

Det gröna livet

Njut av vad växtriket har att erbjuda!

25 recept

Gröna frukostar, mellanmål, middagar och desserter för ett hälsosammare liv.

WFPB

Vad är en växtbaserad kost? Vi reder ut alla frågetecken.

Bryt gamla vanor

Fail to plan, plan to fail! Vi listar de bästa tipsen för att lyckas med din nya livsstil.

Tallriksmodellen

Hur ser byggstenarna ut i en vegansk kost & hur kan man lägga upp en måltid?



green
WARRIOR

Innehåll:

'Det gröna livet' är en samling av 25 recept som verkligen framhäver vad växtriket har att erbjuda! Fokuset ligger på hela råvaror med recept med mycket smak och stor variation. Här finner du allt från smoothies, vegoburgare och carbonara till chocolate chip cookies, cheesecake och veganska twix, allt för att visa att du inte offrar någonting när du väljer att äta växtbaserat. I denna publikation finner du även tips på hur du lyckas med en hälsosam, vegansk livstil, exakt vad en växtbaserad kost innebär och hur du kan tänka när du planerar dina egna måltider och recept.

Det gröna livet	s. 3	- Pasta Carbonara med champinjonbacon	s. 25
Vad är en växtbaserad kost?	s. 4	- Morotsfalafel med tabbouleh	s. 26
Tallriksmodellen	s. 6	- Chili Nacho Bowl	s. 28
Behöver man tillskott?	s. 7	- Tomat och lökquich	s. 29
Så lyckas du med din nya livsstil	s. 8	- Summer rolls med jordnötssås	s. 31
Specialingredienser	s. 10	- Blomkålscurry med kikärter	s. 32
Recept	s. 11	- Morotssoppa med ingefära och kokosmjölk	s. 33
- Grön frukostsmoothie	s. 12	- Hawaiiburgare med ananas och currydressing	s. 34
- Tropisk smoothiebowl	s. 13	- Rotsakssallad med vitlökssås	s. 36
- Kikärtsomelett med grönsaksfyllning	s. 14	- Spicy Jackfruit fajitas	s. 37
- Havregrynsgröt Deluxe	s. 15	- Cauliflower wings & ranchdressing	s. 38
- Havrepannkakor med bär & chokladsås	s. 16	- Kikärtstofu med sweetchiliwok och blomkålsris	s. 40
- Bars med gojibär och citron	s. 17	- Salad jar med rostade kikärter och vitlökssås	s. 42
- Chokladpudding av chiafrön	s. 18	Några ord om författaren	s. 43
- Carrot Cake Bites	s. 19		
- Browniesbars	s. 20		
- Chocolate Chip Cookies	s. 21		
- Veganska twix	s. 22		
- Cheesecake med vanilj och mangoswirl	s. 23		

Det gröna livet

- Njut av vad växtriket har att erbjuda! -

När du var liten, tjtade din mamma på dig då att du skulle äta dina grönsaker? Sa hon att de skulle göra dig stor och stark? Eller kanske hotade hon med att du inte skulle få någon efterrätt förens du ätit upp?

Oavsett om du uppskattade det då så gjorde hon dig faktiskt en tjänst! Grönsaker är en essentiell del av en hälsosam kost, tillsammans med frukt, baljväxter, fullkorn, nötter och frön.

Under flera decennier har forskning inom näringslära visat hur en kost baserad på råvaror från växtriket kan göra under för vår hälsa. Inte nog med att det kan vara till stor hjälp vid tillfrisknande från några av våra allvarligaste sjukdomar, en sund, grön kosthållning kan även dramatiskt minimera riskerna att drabbas av vår tids största dödsorsaker: hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancersorter och sjukdomar som fetma och diabetes.

Forskningen visar inte bara att en kost bestående av växter främjar vår hälsa, utan även att en kost innehållande animaliska produkter (så som kött, fågel, fisk, skaldjur, ägg och mejeriprodukter) väsentligt ökar risken att drabbas av dessa sjukdomar, även om vi i övrigt har en hyfsat hälsosam livsstil med låga stressnivåer och regelbunden träning.

“Det gröna livet” är inte en sammanfattning av forskningen inom näringslära, utan är till för att inspirera dig till att leva ett grönare, mer hälsosamt liv. Jag har tagit fram 25 veganska recept som inte bara till 100% består av ingredienser från växtriket, men som även kommer fresta dina smaklökar och visa att vegansk mat är så mycket mer än en trist sallad! Denna receptsamling innehåller allt från en krämig pasta carbonara och kryddiga fajitas med jackfruit, till knapriga chocolate chip cookies och en dekadent cheesecake med mangoswirl. Recepten är skapade med betoning på hälsosamma val och rena ingredienser, samtidigt som det finns en balans mellan näringsbomber och sweet treats.

För den som ändå är intresserad av att lära sig mer om vad forskningen säger om hälsofördelarna av en växtbaserad kost kan jag varmt rekommendera boken “Konsten att inte dö” av Dr. Michael Greger. Boken går igenom hur en vegansk, växtbaserad kost påverkar vår tids 15 vanligaste dödsorsaker och all fakta i de olika kapitlen hänvisar till

forskningsstudier vars källor du finner längst bak i boken. “Konsten att inte dö” innehåller även en del där det förklaras hur du praktiskt kan gå tillväga för att växla över till en mer växtbaserad kost och vad du bör äta för att uppnå optimal hälsa.

För mer kort och koncis fakta summerat från forskningsstudier hittar du hundratals informativa videos på non-profitsiten nutritionfacts.org, allt ifrån information kring olika sjukdomar som diabetes och njurproblem till fakta om enskilda råvaror såsom gurkmeja och rödbetor.

För dig som verkligen vill göra en djupdykning in i rapporter från forskningsstudier finns siten pubmed.gov som enkelt ger dig tillgång till medicinska studier inom de områden som mest intresserar dig eller är väsentligast för din tillvaro.

Men, åter till denna publikation! “Det gröna livet” handlar inte om att vara perfekt! Ingen kan leva ‘perfekt’ oavsett hur mycket vi försöker, men vi kan göra aktiva val för att ha en positiv inverkan på vår hälsa, vårt humör och på världen runtomkring oss. Du kan påverka din egen hälsosituation mer än du tror och att övergå till en näringstät, växtbaserad kost är det viktigaste, enklaste och bästa hälsobeslutet du kan ta.

Jag kommer nu att erbjuda dig 25 läckra recept för att visa att du inte offrar någonting när det kommer till smak och variation när du väljer att äta växtbaserat. Jag kommer även dela med mig av mina bästa tips om hur du lyckas hålla i din nya, grönare livsstil i det långa loppet och lista värdefull information om vad du kan lägga på din tallrik för att förbättra din hälsa.

Jag utmanar DIG (om du inte redan är vegan) att äta helt veganskt i 30 dagars tid! Vågar du anta utmaningen?

Sanna Karlin
grundare av Green Warrior

Vad är en växtbaserad kost?

En växtbaserad kost, som på engelska kallas ”a whole foods plant based diet”, innebär att man enbart äter mat från växtriket och att dessa råvaror är i dess ”hela” form. Man utgår från naturliga råvaror för att laga sina måltider, så som frukt, grönsaker, fullkorn, baljväxter, nötter och frön. I största möjliga mån undviker man processad mat, det vill säga mat som förändrats från sin ursprungliga form med hjälp av mekanik, kemikalier och/eller färdiga produkter som är sammansatta av flera olika ingredienser och fulla av tillsatser.

”Hela” ingredienser

Att utgå från ”hela” ingredienser innebär att man köper råvaror som är i samma form som om man tagit det direkt från naturen, t.ex. ett äpple, en sötpotatis eller en valnöt. När du köper ett äpple i affären är det i samma form som om du skulle plockat det direkt från ett träd, medan en burk med äppelmos har genomgått stora förändringar för att gå från äpplet i sin hela form till att hamna i mosad form i en glasburk. Det väsentliga är inte att äpplet kokats och mosats, utan att det i processen tillsatts flera andra ingredienser och ämnen, tex socker, salt, konstgjorda aromer och konserveringsmedel. Det är inte längre en hel, ren råvara utan en processad produkt.

När man utgår från hela råvaror har matkällan sin perfekta form, ett komplett paket bestående av balanserade värden av kolhydrater, fett och protein. Dessutom innehåller de sina originalvärden av vatten, vitaminer och mineraler. Denna typ av mat är den som vår kropp har lättast att hantera och ta upp näring ur och som lättast omvandlas till energi.

Självklart kan du köpa tex fryst frukt eller grönsaker som skurits i mindre bitar, denna typ av ”förändring” påverkar inte råvaran i sin helhet utan näringsbalansen är fortfarande intakt. Det viktiga är att se om någonting värdefullt tagits bort, eller något dåligt lagts till vid tillverkningen av en produkt.

Processad mat

Det finns olika grader av processad mat, där vissa är värre än andra. Vitt ris, vetemjöl och olja är några exempel där enbart vissa delar av ursprungsingrediensen bevarats, medan resten på mekanisk väg sorterats bort. Dessa matvaror har då mist sitt kompletta näringspaket och består istället av en koncentrerad form av en eller några delar av sitt ursprungliga jag. Detta gör att kroppen har svårare att ta åt sig näringen och maten kan även bli svårare att smälta och förbruka som energi, och för

att uppnå bra hälsoreultat bör du begränsa dessa ingredienser så långt som det är möjligt.

Färdigmat, bakverk och det mesta som säljs i kartong/burk/flaska är processad mat. Ofta är dessa även en blandning av andra processade ingredienser, såsom mjöl, olja och socker. Kakor, glass, godis, pulverprodukter och färdiga såser/dressingar är något som man i 99 fall av 100 borde se upp med.

Själv äter jag vissa former av processad mat, men jag försöker hålla mig till matvaror som innehåller så få ingredienser som möjligt och som inte är allt för långt taget från sitt ursprung. Det som jag brukar köpa är tex passerade tomater, som enbart är tomater som värmts och mosats, samt majspasta, där majskornets i sin hela, ursprungliga form malts ner och formats till spaghetti eller makaroner. Ingen av dessa produkter har några övriga tillsatta ingredienser, utan består enbart av tomat och majs.

Däremot försöker jag hålla mig borta från olja och socker som är några av de mest processade livsmedlen inom matlagning. Vissa gånger äter jag bröd, men fokuserar i så fall på att välja ett bröd med så hög halt fullkorn som möjligt.

Sammanfattning

För att få optimala resultat med en växtbaserad kost, håll dig till hela råvaror som behållit sin ursprungliga, naturliga form. Kombinera frukt, grönsaker, fullkorn, baljväxter, nötter, frön och kryddor till fantastiska smaksensationer som ger dig en perfekt balans av näringsvärden samtidigt som du får en bra matsmältning och mängder av energi.

Fortsättning



En bra vägledning är att till största delen hålla sig till avdelningen för frukt och grönt när du handlar, och se upp med vad som finns på hyllorna med paketerade produkter.

Du måste inte heller äta 100% hela råvaror för att uppnå enastående resultat för din hälsa. I receptdelen kommer jag använda ett fåtal veganska produkter som inte räknas som 'whole foods' men som ändå då och då är en del av min kost. Om majoriteten av det du äter, ca 90-95%, är från hela livsmedel kommer du inte påverkas negativt av en klick havrebaserad creme fraiche som grunden till din salladsdressing eller en nypa salt i maten. Kom dock ihåg att dessa ingredienser är undantag, och ska inte vara basen av din kosthållning.

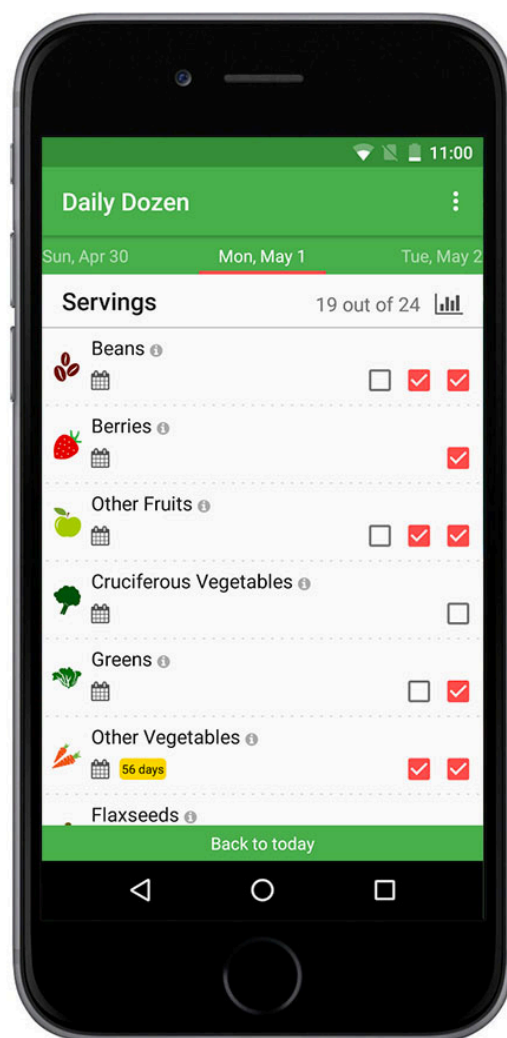
Tallriksmodellen

Så, vad bör du då fylla din tallrik med för att uppnå så bra hälsoreultat som möjligt? Det finns 6 kategorier av råvaror som du kan använda som guide när du komponerar dina maträtter. Dessa är bladgrönsaker, fullkorn/rotfrukter, baljväxter, korsblommiga grönsaker, färgglada grönsaker och hela fetter. Flera råvaror inom växtriket tillhör flera av dessa kategorier samtidigt, så det är inte svårt att få ihop en maträtt som innehåller alla grupper.

Du måste inte heller känna dig tvungen att alltid få in alla 6 grupper i varenda måltid, men under en dagskonsumtion av mat bör du inkludera alla dessa grupper. För att få maximalt näringsupptag och bäst resultat med din hälsa rekommenderar jag att du alltid har en källa av bladgrönt och hela fetter i dina måltider. Mörkgröna bladgrönsaker är de mest näringstäta livsmedlen vi har och fetter behövs för att du ska kunna ta åt dig av de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K.

De övriga vitaminerna är vattenlösliga och under dagen bör du försöka få i dig minst 2-3 liter vatten, beroende på temperatur och fysisk aktivitet. För bäst matsmältning bör du inte dricka allt för mycket i samband med din måltid, då vattnet kan späda ut magvätskan som ska smälta din mat. Ett glas vatten med din måltid går bra, men drick resten av ditt vatten minst 30 min till en timme före eller efter en måltid.

Nedan ser du en mer utförlig lista på vilka råvaror som tillhör de olika huvudgrupperna. Ett roligt sätt att hålla koll på vad du stoppar i dig är appen 'Dr. Greger's Daily Dozen' som finns till android och iPhone. Då kan du enkelt bocka av de olika grupperna och föra statistik på ditt näringsintag.



Bladgrönsaker:

Spenat, grönkål, svartkål, ruccola, romansallad, salladsmixer,

Korsblommiga grönsaker:

Broccoli, blomkål, grönkål, ruccola, bok choy, brysselkål, vitkål, rödkål, rädisor, vattenkrasse

Färgglada grönsaker:

Tomat, gurka, morötter, sparris, rödbetor, lök, vitlök, zucchini, pumpa, majs, svamp, örter osv

Fullkorn/Rotfrukter:

Quinoa, hirs, teff, bovete, havregryn, råris, fullkornspasta, fullkornsbröd, sötpotatis, potatis osv

Baljväxter:

Bönor (tex svarta bönor, kidneybönor, vita bönor, cannellinibönor, kikärter, edamame osv), linser (röda, gröna, svarta), ärtor

Hela fetter:

Nötter (mandel, valnöt, cashew, hasselnötter, jordnötter osv), frön (solrosfrön, pumpakärnor, linfrön, chiafrön osv), avokado, tahini

Behöver man tillskott?

En växtbaserad kost med fokus på hela råvaror innehåller generellt mer vitaminer och mineraler än den svenska standardkosten. Innebär det att man inte behöver ta några tillskott? Svaret är nej. Detta beror dock inte på att en vegansk kost är bristfällig, utan på att vår moderna värld ibland sätter käppar i hjulet för oss.

Nedan har vi smalat lite kort inforamtion om de olika tillskott som kan vara värda för alla att ta, oavsett kosthållning.

Vitamin B12

B12 skapas ur bakterier som vi historiskt sett främst fick i oss genom jorden och vatten från bäckar och källor. Nu för tiden är våra jordar så utmärglade att det inte finns lika mycket näring kvar i dem, samtidigt som vi äter väl rengjorda grönsaker och dricker renat vatten där bakterier inte förekommer på samma sätt som innan våra moderna samhällen.

Även de djur som föds upp inom köttproduktionen får B12-tillskott, så istället för att äta ett djur som matats med B12-tillskott kan man helt enkelt själv ta tillskottet. Brist på vitamin B12 är vanligt förekommande även om man äter kött eller andra animaliska produkter, därför kan det vara fördelaktigt att ta B12-tillskott oavsett kosthållning.

