

A vibrant, fresh salad with green spinach leaves, sliced strawberries, and other vegetables, serving as the background for the central text.

**KNJIGA
RECEPATA**



SENSILAB. SUPER NAMIRNICE.

Sensilab namirnice su namijenjene svima onima koje vole život u harmoniji prirode i vlastitog tijela. Budite se s osmijehom na licu, biciklom idete na posao, radite entuzijastično, provodite vrijeme s obitelji, a i dalje pronalazite vrijeme za susret s prijateljima u večernjim satima.

Vaš život je mozaik prekrasnih priča i strastvenih plesnih koraka; nažalost, ponekad Vam ubrzan način života može „povući tepih pod nogama“. Dnevne obroke konzumirate u pokretu, možete uživati s vremena na vrijeme ili ste jednostavno već previše umorni od svega.

Možete povećati Vašu energiju, poboljšati svoje blagostanje i ojačati imunološki

sustav kako bi se bolje suočavali sa svakodnevnim izazovima jednostavno - konzumirajući hranu kao što je Sensilab.

Sensilab je način života. Nudi Vam hranu bogatu vitaminima, mineralima, dobrim masnoćama, aminokiselinama i antioksidansima.

Ove hranjive tvari su neophodne za funkcioniranje tijela, no sve su rjeđe dio naše svakodnevne prehrane.

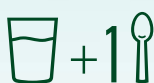
SUPER NAMIRNICE. PODSJETI ME.

Razvoj tehnologije, gospodarstva, prijevoznih sredstava pridonose zagađenju planete i samim time dovode do nekvalitetnije hrane i sirovina. Stoga je **neophodno konzumirati hranu bogatu vitaminima, mineralima i drugim hranjivim tvarima.**

Nadopuna prehrane putem super namirnicama ovisi o potrebama i načinu života pojedinca. Svakako je preporučeno povećati unos takve hrane u razdobljima tjelesne aktivnosti, trudnoće, bolesti ili oporavka od bolesti. Super namirnice mogu obogatiti hranu u kontekstu različitih dijeta koje isključuju određene skupine hrane (dijeta, vegetarijanski ili veganski način života, itd.).

SENSILAB PROIZVODI

Sensilab pazi na okoliš. Proizvodi su praktičnog pakiranja i ekološki uzgojeni. Sensilab slijedi smjernice za održivi razvoj i ekološku svijest. Što je dobro za okoliš, dobro je za Vas.



BIO

Sensilab proizvodi imaju certifikat organskih proizvoda.



GMO FREE

Asortiman Sensilab proizvoda ne sadrži genetski modificirane organizme.



VEGAN

Proizvodi ne sadrže tvari životinjskog podrijetla.



GLUTEN FREE

Hrana ne sadrže gluten.



RAW

Neki proizvodi su sirovi.



LACTOSE FREE

Hrana ne sadrže laktozu.

OBOŽAVATE LI I VI SUPER NAMIRNICE? JE LI TO NAČIN VAŠEG ŽIVOTA?

Pozivamo vas da uživajte u pripremanju jutarnjih smoothija, grickalica i namaza, te salata i zdravih deserata.

DOBAR TEK!

RECEPTI

• SMOOTHIE

Svjetlo zeleni smoothie	4
Detox smoothie	5
Multi smoothie	6
Žuta energija smoothie	7
Mamurluk smoothie	8

• PIĆA

Limunada ljepote	9
Macaccino kava	10
Vegan vruća čokolada	11

• NAMAZI I UMACI

Pesto	12
Čokoladni namaz	13
Marmelada od kupine s chia sjemenkama	14
Hummus sa sjemenkama	15

• GRICKALICE

Pljeskavice od slanutka	16
Bezglutenski krekeri	17

• SALATE

Salata od rajčice sa sjemenkama konoplje	18
Salata s mladim špinatom i jagodama	19

• SLASTICE

Voćni muffini	20
Sirova čokoladna torta	21
Kolačići s goji bobicama	22
Domaća energetska čokolada	23
Slatki krumpir i maca kolačići	24
Veganski sladoled s bademima	25
Chia puding	26

MALI ZELENİ SMOOTHIE

Sastojci:

- 2 naranče - ocijeđene,
- šaka mladih listova špinata,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio Aloe Vera soka**,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio oljuštenih sjemenki konoplje**.

