

# Maistas iš gamtos



*Plaktuvo „Boss To Go™“ technologijų mokslas ir receptai*





*Sveiki atvykę  
į džungles...*







# Suminkštinkite kietus glotnučių (tirštųjų kokteilių) ingredientus ir tapkite džunglių karaliumi.

Glotnučiai – tai nesudėtingas, skanus būdas vartoti daugiau maistinių medžiagų. Be to, glotnučių sudedamosiose dalyse – vaisiuose, daržovėse, riešutuose – gausu vitaminų, mineralų ir fermentų, kurie sudaro tokius derinius, kurių nerasite vaistinės lentynose.

Taigi, gyvenkite natūraliai ir būkite kūrybiški, žaisdami pagal mūsų patarimus...









# Svarbu – dalelių dydis.

Cukraus pudros dalelės



10 mikronų

Vienas smulkiojo cukraus kristelis



500 mikronų

Norint sulaužyti kai kurių sudedamųjų dalių kietas ląstelių sienelės ir paversti jas švelnios tekstūros glotnučiu yra gana sunku. Iš tiesų, nuo dalelių dydžio priklauso, kaip mes pajusime ne tik tekstūrą, bet ir patiekalo skonį. Mūsų skonio receptoriai kitaip jaučia tų pačių ingredientų sūrumą, saldumą, kremingumą, riebumą ir liekamąjį skonį, jeigu keičiasi ingredientų dalelių dydis.

Laboratorijoje dalelių dydis matuojamas mikronais, o 1 mikronas yra milijoninė metro dalis. Gaminant maistą, pavyzdžiui, šokoladą, konditeriai stengiasi užtikrinti, kad visos dalelės būtų mažesnės negu 25 mikronai. Mažesnių dalelių liežuvis neatpažįsta, ir tuomet šokoladas nėra toks glotnus.

Tačiau kasdien gamindami maistą pastebime, kad kai kurie receptai susitelkia daugiau į atskirų sudedamųjų dalių skonių derinius, o ne į galutinę tekstūrą, nors būtent tekstūra gali būti labai svarbi skonio pojūtyje.

Kad pamatytumėte, kokią įtaką gali turėti dalelių dydis, namuose galite atlikti paprasčiausią eksperimentą: palyginkite smulkaus baltojo cukraus skonį su grynos cukraus pudros (be pridėtinio krakmolo) skoniu.

Iš pradžių jaučiamos smulkaus cukraus granulės ir saldumas juntamas daug silpniau, negu cukraus pudros. Tirpstant cukrui, jaučiamas sunkesnis, karamelės tipo liekamasis skonis. Kita vertus, cukraus pudros skonis „sprogsta“ ant liežuvio iš karto. Cukraus pudra yra aštresnio, saldesnio ir lengvesnio skonio.

Smulkiojo cukraus ir cukraus pudros skoniai labai skiriasi, nors jie yra vienas ir tas pats produktas – cukrus. Taip yra todėl, kad cukraus pudra yra smulkiau sumalta. Taigi, matome, kad tekstūra turi milžinišką įtaką skoniui.

Smulkiojo baltojo cukraus dalelių dydis – apie 500 mikronų. Tai reiškia, kad kiekvieną dalelę lengvai pajuntame liežuvio. Gryna cukraus pudra (arba glajaus cukrus) yra lygiai tos pačios cheminės sudėties, bet šis cukrus buvo sumaltas ir išsijotas, taip gaunant apie 10 mikronų dydžio daleles. Tai maždaug 50 kartų mažesnės dalelės, negu įprasto cukraus. O mes jaučiame tuos pačius ingredientus kaip visiškai skirtingus dalykus vien todėl, kad skiriasi jų dalelių dydis.

Tekstūra turi įtakos daugelio patiekalų skoniui, o tai ypač svarbu plakant produktus. Plaktuvai yra skirti smulkinti ingredientus į smulkesnes dalis, tačiau, kaip rodo bandymas su cukrumi, šių dalelių dydis gali turėti didžiulę įtaką galutinio patiekalo skoniui ir tekstūrai. Kalbant apie plakimą, kuo smulkiau sumalama, tuo geriau. Plaktuvas „The Boss To Go“ iš tiesų sumala sudedamąsias dalis vos ne į miltelius, sulaužo kietas šviežių vaisių ir daržovių, riešutų bei žalumynų ląstelių sienelės. Galingo variklio ir ašmenų sistemos derinys nuostabiai susmulkina sudedamąsias dalis į smulkiausias daleles ir leidžia pagaminti iš tiesų ypatingai švelnius glotnučius (tirštuosius kokteilus). Žemiau bendrovė „Breville“ pateikia įvairiausių viliojančių receptų bei keletą naudingų įžvalgų, kaip kuo efektyviau išnaudoti glotnučius.

Taigi, plakite ir mėgaukitės!



# Tirštas ir riebus – be karvės pieno.

Tradiciškai kreminės konsistencijos glotnučiai gaminami iš pieno ar jogurto. Tačiau pieno produktai arba jų alternatyva – sojos ar riešutų pienas – nėra vienintelis būdas kreminei konsistencijai gauti.

Jeigu jums patinka tiršti, kreminiai žalieji kokteiliai, juos gali sutirštinti bananai, mangai ar avokadai. Labai intensyviai plakant, šie vaisiai pradeda virsti emulsija. Kiti vaisiai, pavyzdžiui, persikai, nektarinai, papajos, kriaušės ar obuoliai taip pat sukuria tirštesnę kokteilio tekstūrą.

Norėdami pagaminti tirštą ir kreminę konsistencijos glotnutį, kuriame būtų daugiau baltymų, galite net pabandyti įdėti mirkytų ispaninio šalavijo (čija) sėklų, mirkytų anakardžio riešutų ar švelnaus tofu..

*Ypač švelnus – su avokadu*











# Vitaminų ir mineralų koncentraciją padidinkite įpildami sulčių.

Trinti vaisiai ir daržovės, pavyzdžiui, morkos ar salierai, kuriuose gausu maistinių skaidulų, gali būti prėsco ar kartaus skonio, tačiau jie bus puikaus skonio, jei iš jų bus išspausintos sultys. Taip yra todėl, kad sulčiaspaudės atskiria kartų minkštimą, palikdamos tik gryną aromatingą skystį.

„Boss To Go“ turi trynimo funkciją, kuri leidžia sutrinti visas mažai arba vidutiniškai ląstelienos turinčias daržoves, arba sumaišyti daugiau ląstelienos turinčius ingredientus su sultimis. Galite naudoti šviežiai su „Sage Nutri Juicer“ Pro“ spaustas sultis, kad pasigamintumėte šviežią sulčių glotnutį. Čia nesustokite – likusias šviežias sultis užšaldykite ledukų formelėse: jas galėsite panaudoti kitam tirštajam kokteiliui paskaninti.





## Neatskieskite per daug – naudokite šaldytus vaisius!

Naudojant nešaldytus vaisius, į glotnučius galima įdėti ledo, tačiau šaldyti vaisiai ir uogos yra maistingesnė alternatyva, o tai reiškia, kad tirštuosius kokteilius galite gaminti tiesiogine prasme iš vaisių ir daržovių gėrio.

Šaldytus vaisius ir uogas galima naudoti ir skoniui pagerinti, nes jie taip neatskies kokteilio vandeniui, kaip ledas.

Be supakuotų šaldytų mangų ar uogų, kurios yra tokios pat maistingos, kaip ir nešaldytos, pabandykite užšaldyti perpus supjaustytų šviežių bananų, melionų ar ananasų gabaliukų. Tik pasirūpinkite, kad jie šaldiklyje nesuliptų, todėl prieš šaldydami paskleiskite juos ant kepimui skirtą popierių.



Žaliuosius kokteilius pradėkite gaminti po truputį ir tobulėkite!



Pradėkite  
nuo 30%  
žalumynų



Lapiniai žalumynai turi išskirtinį „žalią skonį“, kuris kai kuriems žmonėms gali atrodyti kartus. Pradėkite nuo švelnesnių žalumynų, pavyzdžiui, jaunų špinatų lapelių ar kininio kopūsto. Plakite tokiu santykiu: 30% lapinių žalumynų, 70% vaisių, rinkitės saldesnius vaisius, pavyzdžiui, prinokusius bananus, saldžius raudonus obuolius, mangus ar mėlynės. Jeigu jūsų žaliasis kokteilis jūsų skoniui vis dar per „žalias“, įdėkite dar pusę banano ar keletą datulių ir dar kartą suplakite.

Kai jūsų skonio receptoriai pripras prie „žalių“ skonių, pradėkite eksperimentuoti, didindami lapinių žalumynų dalį.

„Užkietėję“ glotnučių mėgėjai naudoja atvirkštinį santykį: plaka 70% arba daugiau lapinių žalumynų ir daržovių bei 30% arba mažiau vaisių.

Pagal šį 70/30 santykio principą iš lieso, mažai glitimo turinčio ir šarminio tirštojo kokteilio organizmas gauna maksimalų maistinių medžiagų kiekį.





# 4 žingsniai, kaip pasigaminti sveiką ir skanesnę žaliąjį glotnutį.

Geriant žaliuosius glotnučius lengva pagerinti mitybą ir sveikatą, be to, yra daugybė skonių variacijų, su kuriomis galima eksperimentuoti. Atminkite, kad žaliasis glotnutis ne visuomet bus žalios spalvos, tačiau jame visuomet bus vertingas žaliųjų lapinių daržovių maistingumas.