D-vitamin

D-vitamin kommer från solen och att sola i ca 30 minuter varje dag ger kroppen möjlighet att ta upp tillräckligt med vitamin D för att försörja oss. Eftersom vi i Norden inte får så mycket sol på vintern, rekommenderas alla, oavsett kosthållning, att ta vitamin D under åtminstone vinterhalvåret. Den effektivaste formen av vitamin D är D3, och det finns vegansk D3 att köpa på nätet och vissa hälsokostbutiker, men de flesta tillskott av D3 på apoteken är gjorda av fårull och är därför inte veganska.

Omega 3

Det kan även vara fördelaktigt att ta ett tillskott på vegansk omega 3, tex algolja. För hälsans skull är det viktigt att hålla balansen jämn mellan omega 3 och omega 6, men fettsyran omega 6 är mycket mer förekommande i dagens livsmedel, speciellt i processad mat. Den rekommenderade skalan är att försöka hålla ditt intag så nära 1 del omega 3 till 3 delar omega 6, medan det idag är mer vanligt med värden runt 1:16 istället för 1:3.



Så lyckas du med din nya livsstil

Det flesta av oss har säkert, vid minst ett tillfälle, sagt till oss själva ”NU ska jag äta nyttigare!”. Vi kårar då sallad till lunch första veckan, men när helgen kommer ”unnar” vi oss något extra och efter en tid är vi tillbaka i samma gamla matvanor som vi egentligen ville bort ifrån. Men, hur lyckas man hålla i en hälsosam kosthållning i det långa loppet? Här kommer mina 5 bästa tips!

1. Definiera dina avsikter och sätt tydliga mål

Beteckningen ”nyttigt” är tyvärr något väldigt subjektivt. Oavsett vem du frågar kommer förklaringen med sannolikhet vara något olika, ibland till och med som natt och dag. Det är viktigt att komma ihåg att detta är DIN resa. Utgå därför efter dig själv och ditt utgångsläge när du lägger upp din nya strategi.

Ditt mål med din nya livsstil bör vara att nå bättre hälsa. Kanske behöver du gå ner lite i vikt, men viktnedgång bör inte vara det som driver dig framåt. Om du lever ett hälsosamt liv med en växtbaserad kost fokuserad på hela råvaror och regelbunden träning kommer du att nå en hälsosam vikt. Sluta upp med att enbart fokusera på vilket nummer som står på vågen, och välj istället att byta ut dina gamla, dåliga vanor mot nya, bättre vanor. Ju bättre din hälsa blir, desto mer balanserad kommer din kroppsvikt också att bli.

Att förbättra din hälsa är en jättebra utgångspunkt när det kommer till att förändra din livsstil. Men kanske har du även fler avsikter än att allmänt må bättre och gå ner i vikt, som att få mer energi över till din familj, få bättre sömn och ett gladare humör? Kanske vill du även värna om miljön och om djuren när du väljer vad som läggs på din tallrik? Skriv ner alla dina anledningar till att du vill förändra din livsstil, och om du känner längst vägen att motivationen börjar sina, ta fram denna lista och påminn dig själv om varför du faktiskt valt en grönare livsstil.

Som jag nämnt innan är en bra tumregel att försöka hålla dig till så rena råvaror som möjligt när du ska övergå till en växtbaserad kost. Fokusera på mycket frukt och grönsaker men skippa färdigpaketerad mat med tillsatta kemikalier, vitt raffinerat socker och olja. Bygg upp dina måltider utifrån färska ingredienser och håll dig borta från skräpmat, fika och godis.

Lättare sagt än gjort, tänker du? Here's how you do it: Ta papper och penna. På ena sidan, skriv upp allt det du vill äta mer av för att nå dina mål, och på andra sidan skriv upp allt det som du från och med nu vill utesluta från din kost. Detta är det enklaste sättet för dig att lägga upp din nya matstrategi på ett överskådligt vis.

2. Rensa skåpen!

Utifrån listan du nyss skrivit, gå igenom kyl, frys, skåp och lådor och gör dig av med allt som du bestämt dig för att du inte längre vill ha i din kost. Släng eller ge bort ALLT. Precis ALLT. På så vis ger du dig själv största möjliga chans att lyckas.

3. Undvik frestelser

Att falla för frestelser är en av de största fallgroparna när det kommer till att hålla i en hälsosam kost. Om du har ett paket av din favoritglass längst inne i frysen kommer du med sannolikhet vid något tillfälle bli för svag för att stå emot. Därför är det så viktigt att du rensar ut skåpen, men det är ännu viktigare att du inte längre köper hem sådant som du vet är dåligt för din hälsa och som du vet med dig att du inte kommer kunna stå emot.

Men fallgropar finns det även gott om utanför hemmet. Om du har problem med att hålla dig borta från tex snabbmat, fika och alkohol, undvik sociala situationer där du kommer i kontakt med dessa frestelser. Häng inte med till krogen, föreslå andra ställen att träffa vänner än över en fika på ett mysigt café och ta med lagad mat till jobbet istället för att äta ute på lunchen. I början kan detta vara bra knep för att hålla dig undan de största fallgroparna.

4. Hitta den rätta takten

För de flesta kan målet med den optimala kosten kännas väldigt avlägset eller rent utav ouppnåeligt. Beroende på vart du startar har vi olika många hinder att ta oss förbi. Se därför till att hitta den rätta takten.

Fortsättning



Ta resan till din optimala hälsa i flera steg, börja med de största problemområdena och arbeta dig successivt fram till ditt slutliga mål. För vissa fungerar det bättre att direkt helt utesluta allt du inte längre vill ha i ditt liv, och om så är fallet är det bara att tuta och köra, men för de flesta är sannolikheten större att lyckas om vi delar in sträckan i etapper.

Oavsett vilken takt du väljer är det allra viktigaste att du kommer ihåg **VARFÖR** du gör dessa ändringar. Påminn dig själv dagligen om att du gör det bästa för din kropp, din hälsa och din framtid. Fokusera på att varje dag fatta bättre matbeslut än dagen innan och låt ingen fälla krokben för dig längst vägen. Kom ihåg att du genom beslutet att äta nyttigt gör det bästa du kan för din kropp och låt inte andras åsikter eller rädslor avskräcka dig från att nå DITT mål. Stå på dig!

Redan efter ett par veckor kommer du märka hur dina smaklökar ändras och anpassar sig efter din nya kost, och du kommer tycka mer och mer om det nya du äter. Så ju längre du äter hälsosammare, desto lättare kommer det vara och ju bättre kommer maten att smaka.

5. Var kreativ!

Att ”ge upp” maträtter eller produkter som du är van att äta är för många svårt trots att de vet att denna mat inte alls är bra för hälsan. Istället för att fokusera på det du från och med nu vill exkludera från din kost, tänk positivt och gläds över alla nya möjligheter att upptäcka nya smaker och ingredienser som du tidigare kanske aldrig testat.

Var kreativ och testa nya rätter! Ju mer ny nyttig, fantastisk, smakrik mat du hittar att lägga till i din matlagningsrepertoar, desto lättare kommer det vara att utesluta allt skräp som du vill bli av med. Om du vågar testa dig fram bland nya recept, smaker och ingredienser lovar jag att du kommer upptäcka en helt ny värld av smakupplevelser!

Jag kommer ge dig 25 förslag på veganska måltider, allt ifrån frukost och mellanmål till varmrätter och desserter. De kan vara en god hjälp för dig att upptäcka nya ingredienser och komma fram till vilka smaker som du föredrar. Utifrån detta kan du sedan skapa dina egna rätter och leta efter andra recept som passar just dina smaklökar. På greenwarrior.se hittar du en uppsjö av recept för alla tillfällen, och en snabb sökning på google ger dig veganska alternativ på allt du kan föreställa dig. Så var kreativ och våga testa!

Specialingredienser

Recepten jag delar i 'Det gröna livet' består till största delen av ingredienser du enkelt känner igen och kan hitta i alla matbutiker, så som frukt, grönsaker, baljväxter och fullkorn. Några få recept har någon specialingrediens som finns i utvalda butiker eller kan beställas på nätet, så låt mig presentera dessa innan vi går vidare till receptdelen.



Näringsjäst

Näringsjäst används som en krydda för att få till ostliknande smak i tex såser och egengjord vegansk parmesan. Sorten på bilden har även tillsatt B12 och går att köpa online och i vissa specialbutiker.

Risapper

Dessa tunna ark av ris mjuknar i vatten och kan användas som wraps till summer rolls, sk. rispappersrullar. Risapper går att köpa i de flesta matbutiker under den asiatiska avdelningen.



Svart salt

Svart salt, eller Kala Namak, är ett salt med hög svavelhalt som ger recept en äggliknande smak. Passar till veganska omeletter, pajstanningar och liknande. Denna sort från Renée Voltaire går att köpa i deras webbshop.



Jackfruit

Jackfruit kan användas som köttsubstitut i rätter som 'Fooled Pork'. Håll utkik efter burkar med saltlag! Jackfruit går att köpa på Willys och i asiatiska butiker.

Oatly iMAT Fraiche

Detta är ett utmärkt val för en mjölkfri creme fraîche och passar perfekt till såser, dressingar och mycket mer! Oatly hittar du i de flesta matbutiker.



Agar agar-pulver

Agar agar är en alg som kan användas i recept istället för gelatin för att ge tex bakverk en geleaktig konsistens. Finns även i flingor, men se då upp med doseringen då det inte är samma som för pulver. Agar agar går att köpa på nätet.

Liquid smoke

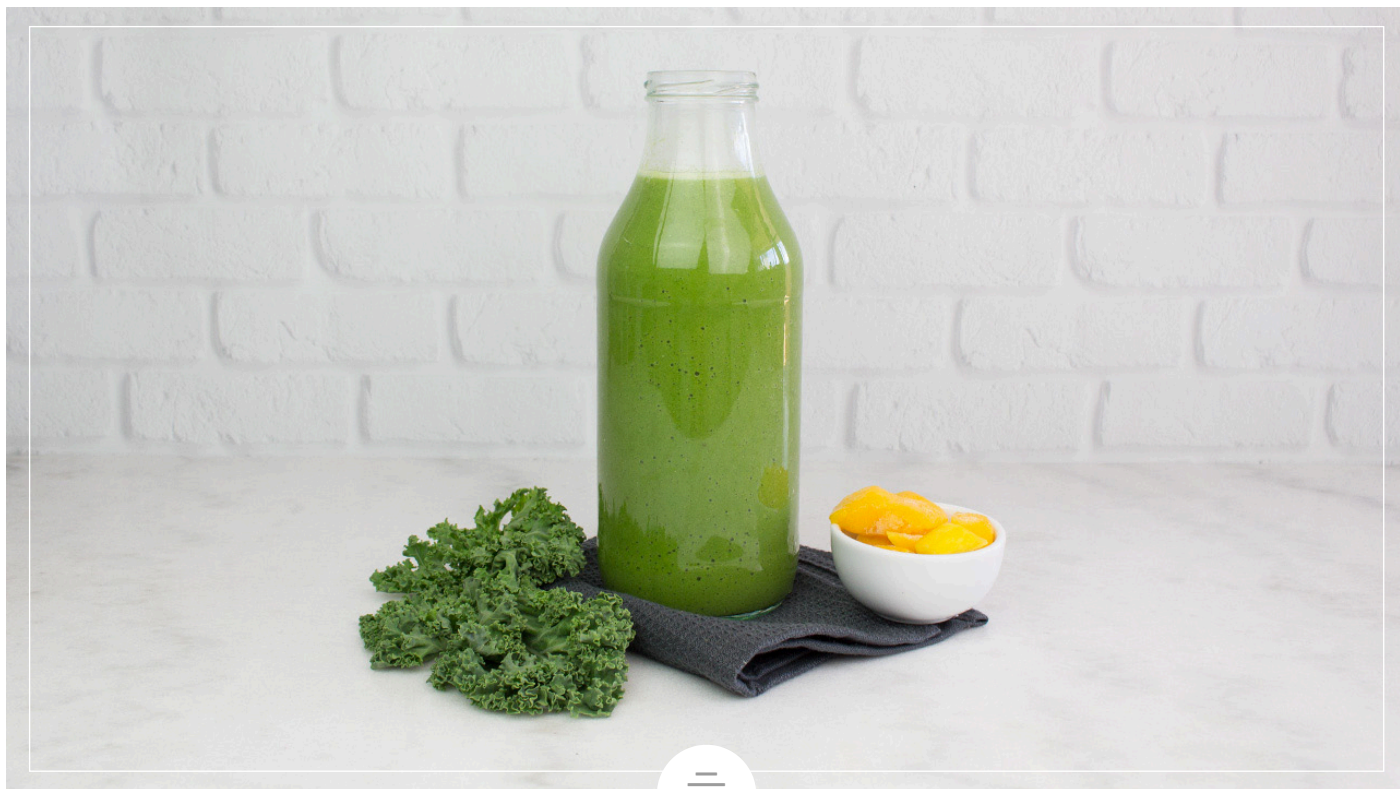
Liquid smoke är en rök arom som tex kan användas i marinader för att ge grönsaker, såser eller vegokött en rökigare smak.



Recept

Green Warrior bjuder dig på 25 gröna frukostar, mellanmål, middagar och desserter för att du ska kunna njuta av allt växtriket har att erbjuda!





GRÖN FRUKOSTSMOOTHIE

En grön smoothie är en fantastisk start på dagen! Maximal näring i ett lättsmält format som ger din kropp en riktig boost. Linfrön och hampafrön innehåller omega 3 och andra hälsosamma fettsyror som ökar mättnadskänslan, och mangon och apelsinjuicen ger en härlig sötma som gör att denna frukostsmoothie inte smakar hälften så grön som den ser ut!

TILLAGNINGSTID: 10 MIN / 1 PORTION / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

50 g fryst mango
2-3 bananer
2 nävar spenat
2 nävar grönkål
2 msk linfrön
1 msk hampafrön
2 dl apelsinjuice (100% frukt,
ej från koncentrat)
1 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Lägg spenat, grönkål, linfrön, hampafrön, vatten och apelsinjuice i en blender och mixa på hög effekt tills alla bladgrönsaker och frön bildat en krämig smoothie helt utan bitar.

Tillsätt sedan bananerna, gärna en i taget, och mixa smoothien slät. Tillsätt tillsist mangon och mixa igen tills du har en slät, fin smoothie.



TROPISK SMOOTHIEBOWL

En varm sommardag kan en härligt kall smoothiebowl vara precis vad man behöver! Denna bowl med tropiska smaker kan toppas med dina personliga favorittillbehör, men vi gillar jordgubbar, apelsin, kokos och passionsfrukt.

TILLAGNINGSTID: 15 MIN / 1 PORTION / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

50 g fryst mango
50 g fryst ananas
1 passionsfrukt
3 bananer, varav 2 frysta och en färsk

Toppings:

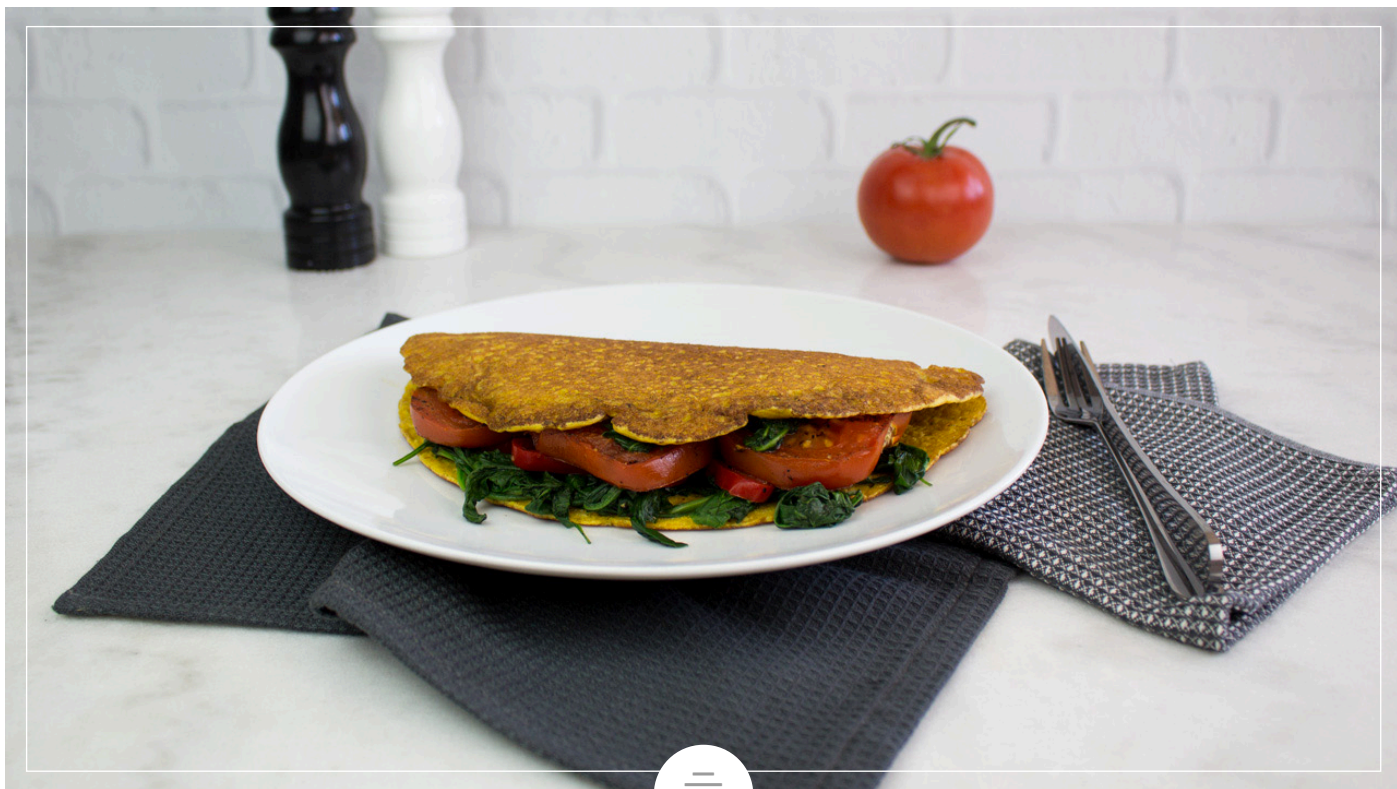
Jordgubbar, skivad apelsin, kokos, passionsfrukt

GÖR SÅ HÄR

Börja med att förbereda dina toppings, till exempel skära frukt och bär. Lägg dem sedan åt sidan.