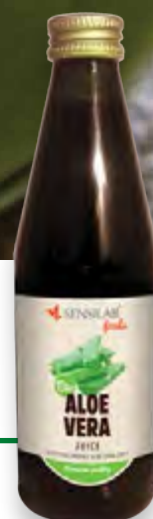
Priprema:

Stavite sve sastojke u blender i miješajte dok ne dobijete smoothie.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Aloe Vera Juice

Sensilab Bio Hemp Hulled Seeds



DETOKS SMOOTHIE

Sastojci:

- 1 šalica smrznutih bobica,
- 1 oguljena naranča narezana na ploške,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio Aronija soka**,
- 1 banana,
- 1 žličica **Sensilab Bio Acai u prahu**.

Priprema:

Stavite sve sastojke u blender i miješajte dok ne dobijete smoothie. Ako je smjesa pregusta, dodajte vode. Možete ukasiti smoothie s nekoliko borovnica i metvicom.



Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Aronia Juice
Sensilab Bio Acai Powder

MULTI SMOOTHIE

Sastojci:

- 2 šalice nasjeckanog manga,
- 1 limun - ocijeden,
- 1 naranča - ocijedena,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio Mangostin soka**,
- nekoliko listova svježeg bilja poput metvice, estragona ili bosiljka,
- 1 žličica **Sensilab MSM u prahu**.

Priprema:

Stavite sve sastojke u blender i miješajte dok ne dobijete smoothie. Ukrasite lišćem svježeg bila.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Mangosteen Juice

Sensilab MSM Powder



ŽUTA ENERGIJA SMOOTHIE

Sastojci:

- 1 šalica nasjeckanog ananasa,
- 1 banana,
- 1 šalica obranog tekućeg jogurta,
- ½ žličice **Sensilab Bio Maca u prahu**,
nekoliko metvica.

Priprema:

Stavite sve sastojke u blender i miješajte dok ne dobijete smoothie. Ukrasite metvicom.



Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Maca Powder

MAMURLUK SMOOTHIE

Sastojci:

- 1/2 šalice smrznutih borovnica,
- 1 žličica **Sensilab Bio Acai u prahu**,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio Nar soka**,
- 1 jušna žlica zobenih pahuljica,
- 1 zamrznuta banana,
- prst sirove vanilije.

Priprema:

Stavite sve sastojke u blender i miješajte dok ne dobijete smoothie. Dobiveni Smoothie je gust i podsjeća na sladoled od borovnica. Ukasite s nekoliko borovnica.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Acai Powder

Sensilab Bio Pomegranate Juice



LIMUNADA LJEPOTE

Sastojci:

- 3 limuna - ocijeđena,
- 1 žličica **Sensilab MSM u prahu**,
- 1 žličica jabučnog octa,
- prst crvene paprike.

Priprema:

Pomiješajte sok od limuna, MSM, ocat i papar u čaši vode. Miješajte dovoljno dugo sastojake kako bi se potpuno otopili. Piti ujutro prije doručka.



Korišteni proizvodi:
Sensilab MSM Powder

MACACCINO KAVA

Sastojci:

- 2 žličice **Sensilab Bio Macaccino Drink mixa**,
- 1 šalica biljnog mlijeka (bademovo, lješnjakovo, sojino ili rižino).

