



Delavnica

**PRESNE JEDI ZA VSAK
DAN**

z nutricionistko

Karlo Klander

SOK ZA POVRNITEV MOČI

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

- 1 velik šop špinače
- Cca . 250 g korenja
- 1 manjša rdeča pesa
- 1 manjši kos gomoljne zelene



NAVODILA:

Sestavine iztisnemo v kakovostnem sokovniku (priporočamo Angel ali Kuvings) in sok čim prej popijemo.

SMOOTHIE ZA SLADKOSNEDE

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

- ½ ananasa
- 3 banane
- 4 žlice kokosove moke

NAVODILA:

Sestavine zmešamo v kakovostnem mešalniku (priporočamo Vitamix) in postrežemo.

ZELENI SMOOTHIE

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

- 1 velik šop blitve
- 1 majhen šopek peteršilja
- 3 banane
- 1 pomaranča
- Voda po okusu



NAVODILA:

Sestavine zmešamo v kakovostnem mešalniku (priporočamo Vitamix) in postrežemo.

Delavnica PRESNE JEDI ZA VSAK DAN z nutricionistko Karlo Klander

www.karlaklander.com/sl info@karlaklander.com 040 471 522

MAVRIČNA JUHA

SESTAVINE ZA 2 OSEBI:

- 1 avokado
- 2 skodelici korenjevega soka
- 1 paradižnik
- 1 rdeča paprika
- 1 strok česna
- 1 šop kalčkov alfalfa
- Kajenski poper, tamari omaka



NAVODILA:

Sestavine (razen kalčkov) zmešamo v kakovostnem mešalniku (priporočamo Vitamix) in pred serviranjem potresemo s kalčki.

GASPAČO

SESTAVINE ZA 2 OSEBI:

- 2 paradižnika
- 1 kumara
- 1 steblo zelene
- 1 rdeča paprika
- 1/2 avokada
- 1/3 čebule
- 1 strok česna
- Sesekljan peteršilj in drobnjak za posip
- Limonin sok, olivno olje, morska sol



NAVODILA:

Sestavine (razen peteršilja in drobnjaka) zmešamo v kakovostnem mešalniku (priporočamo Vitamix), po potrebi dodamo malce vode in pred serviranjem potresemo z zelenjem.



OMAKA ZA POMAKANJE

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

- 1 večja skodelica indijskih oreščkov
- 1 strok česna
- 1 jedilna žlica kvasnega posipa
- Timijan, sol, limonin sok, voda

NAVODILA:

Indijske oreščke zmeljemo v mešalniku ali kavnem mlinčku. Dodamo strt česen, kvasni posip, malce timijana, ter sol. Vse sestavine dobro premešamo, ter dodamo nekaj vode in malce limoninega soka. Vodo dodajamo upoštevajoč naše želje po gostoti.

Omaka je odlična za pomakanje zelenjave, lahko pa jo uporabimo tudi kot omako za presne špagete. V kolikor naredimo bolj gosto pa dobimo odličen namaz.



ŠPINAČNA PESTO OMAKA

SESTAVINE:

- 1 skodelica pinjol (predhodno namakamo čez noč)
- 1 skodelica nasekljane špinače
- 1 skodelica nasekljanega peteršilja
- ½ skodelice nasekljane sveže bazilike
- 1 strok nasekljanega česna
- Tamari omaka ali morska sol
- Voda po okusu

NAVODILA:

Pinjole in vse ostale sestavine damo v mešalnik, ter dodamo toliko vode, da dobimo gladko zmes.



Delavnica PRESNE JEDI ZA VSAK DAN z nutricionistko Karlo Klander

www.karlaklander.com/sl info@karlaklander.com 040 471 522

PRESNI KREKERJI

SESTAVINE ZA 12 KREKERJEV:

350 g sončničnih semen
50 g lanenih semen
1 manjši paradižnik
5 posušenih paradižnikov
2 stroka česna
Origano, sol



NAVODILA:

Semena zmeljemo v kavnem mlinčku, sveži paradižnik, posušene paradižnike in začimbe pa v mešalniku z S rezilom. Semena in mokro maso stremo skupaj, dobro premešamo in zamesimo v testo. Če je testo presuho, dodamo malce vode, če pa je premokro, dodamo še nekaj zmletih semen.