I en kraftfull mixer eller matberedare, blanda mango, ananas, passionsfrukt och bananer. Mixa tills du får en slät konsistens. Den frysta frukten gör smoothien tjock och krämig, likt glass i konsistensen.

Servera smoothien i en skål eller djup tallrik och toppa med kokos, jordgubbar, skivad apelsin och passionsfrukt.



KIKÄRTSOMELETT MED GRÖNSAKSFYLLNING

En vegansk omelett är en rolig frukost eller snabb lunch som kan varieras på många olika sätt! Kikärtsmjölet gör omeletten proteinrik och mättar länge, och svavelhalten i det svarta saltet Kala Namak ger en äggliknande smak. Tillsätt mer av denna krydda för att få ännu mer äggsmak eller byt ut det mot vanligt salt om så önskas.

TILLAGNINGSTID: 20 MIN / 1 PORTION / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Omeletten:

1/4 tsk bakpulver
1 dl kikärtsmjöl
1 1/2 msk näringsjäst
1.5 dl sojamjolk
½ - 1 krm svart salt,
svartpeppar, ¼ tsk gurkmeja,
en nypa vitpeppar

Fyllning:

En näve babyspenat
1 tomat
En bit röd paprika
En klyfta vitlök
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Stek skivad tomat och skivad paprika i en stekpanna i en skvätt vatten tillsammans med en klyfta pressad vitlök. Krydda med salt och svartpeppar. När tomaterna och paprikan fått lite färg, tillsätt spenaten och stek ytterligare en minut. Flytta sedan över de stekta grönsakerna till en skål och lägg ett lock ovanpå, så att värmen behålls.

Vispa ihop alla ingredienser till omeletten i en bunke. Häll den sedan i en medelvarm stekpanna i ett jämnt och fint lager, som en pannkaka. Vänta i ett par minuter tills bubblor har formats i ytan och omeletten blivit genomstekt till över hälften. Vänd försiktigt omeletten med en stekspade och stek andra sidan i någon minut tills hela omeletten är genomstekt.

Lägg upp omeletten på en tallrik, fördela fyllningen över ena halvan av den och vik sedan över den andra halvan över fyllningen.



HAVREGRYNSGRÖT DELUXE

Havregrynsgröt kan varieras på så många olika sätt! Att tillsätta en skvätt kokosmjölk i slutet av koktiden ger en väldig krämig och rund smak som tar din gröt till nya höjder. Kombinationen av kanel, jordnötssmör och lönnsirap är fullkomligt oemotståndlig och något som passar till frukost alla dagar i veckan!

TILLAGNINGSTID: 15 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

4 dl havregryn
8 dl vatten
3 msk kokosmjölk

Toppings:

kanel, hallon, jordnötssmör,
mandelspån, lönnsirap

GÖR SÅ HÄR

Tillsätt havregryn och vatten i en gryta och låt koka upp under omrörning. När gröten börjar puttra, sänk värmen till låg och låt småkoka tills du nått önskad konsistens på gröten.

Stäng av värmen på plattan och tillsätt kokosmjölken i gröten. Rör om tills den blandats med resten av innehållet i grytan och ta sedan bort från plattan.

Servera havregrynsgröten i två skålar och toppa med kanel, hallon, jordnötssmör och mandelspån. Ringla slutligen lite lönnsirap över toppen och servera.



HAVREPANNKAKOR MED BÄR & CHOKLADSÅS

Hemma har vi utnämnt dessa ljuvliga pannkakor till vår officiella söndagsfrukost! Perfekt om man vill ha något som känns lite extra lyxigt, men som är superenkelt att laga. Havremjöl kan man enkelt göra själv hemma genom att köra vanliga havregryn i en mixer och mala ner dem till ett pulver.

TILLAGNINGSTID: 25 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

3 dl havremjöl
3 dl sojamjolk
0.5 dl kokosmjölk
1.5 tsk bakpulver
2 msk kokossocker
Lite vaniljpulver

Chokladsås:

2 msk lönnsirap, 1 msk kakao

Toppings:

Hallon, blåbär, hasselnötter,
mandelspån

GÖR SÅ HÄR

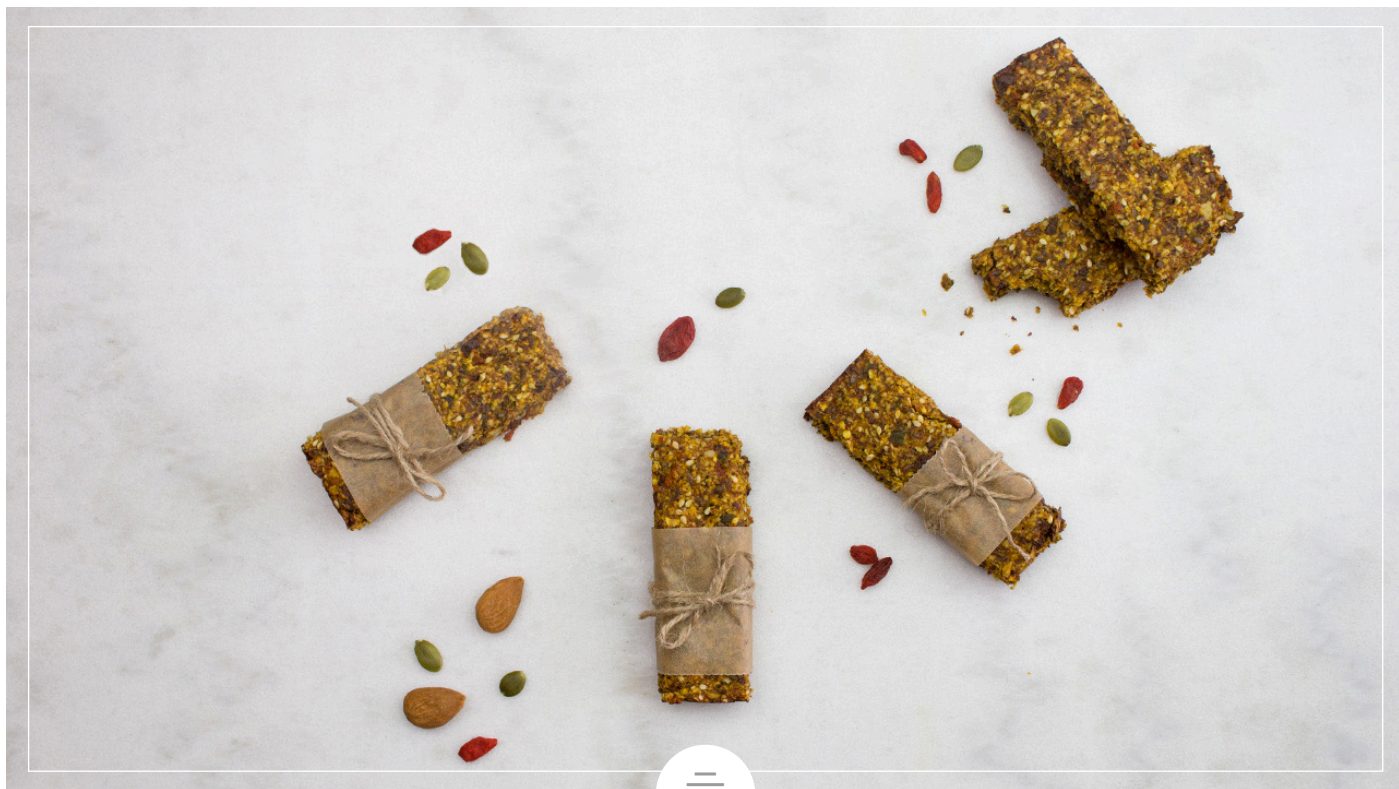
Blanda alla ingredienser till pannkakssmeten i en bunke och rör om tills du får en jämn och fin smet utan klumpar. Låt smeten stå och svälla några minuter, den ska vara rätt tjock.

Värm en non-stickpanna till medelvärme. När stekpannan är ordentligt varm, grädda små pannkakor med ca en halv dl smet i varje. Man brukar få plats att steka två eller tre pannkakor samtidigt i en normalstor stekpanna.

Låt pannkakorna steka i ett par minuter. Bubblor kommer formas på ytan och när pannkakssmeten börjar se torr ut på ovansidan pannkakan är det dags att vända den. Stek ytterligare en minut efter vändningen och placera sedan pannkakorna i en stapel. Upprepa tills du fått slut på smet.

Vispa ihop ingredienserna till chokladsåsen i en liten skål tills all kakao arbetats in i lönnsirapen och du har en slät och fin sås.

Dela upp pannkakorna i två staplar, ringla över chokladsåsen och toppa med bär och nötter och servera!



BARS MED GOJIBÄR OCH CITRON

Bars är ett snabbt och smidigt mellanmål att ha tillhands hemma i kylan eller på jobbet. Perfekt som ett snack mellan måltider, innan träning eller som något gott till kaffet eller en kopp te. En liten touch av citron bryter av mot det söta.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 12 ST / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

1.5 dl havregryn
1 dl mandel
0.5 dl linfrön
3 msk pumpafrön
3 msk sesamfrön
3 msk gojibär
3 msk chokladknappar
Skal från 1 citron + 1.5 msk
citronjuice
12 dadlar
0.5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

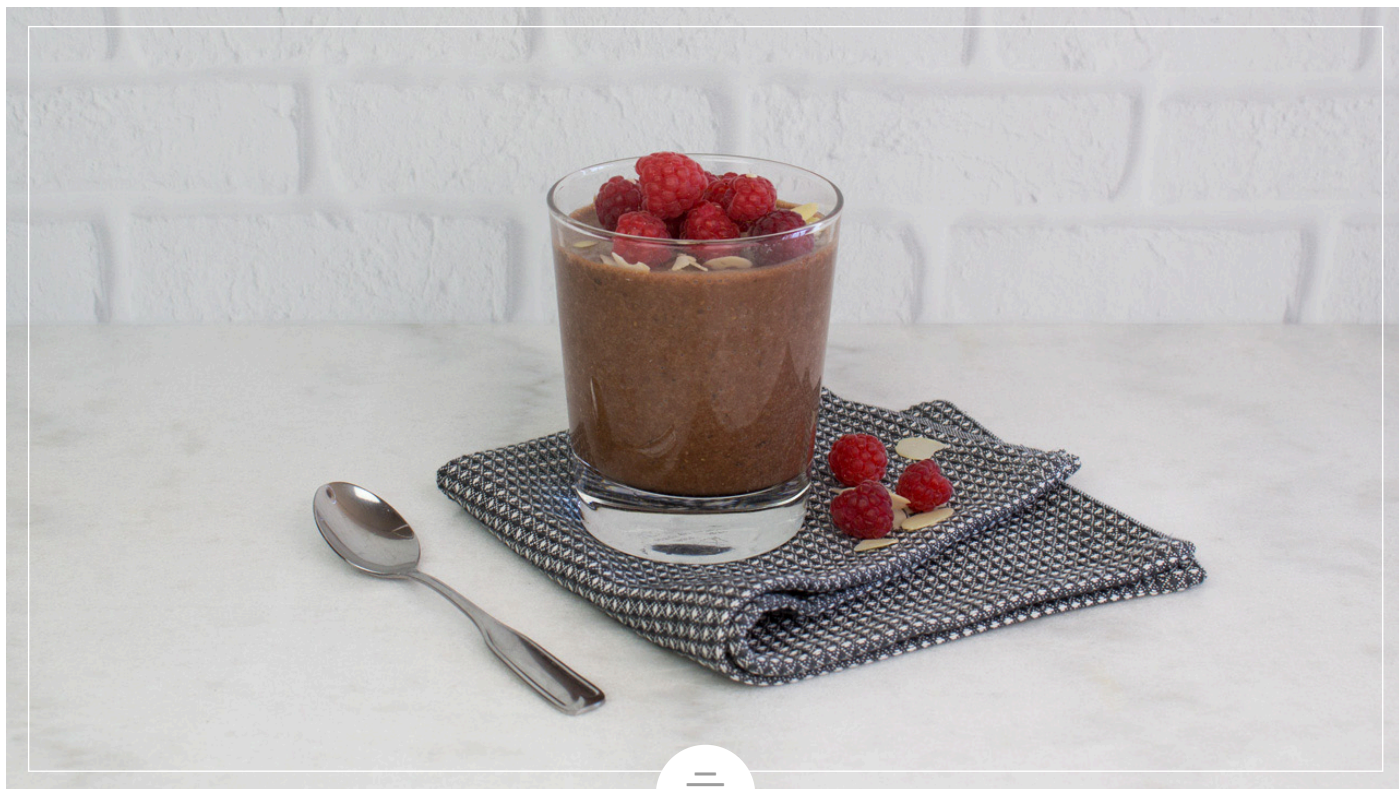
Mixa havregryn, mandlar och linfrön i en matberedare tills linfröna sönderdelats. Häll sedan blandningen i en bunke.

Mixa sedan pumpafrön, sesamfrön, gojibär och choklad i en matberedare i mindre bitar och häll över i bunken med havregrynsblandningen.

Kärna ur dadlarna och lägg dem i matberedaren tillsammans med vatten citronskal och citronjuice och mixa tills du får en slät massa. Tillsätt dadelmassan till de torra ingredienserna i bunken och blanda tills du har en jämn och fin massa.

Lägg ett bakplåtspapper i en form, ca 25 x 25 cm, och tryck ut massan i botten på formen. Släta ut ytan så att smeten är jämnt fördelat. Grädda sedan dina bars mitt i ugnen i 175 grader i ca 15 minuter, tills de fått lite färg och massan blivit fast.

Låt massan svalna och skär den sedan i 12 bars. Förvara dessa i en lufttät burk i kylan.