Priprema:

Dodajte dvije žličice Sensilab Bio Macaccino Drink mixa u šalicu toplog biljnog mlijeka i dobro promiješajte. Macaccino je unaprijed pripremljena mješavina 70% kaka, 10% Maca i 20% kokos šećera. Budući da sadrži Maca, daje Vam energiju i može biti zamjena za jutarnju šalicu kave. Ima odličan čokoladni okus.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Macaccino Drink Mix



VEGANSKA VRUĆA ČOKOLADA

Sastojci:

- 1 banana,
- 5 datulja,
- 1 jušna žlica **Sensilab Bio kakao praha**,
- prst sirove vanilije,
- prst **Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt**,
- 1 šalica biljnog mlijeka.

Priprema:

Potopite datulje i držite ih u toploj vodi najmanje 2 sata. Stavite biljnog mlijeka, isušene datulje i druge sastojke u blender i izmješajte. Ulijte gustu tekućinu u tavu i stavite na laganu vatru. Nastavite kuhanje daljnjih 5 minuta, uz stalno miješanje.



Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Cacao Powder
Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt

PESTO

Sastojci:

- 2 žlice pelata (neslane pistacije),
- 1 žlica **Sensilab Bio oljuštenih sjemenki konoplje**,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio chia sjemenki**,
- zelenilo komorača,
- nekoliko žlica bučinog ulja,
- 1 češanj češnjaka,
- šaka svježeg bosiljka.

Priprema:

Sameljite sve sastojke kako biste postigli odgovarajuću teksturu. Pričekajte da chia sjemenke nabubre i dodajte bučinog ulja ako je potrebno. Možete koristiti pesto kao namaz na kruh ili kao umak koji je savršen za tjesteninu.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Hemp Hulled Seeds

Sensilab Bio Chia Seeds



ČOKOLADNI NAMAZ

Sastojci:

- 2 šalice kakao maslaca,
- 2 jušne žlice **Sensilab kakaa**,
(miješati u mlinu za kavu prije upotrebe),
- ½ šalice **Sensilab Bio kakao u prahu**,
- 2 šalice datulja (natopljene, a zatim sitno narezane),
- 2-3 jušne žlice kokosovog ulja,
- prstohvat **Sensilab kristalno ružičaste himalajske soli**,
- 3 jušne žlice **Sensilab Bio chia sjemenki** (natopljene unaprijed).

Priprema:

Otopite kakao maslac u parnoj kupelji. Ulijte maslac u visoku zdjelu i postupno dodajte sve ostale sastojke. Pomiješajte dobiveno tijesto dok ne postane potpuno glatko. Čokoladni namaz je fantastičan dodatak za deserte ili se može koristiti kao namaz na kruh i palačinke. Pohanite ga u zatvorenoj staklenci s poklopcem.



**Sensilab Himalayan
Pink Crystal Salt**
Sensilab Bio Chia Seeds

Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Cacao Nibs
Sensilab Bio Cacao Powder

MARMELADA OD KUPINE SA CHIA SJEMENKAMA

Sastojci:

- 2 jušne žlice **Sensilab Chia sjemenki**,
- 6 jušnih žlica svježe kupine,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio soka od brusnice**,
- prst sirove vanilije,
- 3 jušne žlice vode ili soka od naranče,
- 1 jušna žlica **Sensilab Bio Acai u prahu**,
- Dodatak stevije u skladu s vašim željama.

Priprema:

Večer prije nego želite probati ovu ukusnu i laganu marmeladu, kupine prelite sokom od brusnice i vodom te začinite, a zatim sve zajedno zgnječite. Nakon 5 minuta dodajte chia sjemenke. Ukoliko je smjesa pregusta, dodajte žličicu vode. Ostavite da smjesa odstoji u zatvorenoj staklenci u hladnjaku preko noći. Možete uživati u marmeladi već sljedećeg jutra.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Chia Seeds

Sensilab Bio Cranberry Juice

Sensilab Bio Acai Powder



HUMUS SA SJEMENKAMA KONOPLJE

Sastojci:

- 3 šalice slanutka
- 4 jušne žlice **Sensilab oljuštenih sjemenki konoplje**,
- 6 jušnih žlice maslinovog ulja,
- 2 češnja češnjaka,
- 4 žličice soka od limuna,
- 1 žličica **Sensilab kristalno ružičaste himalajske soli**,
- 2 žličice vode,
- metvica ili lišće peršina

Priprema:

Potopite slanutak preko noći i kuhajte dok ne omekša. Sameljite sjemenke konoplje i stavite sve sastojke u blender i miješajte dok ne postane glatka smjesa. Poslužite u odgovarajućoj posudi te ukrasite metvicom ili lišćem peršina.



Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Hemp Hulled Seeds
Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt

PLJESKAVICE OD SLANUTKA

Sastojci:

- šalica slanutka,
- 2 jušne žlice **Sensilab Bio oljuštenih sjemenki konoplje**,
- 1 mrkva,
- 1 luk,
- 3 češnja češnjaka,
- pregršt svježeg peršina,
- sezam,
- maslinovo ulje,
- 1 žličica **Sensilab kristalno ružičaste himalajske soli**,
- začini: slatka paprika u prahu, kumin, papar.

Priprema:

Potopite slanutak preko noći pa ga kuhajte dok ne omekša. Sameljite slanutak, mrkvu, luk, češnjak, peršin i začine. Koristite mješavinu te oblikujte svoje pljeskavice, uvaljajte ih u sezam i pržite ih u maslinovom ulju do zlatno smeđe boje.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Hemp Hulled Seeds

Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt



KREKERI BEZ GLUTENA

Sastojci:

- 1 šalica sjemenki (lan, suncokret, bundeva, sezam, **Sensilab Chia sjemenki, Sensilab oljuštenih sjemenki konoplje**),
- 1 tikvica,
- 1 jaje,
- 2 češnja češnjaka,
- 2 jušne žlice maslinovog ulja,
- 1 žličica **Sensilab kristalno ružičaste himalajske soli**,
- papar.

Priprema:

Potopite lanene i chia sjemenke u vodi u periodu od jednog sata. Pomiješajte sve ostale sjemenke u zdjeli i dodajte dva naribana češnja češnjaka, naribanu tikvicu, jaje i ulje. Na kraju, procijedite vodu i pomiješajte sve sjemenke. Spremite procjeđenu vodu i dodajte u smjesu, ukoliko biste htjeli da bude glatka i razmaziva. Nanesite smjesu na pladanj za pečenje koji ste prethodno prekrili papirom za pečenje i narežite krekeri nožem. Peći u pećnici na 180 ° C, 20 minuta. Možete namazati humus na krekeri (recept na stranici 15.) ili grickati kao same krekeri.



Sensilab Bio Chia Seeds
Sensilab Bio Hemp Hulled Seeds

Korišteni proizvodi:
Sensilab Himalayan
Pink Crystal Salt

SALATA OD RAJČICE SA SJEMENKAMA KONOPLJE

Sastojci:

- 20 cherry rajčica,
- 1 krastavac,
- 1 glavica crvenog luka
- šaka peršina,
- 2 stabljike svježeg metvice,
- 3 žlice **Sensilab oljuštenih smjeneki konoplje.**

Preljev:

- 1 limeta - ocijedena
- 3 žlice maslinovog ulja,
- 1 češanj češnjaka,
- 1 žlica **Sensilab kristalno ružičaste himalajske soli,**
- papar.

Priprema:

Prvo, pripremi se preljev iz svih gore navedenih sastojaka i dobro izmiješa. Izrežite krastavac na kriške, a zatim na četvrtine. Prepolovite cherry rajčice i narežite crveni luk. Pomiješajte povrće u zdjelu salate i posipajte nasjeckanim peršinom, metvicom i sjemenkama konoplje. Prelijte pripremljen preljev i dobro izmiješajte salatu.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Hemp Hulled Seeds

Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt



SALATA S MLADIM ŠPINATOM I JAGODAMA

Sastojci:

- 1 šalica mladog špinata,
- 5 jagoda,
- 1 jušna žlica lješnjaka,
- 2 jušne žlice **Sensilab goji bobica**,
- ½ žličice **Sensilab kristalno ružičaste himalajske soli**,
- papar, maslinovo ulje i ocat.

