

Recept & Inspiration



01

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

HETT VATTEN MED CITRON

Börja med att lägga till en ny rutin.
Starta varje dag med en kopp hett vatten och pressad
EKO citron
Om du vill kan du lägga till en gnutta EKO honung.
Citron inte bara boostar immunförsvaret, det underlättar
matsmältningen, renar levern och balanserar PH värdet.



02

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

Hummus går att variera i all oändlighet. Här är senaste favoriten!

HUMMUS

1 ppk kikärter
2 krukor koriander
saften från 1 ekologisk citron
1-2 vitlöksklyftor
5 msk eko olivolja
salt, peppar, spiskummin, paprika och chilli efter smak
vatten tills du får rätt konsistens

Kör allt i mixern
Servera med grönsaker eller på knäckemacka



03

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

Blåbärssmoothie med havregryn, jordnötssmör och kanel.
Matig och rik på protein, antioxidanter, fett och kolhydrater..

BLÅBÄRSSMOOTHIE

1 stor portion

2 1/2 dl osötad mandelmjök eller valfri mjök
2 dl frysta blåbär
1/2 dl havregryn
1 mogen banan
1 msk jordnötssmör
1 tsk mald kanel
is

Mixa alla ingredienser i 2-3 minuter till en slät och krämig smoothie.
Servera kall och njut!



04

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

**Salsa är grymt bra att ha i kylskåpet. Gör en stor sats.
Passar till grönsaker, nacho chips, fisk, kyckling eller kött. Nästan inga
kalorier så du kan äta med gott samvetet**

KARINS SALSA

**1 rödlök
1-2 vitlöksklyftor
1 röd chilli
1 röd paprika
1 burk körsbärstomater
1 lime
1 kruk koriander
salt och peppar**

**Finhacka alla ingredienserna och blanda med salt ,
peppar och limesaft.**

05

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

Jag älskar smoothies men det gäller att fylla på med bra fett så man håller sig mätt länge. Den här smothien passar bra till frukost eller mellis innan tex. träningen

KARINS GRÖNA SMOOTHIE

2 glas

1 avokado

1 banan (frusen eller färsk)

2 nävar spenat

Ingefära efter smak

Saften från pressad citron

3 msk grekisk yoghurt

**Lägg allt i mixern och tillsätt vatten tills rätt konsistens uppnås
På sommaren slänger jag i lite mynta från landet!**



06

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

Röror, Röror, Röror...

Jag får aldrig nog. Speciellt inte om de innehåller avokado

KARINS GUACAMOLE

1 urkärnad chilli

1 tomat

2 avokado

1/2 rödlök

Färskpressad limesaft

1-2 vitlöksklyftor

salt och peppar efter smak

Hackad koriander

**Finhacka rubbet, tillsätt färskpressad lime.
Ät med nachochips, grönsaker, fisk, eller kött.**



07

Yoga Every Damn Day *21 dagar inspiration & motivation* *för en lyckligare, enklare vardag*

När man börjar göra rawfoodbollar inser man ganska snart att man kan slänga i lite av varje i mixen. Här kommer ett grundrecept. Sen kan du låta fantasin flöda!

KARINs RÅABOLLAR

Du behöver

300 g torkade fikon eller urkärnade dadlar, aprikoser eller äpple

0.5 dl rostade solroskärnor

1 msk kokosfett, kokosflingor eller hackade nötter

3 msk kakao

Gör så här

Kör den torkade frukten i en mixer eller matberedare.

Tillsätt solroskärnor och kokosfett, mixa till en jämn massa. Tillsätt eventuellt mer kokosfett eller vatten om massan verkar torr.

Forma små bollar och rulla i kokosflingor eller hackade nötter..



08

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

GRÖNKÅL

Jag fick upp ögonen för grönkål ganska sent. Tyckte det var lite segt och trågt till smaken. Nu äter jag grönkål i alla dess former. Jag steker den, har den i sallad och ibland gör jag

GRÖNKÅLSCHIPS

Sätt ugnen på 200 grader.