CHOKLADPUDDING AV CHIAFRÖN

Chiapudding är otroligt enkelt och gott, och denna variant är med choklad! Himmelskt mjuk och krämig chokladpudding som passar bra som dessert eller extra god fika.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 3 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Pudding:

4 dl kokosmjölk
2 dl vatten
4 msk kakao
6 urkärnade dadlar
En nypa vaniljpulver
2 tsk lönnsirap
7 msk chiafrön

Toppings:

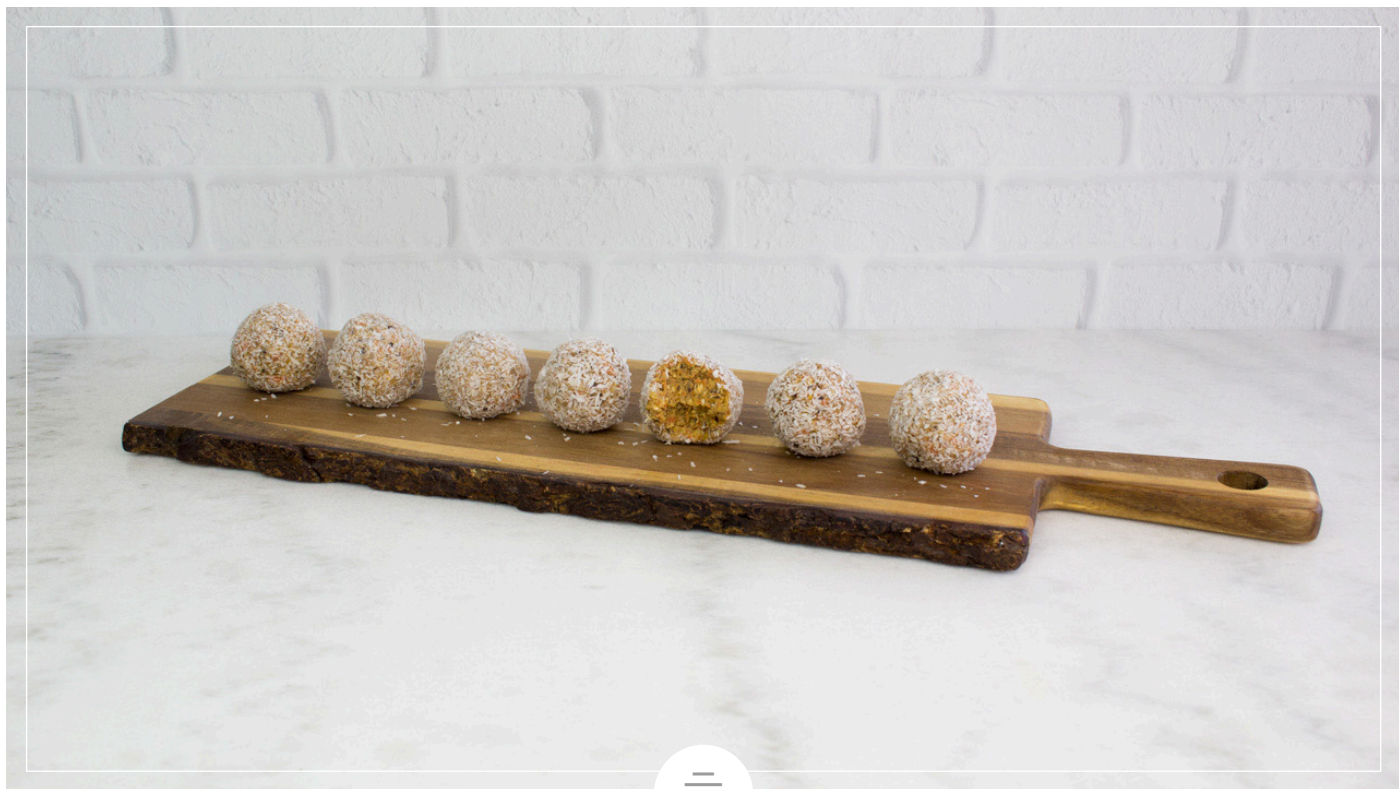
Hallon
Mandelspån

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser utom chiafrön i en mixer och blandad tills dadlarna mixats med de övriga ingredienserna. Häll över chokladblandningen i en bunke och tillsätt chiafrön. Rör om med en sked tills fröna är ordentligt fördelade. Låt stå i 5 minuter och rör om någon gång då och då medan det tjocknar.

Fördela puddingen i 3 skålar, ca 2 dl i varje, och ställ in i kylan i minst 20 minuter för att stelna.

Innan servering, toppa chokladpuddingen med hallon och mandelspån.



CARROT CAKE BITES

Morotskaka är en favorit hos många, och här får du samma smakprofil men som är klar på några minuter! Perfekt om du har ont om tid eller får oväntat besök, eller om du helt enkelt vill förbereda något gott till en kopp kaffe eller te.

TILLAGNINGSTID: 10 MIN / 8-10 ST / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

100 g valnötter
200 g urkärnade dadlar
1 stor, riven morot
1 tsk pulveriserad ingefära
0.5 tsk kanel
1/8 tsk muskot
En nypa salt
1 dl havregryn
Citronskal från en halv citron

Kokos för rullning

GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser utom kokos i en matberedare tills du får en jämn och fin massa.

Forma massan till bollar, stora eller små - det väljer du, och rulla dem sedan i kokos.

Förvara dina carrot cake bites i en lufttät glaslåda i kylan. Låt gärna stå kallt en stund innan servering.



BROWNIESBARS

Dessa chokladiga browniebars är härligt sega och otroligt goda! Passar fint till en kopp kaffe eller te eller att ha med on the go som ett mellanmål.

TILLAGNINGSTID: 15 MIN / 16 ST / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

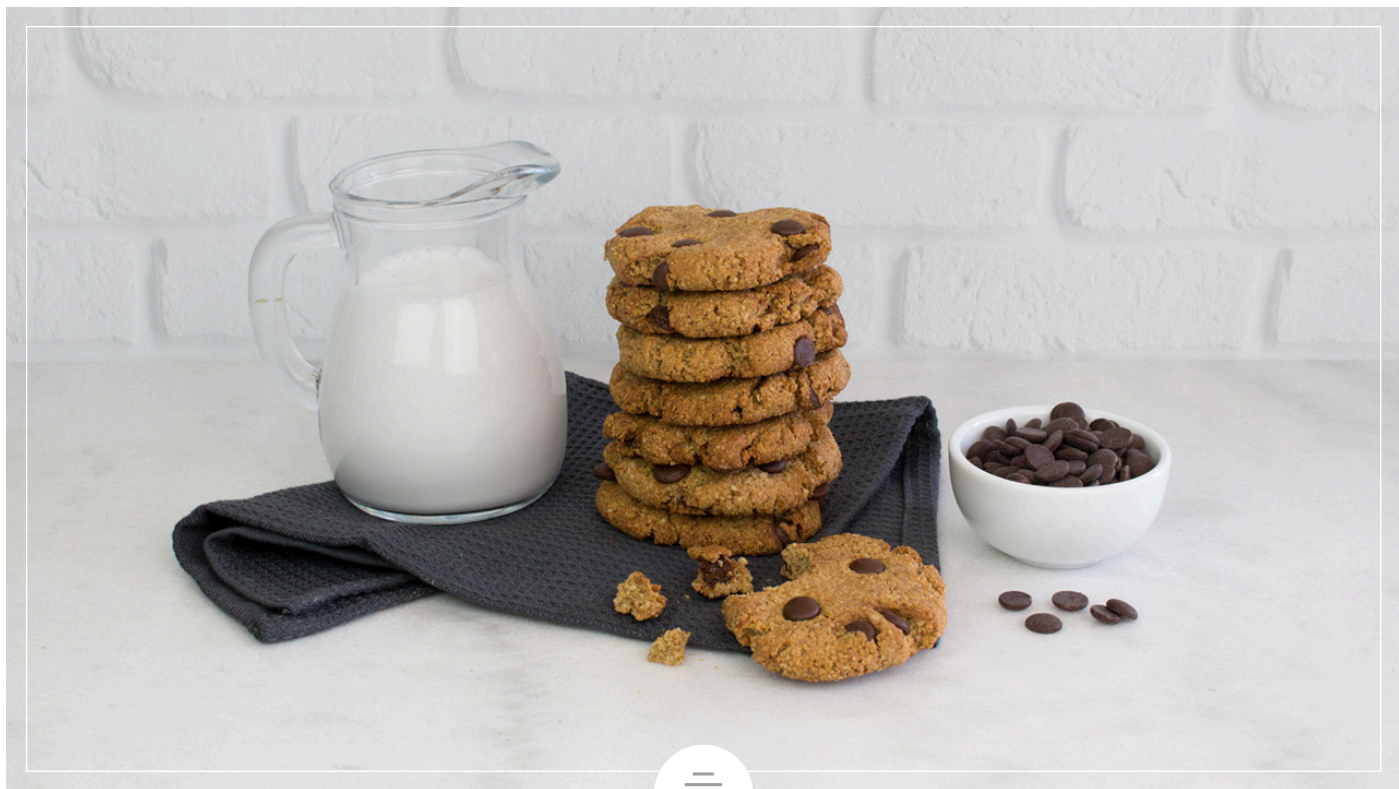
3 dl havremjöl
0.5 tsk vaniljpulver
0.5 msk bakpulver
4 msk kakao
0.5 dl hackade valnötter
50 g hackad mörk choklad
70%
2 dl sojamjolk
6 urkärnade dadlar
En nypa salt
2 msk nötsmör

GÖR SÅ HÄR

Hacka valnötter och mörk choklad i mindre bitar. Lägg alla andra ingredienser i en matberedare och mixa tills du har en slät, jämn massa. För över massan i en bunke och tillsätt den hackade chokladen och valnötterna. Blanda tills du fått en jämn fin browniesmet.

Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform, ca 25 x 25 cm, och tryck ut browniemassan jämnt fördelat i formen. Grädda sedan mitt i ugnen i 175 grader i 8 minuter.

Låt din browniemassa svalna något innan du skär den i rutor. Ät den varm eller kall, och gärna tillsammans med jordgubbar eller andra bär. Förvara dina browniebars i en lufttät glasburk i kylan efter att de svalnat helt.



CHOCOLATE CHIP COOKIES

Ingenting får köket att dofta så gott som när dessa underbara chocolate chip cookies gräddas i ugnen! Dessa minimalistiska men ack så goda kakorna är färdiga på ett ögonblick och kommer få vilken kakälskare som helst på fall.

TILLAGNINGSTID: 20 MIN / 12 STR / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

1.5 dl havremjöl
1.5 mandelmjöl
2.5 msk kokossocker
1 msk cashewsmör
2 msk mandelsmör
0.5 krm vanilj
En nypa salt
0.5 tsk bakpulver
2 msk vatten
1 msk lönnsirap
Ev. några msk växtmjölk
2 msk chokladknappar

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en bunke eller matberedare och mixa tills du har en fin kakdeg. Om nötsmöret är stelt från kylskåpet kan det underlätta att värma dessa i mikron i några sekunder för att mjuka upp det. Om kakdegen är lite för torr och smulig för att forma till en smidig deg, tillsätt 1 msk växtmjölk i taget tills degen har en fin konsistens.

Tillsätt sedan chokladknapparna och knåda ihop degen så att chokladen fördelas jämnt. Forma degen till 10-12 bollar. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och placera bollarna ovanpå med jämna mellanrum. Tryck till bollarna så de blir kakformade.

Grädda mitt i ugnen i 175 grader i 12 minuter. Låt kakorna helt svalna på galler innan du lägger dem i en lufttät plåtburk för förvaring.



VEGANSKA TWIX

Twix är en favorit hos många, och nu kan du göra din egna veganska variant hemma! Med några få, enkla ingredienser har du snart en uppsättning av dessa krispiga, kolafyllda läckerheterna inom räckhåll.

TILLAGNINGSTID: 45 MIN / 10 ST / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Kex:

6.25 dl mandelmjöl
0.5 krm vanilj
1.5-2 msk vatten

Kola:

10 dadlar
0.5 krm vanilj
0.5 msk kakao
3 msk vatten

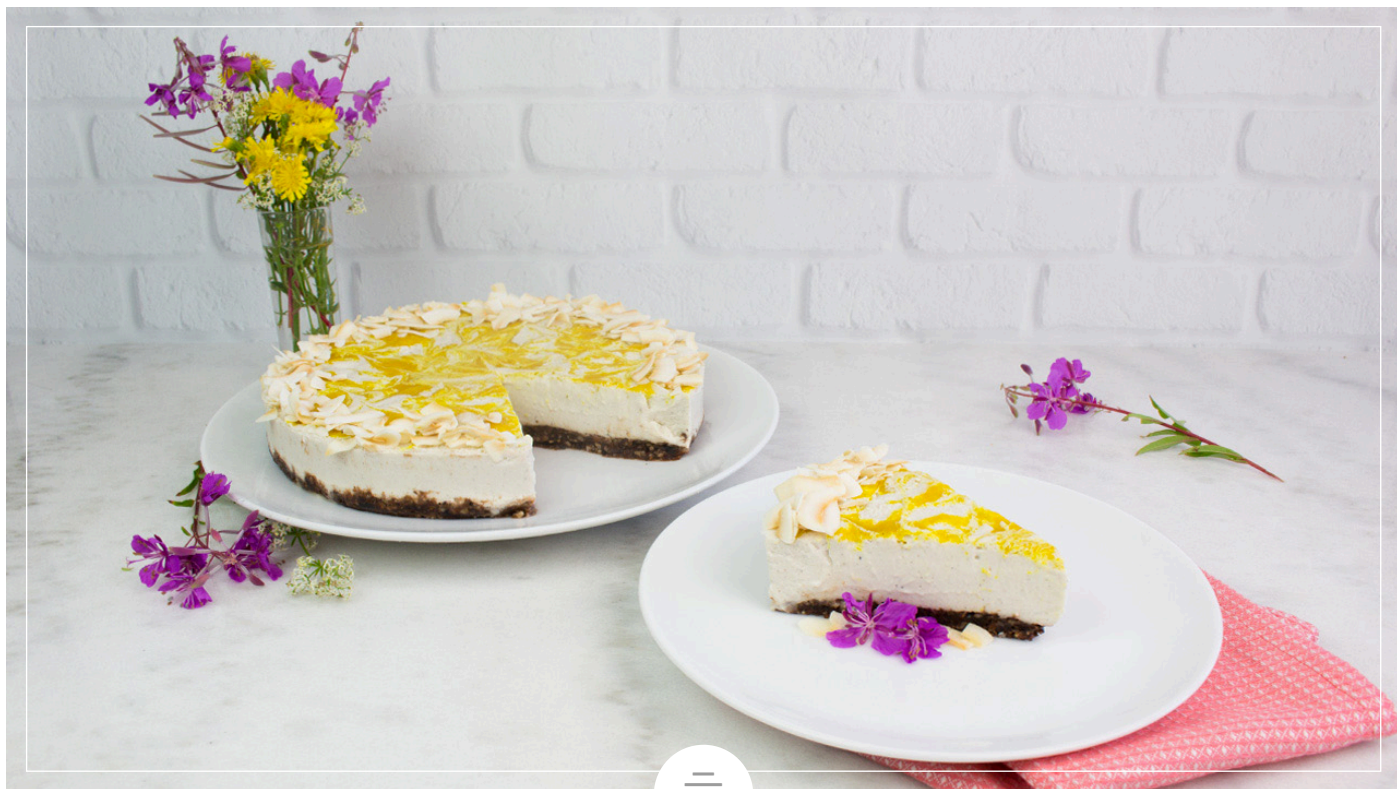
100 g choklad

GÖR SÅ HÄR

Blanda mandelmjöl, vanilj och vatten till en massa och forma 10 twixstora kexlängder, eller använd en bakform i silikon. Grädda dessa mitt i ugnen 150 grader i ca 15-20 min tills kexet blivit hårt. Låt svalna helt på galler så de blir krispiga innan du fortsätter.

Gör kolasmeten genom att kärna ur dadlarna och mixa alla ingredienser till kolan tills du får en len smet. Bre kolasmeten ovanpå de svalnade kexen och stoppa in i frysen i minst 15 minuter tills de stelnat.

Smält chokladen och doppa sedan den frysta twixen en och en i chokladen. Lägg på ett bakplåtspapper eller galler och låt chokladen stelna. Förvara twixen i en lufttät burk i kylan tills servering.



CHEESECAKE MED VANILJ OCH MANGOSWIRL

Denna veganska cheesecake är otroligt len och krämig! En chokladig botten, vaniljsmakande fyllning och syrlig mangosås som topping ger denna dekadenta efterrätt en balanserad smakprofil som kommer vara omtyckt av de flesta du bjuder den på.

TILLAGNINGSTID: 20 MIN + 2 TIMMAR / 8-10 BITAR / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Botten:

2 dl mandel (eller andra
nötter)
16 dadlar
1.5 msk kakao

Fyllning:

5 dl kokosmjölk
2.5 dl cashewnötter
3 msk lönnsirap
2 krm vaniljpulver
1 tsk agar agar-pulver
3 dl vatten

Mangosås:

1 dl mango (tinad eller färsk)
0.5 msk citronsaft + skal av ½
citron
1 msk kokossocker
0.5 dl vatten

Topping:

Rostade kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

Kärna ur dadlarna och lägg dem i en matberedare tillsammans med nötterna och kakaon. Mixa tills nötterna sönderdelats och du har en fin deg. Tryck ut degen i ett jämnt lager i botten på en rund springform.

Mixa kokosmjölk, cashewnötter, lönnsirap och vaniljpulver i en blender tills dess att du har en krämig sås helt utan klumpar från nötterna. I en gryta, tillsatt vattnet och rör ner agar agar-pulvret tills det löst upp sig.

Värm upp vattnet under konstant omrörning och låt småkoka ett par minuter så att agar agar-pulvret aktiveras. Häll sedan över detta i mixern med kokosmjölks blandningen och mixa smeten igen så att agar agar-vätskan blandas ut med resten av fyllningen.

Häll fyllningen i springformen över chokladbotten och ställ in formen i kylan.