Oblikujemo tanke polpete želene velikosti in porazdelimo po dehidratorju. Sušimo približno 9 ur, oziroma toliko časa, da so popolnoma suhi.

LAHKI PRESNI KREKERJI

SESTAVINE ZA 12 KREKERJEV:

200 g sončničnih semen
1 velika skodelica korenčkove pulpe (suhi ostanek od sočenja)
1 manjša bučka
5 posušenih paradižnikov
2 stroka česna
Origano, sol



NAVODILA:

Semena zmeljemo v kavnem mlinčku, bučko, posušene paradižnike in začimbe pa v mešalniku z S rezilom. Semena in mokro maso stremo skupaj, ter dodamo korenčkovo pulpo, dobro premešamo in zamesimo v testo. Če je testo presuho, dodamo malce vode, če pa je premokro, dodamo še nekaj zmletih semen.

Oblikujemo tanke polpete želene velikosti in porazdelimo po dehidratorju. Sušimo približno 9 ur, oziroma toliko časa, da so popolnoma suhi.

Delavnica PRESNE JEDI ZA VSAK DAN z nutricionistko Karlo Klander

www.karlaklander.com/sl info@karlaklander.com 040 471 522

PRESNI POLPETI

SESTAVINE ZA TRI OSEBE:

- 1 skodelica sončničnih semen
- 3 jedilne žlice bučnih semen
- 1 skodelica korenčkove pulpe
- ½ skodelice sesekljane zelene
- ¼ skodelice sesekljane rdeče paprike
- ¼ skodelice drobno sesekljane čebule
- 2 jedilni žlici drobno sesekljanega peteršilja
- Himalajska sol ali tamari omaka



NAVODILA:

Sončnična semena zmeljemo v kavnem mlinčku. Vso zelenjavo nasekljamo, pomešamo z zmletimi sončničnimi semeni, narezanimi bučnimi semeni in začimbami. Dodamo toliko vode, da lahko z rokami oblikujemo polpete.

Po želji jih lahko sušimo v sušilniku približno pet ur, ali pa jih kar takoj serviramo.

PRESNI ŠPAGETI

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

- 2 večji bučki
- 2 korenčka
- 2 večja paradižnika
- 5 posušenih paradižnikov
- Česen, origano, rožmarin, sojina omaka ali sol, olivno olje



NAVODILA:

Bučke in korenje narežemo s spiralnim rezalnikom. Pokapamo z olivnim oljem, dodamo malce soli, strti česen in rožmarin. Dobro premešamo in pustimo stati vsaj tri ure.

Za omako v mešalniku zmešamo svež paradižnik, posušeni paradižnik, origano in malce soli ali sojine omake.

Špagete porazdelimo po krožnikih in prelijemo s paradižnikovo omako. Po omaki potresemo narezan peteršilj, drobnjak ali pa nekaj pistacij.

Delavnica PRESNE JEDI ZA VSAK DAN z nutricionistko Karlo Klander

www.karlaklander.com/sl info@karlaklander.com 040 471 522

RDEČE ZELJE S KALCIJEVO ZAKLADNICO (Iz knjige Moč žive hrane)

SESTAVINE ZA TRI OSEBE:

½ do 1 manjša glavica rdečega zelja

1 večji avokado

Pest kalčkov

Za preliv:

1 skodelica sezamovih semen

2 ½ jedilne žlice medu

6-7 jedilnih žlic naravnega jabolčnega kisa ali limone

11 jedilnih žlic vode

¾ čajne žličke soli



NAVODILA:

Rdeče zelje narežemo na čim bolj tanke rezine in ga pomešamo s kalčki in na koščke narezanim avokadom.

Za preliv sezamova semena zmeljemo v kavnem mlinčku in premešamo s preostalimi sestavinami za preliv. Preliv polijemo po zelju in dobro premešamo.

OCVRTA CVETAČA (Iz knjige Moč žive hrane)

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

1 manjša glavica cvetače

1 skodelica mandljev

Sol

Olivno olje

3-4 jedilne žlice začimbne mešanice iz: rdeča paprika, čebula v prahu, česen v prahu, sol, peteršilj, rožmarin, kvasov posip



NAVODILA:

Cvetači odrežemo cvete in jih s prsti ali nožem razpremo na zelo majhne koščke. Prelijemo jih z oljem in dobro premešamo. Posolimo in ponovno dobro premešamo.