Nesibaiminkite kartumo, kurį galite pajusti žaliajame glotnutyje. Tai būdinga visų lapinių žalumynų skoniui, tam kartumui sušvelninti pagal save galite naudoti saldžius vaisius. Žalumynų skonio stiprumas priklauso nuo jūsų. Kai tapsite pažengusiais žaliųjų glotnučių vartotojais, jūsų skonis prisitaikys ir galėsite pradėti eksperimentuoti su įvairesnėmis lapinėmis daržovėmis.

Pradžiai susipažinkite su paprastais žaliųjų kokteilių gaminimo principais.

## 1. Pasirinkite lapinę daržovę.

Špinatas – puiki lapinė daržovė, nuo kurios galima pradėti, nes ji yra švelnaus skonio ir turi didžiulę maistinę vertę. Pradėkite nuo saujelės ir palaipsniui didinkite kiekį, kol kokteilyje špinatų bus iki 70% ir poveikis bus maksimalus.

Žalumynų įvairovė suteiks jūsų organizmui įvairių maistinių medžiagų, kurių yra skirtingose lapinėse daržovėse. Kai priprasite prie skonių, išbandykite lapinius kopūstus, mangoldus ar petražoles.

Kai tapsite pažengusiais žaliųjų glotnučių žinovais, galbūt norėsite pabandyti pridėti stipresnių žalumynų, pavyzdžiui, kiaulpienių, rėžiukų, gražgarsčių ar brokolių žiedynų.

### Pradedantiesiems



Javni špinatų lapeliai

### Pažengusiesiems



Lapiniai kopūstai

### Profesionalams



Rėžikai



## Pradedantiejiems



Špinatai



Salotos



„Bok choy“ kininis kopūstas



Kininis kopūstas

## Pažengusiems



Mikrožalumynai



Mangoldai



Juodieji lapiniai kopūstai



Petražolės

## Profesionalams



Ravdongūžiai kopūstai



Raudonyjū burokėlių lapai



Kiaulpienių lapai



Brokolių žiedynai



## 2. Pasirinkite skystį.

Kai kuriems glotnučiams tinka karvės pienas, bet kai kuriems – ne. Pavyzdžiui, pikantiškam ananasiniam glotnučiui tinka ne karvės pienas, bet augalinis, pavyzdžiui, sojų arba ryžių pienas. Jūs galite pasigaminti tokio augalinio pieno tuo pačiu prietaisu „Boss To Go™“; ir patys jį pasigaminę žinosite, kad toks pienas yra be priedų.

Pradedant gaminti žaliuosius kokteilius, rekomenduojame naudoti augalinį pieną: sojų, ryžių, riešutų ar kokosų. Šie sodrūs skysčiai sušvelnina žalumynų skonį ir prideda natūralaus saldumo.

Norėdami pasigaminti švelnesnio skonio, mažiau kaloringą glotnutį, sumaišykite kokosų vandenį, žalią arba žolelių arbatą, arba bet kokį kitą augalinį pieną lygiomis dalimis su filtruotu vandeniu. Idealiai tinka atvėsinta žalioji ar žolelių arbata, raudonoji arba mėtų arbata dažniausiai naudojama kartu su švelnaus skonio vaisiais ar uogomis, pavyzdžiui, persikais, mėlynėmis arba kriaušėmis.

Jeigu pageidaujate labiau vaisinio glotnučio, naudokite šviežias granatų, apelsinų ar spanguolių sultis. Jų privalumas yra tas, kad jose yra antioksidantų.

Norint gauti švelnią, geriamą tekstūrą, paprastai lygiomis dalimis reikia naudoti lapines daržoves ir skystį.

Kokosų vanduo



Žalioji arbata



Migdolų pienas







Ryžių pienas



Raudonoji arbata

Žvelkite toliau, neapsiribokite karvės pienu



Sojų pienas



Žalumynų sultys



### 3. Pagerinkite savo glotnutį!

Kai kuriomis dienomis jums reikia daugiau energijos išgyventi dieną. Jums gali reikėti šios energijos treniruojantis, sunkiai dirbant, sukantis aplink vaikus arba – mes visi norėtumėm to išvengti – įveikiant popietės nuovargį.

Daugeliui dienų gali pakakti vitaminų ir mineralų antplūdžio, gaunamo su žaliuoju kokteiliu, tačiau reikia žinoti, kaip dar galima pridėti energijos.

Pateiksime tris mūsų mėgstamiausius patarimus, kaip patobulinti glotnutį, kad jis suteiktų pliūpsnį energijos.



#### Antioksidantai

Yra žinoma, kad kai kuriuose produktuose yra didesnė koncentracija mikroelementų, kurie, manoma, padeda išvengti oksidacijos organizme, neutralizuodami laisvuosius radikalus.

Oksidacija siejama su organizmo audinių uždegiminiais procesais, dėl ko gali atsirasti įvairių susirgimų. Tokie produktai kaip goji uogos, acai uogos ar ispaninio šalavijo (čija) sėklos yra vadinami „supermaistu“ dėl juose esančios mikroelementų – vitaminų A, C ir E, karotinoidų, izoflavonoidų ir mineralų vario, cinko bei seleno – koncentracijos. Gerai sveikatai būtina palaikyti aukštą šių mikroelementų lygį mityboje, jie gali būti labai naudingi sveikatai, gerinti virškinimą ir mažinti cholesterolio kiekį.

Produktai, kuriuose yra gausu šių svarbių mikroelementų – tai riešutai, sėklos, raudonos ir violetinės spalvos vaisiai, žalioji arbata ir kopūstinės daržovės: lapiniai kopūstai, brokoliai, kininiai kopūstai „bok choy“, todėl įtraukite juos į savo žaliųjų kokteilių pirkinių sąrašą tuojau pat!





## Omega-3 riebalų rūgštys

Prieš keletą metų buvo madingos mažai kalorijų turinčios dietos. Deja, daug žmonių vis dar galvoja, kad visi su maistu gaunami riebalai yra priešas. Nors vieni yra geriausia vengti (pavyzdžiui, transriebalų), kiti, tokie kaip omega-3 riebalų rūgštys, yra labai svarbūs, ypač todėl, kad mūsų organizmas jų negali pasigaminti pats.

Tarp daugelio kitų privalumų, yra manoma, kad omega-3 riebalų rūgštys padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje, užkerta kelią uždegiminiams procesams ir gerina odos sveikatą. Svarbiausi omega-3 riebalų rūgščių šaltiniai yra linų sėmenys, moliūgų sėklos ir graikiniai riešutai. Šie priedai taip pat suteiks baltymų, dėl kurių ilgiau jausitės sotūs.

Jeigu ieškote baltymų ir energijos šaltinių, galite pasvarstyti ir apie žalius migdolus, žalią kakavą, acai uogų miltelius arba ekologiškus baltymų miltelius.

Nors geriausia vartoti šviežiai maltus riešutus ir sėklas, galima jų susimalti ir iš anksto ir laikyti sandariame inde vėsioje tamsioje vietoje iki savaitės arba dar ilgiau šaldytuve ar šaldiklyje.



## pH ir šarminumas

Yra manoma, kad idealus organizmo pH lygis yra svarbus siekiant palaikyti gerą sveikatą, jis net gali sumažinti aukšto kraujospūdžio, širdies ligų, diabeto ir nutukimo riziką. Valgant per daug maisto, keliančio rūgštingumą, pavyzdžiui, maisto, kuriame yra daug cukraus arba perdirbtų angliavandenių, pH lygis kraujyje krenta ir tampa labiau rūgštinis. Organizmas priverstas traukti šarmų turinčius mineralus iš mūsų organų, kaulų bei dantų, kad būtų atstatytas pH lygis. Tai gali paveikti imuninę sistemą, todėl mes galime pasidaryti neatsparūs virusams ir ligoms.

Valgant lapines ir kopūstines daržoves (lapinius kopūstus ir brokolius) galima padidinti organizmo šarminumą, ir tai yra dar viena gera priežastis įtraukti jas į tirštuosius kokteilius.

Idealus vaisius kuriant vidinę šarmų ir rūgščių pH pusiausvyrą yra citrina. Yra manoma, kad šarminimas ir didelis vitamino C kiekis gerina imuninę sistemą, gerina virškinimą, maitina smegenis ir tonizuoja nervų ląsteles.

Visuomet rekomenduojame išgerti tirštuosius kokteilius kuo greičiau, kad vitaminų ir mineralų poveikis būtų kuo efektyvesnis. Jeigu jūs turite neštis savo kokteilį ir išgerti vėliau, įdėjus citrinos kokteilis nepakeis spalvos ir neparuduos.

