

Acaibowl

Acaibowl

Svalkande och syrlig acaibowl. Fri från mejerier, socker och gluten. Om du önskar bowlen sötare kan du tillsätta lite [honung](#) eller [kokossirap](#).

2 portioner

Ingredienser

1 dl svarta vinbär
1 dl röda vinbär
1,5-2 dl kokosmjölk
1 msk [acaipulver](#)

Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till acaibowlen i en smoothiemaskin eller mixer. Bären ska vara frysta så de får en krämig och fast konsistens.
2. Toppa med önskad topping. Här är acaibowlen toppad med pumpafrön och [hasselnötchoklad med tranbär och bovete](#)

Smoothiebowl med superfoods

Smoothiebowl med superfoods

Smoothiebowl med superfoods – En riktig boost på nyponpulver, msm, korngräs, hallonpulver, blandade bär och kokosmjölk. Med denna smoothie ger du huden och kroppen en riktig boost och du får i dig extra vitaminer och mineraler. Nedan kan du läsa om alla fördelar med superfoods som denna smoothiebowl är poppad med.

[MSM](#) är en förkortning av Metyl Sulfonyl Metan, en naturligt förekommande form av svavel. Kroppen behöver svavel för uppbyggnaden av bl.a. proteiner, enzymer och ämnen som skyddar cellerna från toxiner och oxidation. Svavel är känt som en "skönhetsmineral" eftersom det är bra för huden, för glänsande hår och starka naglar.

[Nyponet](#) innehåller väldigt mycket vitamin C, och även höga halter av antioxidanterna betakaroten och flavonoider. I nypon finns också de nyttiga omega-fettsyrorna.

[Korngräspulver](#) innehåller 30 gånger mer B1 och 11 gånger mer kalcium än i komjök och fem gånger mer järn än i spenat. Korngräspulver är rik på vitamin A, C, B1, B2 och folsyra. Mineralerna är kalcium, järn och kalium. Det innehåller även nio essentiella aminosyror (som din kropp inte kan producera själv). Korngräs är också bra för hudåkommor så som oren hud och acne. Då korngräspulver reparerar skador på DNA och föryngrar och reparerar hudceller.

[Hallon](#) håller oss unga och friska och är antiinflammatoriska och kan förebygga cancer och hjärtsjukdom. Hallon är fiberrika och hjälper därför till att reglera kolesterolhalten. Bären innehåller mycket C-vitamin, folsyra, järn, kalcium och kalium. Hallon är dessutom slemlösande, avgiftande och kan lindra menstruationssmärter. Hallon innehåller gott om antocyaniner. Antocyaniner skyddar små blodkärl och ökar blodcirkulationen.

Ingredienser

1 msk [nyponpulver](#)

1 tsk [MSM pulver](#)

0,5 [korngräspulver](#)

0,5 msk [hallonpulver](#)

1 dl valfria bär

1 dl kokosmjölk

Gör så här

Häll i alla ingredienser i en mixer och mixa väl.
Häl upp i glas och toppa med kokos, bär, müsli eller något annat du tycker om.

[Snickerskakor](#)

[Följ gärna vår blogg på bloglovin för att få uppdateringar när ett nytt recept dyker upp här](#)

Snickerskakor

Supergoda snickerskakor. Fria från gluten, mejerier och raffinerat socker.

Ingredienser

Botten

- 1 dl [pecannötter](#)
- 7 st [urkärnade dadlar](#)
- 1 msk [jordnötssmör](#)
- 1 nypa havssalt

Fyllning

- 5 st [urkärnade dadlar](#)
- 0,5 st burk [jordnöttsmör](#)
- En nypa havssalt

Överdrag

- 80 g [creamy choklad](#)

Gör så här

- Mixa alla ingredienser till botten i en matberedare och tryck ut på ett bakplåtspapper. Ställ in i frysen.
- Mixa ihop fyllningen i matberedaren och bred över botten. Ställ i frysen.
- Smält chokladöverdraget över vattenbad och bred ut över

kakan.

4. Ställ i frysen och ta ut när chokladen stelnat. Skär i bitar och njut.

Förvara kakorna i antingen kylan eller frysen. Om du har de i frysen så ta fram en liten stund innan du ska äta dom.

Chiapudding med sommarsmoothie

Chiapudding med sommarsmoothie

Chiapudding med sommarsmoothie – Supergod, krämig och vacker chiapudding med en smoothie på sommarbär. Fri från mejerier, gluten och socker.

Ingredienser chiapudding

2 msk [chiafrön](#)

1,5 dl kokosmjölk (gärna fet)

En nypa [vanljpulver](#)

Ingredienser Smoothie

1 dl bär (jordgubbar, svarta vinbär, röda vinbär, hallon)

0,5-1 dl kokosmjölk (gärna fet)

Gör så här

1. Blanda ihop alla ingredienser till chiapudding och fyll ett glas (om du vill att puddingen ska bli sne som på bilden får du luta glaset i kylskåpe). Låt chiapuddingen stå i kylan över natten.