Lägg grönkålen (200 g) i en skål och häll i olivolja (1 msk)
och strö på lite salt.

Blanda om och lägg upp på ett bakplåtspappersklädd plåt.

Sätt in i ugnen i ca 7-10 min

Mums! Alla i familjen älskar dessa så man får
hålla sig framme om man vill smaka!..

09

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

SOYABÖNOR

**Världens snabbast och godaste snack.
Ångkoka eller koka bönorna snabbt häll upp på ett
fat och strö lite havssalt över!**

NJUT!



10

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

GRÖNT ÄR SKÖNT

1 grönt äpple
1 avokado
tre nävar spenat
Saften från en eko citron
2 stavar selleri

Vatten för att uppnå rätt konsistens
Kör allt i mixern!

Om du vill kan du ha in några droppar agave sirap eller
honung för sötma

11

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

TOMATER

Jag älskar tomater i alla dess former.
Mitt bästa tillbehör är ungsgrillade tomater. Skiva, klyfta eller
skär i halvor som på bilden.

Krydda med salt, peppar och andra kryddor efter smak.
Chilli, Örtkryddor eller lite vällagrad ost.

Svag värme i ugnen, minst 45 min

Magiska smaker!.



12

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

Jag vet inte om jag kommit på det här själv eller om jag
sett det någonstans? Magiskt gott är det i alla fall!

PIZZAOMELETT

4 ägg vispas och kryddas med salt och peppar efter smak.
Häll äggvröran i en stekpanna och låt äggen sätta sig.

Nu börjar det roliga!

Jag brukar alltid ha tomatsås med basilika och vitlök så med det som
"pizzasås" lägger jag grunder. Sen tar jag vad jag har hemma. Lök, spenat,
svamp, skinka, paprika, oftast smular jag
lite fetaost över men det går så klart bra med någon annan ost.

Låt allt sätta sig i pannan och Voila!
Pizzan är serverad!.

13

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

AJVAR (Härlig paprika sås/röra)

1 aubergine, 2 röda paprikor
2 röda chilipeppar, 2 vitlöksklyftor
1/2 dl vinäger
1/2 tsk salt, 1 krm peppar
1 tsk paprikapulver, 3 msk olivolja.

Dela auberginen på längden och kärna ur paprikorna. Lägg grönsakerna på en ugnsplåt med bakpapper. Rosta i ugnen på 225 grader tills paprikaskinnet blir svartbränt här och där.

Pilla bort paprikaskinnet och gröp ur aubergineköttet. Hacka aubergine och paprika i bitar.

Skiva chilipepparn och finhacka vitlöken. Fräs tillsammans i en matsked olja.

Blanda i grönsakerna och fräs några minuter till. Mixa grönsaksfräset med vinägern i en blender. Krydda och tillsätt resten av oljan.

14

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

SALLAD MED UNGSROSTADE GRÖNSAKER

Rosta kål, palsternacka, morrötter, lök och sötpotatis på svag värme
minst 60 min i ugnen. Vänd grönsakerna i lite
olivolja salt och peppar.

Låt grönsakerna svalna lite innan du vänder ner dem i en sallad
med spenat, ruccola oliver, sojaböner, gurka och tomater

Pressa över saften från en citron
Salta och peppra efter tycke och smak

Smula över fetaost (om du vill)

Ät som tillbehör till färsbiffar, kyckling, kött eller rakt av som den är.





16

Yoga Every Damn Day

21 dagar inspiration & motivation för en lyckligare, enklare vardag

Chiafrön är fulla av antioxidanter, kostfibrer, omega 3 och protein. Chiafröet kommer från en blommande växtart som heter *Salvia Hispanica* och har använts vid matlagning i tusentals år.

Chiafrön är i sig smaklösa. De får smak av det man tillsätter. Här kan du vara hur kreativ som helst! Mjäll (mandel/kokos/soja) vaniljpulver, kakao, nyponskal, frukt och bär

Ingredienser till 2 portioner:

4 msk chiafrön

4 dl mjölk av valfri sort

Smaksättning

(vaniljsocker, kakao, kanel eller kardemumma)

Gör så här:

Blanda mjölk, chiafrön och smaksättning i ett litet glas, skål eller burk. Vänta sedan en stund och rör om igen då och då för att undvika klumpar. Ställ in gröten i kylskåpet i minst två timmar. Helst ska den stå under natten för bästa resultat.