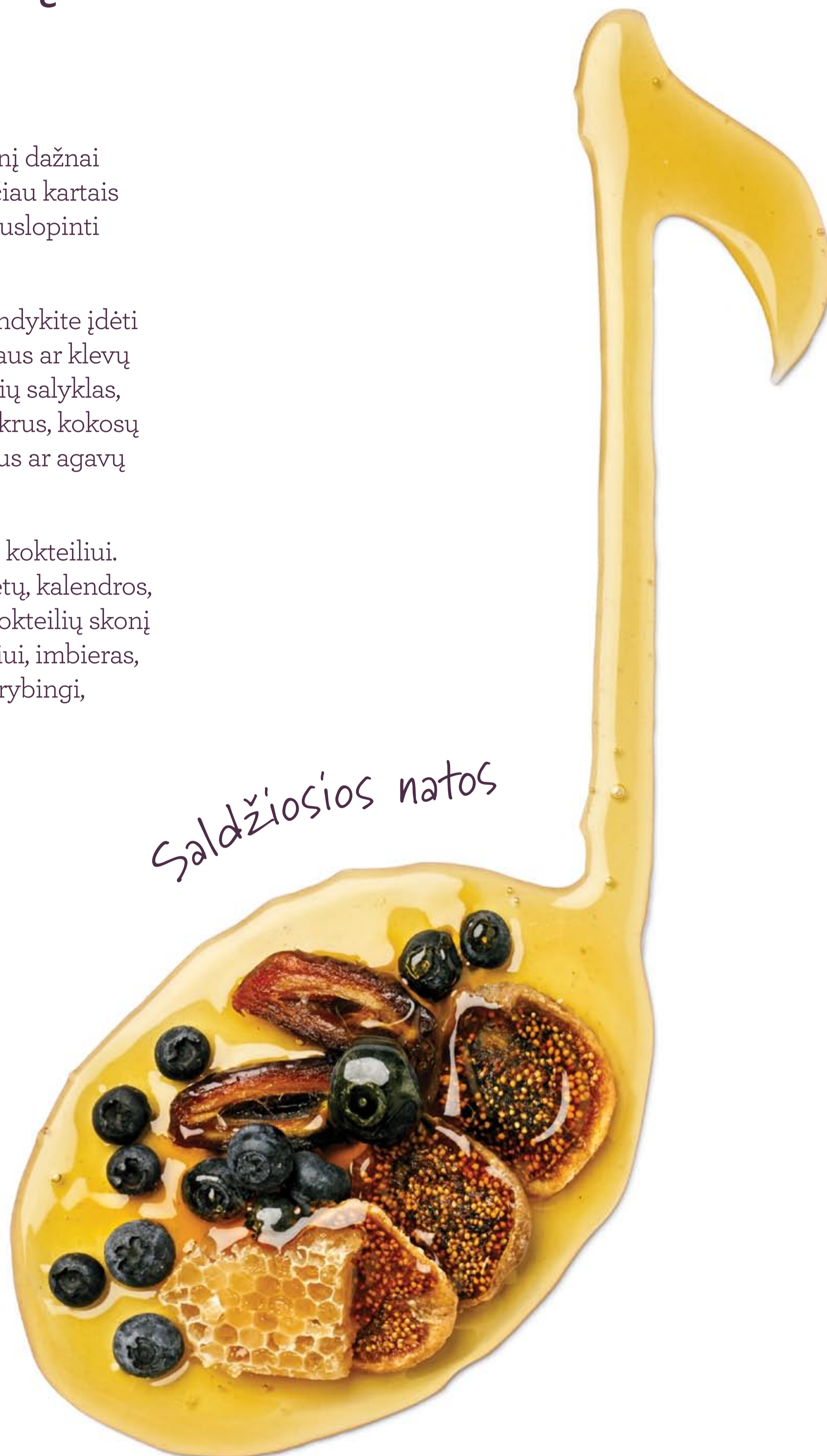


## 4. Priverskite savo glotnutį uždainuoti.

Žaliuosiuose kokteiliuose žalumynų skonį dažnai padeda subalansuoti prinokę vaisiai. Tačiau kartais galite užsinorėti pridėti dar saldumo ir nuslopinti stipresnį skonį, pavyzdžiui, kiaulpienių.

Norėdami daugiau saldesnių natų, pabandykite įdėti datulių, šviežių vynuogių, mėlynių, medaus ar klevų sirupo. Yra ir kitų alternatyvų cukrui: ryžių salyklas, stevijos sirupas, kokosų palmių žiedų cukrus, kokosų sirupas, nerafinuotas cukranendrių cukrus ar agavų sirupas.

Yra ir kitų būtų suteikti akcentą žaliajam kokteiliui. Pabandykite įdėti žolelių, pavyzdžiui, mėtų, kalendros, bazilikų ar petražolių. Daugelio žaliųjų kokteilių skonį puikiai pagerina aštrūs skoniai, pavyzdžiui, imbieras, žalioji citrina, mėtos ar citrina. Būkite kūrybingi, išbandykite įvairius derinius.