Fortsättning

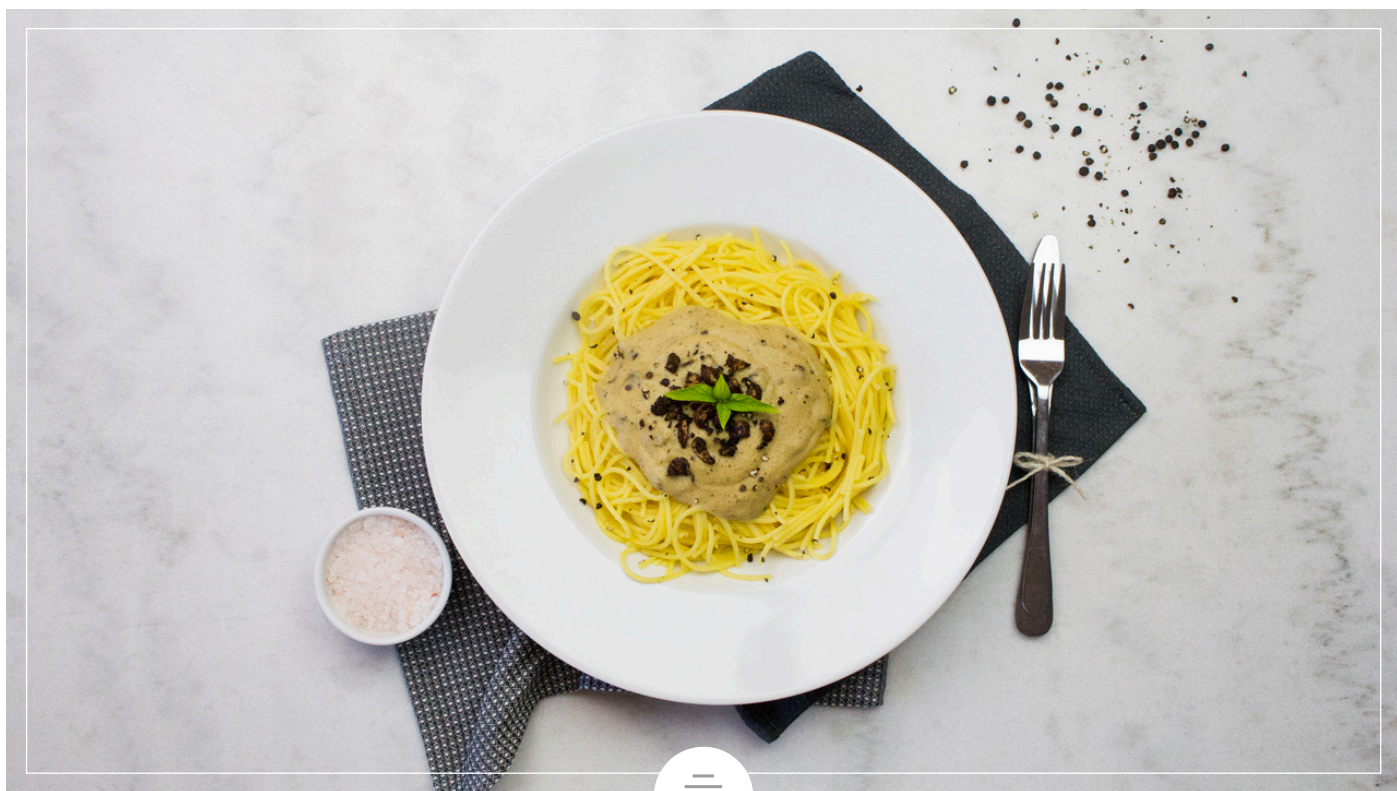


GÖR SÅ HÄR forts.

Mixa alla ingredienser till mangosåsen i en mixer tills du får en slät och fin sås. Koka sedan upp såsen och låt den reducera på låg värme under omrörning tills den tjocknat något. Ställ sedan grytan i kallt vatten så att mangosåsen kyla ner snabbare. Rör om då och då.

När mangosåsen svalnat något, ringla den i en spiral över vaniljfillningen i cheesecaken och använd en kniv för att göra ett fint mönster genom att föra knivspetsen fram och tillbaka genom mangosåsen.

Ställ sedan in cheesecaken i kylen igen tills dess att den har stelnat, i ca 1-2 timmar. Ta av kanten från springfomen innan du serverar din cheesecake och dekorera kanterna med rostade kokosflingor.



PASTA CARBONARA MED CHAMPINJONBACON

Denna veganska variant av pasta carbonara är precis allt som en carbonara ska vara: krämig, silkeslen och rökig i smaken. Genom att marinera champinjonerna i liquid smoke får du ett växtbaserat substitut för bacon.

TILLAGNINGSTID: 20 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Bacon:

6 stora skogschampinjoner
1 msk sojasås
1 tsk lökpulver
Svartpeppar
10-20 droppar Liquid smoke
2 tsk vatten

Pastasås:

1 dl cashewnötter
1 lök
1 msk vitlökspulver
1 msk lökpulver
0.5 msk vegeta
Svartpeppar
4 msk näringsjäst
2.5 dl sojamjolk

Pasta, tex majsspaghetti

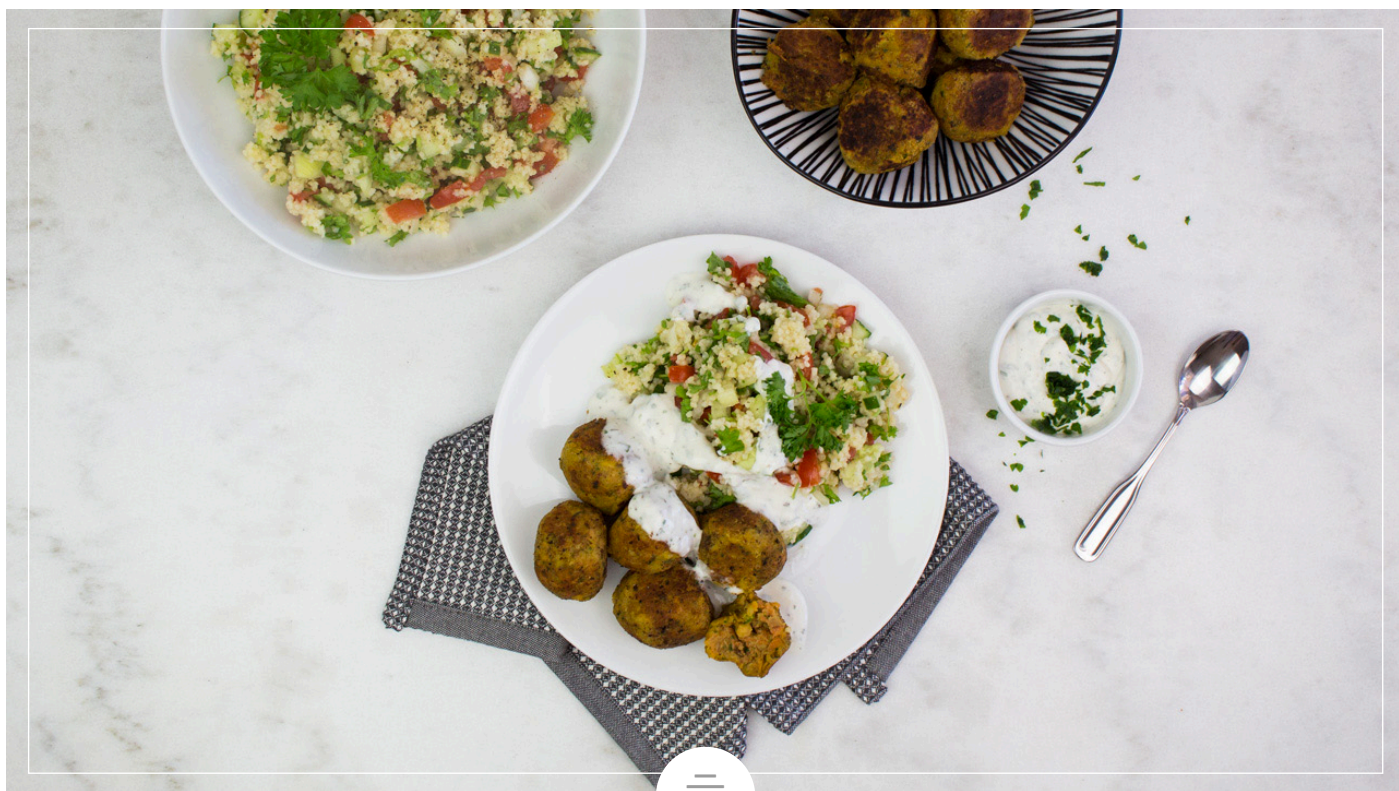
GÖR SÅ HÄR

Börja genom att hacka champinjonerna i små tärningar. Blanda alla övriga ingredienser till en rökig marinad. Lägg marinaden i en liten plastpåse och ha sedan i de tärnade champinjonerna. Pressa ut luften ut påsen, knyt den i änden och massera in marinaden i champinjonbitarna. Låt ligga och marinera medan du värmer ugnen till 225 grader.

När ugnen är varm, bred ut de marinerade champinjonbitarna på ett bakplåtspapper och stek dem i ugnen i ca 10-15 minuter, tills de blir krispiga men inte brända. Rör om då och då.

I en mixer, lägg alla ingredienser till pastasåsen och mixa tills du har en slät, fin carbonarasås utan bitar. Häll sedan såsen i en gryta och värm försiktigt under omrörning tills den börjar koka. Sänk värmen och låt småputtra ett par minuter. Tillsätt sedan champinjonbaconet och rör ner.

Servera carbonaran över nykokt pasta och njut!



MOROTSFALAFEL MED TABBOULEH

Denna rätt är ett praktexempel på hur stor inverkan färska örter kan ha på smaken på vår mat! Persilja och mynta gör denna falafelrätt till en riktig smaksensation som inte gör någon besviken. Perfekt att göra i större sats som meal prep.

TILLAGNINGSTID: 40 MIN / 3 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Falafel:

400 g förkokta kikärter
50 g morot
1 grön chili
1 klyfta vitlök
Skal från en citron
2 msk hackad persilja
2 tsk kikärtsmjöl
0.5 tsk bakpulver
1 tsk kummin
1 tsk koriander
Salt + peppar

Tabbouleh:

1.5 dl vit quinoa eller hirs
1 gul lök
En näve körsbärstomater
10 cm gurka
2 msk hackad persilja
2 msk hackad mynta
Juice från en citron
Salt + peppar

Fortsättning



GÖR SÅ HÄR

Skölj kikärtorna noga och lägg dem i en matberedare. Hacka den gröna chilin i små bitar och riv moroten. Tillsätt de övriga falafelingredienserna och pulsa tills du har en fast smet. Smeten ska inte vara helt slät utan kan ha några bitar av kikärtorna i sig.

Forma bollar av falafelsmeten och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Grädda dem i ugnen i 200 grader i ca 15 minuter. De ska ha fått lite färg på ytan men fortfarande vara mjuka i mitten.

Koka quinoa eller hirs till din tabbouleh och ställ den sedan åt sidan för att svalna. Tärna lök, tomater och gurka i små bitar och rör ner i den kokta, svalnade quinoan/hirsen. Tillsätt örter, kryddor och citronjuice och blanda väl.

Välj creme fraiche eller yoghurt som bas för såsen. Pressa i vitlöken och tillsätt kryddorna och örterna. Rör runt och servera ringlat ovanpå morotsfalafeln och tabboulehn.

INGREDIENSER forts.

Sås:

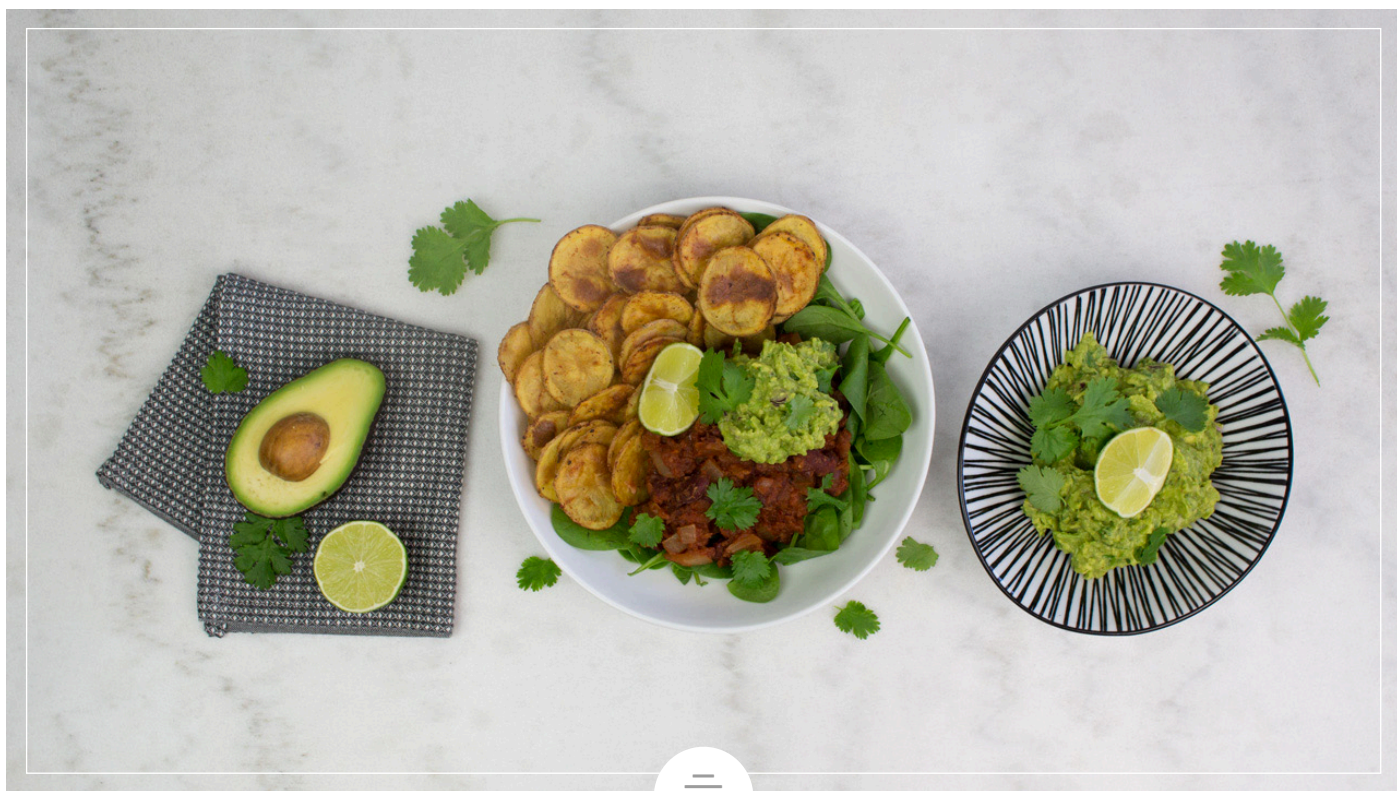
1 dl creme fraiche från Oatly
eller naturell yoghurt (tex
Planti)

1 liten klyfta vitlök

1 tsk mynta

1 tsk persilja

Salt + peppar



CHILI NACHO BOWL

Denna Chili Nacho Bowl är en av mina personliga favoriter! En oemotståndlig kombination av krispig potatis, kryddig chili och krämig guacamole som lätt konkurrerar ut vanliga fredagstacos!

TILLAGNINGSTID: 35 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Chili:

380 g förkokta kidneybönor
390 g krossade tomater
1 gul lök
2 klyftor vitlök
0.5 tsk kummin
0.5 tsk paprikapulver
En nypa cayenne
Salt + peppar

500 g potatis
Salt, peppar, paprikapulver

Guacamole:

2 avokados
0.5 rödlök
2 msk hackad koriander
Juice från en halv lime
0.5 tsk vitlökspulver
Salt, peppar

GÖR SÅ HÄR

Sätt på ugnen på 225 grader.