När gröten är klar för servering rör du om en gång till.

Toppa med bär, frukt, eller riven kokos.



17

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

Den trendiga kalla gröten som går att variera i oändlighet. Det bästa är att den "bakar" sig själv över natten. Till skillnad från vanlig, varm gröt räknas overnights oats som rawfood, och behåller därför vitaminer och näring på ett bra sätt.

OVERNIGHT OATS

Blanda 1 dl havregryn med 1 dl valfri mjölk
Tillsätt 0,5 tsk kanel och/eller kardemumma för mer smak.

Låt grynen sedan suga upp vätskan i kylan under natten.

På morgonen tar du ut den ur kylan och toppar gröten med bär, frukt, nötter och mandel

Variera genom att addera 1/2 banan, 2 msk jordnötssmör, blåbär, eller vad du vill redan från början. 0,5 msk chiafrön adderar massor av nyttigheter.

Blanda i dem från början och öka mängden mjölk med 1 matsked!

18

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

1 mogen avokado

0,5 dl kakao

3 msk honung (eller valfri sötning tex dadlar)

0,5 dl krämig kokosmjölk

2 krm vaniljessens (eller vaniljpulver)

Instruktioner

Gröp ur den mogna avokadon och mixa till slät puré.

Lägg ner övriga ingredienser, börja med lite mindre kakao än 0,5 dl och smaka av kakaostyrkan. Kör tills det är slätt.

KLART!

19

Yoga Every Damn Day
21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag

SÖTPOTATISSOPPA

400 g sötpotatis
2 gula lökar, 3 vitlöksklyftor
2 röd chili
1 msk smör
3 msk grönsaksfond, 7 dl vatten
2½ dl kokosmjölk
rivet skal och saft av 1 lime

Servera med tortillachips, avokado i tärningar, hackad koriander

Skala potatis, lök och vitlök. Skär i bitar. Kärna ur och skiva chilin. Fräs lök och vitlök i smör i en gryta. Tillsätt potatis, chili, fond, vatten och grädde. Låt soppan koka ca 15 min. Mixa den grovt. Tillsätt limeskal och -saft.

Servera med tillbehören.

20

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

BANANGLASS

Släng inte prickiga bruna bananer. Skär i bitar och frys in.
Här kommer ett fantastiskt recept som går att variera i oändlighet.

1. Frys bananerna (som är skurna i bitar)
2. Ta fram och låt tina 2 min
3. Mixa i en matberedare med smaksättning efter önskemål!
(Kakao och hasselnötter, frysta bär, vanilj, dadlar, jordnötssmör eller
krossade nötter)
4. Mixa till glassig konsistens, smaka av!

Vill du ha en härlig sås till glassen?

Mixa 10 urkärnade dadlar, 1, 5 dl osötad mandelmjök
tillsammans med 2 msk kallpressad kokosolja.

21

Yoga Every Damn Day

*21 dagar inspiration & motivation
för en lyckligare, enklare vardag*

FRÖKNÄCKE (12 bitar)

2 dl majs mjöl

0,5 dl hela linfrön

0,5 dl sesamfrön

0,75 dl solroskärnor

0,5 dl pumpakärnor

0,5 dl olivolja

flingsalt

Sätt ugnen på 150 grader.

**Rör ihop alla ingredienserna och tillsätt 2 dl kokande vatten
och vänd runt och håll ut på bakplåtspappret.**

Platta ut smeten så att det blir ett par mm överallt.

**Det går lättast om du lägger ett annat bakplåtspapper uppe på och
trycker/slätar ut med handen.**

Det är noga att det blir tunt och jämnt annars kan det bli mjukt.

Häll på knappt en näve grovsalt, tex flingsalt. Grädda i ugnen ca 1 timme.