*Saldžiosios natos*

*Datulės, mėlynės, medus ir klevų sirupas*

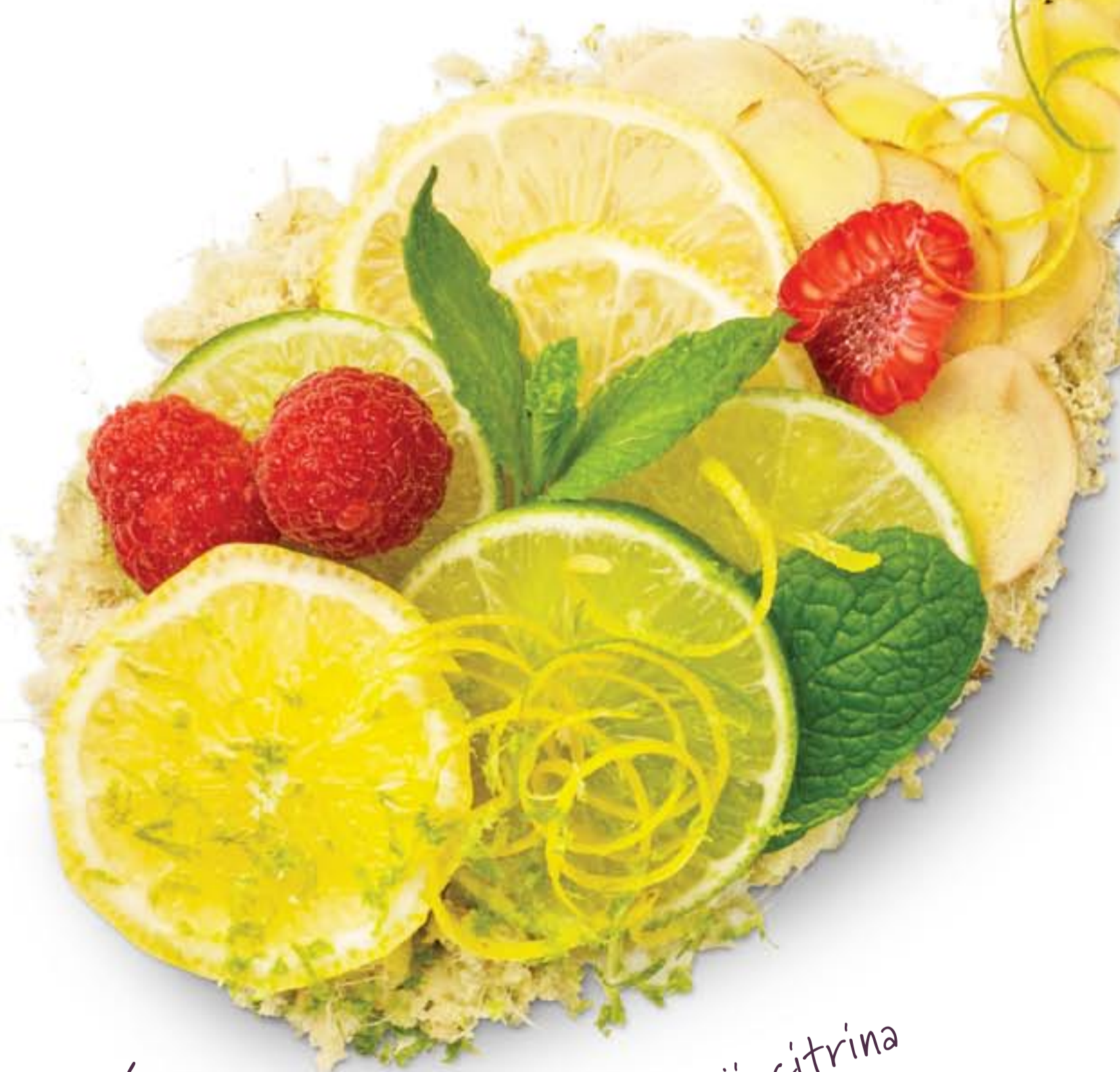


Žolelių natos



Mėtos, kalendra, bazilikas ir petražolė

Aštrios natos



Imbieras, citrina, mėta ir žalioji citrina













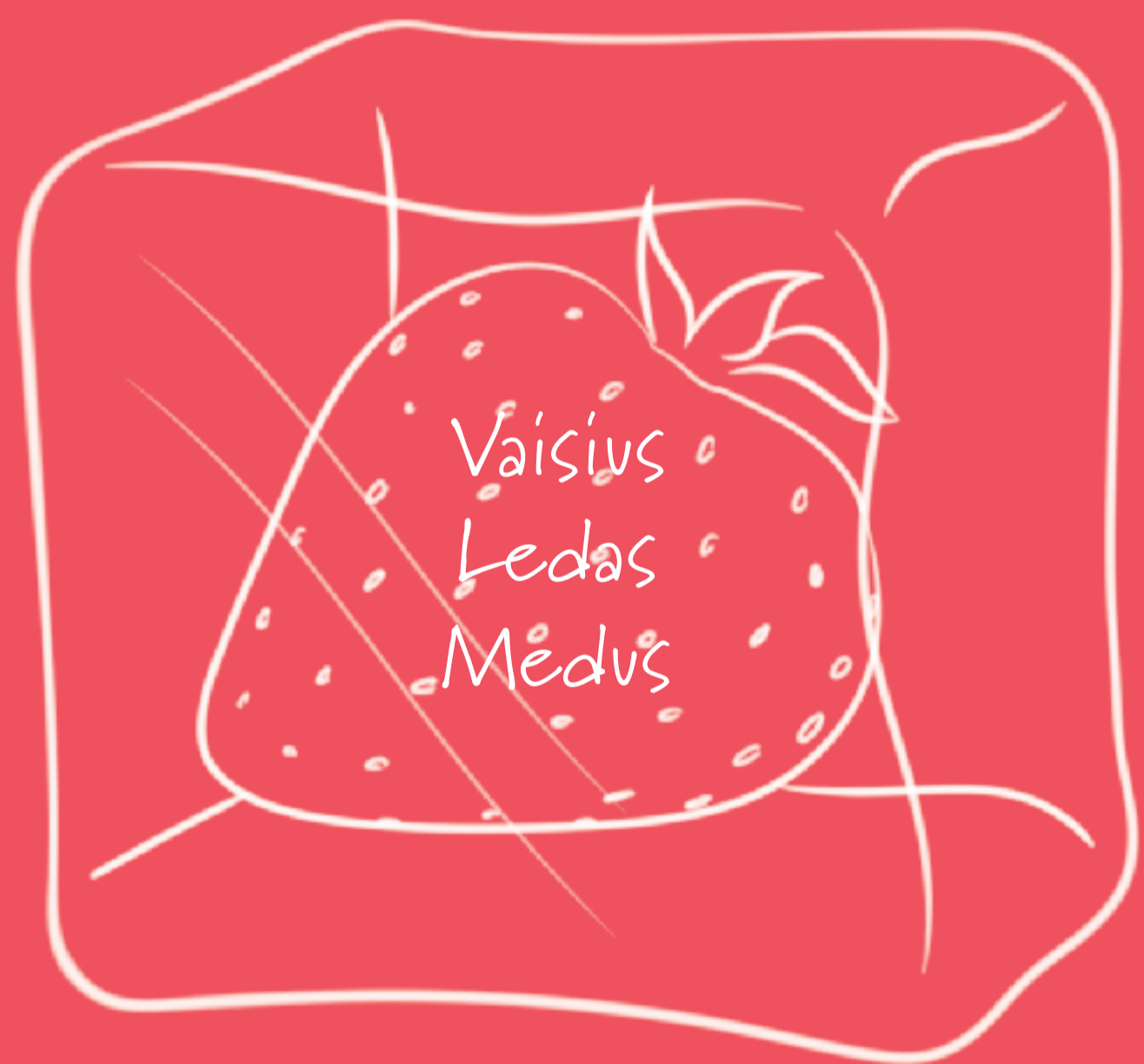


# Pagamintas namuose nurungia pirktą parduotuvėje.



Chemija ir priedai

vs.



Paprasciausiai natūralu

Leduose, šerbete ir kituose parduotuvėje perkamuose desertuose yra priedų, kuriuose daug cukraus ir riebalų. Tokie pavadinimai kaip monogliceridas, aspartamas ir propilenglikolis (jis taip pat naudojamas ir antifrizė) nėra tai, kas turėtų būti jūsų maiste. O tokie skaičiai kaip polisorbatas 80, tartrazinas 102 arba konservantas 160B atrodo visiškai nepatraukliai.

Mes manome, kad desertas gali ir privalo būti natūralus, o ne laboratorinis eksperimentas. Glotnučiai – puikūs desertais, juos gamindami galite kontroliuoti sudedamąsias dalis, jie yra daug sveikesni negu pirktiniai desertai.

Pasaldinti desertą galite įvairiausiais būdais. Į glotnutį įdėkite šiek tiek riešutų sviesto ar žalios kakavos ir užšaldykite valgomų ledų formelėse. Turėsite sveiko, maistingo ir skanaus deserto!



Dabar, kai jau žinote pagrindus,  
siūlome išbandyti mūsų mėgstamiausius receptus...



„Boss To Go™“ turi įvairiausių priedų. Kai kurie šioje knygelėje pateikiami receptai gali netikti jūsų nusipirkto modelio prietaisui. Reikmenis galima įsigyti atskirai.



## Avietinis, kriaušinis ir vanilinis glotnutis

 Gaunasi apie 500 ml

---

$\frac{3}{4}$  stiklinės (180 ml) karvės pieno  
1 (110 g) nuluptas, gabaliukais supjaustytas bananas  
 $\frac{2}{3}$  stiklinės (85 g) šaldytų aviečių  
 $\frac{1}{4}$  stiklinės (70g) vanilinio jogurto  
 $\frac{1}{4}$  (50 g) kriaušės be sėklalīdzīu, supjaustyta gabaliukais

---

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.

## Aromatingas figų ir medaus kokteilis

 Gaunasi apie 500 ml

---

$1\frac{1}{2}$  stiklinės (375 ml) filtruoto atšaldyto vandens  
2 (75g) šviežių supjaustytų figų  
 $\frac{1}{4}$  stiklinės (50g) linų sėmenų  
2 valgomieji šaukštai medaus  
1 valgomas šaukštas natūralaus migdolų sviesto  
 $\frac{1}{8}$  arbatinis šaukštelis malto cinamono  
3 ledo kubeliai

---

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.





## Mėtinė uogų palaima

 Gaunasi apie 500 ml

1 stiklinė (250 ml) atvėsinto kokosų pieno  
1 stiklinė (185 g) įvairių šaldytų uogų  
¼ stiklinės 60 g) kokosinio arba vanilinio jogurto  
3 mėtų lapeliai

Pasirinktina:

1 valgomas šaukštas agavų, kokosų arba ryžių salyklo sirupo

1. Ieviojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

## Pliūpsnis antioksidantu

 Gaunasi apie 500 ml

½ stiklinės (125 ml) atvėsintų granatų sulčių  
½ stiklinės (130 g) vanilinio jogurto su probiotikais  
1 stiklinė (125 g) šaldytų aviečių  
4 didelės šviežios braškės  
1 valgomas šaukštas linų sėmenų, saulėgrąžų ir migdolų mišinio ("LSA meal")

Pasirinktina:

1 valgomas šaukštas medaus, ryžių salyklo sirupo arba klevų sirupo

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.





# Vasarinis persikų kokteilis

 Gaunasi apie 450 ml

---

$\frac{2}{3}$  stiklinės (160ml) karvės pieno  
1 (125 g) persikas, be kauliuko, supjaustytas gabaliukais  
 $\frac{1}{4}$  stiklinės (60 ml) graikinio jogurto  
2 arbatiniai šaukšteliai medaus  
 $\frac{1}{2}$  arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto  
 $\frac{1}{4}$  arbatinio šaukštelio malto cinamono  
3 ledo kubeliai

Be karvės pieno:

Karvės pieną pakeiskite migdolų pienu arba kokosų jogurtu.

- 
1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
  2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 30 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.

# Gaivinantis braškių kokteilis

 Gaunasi apie 500 ml

---

1 stiklinė (250 ml) atvėsintos užplikytos raudonosios arbatos  
 $\frac{1}{2}$  stiklinės (70 g) šaldytų braškių  
 $\frac{1}{2}$  (65 g) raudono obuolio be sėklalīdzīu, supjaustyto gabaliukais  
 $\frac{1}{4}$  (30 g) mažo nulupto burokėlio  
1 cm dydžio nulupto imbiero gabaliukas

- 
1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
  2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.





# Melionų beprotybė

 Gaunasi apie 500 ml

1¼ stiklinės (310 ml) atvėsinto kokosų vandens  
⅓ stiklinės (45 g) nulupto, gabaliukais supjaustyto  
raukšlėtojo meliono (angl. rockmelon)  
⅓ stiklinės (45 g) nulupto, gabaliukais supjaustyto vėlyvojo  
meliono „Honeydew“  
⅓ stiklinės (55 g) šaldyto kubeliais pjaustyto mango  
¼ (50 g) nulupto avokado be kauliuko  
¼ žaliosios citrinos, nuluptos, be sėklyčių  
3 ledo kubeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.

# Imbierinė palaima

 Gaunasi apie 500 ml

1 stiklinė (250 ml) nesaldinto migdolų pieno  
1 kriaušė, nulupta, be sėklalizdžių, supjaustyta gabaliukais  
1 šviežia „Medjool“ datulė, be kauliuko, perpjauta per pusę  
2 ploni griežinėliai nulupto imbiero  
1 arbatinis šaukštelis datulių sirupo arba melasos  
⅓ arbatinio šaukštelio malto cinamono  
3 ledo kubeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.





## „Drakono guolis“

 Gaunasi apie 500 ml

1 stiklinė (250 ml) kokosų vandens  
½ stiklinė (90 g) nulupto, gabaliukais supjaustyto drakonvaisio rausvu minkštimu (kertuočių vaisiaus)  
¼ stiklinės (50 g) kokosinio arba vanilinio jogurto  
¼ stiklinės (40 g) gabaliukais supjaustyto ananaso be žievelės  
¼ žaliosios citrinos be žievelės  
1 valgomasis šaukštas ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
3 ledo kubeliai

Patiekti su:

1 arbatiniu šaukšteliu bičių duonos

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.
3. Patiekdami papuoškite bičių duonele.