Priprema:

Operite špinat i stavite ga u prikladnu zdjelu za salatu. Pokrijte ga sa sjeckanim jagodama, sjeckanim lješnjacima i goji bobicama. Dodajte ulje, ocat, sol i papar, izmiješajte i poslužite.



Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Goji Berries
Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt

VOJNI MUFFINI

Sastojci:

- 1 jušna žlica **Sensilab šećera kokosove palme**,
- 2 jaja,
- 1 velika naranča,
- 2 jabuke,
- 1 banana,
- 1 šalica oraha (indijski oraščić, lješnjak i slično),
- 1 ½ šalice suhих brusnica,
- ½ šalice **Sensilab Bio kakaa**,
- 2 šalice brašna.

Priprema:

Prvo izmješajte šećer i 2 jaja u zdjeli, nakon toga dodajte sok 1 naranče, 2 naribane jabuke, brusnice, orašaste plodove i kakao. Završite dodavanjem brašna i lagano izmiješajte. Ako je smjesa pregusta, dodajte vode. Pripremite kalupe, obložite ih brašnom i u njih stavite "košuljice" za muffine. Stavite košuljice u pleh za kolač. Ispunite svaku foliju prvo sa žlicom smjese, zatim s nekoliko izmješanih banana i ponovno sa žlicom smjese. Nemojte ispunjavati do vrha jer se smjesa širi tijekom pečenja. Peći na 180 ° C tijekom 30 minuta. Neka se muffini ohlade i možete ih poslužiti.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Coconut Palm Sugar

Sensilab Bio Cacao Nibs



SIROVA ČOKOLADNA TORTA

Sastojci za tijesto:

- ¾ šalice **Sensilab Bio kakaa u prahu**,
- ¼ šalice proteina u prahu (ili brašna),
- 1 šalica sitno mljevenih zobnih pahuljica,
- ¼ šalice javora ili agava sirupa,
- ¼ šalice tekućeg kokosovog ulja,
- ¼ šalice **Sensilab Bio kakao nibsa**,
- ¼ žličice vanilije,
- prstohvat **Sensilab kristalno ružičaste himalajske soli**.

Sastojci za nadjev:

- 1 ½ šalica indijskih oraščića,
- 2 jušne žlice **Sensilab šećera kokosove palme**,
- ¼ šalice tekućeg kokosovog ulja,
- 1 šalica **Sensilab kakaa u prahu**,
- 4 žlice bademovog ili lješnjakovog maslaca,
- vode, koliko je potrebno.

Sastojci za preljev:

- ¼ šalice **Sensilab Bio Kakao nibsa**

Priprema:

Prvo, pripremiti bazu torte: Pomiješajte sve sastojke (prvo suhe, zatim tekuće) u blenderu dok ne postignete kompaktno tijesto, a zatim pritiskom zagladite. Pri pripremi nadjeva, prvo namočite u vodi indijske oraščiće na najmanje tri sata. Procijedite i pomiješajte sve sastojke u mikseru ili blenderu dok ne postignete glatko tijesto koje mora biti mekano i lako razmazivo. Namažite ga na tijesto i neka odstojii preko noći u hladnjaku. Na kraju ga pospite kakao nibsom. Prije posluživanja, pobrinite se da se kolač čuva na sobnoj temperaturi, najmanje jedan sat, tako da omekša i stekne pravi čokoladni okus.



Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Cacao Powder
Sensilab Bio Cacao Nibs

Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt
Sensilab Bio Coconut Palm Sugar

KOLAČIĆI S GOJI BOBICAMA

Sastojci:

- 1 šalica zobenih pahuljica,
- ½ paketić praška za pecivo,
- prst **Sensilab kristalno ružičasto himalajske soli**,
- ½ šalice bademovog maslaca,
- 2 žličice javorovog sirupa,
- 1 žličica sirove vanilije,
- 2 jaja * **Chia**,
- ¼ šalice **Sensilab goji bobica**,
- ¼ šalice **Sensilab Bio kakao nibsa**,
- ¼ šalice nasjeckanog oraha.

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 ° C i pokrite pekač s papirom za pečenje. Pomiješajte pahuljice, prašak za pecivo i sol u zdjeli. Uzmite još jednu zdjelu i koristite mikser za miješanje bademovog maslaca, javorovog sirupa, vanilije i 2 Chia jaja. Dodajte suhe sastojke i miješajte dok je potrebno. Stavite smjesu na radnu površinu i dodajte goji bobice, kakao nibs i orahe. Mijesite tijesto. Oblikujte loptice rukama, stavite ih na papir za pečenje u pekač i malo ih izravajte rukom.

* **Chia jaja:** Kod pripreme 1 chia jaje, pomiješajte 1 veliku žlicu **Sensilab Bio Chia sjemenki** s 3 žlice vode. Ostavite 10 minuta i pospite sjeme gelatinize.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Himalayan Pink Crystal Salt
Sensilab Bio Goji Berries

Sensilab Bio Cacao Nibs
Sensilab Bio Chia Seeds



DOMAĆA ENERGETSKA ČOKOLADA

Sastojci:

- 400 g tamne čokolade (s najmanje 70% kaka),
- ½ šalice grubo sjeckanih orašastih plodova macadamije,
- ½ šalice **Sensilab Incan bobica**,
- ½ šalice **Sensilab goji bobica**,
- ½ šalice pahuljica kokosa,
- ½ šalice suhih smokava,
- ½ šalice neslanih pistacija.

Priprema:

Pomiješajte zajedno sve suhe sastojke. Rastopite čokoladu na pari. Ostavite da se ohladi kratko vrijeme i miješajte s ostalom polovicom pomiješanih orašastih plodova i bobica. Dobro promiješajte. Ulijte u odgovarajuću posudu i rasporedite na debljinu od 1 cm. Pospite ostale suhe sastojke. Stavite u hladnjak kako bi se čokolada stvrdnula.



Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Incan Berries
Sensilab Goji Berries

SLATKI KRUMPIR I MACA KOLAČIĆI

Sastojci:

- 4 srednje slatkih krumpira,
- 12-14 datulja,
- 60 g **Sensilab Bio kakaa u prahu**,
- 1 ½ šalice zobi ili brašna,
- 3 žličice sirupa agave,
- 2 žličice **Sensilab šećera kokosove palme**.

Priprema:

Unaprijed zagrijte pećnicu na 180 ° C. Kuhajte krumpir dok ne omekša, ogulite ga i narežite na kriške. Miješajte u mikseru ili aparatu dok krumpir ne postane pire. Pričekajte da se kaša ohladi. Dodajte sjeckane datulje, žlicu vode i ostale sastojke. Ukoliko smjesa postane previše gusta, dodajte jednu žličicu vode odjednom. Ulijte smjesu u pekač oblika pravokutnika ili kvadrata i širite smjesu na debljinu od 2 cm. Pecite 15-20 minuta. Pobrinite se da ne prepečete kolačiće jer moraju i dalje biti mekani u sredini. Neka posuda za pečenje bude ohlađena prije rezanja na kockice.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Cacao Nibs

Sensilab Bio Coconut Palm Sugar

Sensilab Bio Maca Powder



VEGAN SLADOLED S BADEMIMA

Sastojci:

- 3 smrznute banane,
- ½ šalice bademovog maslaca,
- ¼ šalice javorovog sirupa,
- ¼ šalice tahini umaka
- 3 žličice **Sensilab Macaccino drink mix-a**,
- 3 žličice **Sensilab kakaa u prahu**,
- ½ žličice ekstrakta vanilije,
- 1 šalica badema.