Mandlje zmeljemo, jih premešamo z začimbami in potresemo po cvetači. Vse skupaj še enkrat dobro premešamo.

Delavnica PRESNE JEDI ZA VSAK DAN z nutricionistko Karlo Klander

www.karlaklander.com/sl info@karlaklander.com 040 471 522

SARME

SESTAVINE ZA TRI OSEBE:

- 1 skodelica bučk
- 1 skodelica korenja
- 1 skodelica sončničnih semen
- ½ manjše čebule
- Peteršilj, curry, kumina
- Listi kislega zelja



NAVODILA:

Sončnična semena posebej zmeljemo v mlinčku. Bučke, korenje, čebulo in začimbe pa zmešamo v mešalniku z S rezilom. Dodamo začimbe in dobro premešamo.

Maso naložimo v zeljne liste in jih zavijemo v sarmo. Kot preliv uporabimo omako za pomakanje, kateri dodamo poljubne dodatne začimbe (npr. kurkumo).

ZAVITKI IZ BUČK

SESTAVINE ZA TRI OSEBE:

- 1 bučka
- 1 skodelica špinače
- ¼ skodelice korenja
- ¼ skodelice orehov
- ¼ skodelice bučnih ali sončničnih semen
- Sok ½ limone
- Muškatni orešček, kumina, žajbelj, sol



NAVODILA:

Bučke narežemo z lupilnikom za krompir na tanke lističe. Malce jih posolimo tako, da se zmehčajo.

Orehe in semena zmeljemo v mlinčku. Zelenjavo pa zmešamo v mešalniku z S rezilom. Vse skupaj zmešamo in dodamo začimbe. Maso dobro premešamo in jo porazdelimo po bučkah, iz katerih nato oblikujemo zavitke. Zavitke prelijemo z omako iz recepta o presnih špagetih. Po želji posujemo še s pinjolami.

Delavnica PRESNE JEDI ZA VSAK DAN z nutricionistko Karlo Klander

www.karlaklander.com/sl info@karlaklander.com 040 471 522

ČOKOLADNI SLADOLED

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

3 zamrznjene banane narezane na koščke
4 namočeni datlji
3 jedilne žlice presnega kakava
2 jedilni žlici stopljene kokosove maščobe
Vanilija



NAVODILA:

Dan poprej na koščke narežemo zelo zrele banane in jih pustimo čez noč v zamrzovalniku.

Zamrznjene banane porazdelimo na koščke, datlje odcedimo in vse skupaj še s preostalimi sestavinami stresemo v dober mešalnik (priporočamo Vitamix). Pri mešanju si pomagamo s palico, ki je namenjena pripravi sladoleda.

SLADOLED IZ GOZDNIH SADEŽEV

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

3 zamrznjene banane narezane na koščke
½ vrečke zamrznjenih gozdnih sadežev
4 namočeni datlji
vanilija



NAVODILA:

Dan poprej na koščke narežemo zelo zrele banane in jih pustimo čez noč v zamrzovalniku.

Zamrznjene banane in gozdne sadeže porazdelimo na koščke, datlje odcedimo in vse skupaj še s preostalimi sestavinami stresemo v dober mešalnik (priporočamo Vitamix). Pri mešanju si pomagamo s palico, ki je namenjena pripravi sladoleda.

Delavnica PRESNE JEDI ZA VSAK DAN z nutricionistko Karlo Klander

www.karlaklander.com/sl info@karlaklander.com 040 471 522

PRESNI JABOLČNI ZAVITEK

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

1 ½ skodelice mandljev
4 namočeni datlji
3 velika naribana jabolka
Pest namočenih rozin
Limonin sok
cimet



NAVODILA:

Mandlje zmeljemo v mlinčku za kavo, datlje pa zmešamo v mešalniku. Oboje stresemo skupaj, dobro premešamo in pregnetemo v testo. V kolikor je masa premokra, dodamo še nekaj mandljev, če pa je presuha, dodamo malce vode.

Testo razvaljamo po peki papirju in potresemo z nastrganimi jabolki, rozinami, cimetom, ter pokapamo z limoninim sokom.

Testo na tesno zvijemo v zavitek in si pri tem pomagamo s peki papirjem. Po želji potresemo s kokosovo moko, serviramo s sadnim sladoledom ali sadno omako.