## Aštrus mangų lasi

 Gaunasi apie 500 ml

1 stiklinė (250 ml) atvėsinto nesaldinto migdolų arba kokosų pieno  
⅔ stiklinės (95 g) šaldytų mango gabaliukų  
½ stiklinės (125 g) kokosinio arba vanilinio jogurto  
1 valgomasis šaukštas medaus, ryžių salyklo arba klevų sirupo  
¼ arbatinis šaukštelis maltos ciberžolės  
⅓ arbatinis šaukštelis malto cinamono  
⅓ arbatinis šaukštelis malto kardamono  
⅓ arbatinis šaukštelis malto imbiero

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.







Žalieji  
kokteiliai –  
glotnučiai



## Pikantiškas „Zinger“

 Gaunasi apie 500 ml

*¾ stiklinės (180 ml) atvėsinto kokosų vandens  
½ stiklinės (15 g) stambiai plėšytų lapinio kopūsto lapų be stiebo dalies  
½ (100 g) gabaliukais pjaustytos kriaušės be sėklalzdžių  
½ (50 g) mažo gabaliukais pjaustyto ilgavaisio agurko  
¼ kivio be žievelės  
¼ žaliosios citrinos be žievelės  
3 ledo kubeliai*

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.



## Rožinis žaliasis kokteilis

 Gaunasi apie 300 ml

*⅓ stiklinės (80 ml) atvėsintų granatų sulčių  
½ stiklinės (125 ml) kokosų vandens  
¼ stiklinės (70 g) natūralaus arba kokosinio jogurto  
⅔ stiklinės (20 g) jaunų špinatų lapelių  
½ (55 g) nulupto, gabaliukais pjaustyto banano  
½ stiklinės (70 g) įvairių šaldytų uogų*

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.



# Tropinis tonikas

 Gaunasi apie 500 ml

---

1 stiklinė (250 ml) atvėsinto kokosų vandens  
 $\frac{2}{3}$  stiklinės (15 g) stambiai plėšytų lapinio kopūsto lapų be stiebo dalies  
 $\frac{1}{2}$  stiklinės (90 g) gabaliukais pjaustyto ananaso be žievelės  
 $\frac{1}{3}$  stiklinės (50 g) šaldytų mango gabaliukų  
1 valgomasis šaukštas šviežių migdolų  
 $\frac{1}{4}$  arbatinis šaukštelis maltos ciberžolės

---

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.

# „Pina-kale-ada“

 Gaunasi apie 500 ml

---

1 stiklinė (250 ml) atvėsinto kokosų pieno  
 $\frac{1}{3}$  stiklinės (80 ml) atvėsinto kokosų vandens  
1 stiklinė (20 g) stambiai plėšytų lapinio kopūsto lapų be stiebo dalies  
1 stiklinė (140 g) gabaliukais pjaustyto ananaso be žievelės  
 $\frac{1}{2}$  (55 g) nulupto, gabaliukais pjaustyto šaldyto banano  
 $\frac{1}{4}$  žaliosios citrinos be žievelės  
2 arbatiniai šaukšteliai baltojo ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
2 ledo kubeliai

---

1. Sudėkite visus ingredientus į plaktuvo indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksuokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.





# Žaliasis užtaisas

 Gaunasi apie 500 ml

$\frac{2}{3}$  stiklinės (160 ml) atvėsinto kokosų vandens  
 $\frac{1}{2}$  stiklinės (15 g) jaunų špinatų lapelių  
 $\frac{1}{4}$  stiklinės (400 g) žaliųjų besėklių vynuogių  
 $\frac{1}{2}$  (75 g) nedidelio nulupto apelsino be sėklyčių, supjaustyto gabaliukais  
 $\frac{1}{2}$  (65 g) nedidelio „Granny Smith“ obuolio be sėklalīdzīu, supjaustyto gabaliukais  
 $\frac{1}{4}$  (30 g) nedidelio gabaliukais pjaustyto ilgavaisio agurko  
3 ledo kubeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.

# Trigubas žaliasis glotnutis

 Gaunasi apie 500 ml

1 stiklinė (250 ml) atvėsinto kokosų vandens  
 $\frac{1}{4}$  stiklinės (7 g) jaunų špinatų lapelių  
 $\frac{1}{4}$  stiklinės (5 g) stambiai plėšytų lapinio kopūsto lapų be stiebo dalies  
 $\frac{1}{4}$  stiklinės (5 g) stambiai plėšytų jaunų salotų lapų  
 $\frac{1}{2}$  (60 g) nedidelio „Granny Smith“ obuolio be sėklalīdzīu, supjaustyto gabaliukais  
 $\frac{1}{2}$  (50 g) nedidelio gabaliukais pjaustyto ilgavaisio agurko  
 $\frac{1}{3}$  (40 g) nulupto gabaliukais supjaustyto banano  
 $\frac{1}{4}$  (40 g) vidutinio dydžio gabaliukais pjaustyto saliero lapkočio  
 $\frac{1}{8}$  citrinos be žievelės ir sėklyčių  
2 ledo kubeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į plaktuvo indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundes arba tol, kol masė taps vientisa.





# Burokėlių pliūpsnis

 Gaunasi apie 500 ml

1 stiklinė (250 ml) atvėsintų ekologiškų neskaidrių obuolių sulčių arba kokosų vandens  
½ stiklinės (15 g) jaunų špinatų lapelių  
½ (30 g) nedidelio nulupto ir gabalėliais supjaustyto burokėlio  
¼ stiklinės (40 g) žaliųjų besėklių vynuogių  
½ (75 g) nedidelio nulupto apelsino be sėklyčių, supjaustyto gabaliukais  
¼ citrinos be žievelės ir sėklyčių  
½ cm dydžio nulupto imbiero  
4 šviežių mėtų lapelių  
2 ledo kubeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.

# Žaliosios arbatos “Zen Goddess”

 Gaunasi apie 500 ml

⅔ stiklinės (160 ml) užpliktos ir atvėsintos žaliosios arbatos  
1 stiklinės (20 g) jaunų špinatų lapelių  
⅔ stiklinės (125 g) nulupto, gabaliukais pjaustyto geltono meliono “Honeydew”  
½ stiklinės (80 g) žaliųjų besėklių vynuogių  
5 cm dydžio (50 g) gabaliukais pjaustyto ilgavaisio agurko  
3-4 šviežių mėtų lapelių  
3 ledo kubeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.





## „Žaliasis žibintas“

 Gaunasi apie 500 ml

---

1¼ stiklinės (310 ml) atvėsinto kokosų vandens  
½ stiklinės (15 g) stambiai plėšytų juodojo lapinio kopūsto (cavolo nero) lapų be stiebo dalies  
½ (100 g) nedidelio nulupto apelsino be sėklyčių, supjaustyto gabaliukais  
¼ (50 g) nulupto ir gabaliukais supjaustyto avokado  
⅓ stiklinės (60 g) šaldytų mango gabaliukų

---

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.



## „Lady Green“

 Gaunasi apie 500 ml

---

1 stiklinė (250 ml) atvėsinto kokosų vandens  
½ stiklinės (10 g) jaunų špinatų lapelių  
½ stiklinės (10 g) stambiai plėšytų lapinio kopūsto lapų be stiebo dalies  
½ (60 g) vidutinio dydžio „Pink Lady“ obuolio be sėklalzdžių, supjaustyto gabaliukais  
5 cm dydžio (50 g) gabaliukais pjaustyto ilgavaisio agurko  
2 arbatiniai šaukšteliai baltojo ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
2 arbatiniai šaukšteliai moliūgų sėklų  
2 arbatiniai šaukšteliai linų sėmenų  
2 ledo kubeliai

---

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.







# Supermaisto glotnutis

 Gaunasi apie 400 ml

1¼ stiklinės (310 ml) atvėsinto kokosų vandens  
1 stiklinė (110 g) šaldytų mėlynių  
¼ stiklinės (15 g) džiovintų kokoso drožlių  
1 valgomas šaukštas išrūgų arba veganiškų baltymų miltelių  
1 valgomas šaukštas šviežių migdolų  
4 šviežių mėtų lapeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.

# Avietinis baltyminis kokteilis

 Gaunasi apie 500 ml

½ stiklinės (125 ml) atvėsinto kokosų vandens  
½ stiklinės (125 ml) atvėsinto sojų pieno  
½ stiklinės (130 g) šilkinio tofu, nusausinto  
1 stiklinės (125 g) šaldytų aviečių  
1 valgomas šaukštas ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
1 valgomas šaukštas ryžių salyklo sirupo

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 35 – 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.

# Kavos ir pekanų desertas

 Gaunasi apie 500 ml

1 stiklinės (250 ml) karvės pieno  
1 espresso porcija (30 ml), atvėsinta  
1 (110 g) nuluptas, gabaliukais supjaustytas bananas  
2 valgomieji šaukštai pekanų  
2 valgomieji šaukštai išrūgų arba veganiškų baltymų miltelių  
1 valgomas šaukštas klevų arba ryžių salyklo sirupo

Patiekti su:  
ledo kubeliais

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa. Užpilkite ant ledo kubelių.