Priprava:

Pomiješajte sve sastojke u blenderu ili mikserom, osim oraha i banana. Dodajte orahe i u konačnici smrznute banane te promiješajte vrlo brzo. Pazi da ne miješate predugo, jer sladoled može početi prebrzo curiti. Budući da se koriste smrznute banane, možete poslužiti sladoled odmah.



Korišteni proizvodi:
Sensilab Bio Macaccino Drink Mix
Sensilab Bio Cacao Powder

CHIA PUDING

Sastojci:

- 3 jušne žlice **Sensilab chia sjemenki**,
- 1/2 šalice biljnog mlijeka,
- 2 žličice **Sensilab šećera kokosove palme**.

Priprema:

Stavite Chia sjemenke u posudu (koja može biti čvrsto zatvorena, npr. prazna staklenka od marmelade), ulijte bademovo mlijeko do vrha, zasladite i dobro promiješajte. Zatvorite staklenku i ostavite da odstoji preko noći u hladnjaku. Puding je spreman ujutro. Stavite ga u odgovarajuće šalice ili čaše i ukasite narezanim jagodama i ostalim vrstama voća po želji.

Korišteni proizvodi:

Sensilab Bio Chia Seeds

Sensilab Bio Coconut Palm Sugar





JESTE LI ZNALI?

Aloe vera sadrži oko 160 poznatih sastojaka, ali to je još uvijek jedna od najvećih tajni prirode. Koristi se još od drevnih Egipćana, koji su je nazvali "biljka besmrtnosti".

Acai bobice su tamno-ljubičasto voće iz divljih amazonskih prašuma. Rastu na palmi i smatraju se osobito hranjivim namirnicama. Domaće stanovništvo ih konzumira stoljećima.

Aronija dolazi iz Sjeverne Amerike. To je voće bogato antocijanima koji joj daju tamnu boju. Aronija sadrži najveću količinu antocijana, što je razlog zašto ima najjače antioksidativno djelovanje od svih testiranih namirnica.

Goji bobice, također poznate kao „plod vuka“, koriste se kao Tibetanski lijek već stoljećima. Mještani ih sakupljaju i suše na suncu, što ih čini slađim uz zadržavanje svih njihovih kvalitetnih sastojaka.

Incan bobice rastu na visokim južnoameričkim visinama, osobito u peruanskim Andama, gdje je tlo puno minerala. Vrlo su cijenjene od strane domaćeg peruanskog stanovništva.

Chia sjemenke su otkrivene već u doba Maja. Poznate su kao prirodni gel jer kada dođu u kontakt s vodom postaju prekrivene gelom.

Nar dolazi iz područja Perzije, prostora današnjeg Irana. Drevni su narodi smatrali da je nar sveti plod. Babilonci su grickali sjemenke kako bi postali nepobjedivi, dok su stari Grci nar smatrali simbolom plodnosti.

Kakao i kakao nibs sadrže teobromin, stimulans središnjeg živčanog sustava koji nam daje puno energije.

MSM ili **lijepi mineral** je oblik prirodnog sumpora. Pomaže formirati kolagen, hrskavicu i keratin.

Mangostin je egzotično voće iz Malezije. Njegova ljekovita svojstva su poznata još iz antičkih naroda. U biljnom svijetu, to je plod s najviše sadržaja ksantona. Smatra se da je mangostin "kralj svih plodova".

Maca je korijen koji raste visoko u peruanskim Andama i jedina je jestiva biljka u svijetu koja raste na nadmorskoj visini od preko 4.000 metara. To je razlog zašto se naziva "prirodno čudo".

Himalajska sol je formirana prije više milijuna godina porijeklom je iz pramora, nezagađenog ekosustava. To je jedna od najstarijih namirnica, netaknuta onečišćenjem. Za razliku od tradicionalne morske soli, ona ne sadrži samo natrij i klor, već i ostale važne minerale.