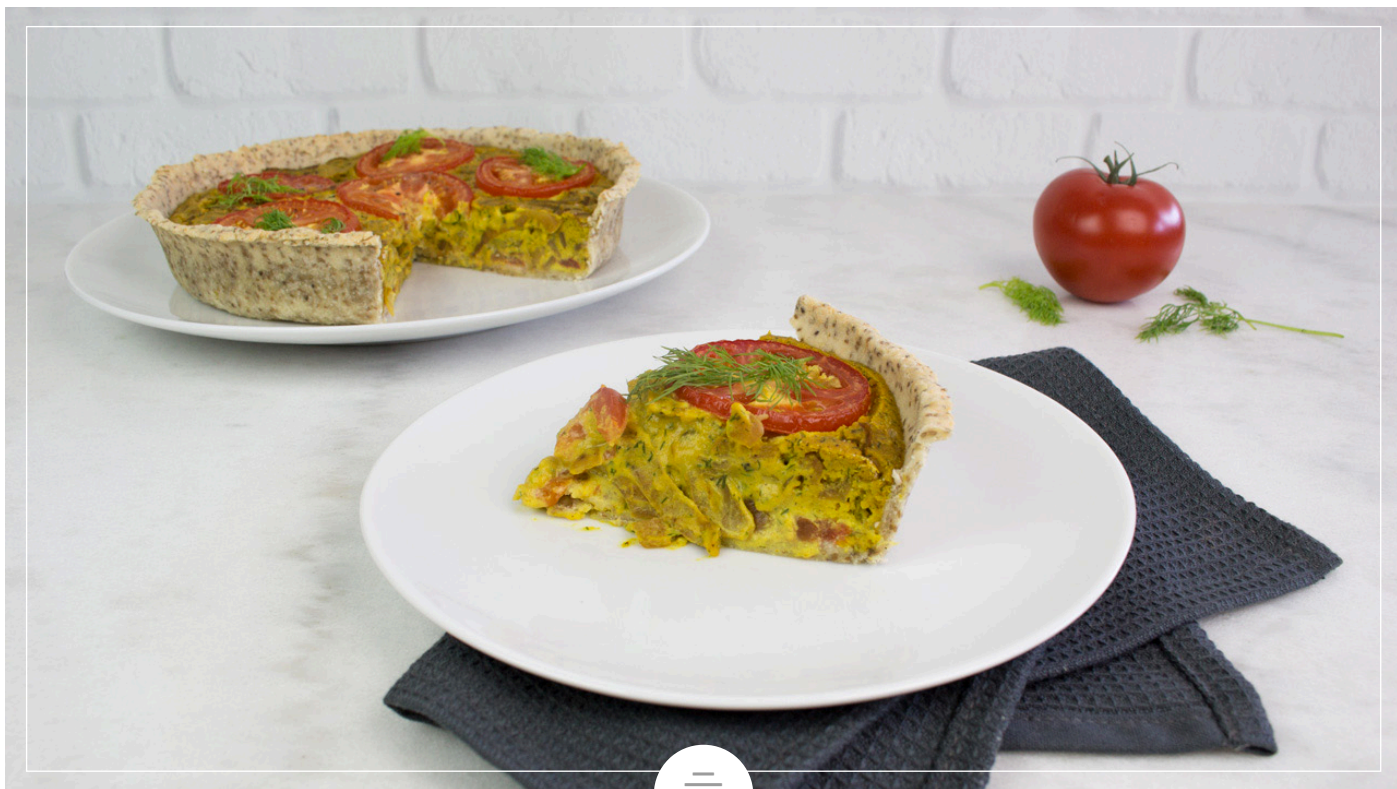
Börja med chilin. Hacka lök och stek den i en gryta med en skvätt vatten. Pressa i vitlöken och tillsätt kryddorna. Rör runt och när kryddorna stekts i någon minut, tillsätt krossade tomater och avsköljda kidneybönor.

Låt chilin koka upp under omrörning. Sänk sedan värmen och låt den småputtra under lock. Rör om då och då.

Använd en mandolin för att skära potatisen i chipstunna skivor. Krydda dem med en nypa salt, lite svartpeppar och paprikapulver. Sprid ut potatisskivorna på en plåt med bakplåtspapper, utan att bitarna rör vid varandra. Du kan komma att behöva använda två plåtar. Stek potatisskivorna i ugnen i ca 10 minuter tills de börjat få färg och blivit krispiga.

Mosa avokadon och ha i finhackad rödlök. Tillsätt de övriga ingredienserna och rör om ordentligt.

Servera chilin tillsammans med potatisschipsen och en generös klick guacamole.



TOMAT OCH LÖKQUICHE

En quiche är som en korsning mellan en paj och en omelette, med andra ord: jättegott och enkel att variera! Just denna har smak av tomat och karamelliserad lök, men bara din fantasi sätter gränser! Pajskalet är dessutom glutenfritt och går att använda så väl till matpaj som till bärpaj.

TILLAGNINGSTID: 1 TIMME & 45 MIN / 4 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Deg:

3 dl mandelmjöl
0.75 dl potatismjöl
1 chiaägg (2 msk chiafrön + 5 msk vatten)
En nypa salt

Fyllning:

2 stora lökar
2 stora tomater

Stanning:

2.5 dl kikärtsmjöl
0.5 dl näringsjäst
0.5 tsk bakpulver
0.5 tsk gurkmeja
1 krm svart salt, Kala Namak
2.5 dl sojamjöl
1.5 msk dill
1 tsk svartpeppar
1 nypa vitpeppar

GÖR SÅ HÄR

Rör ihop chiafrön och vatten i en skål och låt stå i ett par minuter för att göra ditt chiaägg. Blanda ihop övriga degingredienser i en bunke och tillsätt sedan chiaägget. Arbeta ihop till en fin deg.

Lägg degen mellan två ark bakplåtspapper och kavla ut den så tunt som möjligt, tills den är stor nog att täcka din pajform. Jag använder en 2 l aluminiumform 24 cm i diameter. Tryck ner degen i formen så att den följer formens konturer.

Använd en gaffel för att sticka hål i degen, för att den ska gräddas jämnt och fint. Stoppa sedan in pajskalet i frysen i 20 minuter medan du värmer ugnen till 175 grader. Därefter, lägg ett bakplåtspapper i formen och fyll dem med en pajtyngd, tex okokta bönor, för att hålla ner pajbotten under förgräddningen. Grädda pajskalet först med pajtyngden på i 15 minuter. Ta sedan bort denna och grädda pajskalet ytterligare 10 minuter. Ta sedan ut det ut ugnen och ställ åt sidan.

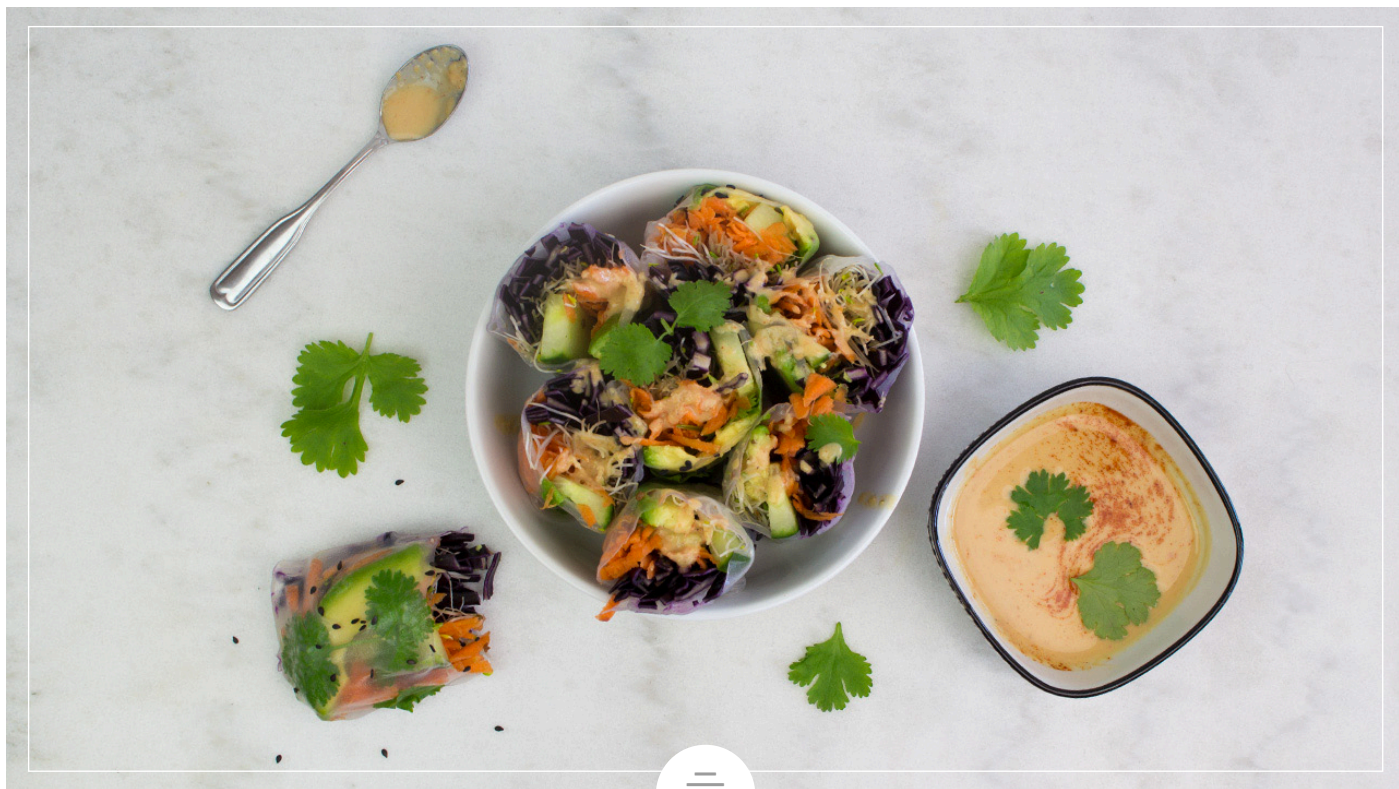
Fortsättning



GÖR SÅ HÄR forts.

Skala och skär löken i fina ringar. Stek den sedan på medelvärme i lite vatten tills dess att den blivit karamelliserad och fått fin brun färg. Skär tomaterna i skivor och varva dessa med den karamelliserade löken i pajskalet.

Vispa ihop alla ingredienser till stanningen tills du får en jämn fin smet och häll denna sedan över fyllningen i din paj. Grädda din quiche i 30-35 min i 175 grader med folietäta kanter så de inte bränns. Låt den svalna något innan servering.



SUMMER ROLLS MED JORDNÖTSSÅS

Summer rolls, eller rispappersrullar, är en perfekt måltid när du vill ha något fräscht med fokus på färska grönsaker. Passar bra som lunch eller som tilltugg på en buffét eller asiatiska tapas.

TILLAGNINGSTID: 15 MIN / 1 PORTION / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Fyllning:

Rödkål
Morot
Avokado
Alfalfagroddar
Koriander

Sås:

2 msk jordnötssmör (eller annat nötsmör)
2 msk kokande vatten
0.5-1 msk lönnsirap
1 msk limejuice
1 tsb sambal oelek
Svartpeppar

6-8 rispapper

GÖR SÅ HÄR

Förbered dina grönsaker genom att riva moroten, strimla rödkålen fint och skär avokadon i bitar.

Vispa ihop alla ingredienser till dippsåsen i en skål och ställ åt sidan.

Blöt ett rispapper i ljummet vatten tills det mjuknar, ca 15 sekunder. Lägg det sedan slätt på en tallrik och lägg på fyllning i den yttersta tredjedelen längst till vänster av cirkeln. Spara lite utrymme till kanterna så att du kan vika ihop din rispappersrulle.

När fyllningen är på, börja med att vika upp underkanten över fyllningen och ut åt höger, och gör sedan samma sak med överkanten. Vik sedan in den överblivna högerkanten på ditt rispapper över fyllningen och fortsätt rulla hela vägen ut till högerkanten i en tajt rulle. Upprepa samma procedur tills all fyllning är slut.

Doppa dina summer rolls i dippsåsen och servera.



BLOMKÅLSCURRY MED KIKÄRTOR

En curry är perfekt när du vill laga något enkelt men som ändå smakar riktigt gott! Med ett fåtal, färsk ingredienser får du en smakrik gryta som håller dig mätt länge.

TILLAGNINGSTID: 25 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

310 g blomkål
400 g förkokta kikärter
1 gul lök
2 klyftor vitlök
2 msk gul currypaste
400 ml kokosmjölk
¼ tsk gurkmeja, svartpeppar
och torkad koriander,
2 nävar babyspenat

2 portioner quinoa, hirs eller
annat fullkorn

GÖR SÅ HÄR

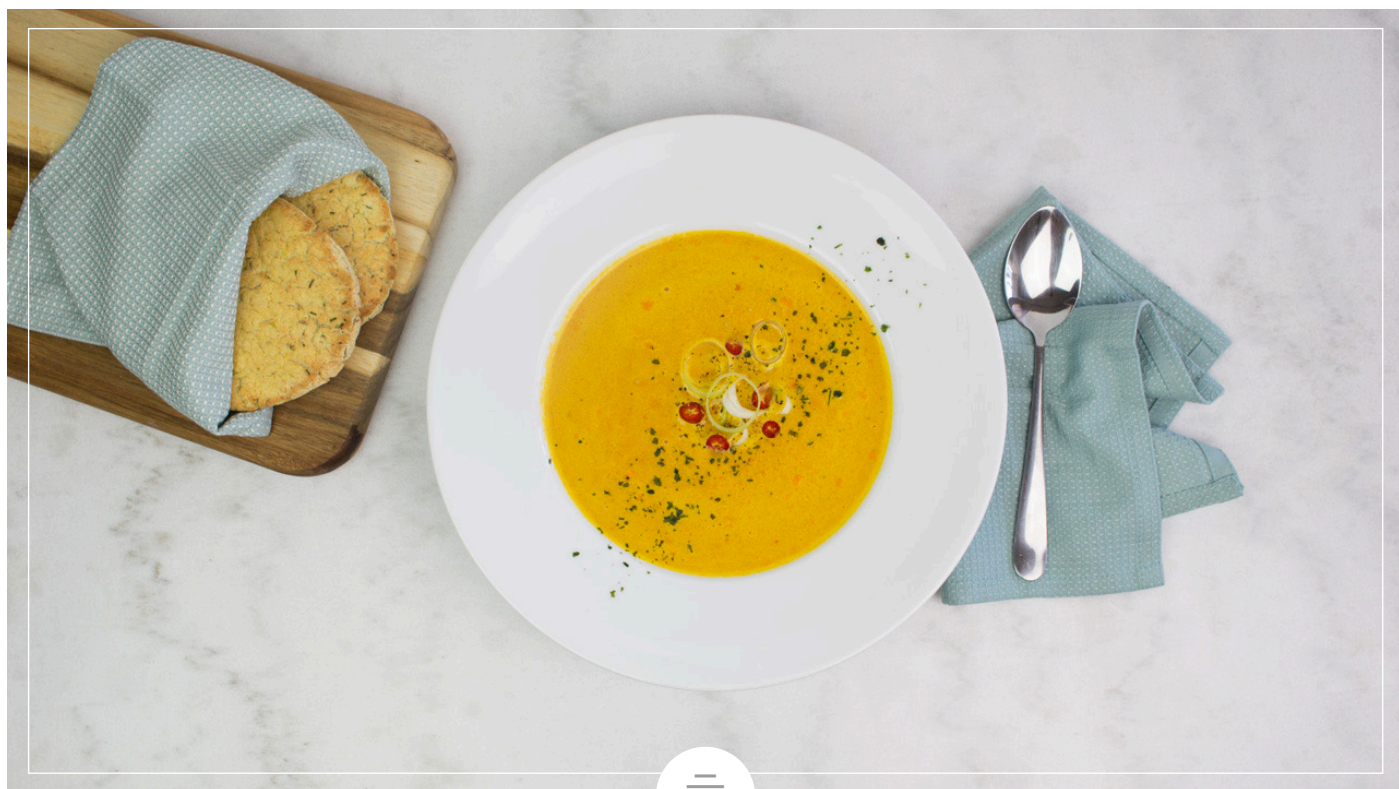
Dela blomkålsbuketterna i mindre bitar. Skölj kikärtorna noga tills allt skum är borta.

Strimla löken och stek den i en stekpanna på medelhög värme i en skvätt vatten. Tillsätt pressad vitlök och låt steka tills löken fått lite fin färg. Tillsätt då currypaste och kryddor och rör ut detta i en liten skvätt av kokosmjölken, så att currypasten kan börja lösa upp sig.

Låt kryddorna steka någon minut och häll sedan på resterande kokosmjölk. Rör om tills currypasten har blandat ut sig helt med kokosmjölken. Tillsätt då blomkål och kikärter och låt småbubbla i ca 3 minuter på mellanvärme. Rör om då och då.

Tillsätt babyspenaten och stäng av värmen. Rör runt tills spenaten blandats väl in i curryn och låt puttra i ytterligare någon minut.

Servera din blomkål- och kikärtscurry med nykokt hirs eller quinoa.



MOROTSSOPPA MED INGEFÄRA OCH KOKOSMJÖLK

Denna härliga morotssoppa är värmande inifrån och ut! Vitlök, ingefära och gurkmeja ger immunförsvaret en boost och kokosmjölken ger soppan en härlig, rund smak.