# Tirštas pusryčių kokteilis

 Gaunasi apie 560 ml

1¼ stiklinės (310 ml) atvėsinto migdolų, ryžių arba sojų pieno

1 (110 g) nulupto gabaliukais pjaustyto šaldyto banano

¼ stiklinės (75 g) lieso graikinio jogurto

3 „Medjool“ datulės be kauliukų, perpjautos per pusę

2 valgomieji šaukštai avižų dribsnių

1 valgomasis šaukštas baltųjų ispaninio šalavijo (čija) sėklų

2 valgomieji šaukštai medaus arba klevų sirupo

Patiekti su:

ledo kubeliais

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.
3. Užpilkite ant ledo kubelių.

# Žemės riešutų sviesto ir medaus desertas

 Gaunasi apie 500 ml

1½ stiklinės (375 ml) karvės pieno

1 (110 g) nuluptas gabaliukais pjaustytas šaldytas bananas

2 valgomieji šaukštai natūralaus žemės riešutų sviesto

1 valgomasis šaukštas medaus

1 valgomasis šaukštas lieso pieno miltelių

½ valgomojo šaukšto malto cinamono

Mažas žiupsnelis jūros druskos

3 ledo kubeliai

Patiekti su:

1 valgomuoju šaukštu bičių duonelės

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 30-45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.
3. Tiekdami papuoškite bičių duonele.





# Mango, vanilės ir ispaninio šalavijo (čija) glotnutis

 Gaunasi apie 550 ml

1¼ stiklinės (310 ml) lieso karvės pieno  
½ stiklinės (85 g) šaldytų mango gabaliukų  
1 valgomasis šaukštas graikinio jogurto  
1 valgomasis šaukštas medaus arba kokosų sirupo  
1 valgomasis šaukštas baltojo ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
½ arbatinis šaukštelis vanilės ankščių pastos

Be karvės pieno:

Karvės pieną keiskite sojų pienu ir kokosiniu jogurtu

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 30-40 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.

# Kakavinis baltyminis kokteilis

 Gaunasi apie 500 ml

1¼ stiklinės (310 ml) atvėsinto migdolų, sojų arba kokosų pieno  
1 (110 g) nuluptas gabaliukais pjaustytas šaldytas bananas  
2-3 „Medjool“ datulės be kauliukų, perpjaautos per pusę  
2 valgomieji šaukštai migdolų sviesto  
1 valgomasis šaukštas baltojo ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
1 valgomasis šaukštas maca šaknies miltelių  
2 arbatiniai šaukšteliai kakavos miltelių

Pasirinktina:

1 valgomasis šaukštas medaus, klevų arba ryžių salyklo sirupo

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.







# Glotnučiai dubenėlyje





## Acai uogų, burokėlių ir uogų glotnutis

 Gaunasi apie 250 ml

*½ stiklinės (125 ml) atvėsinto kokosų vandens  
½ (55 g) luptas, gabaliukais supjaustyto banano  
½ stiklinės (60 g) šaldytų mėlynių  
⅓ stiklinės (100 g) šaldytų trintų acai uogų  
½ (30 g) nedidelio nulupto gabaliukais supjaustyto burokėlio  
1 valgomas šaukštas išrūgų arba veganiškų baltyminių miltelių*

*Patiekti su:*

*¼ stiklinės (35 g) ekologiškų javainių  
2 valgomaisiais šaukštais šaldytų mėlynių  
2 valgomaisiais šaukštais goji uogų*

- 1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.*
- 2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 15-20 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.*
- 3. Mentelė sukrėskite masę į dubenėlį, ant viršaus užbarstykite javainių, mėlynių ir goji uogų.*

## Pusryčių glotnutis su bolivine balanda

 Gaunasi apie 250 ml

*½ stiklinės (125 ml) migdolų arba sojų pieno  
1 stiklinės (150 g) šviežių braškių  
1 (110 g) nulupto ir gabaliukais supjaustyto šaldyto banano  
¼ stiklinės (25 g) bolivinės balandos sėklų  
1 valgomas šaukštas linų sėmenų  
1 valgomas šaukštas ryžių salyklo sirupo  
1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto*

*Patiekti su:*

*¼ stiklinės (40 g) spragintų burnočio ir bolivinės balandos dribsnių  
2 griežinėliais pjaustytomis braškėmis  
2 valgomaisiais šaukštais džiovintų bananų traškučių  
1 valgomuoju šaukštu moliūgų sėklų*

- 1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.*
- 2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 20-30 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.*
- 3. Mentelė sukrėskite masę į dubenėlį, ant viršaus užbarstykite dribsnių, braškių, bananų traškučių ir moliūgų sėklų.*





## Mango desertas „Melba“

 Gaunasi apie 250 ml

1 stiklinės (250 ml) atvėsinto sojų pieno  
½ stiklinės (65 g) šaldytų mango gabaliukų  
½ stiklinės (60 g) šaldytų aviečių

Patiekti su:

⅓ stiklinės (40 g) šaldytų aviečių  
¼ stiklinės (35 g) ekologiškų javainių  
½ griežinėliais pjaustyto persiko  
1 valgomoju šaukštu moliūgų sėklų

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 15-20 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.
3. Mentelė sukrėskite masę į dubenėlį, ant viršaus užbarstykite aviečių, javainių, persiko ir moliūgų sėklų.

## Lazdyno riešutų glotnutis

 Gaunasi apie 250 ml

¼ stiklinės (30 g) žalių lazdyno riešutų  
¾ stiklinės (180 ml) migdolų pieno  
1 (110 g) nulupto ir gabaliukais supjaustyto šaldyto banano  
1 valgomasis šaukštas ispaninio šalavijo (čija) sėklų arba linų sėmenų  
1 valgomasis šaukštas kakavos miltelių  
2 „Medjool“ datulių be kauliukų, perpjautų per pusę

Patiekti su:

½ (55 g) griežinėliais pjaustyto banano  
2 valgomaisiais šaukštais kapotų lazdyno riešutų  
1 valgomoju šaukštu džiovintų granatų sėklų arba džiovintų spanguolių  
1 valgomoju šaukštu ispaninio šalavijo (čija) sėklų arba linų sėmenų  
1 arbatiniu šaukšteliu kakavos gabaliukų

1. Sudėkite lazdyno riešutus į dubenį, užpilkite filtruotu vandeniu ir pabrinkinkite 1 valandą. Nusausinkite.
2. Nusausintus riešutus ir likusias sudedamąsias dalis sudėkite į plaktuvą ir uždėkite peiliukų bloką.
3. Užfiksokite į variklio pagrindą ir ritmiškai, pulsuojančiais judesiais plakite, kol susidedamosios dalys susimaišys. Tuomet plakite dar 30-40 sekundžių, kol masė taps vientisa.
4. Mentelė sukrėskite masę į dubenėlį, ant viršaus užbarstykite bananų, lazdyno riešutų, granatų sėklų, ispaninio šalavijo (čija) sėklų ir kakavos gabaliukų.





## Apelsinų ir ispaninio šalavijo glotnutis

 Gaunasi apie 250 ml

*½ stiklinės (50 g) viso grūdo avižinių dribsnių  
1 valgomasis šaukštas ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
¾ stiklinės (180 ml) šviežiai spaustų apelsinų sulčių  
½ stiklinės (125 ml) migdolų pieno  
2 valgomieji šaukštai graikinio jogurto  
1 valgomasis šaukštas kokoso drožlių  
¼ arbatinis šaukštelis vanilės ankščių pastos*

Patiekti su:

*½ griežinėliais pjaustyto „Pink lady“ obuolio  
1 valgomoju šaukštu tamsių razinų arba džiovintų spanguolių  
1 valgomoju šaukštu kapotų pistacijų riešutų  
1 valgomoju šaukštu kokosų drožlių*

1. Sudėkite avižas, ispaninį šalaviją ir apelsinų sultis į dubenį, išmaišykite, uždenkite ir padėkite į šaldytuvą nakčiai, kad išbrinktų
2. Sudėkite avižų masę ir likusias sudedamąsias dalis į plaktuvo indą ir uždėkite peiliukų bloką.
3. Užfiksukite į variklio pagrindą ir ritmiškai, pulsuojančiais judesiais plakite, kol susidedamosios dalys susimaišys. Tuomet plakite dar 20-30 sekundžių, kol masė taps vientisa.
4. Mentelė sukrėskite masę į dubenėlį, ant viršaus užbarstykite obuoliu, pistacijų, razinų ir kokoso drožlių.

## Kokosų ir vyšnių desertas

 Gaunasi apie 250 ml

*⅔ stiklinės (160 ml) atvėsinto kokosų pieno  
1½ stiklinės (210 g) šaldytų vyšnių be kauliukų  
2 valgomieji šaukštai linų sėmenų, saulėgrąžų ir migdolų mišinio („LSA mix“)*

Patiekti su:

*¼ stiklinės (35 g) dribsnių be glitimo  
2 valgomaisiais šaukštais šaldytų vyšnių  
1 valgomoju šaukštu kokosų drožlių  
1 valgomoju šaukštu migdolų drožlių  
1 arbatiniu šaukšteliu linų sėmenų, saulėgrąžų ir migdolų mišinio („LSA mix“)*

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 15-20 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.
3. Mentelė sukrėskite masę į dubenėlį, ant viršaus užbarstykite dribsnių, vyšnių, migdolų ir kokoso drožlių, LSA mišinio.