2. På morgonen mixar du ihop smoothien och fyller på glaset med

3. Toppa med några bär

Kokoswraps med sallad och kyckling

Kokoswraps med sallad och kyckling

Kokoswraps med sallad och kyckling – Supergod wraps med kyckling som är panerad i mandelmjöl. Fyll med favoritgrönsakerna och servera med en härlig dressing. Fri från gluten, mejerier, socker. LCHF.

Ingredienser kyckling

(mängden beror på hur mycket kyckling du vill göra)

Kycklingfilé

[Mandelmjöl](#)

1 ägg

Salt och peppar

[Kokoswrap](#)

Salladblad

Paprika

Gurka

Gör så här

1. Vispa upp ägget och häll ut mandelmjöl på en tallrik
2. Doppa kycklingfiléerna i ägg, krydda filéerna och doppa sedan i mandelmjöl
3. Låt kycklingarna stå i ca 30 minuter och stek dem sedan i en panna med smör
4. Ta fram kokoswrapen och fyll med grönsaker och sedan kycklingfilé skurna i bitar
5. Toppa med någon god dressing (Currydressing är supergott till!)

Smoothiebowl med pitaya

Smoothiebowl med pitaya

Smoothiebowl med pitaya, svarta vinbär och passionsfrukt. Krämig, fruktig och god smoothiebowl utan socker och mejerier.

2 portioner

Ingredienser

2 dl frysta svarta vinbär

1 passionsfrukt

2 tsk [pitayapulver](#) eller bitar av färsk pitaya

1,5 dl kokosmjölk

Gör så här

Mixa alla ingredienser i en mixer.

Toppa med dina favoriter

Ät och njut!

Toppa med dina favoriter. Vi har toppat med torkade [svarta vinbär](#), [chiafrön](#), och en [chokladbar med cashewsmör](#).

Chokladbollar med hallon & blåbär

Chokladbollar med hallon & blåbär

Chokladbollar med hallon & blåbär. Dadlar, choklad och cashewsmör. Superkrämiga med fyllig choklads smak.

Chokladpulvret gör mycket i dessa bollar. Fria från gluten, mejerier och raffinerat socker.

8 bollar

Ingredienser

1 dl glutenfria havregryn

6 st [dadlar](#) (urkärnade)

1 dl [torkade blåbär](#)

1 msk [chokladpulver dark](#)

2 msk [hallon/cashewsmör](#)

Gör så här

1. Dela dadlarna

2. Häll i alla ingredienser i en matberedare och kör till det blir en kladdig deg

3. Forma till bollar och rulla ev. de i kokos eller superpulver

4. Ät upp!

Varm choklad med vispad kokosgrädde

Varm choklad med vispad kokosgrädde

Varm choklad med vispad kokosgrädde på chokladmixen "drinking chocolate dark". Så gudomligt god och krämig. Fri från mejerier (om du använder växtbaserad mjölk), gluten och raffinerat socker.

Ingredienser

2 dl valfri mjölk

2 msk [chokladpulver](#)

Vispad kokosgrädde

Riven [citronchoklad](#)

Gör så här

1. Blanda ihop mjölken och chokladpulvret och värm
 2. Vispa grädden (ställ in kokosgrädden i kylan minst 1 timme innan du ska vispa den för bästa resultat).
 3. Häll upp den varma chokladen och toppa med kokosgrädde och riv över lite choklad
-

Chiapudding med smoothie och pitaya

Chiapudding med smoothie och pitaya

En supergod chiapudding med smoothie och pitaya med smak av kardemumma och blåbär. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

1 portion

Ingredienser chiapudding

2 msk [chiafrön](#)

1 dl kokosmjölk

1 msk [cashewsmör med kardemumma](#)

Smoothie

1 dl blåbär

0,5 dl kokosmjölk

Topping

Pitaya (dragon fruit)

Gör så här

1. Blanda ingredienserna till chiapuddingen och håll upp i en skål och låt stå i ett par timmar eller över natten
 2. Mixa ingredienserna till smoothien
 3. Håll över smoothien över chiapuddingen och toppa med pitaya
-

Juice på apelsin, mandarin & ingefära

Juice på apelsin, mandarin & ingefära

Juice på apelsin, mandarin & ingefära. En riktig C-vitaminsboost på apelsin, mandarin och ingefära. Använd en vanlig citruspress om du inte har juicemaskin. Om du inte har juicemaskin kan du pressa citrusfrukterna och riva ingefäran och blanda i den.

Ingredienser

4 st mandariner
2 st Apelsiner
3 cm ingefära, färsk

Gör så här

Skala blodgrape och apelsiner och skär i mindre bitar.

Skala ingefäran och skär i bitar

Varva apelsiner, mandariner och ingefära i juicemaskinen eller råsaftscentrifugen.

Pressa och servera genast