TILLAGNINGSTID: 25 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

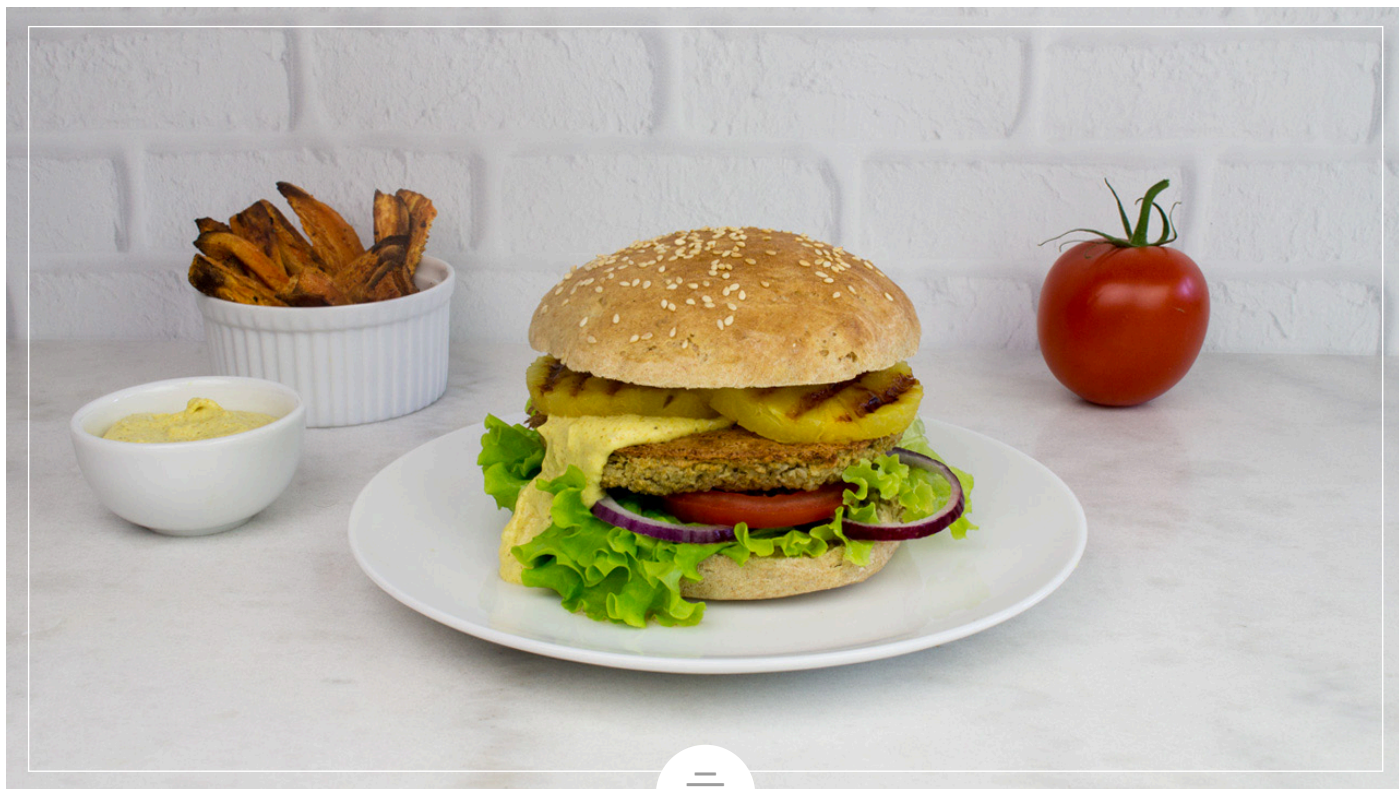
5 morötter
5 dl vatten
3 dl kokosmjölk
10 cm purjo
1 klyfta vitlök
2 msk grönsaksfond
1 tsk ingefära
0.5 tsk svartpeppar
0.5 tsk gurkmeja
0.5 tsk chili flakes
1 msk hackad persilja

GÖR SÅ HÄR

Skär morötterna och purjolöken i små bitar och lägg dem i en gryta tillsammans med vattnet och grönsaksfonden. Koka upp och låt koka i 5-10 minuter tills morötterna blivit mjuka.

Använd en stavmixer för att mixa soppan slät. Om du inte vill ha en helt slät soppa kan du behålla lite bitar av morot och purjo.

Tillsätt kokosmjölk, pressad vitlök, kryddor och örter och låt koka upp under omrörning. Sänk värmen och låt soppan småkoka i ytterligare 10 minuter under lock. Sedan är det bara att servera!



HAWAIIBURGARE MED ANANAS OCH CURRYDRESSING

Denna gedigna burgare är inspirerade av tropiska smaker och gjord helt och hållet från grunden. Med ett hembakat fullkornsbröd höjer du mättnadskänslan och vi garanterar att du känner dig mätt och belåten efter denna comfort food-favorit!

TILLAGNINGSTID: 1 TIMME & 45 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Bröd:

3 dl fullkornsvetemjöl
1 msk solrosfrön
1 tsk torrjäst
En nypa salt
0.5 dl sojamjolk
0.75 dl fingervarmt vatten

Burgare:

1 dl solrosfrön
1 dl kokt vit quinoa
1 dl kikärter
1 liten lök
2 klyftor vitlök
En nypa salt + svartpeppar

Tillbehör:

Sallad, gurka, tomat, rödlök, ananasringar

Dressing:

0.5 dl oatly creme fraiche
0.5 tsk curry
0.5 tsk lökpulver
0.5 tsk vitlökspulver
Svartpeppar
2 tsk ananasjuice

GÖR SÅ HÄR

Börja med bröden. Blanda ut torrjästen i det fingervarma vattnet i en bunke. Tillsätt salt och solrosfrön och rör om. Rör sedan ner sojamjölken. Tillsätt mjölet, lite i taget, och blanda ihop till en fin, smidig deg. Låt degen jäsa under en bakduk i 40 minuter.

När degen jäst, knåda degen och forma två hamburgerbröd. Lägg dem på en plåt och låt dem jäsa under bakduk i ca 15 minuter under tiden du värmer ugnen till 225 grader. Pensla sedan bröden med lite sojamjolk och toppa med sesamfrön innan du gräddar bröden mitt i ugnen i 10-12 minuter. Ta sedan ut bröden och låt dem svalna på galler under en bakduk.

Till burgarna, blanda hackad lök med kokt quinoa och de övriga ingredienserna i en matberedare. Pulsa tills du får en jämn smet utan för stora bitar av kikärter, men smeten ska inte vara helt slät. Forma smeten till två burgare och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper.

Fortsättning



INGREDIENSER forts.

Sötpotatispommes:

2 sötpotatisar

Salt, peppar, paprikapulver,
chiliflakes, lökpulver

GÖR SÅ HÄR forts.

Värm ugnen till 190 grader. Skala och skär sötpotatisen i pommesform och krydda med kryddorna. Lättast är om du lägger dina pommes i en bunke med några droppar vatten, lägger kryddorna ovanpå och sedan skakar potatisen med locket på tills kryddorna spritt sig jämnt över alla pommes.

Bred ut sina sötpotatispommes bredvid burgarna på plåten och grädda i ugnen i 30 minuter. Vänd burgarna efter halva tiden.

Under tiden, gör din dressing genom att röra ihop alla ingredienser i en skål. Skär och förbered dina grönsaker så att du är redo att sätta ihop sina burgare när de kommer ut ut ugnen.

Dela på de nybakta bröden, lägg en klick dressing i toppen och botten och fyll på med sallad, tomat, rödlök, gurka och ananasringar, med burgaren i mitten. Servera tillsammans med dina sötpotatispommes och njut!



ROTSAKSSALLAD MED VITLÖKSSÅS

Ibland är den enklaste av rätter också den godaste! Denna minimalistiska rotsakssallad bjuder på såväl en smakelodi som vackra färger och passar perfekt när du vill ha något snabbt, gott och näringsrikt.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

2-3 stora potatisar
1 sötpotatis
2-3 rödbetor
1 stor gul lök
Svartpeppar, lökpulver och timjan

Färsk timjan
Salladsmix

Sås:

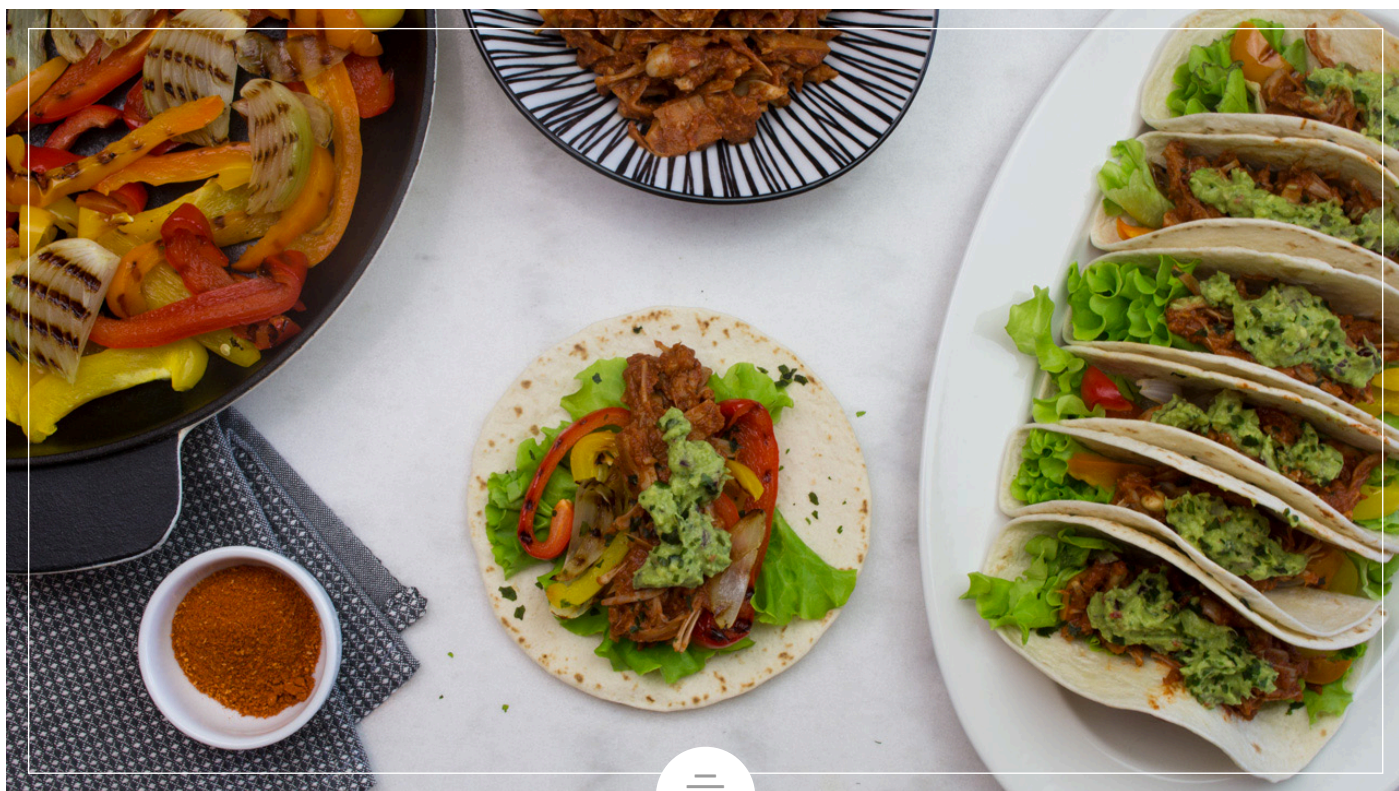
1 dl vegansk creme fraiche från Oatly
1 klyfta vitlök
Salt + svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Skala löken och sötpotatisen och skär i klyftor. Tvätta av potatisen och rödbetorna men behåll skalet på. Skär även dessa i klyftor. Bred ut rotsakerna på en plåt klädd med bakplåtspapper och krydda med torkad timjan, svartpeppar och lökpulver. Baka i ugnen i 225 grader i ca 25 minuter.

Gör såsen genom att pressa vitlöken i den veganska creme fraichen och krydda med salt och peppar.

Servera rotsakssalladen tillsammans med bladgrönsaker, färsk timjan och ringla över vitlöksdressing.



SPICY JACKFRUIT FAJITAS

Jackfruit kan köpas på burk och passar perfekt som ett veganskt alternativ till kött i dessa härligt kryddiga fajitas. När jackfruit tillagas får den liknande konsistens som pulled pork, och brukar ofta användas till den veganska varianten, populärt kallad 'fooled pork'.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

1 burk jackfruit i saltlag
200 g passerade tomater
En halv påse fajita kryddmix
(tex från Spicemaster eller
Santa Maria)
1 stor gul lök
3 sorters paprika (röd, gul och
orange)

1 paket små tortillabröd

Guacamole:

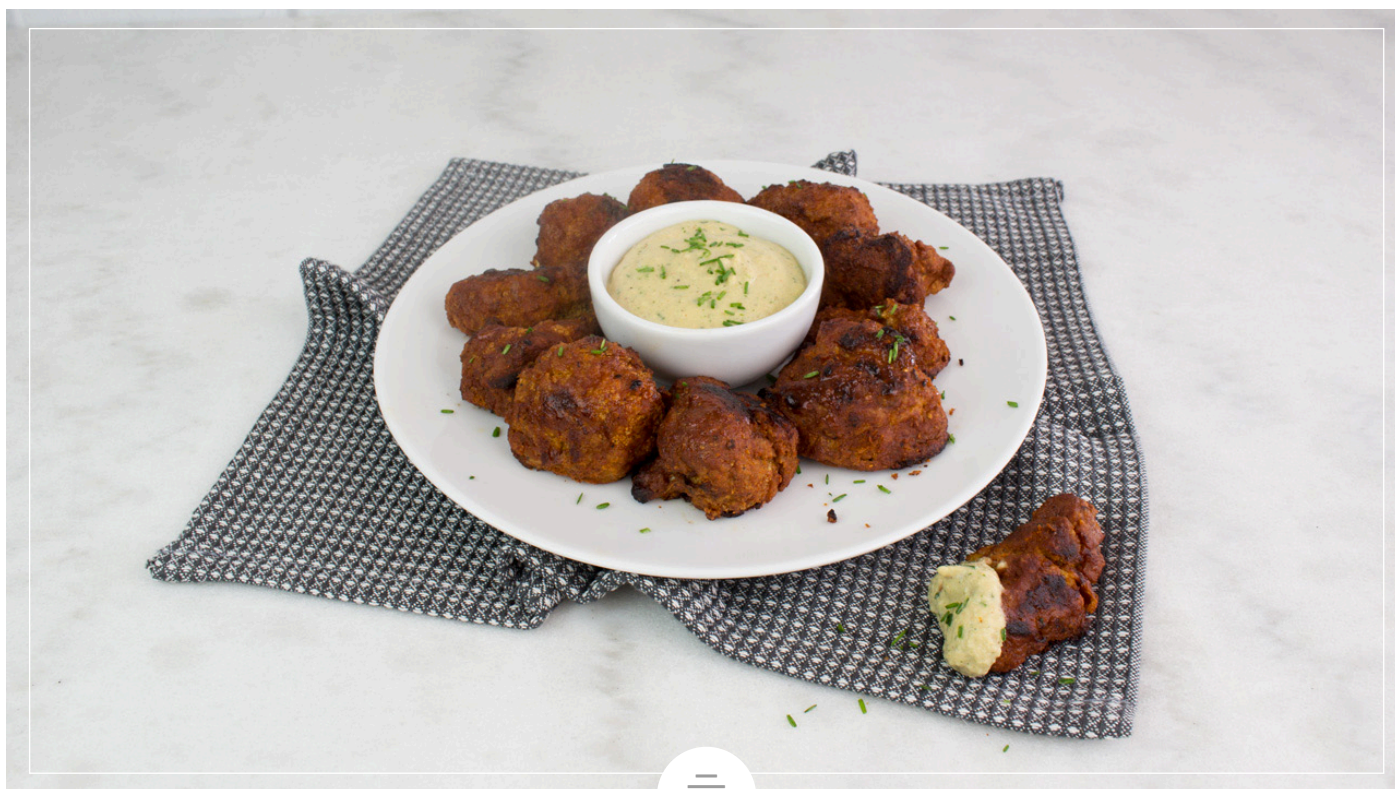
2 avokados
0.5 rödlök
2 msk hackad koriander
Juice från en halv lime
0.5 tsk vitlökspulver
Salt, peppar

GÖR SÅ HÄR

Öppna burken med jackfruit och skölj av lagen noga i ett durkslag. Bryt sönder bitarna av jackfruit med fingrarna i en gryta så du får lösa slamsor. Tillsätt de passerade tomaterna och fajitakryddorna och rör om. Låt jackfruiten puttra på medelvärme i 10-15 minuter. Rör om då och då.

Mosa avokadon i en skål och tillsätt finhackad rödlök och de övriga ingredienserna till guacamolen. Rör om ordentligt och ställ sedan in den i kylan tills det är dags för servering.

Strimla lök och paprika och stek den i en het stekpanna tills de fått fin färg. Servera de stekta grönsakerna i tortillabröd tillsammans med den fajitakryddade jackfruiten och en ordentlig klick guacamole.



CAULIFLOWER WINGS & RANCHDRESSING

Cauliflower wings passar perfekt till aptitretare, förrätt eller party plate. Med en krispig, kryddig utsida och en mjuk, seg insida har de en härlig konsistens likt originalet 'Buffalo wings'. Server dem tillsammans med vår krämiga ranchdressing och du får en perfekt kombination!