Baltymų  
„bombos“





## *Linų sėmenų, saulėgrąžų ir migdolų mišinys (LSA)*

 Gaunasi apie 1 stiklinės (100 g)

---

*50 g linų sėmenų  
35 g saulėgrąžų branduolių  
20 g natūralių migdolų*

---

- 1. Sudėkite produktus į malimo indą ir uždėkite peiliukų bloką.*
- 2. Įstatykite į variklio pagrindą ir malkite 10-15 sekundžių, kol gausis smulkūs milteliai. Nepermalkite.*
- 3. Laikykite sandariame inde šaldytuve arba šaldiklyje.*





## Lęšių mišinys

 Gaunasi apie 1½ stiklinės (200 g)

---

¼ stiklinės (50 g) džiovintų žaliųjų lęšių  
¼ stiklinės (50 g) džiovintų daigintų rudųjų ryžių  
¼ stiklinės (40 g) linų sėmenų  
2 valgomieji šaukštai ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
¼ stiklinės (40 g) moliūgų sėklų

---

1. Kartu sumalkite lęšius ir ryžius. Supilkite į malimo indą ir uždėkite peiliukų bloką. Įstatykite ant variklio bloko ir malkite 10-15 sekundžių arba tol, kol gausis smulkūs milteliai. Baigę malti, supilkite į sandarų indą.
2. Tokiu pačiu būdu kartu sumalkite linų sėmenis ir ispaninio šalavijo sėklas.
3. Galiausiai tokiu pat būdu sumalkite moliūgų sėklas.
4. Sumaišykite visus sumaltus produktus.
5. Laikykite sandariame inde vėsioje sausoje tamsioje vietoje 2 savaites arba ilgiau šaldytuve arba šaldiklyje.





# Šokoladinis baltymų mišinys

☞ Gaunasi apie 2 stiklinės (270 g)

½ stiklinės (85 g) žalių migdolų  
¼ stiklinės (35 g) žalių kakavos pupelių  
½ stiklinės (50 g) ispaninio šalavijo (čija) sėklų  
2 valgomieji šaukštai maca šaknies miltelių

1. Atskirai sumalkite migdolus, kakavą, ispaninį šalaviją ir linų sėmenis.
2. Po vieną supilkite į malimo indą, uždėkite peiliukų bloką, užfiksukite ant variklio bloko ir malkite 10-15 sekundžių, kol gausis smulkūs milteliai.
3. Baigę malti visus produktus, supilkite į sandarų indą, įdėkite maca šaknies miltelių ir išmaišykite.
4. Laikykite sandariame inde šaldytuve arba šaldiklyje.

## Alternatyvos:

Jeigu norite kavos skonio, vietoj kakavos pupelių naudokite 2 valgomuosius šaukštus kavos pupelių.

Norėdami saldesnio skonio, kartu su maca šaknies milteliais įpilkite 1 arbatinį šaukštelį stevijos miltelių, kokosų cukraus arba nerafinuoto cukranendrių cukraus.



# Avižų ir išrūgų milteliai

☞ Gaunasi apie 1 stiklinė (125 g)

½ stiklinės (35 g) viso grūdo avižų dribsnių  
½ stiklinės (45 g) žalių natūralių migdolų  
½ stiklinės (50 g) tirpių lieso pieno miltelių

1. Atskirai sumalkite avižas ir migdolus. Po vieną sudėkite į malimo indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Įstatykite ant variklio bloko ir malkite 10-15 sekundžių arba tol, kol gausis smulkūs milteliai.
3. Baigę malti visus produktus, supilkite į sandarų indą, įdėkite pieno miltelių ir išmaišykite.
4. Laikykite sandariame inde vėsioje sausoje tamsioje vietoje 2 savaites arba ilgiau šaldytuve arba šaldiklyje.





# Nealkoholiniai kokteiliai



## Gaivinantis citrusinių vaisių ir spanguolių kokteilis

 Gaunasi apie 500 ml

---

1 (200 g) nedidelis gabaliukais supjaustytas apelsinas be žievelės ir sėklyčių  
¼ (90 g) vidutinio dydžio raudonojo greipfruto be žievelės ir sėklyčių  
1 stiklinės (250 ml) atvėsintų spanguolių sulčių  
1 valgomasis šaukštas agavų sirupo arba ryžių salyklo sirupo  
3 ledo kubeliai

1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.
3. Supilkite ant leduku, papuoškite žaliaja citrina.

## Persikų ir žaliosios citrinos gėrimas

 Gaunasi apie 450 ml

---

¾ stiklinės (160 ml) atvėsinto kokosų vandens  
1 (125 g) gabaliukais supjaustyto geltono persiko be kauliuko  
1 valgomasis šaukštas kokosų cukraus arba nerafinuoto cukranendrių cukraus  
½ žaliosios citrinos be žievelės  
3 ledo kubeliai

Patiekite su:  
Žaliosios citrinos griežinėliais  
Ledo kubeliais

- 
1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
  2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 45 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa.
  3. Supilkite ant leduku, papuoškite žaliaja citrina.



## Granatų gėrimas „Fruitoska“

 Gaunasi apie 450 ml

---

6 vidutinio dydžio braškės  
8 šviežių mėtų lapeliai  
2 valgomieji šaukštai agavos sirupo arba ryžių salyklo sirupo  
1½ stiklinės (375 ml) atvėsintų granatų sulčių

Patiekti su:

**Mėtos lapeliu**

**Ledo kubeliais**

---

1. Sudėkite braškes, mėtas ir sirupą į plaktuvo indą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Uždėkite ant variklio bloko ir 2-3 kartus pulsuojančiais judesiais įjunkite prietaisą, kol viskas susismulkins ir išsimaišys.
3. Įpilkite granatų sulčių, pulsuojančiais judesiais pamaišykite visą mišinį dar 2-3 kartus.
4. Supilkite ant leduku, papuoškite mėtų lapeliais.

## Gaivus melionų gėrimas

 Gaunasi apie 450 ml

---

1½ stiklinės (270 g) gabaliukais pjaustyto meliono be sėklų ir be žievės  
⅔ stiklinės (160 ml) šviežiai spaustų apelsinų sulčių  
1 cm dydžio kapoto imbiero be žievelės

Patiekite su:

**Nedideliu meliono gabaliuku**

**Ledo kubeliais**

---

1. Sudėkite ingredientus į plaktuvą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Užfiksokite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa. Užpilkite ant leduku, puoškite meliono gabalėliu.



# Ramiojo vandenyno salos punšas

 Gaunasi apie 600 ml

---

1 stiklinė (250 ml) atvėsintų ananasų sulčių  
½ stiklinė (125 ml) atvėsinto kokosų vandens  
½ stiklinė (105 g) nusaustų konservuotų ličių  
⅓ stiklinė (55 g) šaldytų mango kubelių  
¼ žaliosios citrinos be žievelės  
5 mėtų lapeliai

Patiekti su:

Ledo kubeliais

1 valgomoju šaukštu pasifloros vaisiaus minkštimo  
(maždaug 1 pasifloros vaisius)

- 
1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
  2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa. Supilkite ant leduku, įmaišykite pasifloros vaisių.

# Gaivinantis agurkų ir žaliųjų citrinų kokteilis

 Gaunasi apie 500 ml

---

1 (145 g) nedidelis gabaliukais supjaustytas ilgavaisis agurkas  
1 (125 g) vidutinio dydžio gabaliukais supjaustytas žalias obuolys be sėklalzdžių  
1 stiklinė (250 ml) atvėsinto kokosų vandens  
2 valgomieji šaukštai agavų sirupo arba ryžių salyklo sirupo  
2 valgomieji šaukštai žaliosios citrinos sulčių

Patiekti su:

½ žaliosios citrinos, supjaustytos gabaliukais

Ledo kubeliais

- 
1. Sudėkite visus ingredientus į prietaiso indą ir uždėkite peiliukų bloką.
  2. Užfiksukite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių arba tol, kol masė taps vientisa. Supilkite ant leduku, papuoškite žaliaja citrina.





## Alternatyva pienui

Puikus būdas išvengti nepageidaujamų priedų – patiems pasigaminti pieno iš riešutų, sėklų ir grūdų. Šiame 100% natūraliame piene nėra jokių stabilizatorių ar emulsiklių, o laikymo metu jis pradeda sluoksniuotis.

Sudedamąsias dalis visuomet geriausia sunaudoti kuo greičiau po jų pagaminimo, tačiau jeigu pienas pradėjo sluoksniuotis, prieš naudodami jį tiesiog suplakite.

Pasirinkite šviežiausius, geriausios kokybės riešutus, sėklas ir grūdus. Neprošal paragauti jų prieš gaminant pieną, nes nemalonus ar karstelėjęs pasenusių riešutų ar sėklų skonis gali sugadinti pieną.

Sveiko maisto parduotuvėse galima įsigyti riešutų pieno maišelių. Vietoje jų galima naudoti didelę atraižą dvisluoksniu tankaus muslino (sūrmaišių audinio), kurį įdėkite į koštuvą.

Jeigu nesiruošiate naudoti pieno iš karto, laikykite jį šaldytuve iki trijų dienų arba supilkite į ledukų formeles ir užšaldykite vėlesniam naudojimui.

Kai pieno kubeliai užšals, supilkite juos į sandarą indą ir laikykite šaldiklyje iki vieno mėnesio.



# Migdolų pienas

 Gaunasi apie 375 ml

*½ stiklinės (80 g) žalių migdolų  
2 stiklinės (500 ml) filtruoto vandens mirkymui  
1½ stiklinės (375 ml) filtruoto vandens pienui*

*Pasirinktinai:*

*Žiupsnelis jūros druskos arba 1 valgomasis šaukštas jūsusų pasirinkto saldiklio*

- 1. Migdolų galima nemirkyti, tačiau yra manoma, kad brinkinti migdolai yra lengviau virškinami. Jeigu pasirinkote mirkyti migdolus, sudėkite juos į dubenį ir užpilkite 2 stiklinėmis filtruoto vandens. Uždenkite ir laikykite šaldytuve per naktį (bent 8 valandas). Nupilkite vandenį ir gerai nuplaukite.*
- 2. Sudėkite migdolus ir 375 ml filtruoto vandens į plaktuvą, uždėkite peiliukų bloką. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių.*
- 3. Sukrėskite į riešutų pieno maišelį (arba į smulkų sietelį, kuriame įklotas dvigubas muslinas) ir išspauskite kiek įmanoma daugiau skysčio. Likusius tirščius išmeskite.*
- 4. Į pieną įmaišykite druskos arba saldiklio.*
- 5. Supilkite į sandarų indą ir prieš patiekdami įdėkite į šaldytuvą, kad gerai atsaltų. Laikykite šaldytuve ir suvartokite per 3 dienas. Prieš patiekdami gerai išmaišykite.*

*Kiti variantai:*

*Norėdami pasigaminti vanilinio riešutų pieno, po sunkimo į pieną įmaišykite ¼ arbatinio šaukštelio vanilės ankščių pastos arba lašelį vanilės ekstrakto.*

*Gamindami kitų riešutų pieną, migdolus keiskite anakardžių, pistacijų, makadamijų ar lazdyno riešutais.*





# Bolivinių balandų pienas

 Gaunasi apie 375 ml

---

*½ (80 g) stiklinės virtų atvėsintų baltųjų bolivinės balandos sėklų*  
*½ stiklinės (125 ml) filtruoto vandens*

---

1. *Sudekite bolivinę balandą ir filtruotą vandenį į plaktuvą ir privirtinkite ašmenis. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių.*
2. *Sukrėskite į riešutų pieno maišelį (arba į smulkų sietelį, kuriame įklotas dvigubas muslinas) ir išspauskite kiek įmanoma daugiau skysčio. Likusius tirščius išmeskite.*
3. *Supilkite į sandarų indą ir prieš patiekdami įdėkite į šaldytuvą, kad gerai atšaltų. Laikykite šaldytuve ir suvartokite per 3 dienas. Prieš patiekdami gerai išmaišykite.*

# Anakardžių riešutų kremas

 Gaunasi apie 375 ml

---

*1 stiklinės (150 g) žalių anakardžių riešutų*  
*2 stiklinės (500 ml) filtruoto vandens brinkinimui*  
*½ stiklinės (125 ml) filtruoto vandens kremui*

*Pasirinktinai:*

*Lašelį vanilės ekstrakto arba 1 arbatinis šaukštelis jūsus pasirinkto saldiklio*

---

1. *Sudėkite anakardžius į dubenį ir užpilkite 2 stiklinėmis filtruoto vandens. Uždenkite ir laikykite šaldytuve per naktį (bent 8 valandas). Nupilkite vandenį ir gerai nuplaukite.*
2. *Sudėkite anakardžius ir 125 ml filtruoto vandens į plaktuvą, uždėkite peiliukų bloką. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių.*
3. *Įmaišykite vanilę arba saldiklį.*
4. *Supilkite į sandarų indą ir prieš patiekdami įdėkite į šaldytuvą, kad gerai atšaltų. Laikykite šaldytuve ir suvartokite per 3 dienas. Prieš patiekdami gerai išmaišykite. Patiekite kaip deserto priedą arba uždėkite ant šviežių vaisių.*





# Kokosų pienas

 Gaunasi apie 375 ml

---

*¾ stiklinės (65 g) džiovintų kokosų  
1½ stiklinės (375 ml) verdančio vandens*

---

- 1. Sudėkite kokosus į karščiui atsparų indą. Užpilkite verdančiu vandeniu ir palikite 1 valandai, kol mišinys atvės iki kambario temperatūros, tuomet įdėkite į šaldytuvą dar 1 valandai.*
- 2. Kokosų ir vandens mišinį supilkite į plaktuvą, uždėkite peiliukų bloką. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 60 sekundžių.*
- 3. Sukrėskite į riešutų pieno maišelį (arba į smulkų sietelį, kuriame įklotas dvigubas muslinas) ir išspauskite kiek įmanoma daugiau skysčio. Likusius tirščius išmeskite.*
- 4. Supilkite į sandarų indą ir prieš patiekdami įdėkite į šaldytuvą, kad gerai atšaltų. Laikykite šaldytuve ir suvartokite per 3 dienas. Prieš patiekdami gerai išmaišykite arba suplakite.*







Glotnučių  
ledai



# Persikų ir pasiflorų vaisių ledai

 Gaunasi 6 x 90 ml ledų porcijos, šaldoma per naktį

---

1 stiklinė (280 g) vanilinio arba natūraliai saldinto jogurto  
410 g savo sultyse konservuotų nusausintų persikų puselių  
1 valgomas šaukštas pasifloros vaisių minkštimo  
(maždaug 1 pasifloros vaisius)  
1 stiklinės (150 g) šviežių arba šaldytų aviečių  
2 valgomieji šaukštai agavų sirupo

---

1. Tai – sluoksniuoti glotnučių ledai. Įdėkite ½ indelio jogurto, persikus ir pasifloros vaisių į plaktuvą, uždėkite peiliukų bloką.
2. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 20 sekundžių, kol masė pasidarys tolygi. Padalinkite mišinį į 6 formeles.
3. Sudėkite likusį jogurtą, avietes ir agavų sirupą į plaktuvą, uždėkite peiliukų bloką. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 20 sekundžių arba tol, kol masė pasidarys tolygi.
4. Supilkite į formeles virš persikų masės. Įstatykite ledų pagaliukus ir šaldykite per naktį (bent 8 valandas), kol sušals iki kietumo.





## Mėlynių ir jogurto ledai

 Gaunasi 6 x 90 ml ledų porcijos, šaldoma per naktį

---

2 stiklinės (560 g) vanilinio arba natūraliai saldinto jogurto

½ stiklinės (125 ml) kokosų vandens

1½ stiklinės (225 g) šaldytų mėlynių

1 valgomas šaukštas kokosų sirupo arba medaus

---

1. Tai – sluoksniuoti glotnučių ledai. Į kiekvienos ledų formelės dugną įdėkite po 2 valgomuosius šaukštus jogurto.
2. Likusius produktus kartu su likusiu jogurtu sudėkite į plaktuvą, uždėkite peiliukų bloką. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 30 sekundžių arba tol, kol masė pasidarys tolygi.
3. Supilkite į 6 formeles ir Įstatykite ledų pagaliukus ir šaldykite per naktį (bent 8 valandas), kol sušals iki kietumo.

## Bananų, pekanų ir klevų sirupo ledai

 Gaunasi 6 x 90 ml ledų porcijos, šaldoma per naktį

---

1¼ stiklinės (310 ml) karvės pieno arba augalinio pieno

1½ (165 g) nulupto ir gabaliukais supjaustyto banano

¼ stiklinės (35 g) pekanų riešutų

1 „Medjool“ datulė be kauliuko, perpjauta per pusę

2 valgomieji šaukštai klevų sirupo arba medaus

---

1. Sudėkite sudedamąsias dalis į plaktuvą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 20-30 sekundžių arba tol, kol masė pasidarys tolygi.
3. Supilkite masę į 6 formeles ir Įstatykite ledų pagaliukus ir šaldykite per naktį (bent 8 valandas), kol sušals iki kietumo.





# Ananasų ir žaliosios citrinos ledai

 Gaunasi 6 x 90 ml ledų porcijos, šaldoma per naktį

---

1 stiklinės (250ml) kokosų pieno  
½ stiklinės (15 g) jaunų špinatų lapelių  
½ stiklinės (75 g) gabaliukais pjaustyto ananaso be žievelės  
½ stiklinės (70 g) šaldytų mango gabaliukų  
¼ žaliosios citrinos be žievelės  
2 valgomieji šaukštai agavų sirupo arba ryžių salyklo sirupo

---

1. Sudėkite sudedamąsias dalis į plaktuvą ir uždėkite peiliukų bloką.
2. Uždėkite ant variklio bloko ir plakite 20-30 sekundžių arba tol, kol masė pasidarys tolygi.
3. Supilkite masę į 6 formeles ir įstatykite ledų pagaliukus ir šaldykite per naktį (bent 8 valandas), kol sušals iki kietumo.







Daugiau apie maisto mąstymą skaitykite adresu

[stollar.eu](http://stollar.eu)

arba

[sage.lv](http://sage.lv)



Savo maisto māstymu mes dalijamēs:



stollar.eu  
sage.lv

Sage® Klientu aptarnavimo centras  
B.T.U. Company Ltd.  
Telefona numeris: +371 6779 0720  
El. paštas: sage@btu.lv



**Sage**®