TILLAGNINGSTID: 45 MIN / 1 TALLRIK / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Blomkålen:

Ett litet huvud blomkål
2 dl havremjöl
3 dl sojamjolk
2 tsk lökpulver
2 tsk vitlökpulver
0.5 tsk salt
0.5 tsk paprikapulver
En nypa svartpeppar

Glaze:

0.75 dl vatten
2 msk vinäger
1 dl passerade tomater
2 msk sojasås
3 msk tahini
2 msk paprikapulver
2 tsk vitlökpulver
1 tsk lökpulver
0.5 tsk cayennepeppar
2 tsk lönnsirap

Fortsättning



GÖR SÅ HÄR

Bryt blomkålen i lagom stora bitar, större buketter bör delas längst mitten. Blanda ihop havremjöllet, sojamjölken och kryddorna till en smet och doppa alla blomkålsbitar i smeten. Placera dem på en plåt klädd med bakplåtspapper och stek mitt i ugnen i 225 grader i 20 minuter. Vänd bitarna efter halva tiden.

Under tiden blomkålen är i ugnen, blanda ihop glazen genom att vispa ihop alla ingredienser i en skål. När blomkålen varit i ugnen i 20 minuter, ta ut den och doppa alla bitar i glazen. Lägg sedan tillbaka dem på plåten och stek i ytterligare i 15 minuter, Vänd bitarna efter halva tiden.

Gör ranchdressing genom att mixa cashewnötter, sojamjolk, citron och senap i en mixer tills du får en helt slät sås. Häll upp såsen i en skål och tillsätt kryddor och örter. Rör om så att allt blandas väl.

Låt dina coliflower wing svalna någon minut när de kommer ut ur ugnen och servera dem sedan tillsammans med ranchdressing.

INGREDIENSER forts.

Ranchdressing:

2.5 dl cashewnötter

1.25 dl sojamjök

2 msk citronjuice

0.5 msk senap

0.5 tsk salt

0.5 tsk svartpeppar

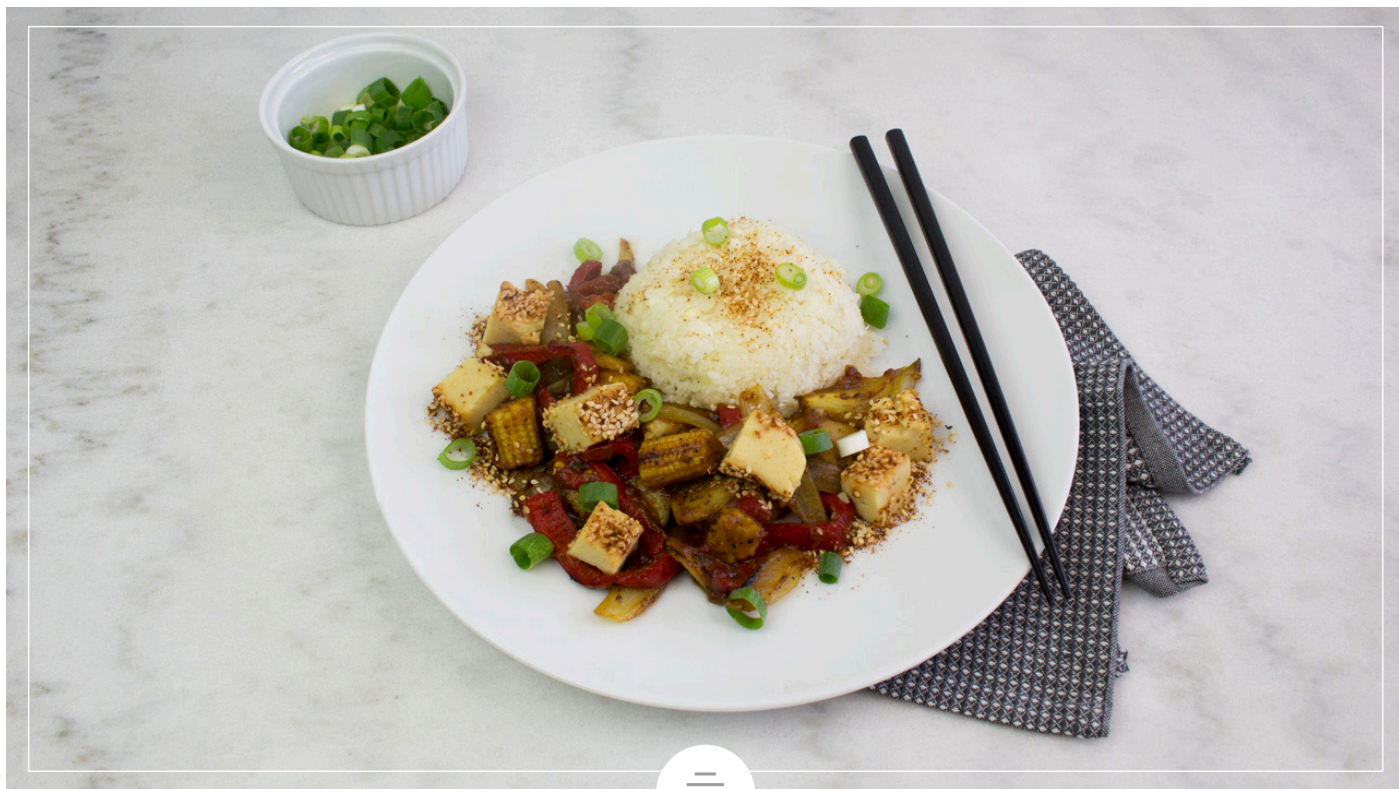
0.5 tsk lökpulver

0.5 tsk vitlökspulver

1/4 tsk paprikapulver

2 msk färsk persilja

1 msk färsk dill



KIKÄRTSTOFU MED SWEETCHILIWOK & BLOMKÅLSRIS

Detta recept visar dig hur du lagar både kikärtstofu och sweetchilisås från grunden! Denna härliga wok är fullproppad med grönsaker, bland annat tack vare blomkålsriset, och en god middag när du vill lägga lite extra tid på maten.

TILLAGNINGSTID: 1 TIMME & 40 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Tofu:

37.5 g kikärtsmjöl
1.75 dl vatten
En nypa salt
En nypa vitpeppar
En nypa svartpeppar
0.5 msk lökpulver

Panering:

1/4 dl sesamfrön
En nypa salt
En nypa svartpeppar
0.5 tsk paprikapulver
0.5 tsk vitlökpulver
0.5 tsk lökpulver

Wok:

Vattenkastanjer
Minimajs
Röd paprika
Lök
Salladslök

Blanda alla ingredienser till kikärtstofun i en skål och alla ingredienser till paneringen i en annan. Sprid ut hälften av paneringen i en ugnssäker form på ca 25x25 cm. Häll sedan över tofusmeten och toppa med resten av paneringen ovanpå tofun.

Låt tofun stelna i rumstemperatur i en timme och baka den sen i ugnen i 200 grader i 20 minuter. Låt sedan kikärtstofun svalna medan du fortsätter med resten.

Kärna ut dadlarna och lägg dem i en mixer tillsammans med övriga ingredienser till sweetchilisåsen, förutom chiliflakes. Mixa tills du får en slät sås och rör sedan ner en nypa chiliflakes. Ställ såsen åt sidan.

Riv blomkålen till ris med ett rivjärn eller i en matberedare med rivfunktion. Lägg sedan den rivna blomkålen i en ren kökshandduk eller nötmjölkspåse och krama ut så mycket vätska som möjligt ur blomkålsriset. Om du vill kan du steka blomkålsriset ett par minuter i en medelvarm stekpanna, eller så lägger du upp det på två tallrikar precis som det är.

Fortsättning



INGREDIENSER forts.

Sweetchilisås:

8 dadlar
2 tsk vinäger
4 dl vatten
2 cm chili
1/2 tsk ingefära
2 klyfta vitlök
En nypa svartpeppar
0.5 tsk paprikapulver
1/2 tsk potatismjöl
En nypa chiliflakes efter
mixning

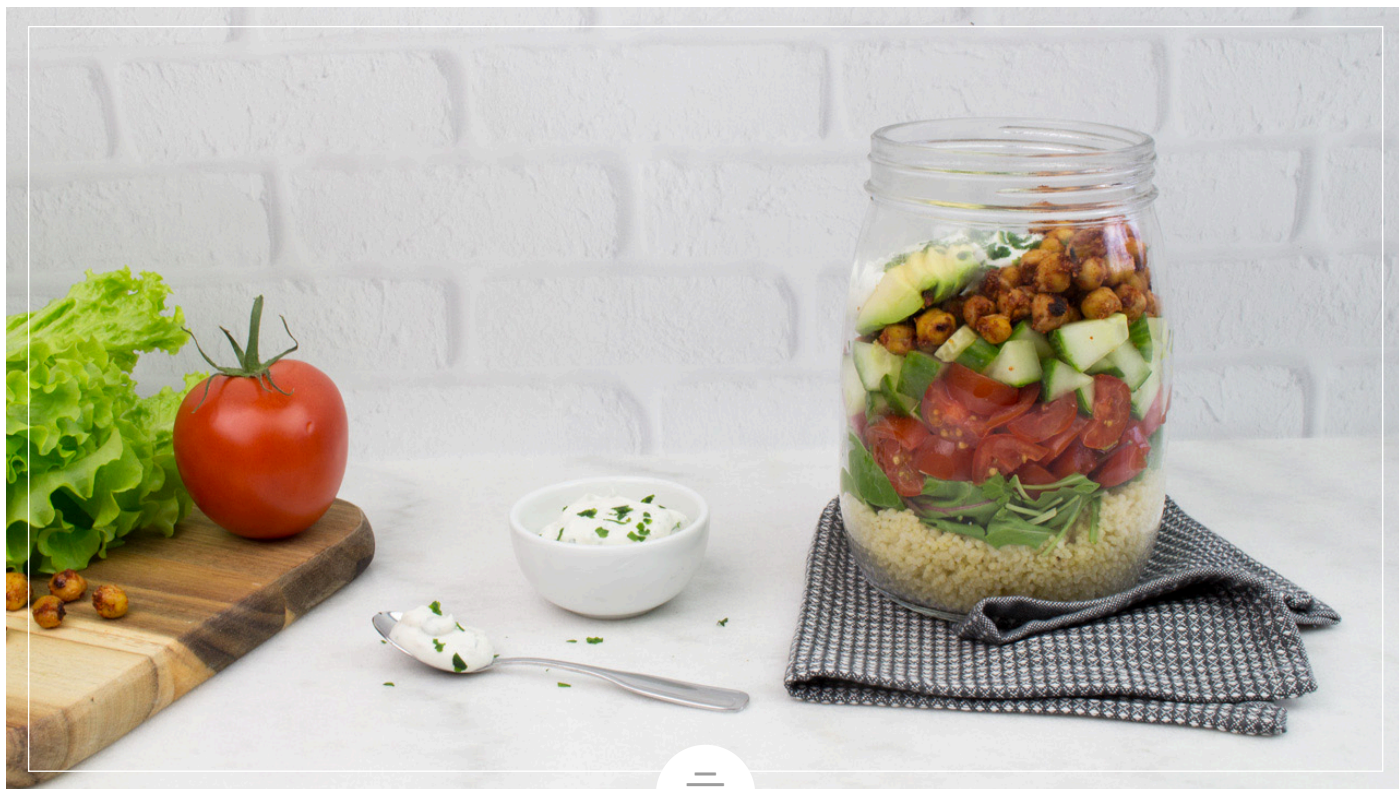
Blomkålsris:

1 litet huvud blomkål

GÖR SÅ HÄR forts.

Skär grönsakerna till woken och stek alla utom salladslöken på medelhög värme i en skvätt vatten. De ska bli genomvarma men fortfarande var krispiga. Häll sedan över sweetchilisåsen och låt den värmas under omrörning tills såsen tjocknat något och småbubblat ett par minuter.

Tärna tofun i lagom stora bitar och tillsätt dem i stekpannan med grönsakerna och såsen. Rör runt så att tofun täcks av såsen. Servera sedan tillsammans med blomkålsriset och toppa med salladslöken.



SALAD JAR MED ROSTADE KIKÄRTOR & VITLÖKSSÅS

Denna lustiga sallad är perfekt att ta med on the go. Förbered allt dagen innan och toppa med vitlökssåsen vid servering så har du en enkel och mättande måltid att ta med på dina äventyr.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

INGREDIENSER

Rostade kikärter:

1 paket förkokta kikärter
2 tsk lönnsirap
0.5 tsk paprikapulver
En nypa salt
En nypa svartpeppar
1 tsk vitlökpulver
En nypa cayenne
2 tsk lökpulver

Vitlökssås:

1.5 dl havrecreme fraiche
1 stor klyfta vitlök
En nypa salt
En nypa svartpeppar
1 msk hackad persilja

Övriga ingredienser:

1 dl hirs
Salladsmix
Tomat
Gurka
1 avokado

GÖR SÅ HÄR

Skölj kikärtorna noga tills det slutar skumma och skaka av så mycket av vattnet som möjligt. Lägg dem i en bunke och tillsätt lönnsirap och kryddor. Blanda väl tills alla kikärter är täckta med blandningen.

Häll kikärtorna på en plåt med bakplåtspapper och rosta dem mitt i ugnen i 200 grader i ca 10-15 minuter tills de blivit krispiga. Låt dem sedan svalna.

Koka 1 dl hirs i 2 dl vatten tills den blivit mjuk, ungefär 10 minuter, och låt den sedan svalna.

Skär grönsakerna i lagom storlek och gör vitlökssåsen genom att blanda ihop alla ingredienser i en skål.

Varva salladsingredienserna i en glasburk och toppa med vitlökssåsen vid servering.

Några ord om författaren

Jag som skapat 'Det gröna livet' heter Sanna Karlin och driver sidan greenwarrior.se tillsammans med min vän Daniel. Ifall du stött på denna PDF på något annat ställe än på Green Warrior så tänkte jag ta tillfälle så här på slutet att presentera mig.

I skrivande stund är jag 27 år och har varit vegan sedan oktober 2014. Jag hade varit nyfiken på den veganska livsstilen ganska länge innan jag tog steget att själv bli vegan. Människor i sociala medier som jag följt en längre tid och såg upp till fick mig att själv börja läsa på och lära mig mer om vad det faktiskt innebar att vara vegan och vilka anledningar som låg bakom. Jag möttes då av många hemska fakta från djurindustrin och sjukvården, men även många väldigt positiva aspekter om hur vi genom de livsstilsval vi gör faktiskt kan påverka vår hälsa och ha inverkan på rådande industrier och normer i samhället.

Till en början var det framförallt hälsoaspekterna som hade stor betydelse för mig. Lärdomen att vi genom enkla kostval kan skydda oss från, och i många fall även bota flera av vår tids största dödsorsaker, så som hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och fetma, fick mig att bli övertygad om att den veganska kosten (med fokus på hela, oraffinerade livsmedel) var den enda vägen att gå. Jag valde därför att själv ge mig in i den veganska livsstilen, från att i början trott att det absolut var något som var alldeles för extremt för mig.

Men det visade sig att den veganska, växtbaserade livsstilen är långt ifrån extrem! Tvärtom är den enkel, inspirerande och fullkomligt fantastisk! Att äta en kost som är optimal för människokroppen fick mig att må bättre än jag någonsin gjort i mitt liv. Jag hade mer energi, jag presterade bättre på gymmet och framförallt kände mig mig lyckligare.

När jag blev vegan kände jag för första gången i mitt liv att jag var en del av någonting viktigt, av någonting stort. Jag kände mig glad och stolt över att veta att jag gjorde något värdefullt enbart genom hur jag lever, genom att jag är jag. Varje måltid blev en manifestation till det jag tror på, varje dag en chans att lära mig mer och sprida vidare kunskap till de omkring mig.

För att kunna sprida vidare det jag lärt mig längst vägen, och för att inspirera andra att själva börja

sin gröna resa skapade jag sidan Green Warrior tillsammans med Daniel. Tillsammans byggde vi upp en plats där allt man behöver för att ta steget in i en vegansk, växtbaserad livsstil finns på ett och samma ställe. Med information, inspiration och lättlagade recept vill vi förmedla att en vegansk livsstil varken är svår, extrem eller restriktiv. Vi har båda två en större variation i kosten nu än någonsin tidigare och mår mycket bättre än innan vi gav oss in på denna gröna livsstil.

Jag vill personligen tacka dig som tagit dig tid att läsa igenom 'Det gröna livet'! Min tanke bakom detta verk är att inspirera fler att laga växtbaserade, vegansk recept och verkligen få smaka på vad växtriket har att erbjuda. Dessa recept lägger fokus på hela, hälsosamma råvaror men innehåller ändå en bra balans av gröna rätter och dekadenta comfort foods. Med det vill jag visa att hälsosam vegomat inte alls behöver vara tråkig, smaklös eller restriktiv, utan att du fortfarande kan äta mat du är van vid, men med lite andra ingredienser.

Dela gärna med dig av 'Det gröna livet' till vänner, familj och bekanta, och gå gärna in på www.greenwarrior.se och ta del av den informationen och inspirationen som vi delar med oss av där. Jag önskar dig all lycka på din gröna väg!

Sanna Karlin

