



20 ČUDOVITIH IN ENOSTAVNIH RECEPTOV IZ NARAVNE KONOPLJE

KONOPLJINI PIŠKOTI

Čas priprave: **90 minut**



Sladki, hrustljavi, hranilni in neverjetno poživljajoči za prebavo.

Hrustljavi konopljini piškoti se odlično podajo k kavi in vsem čajem, še posebno k konopljinemu čaju. Ob uživanju konopljinih piškotov se boste odlično počutili, saj so odličnega okusa in vam pričarajo pravo harmonijo v ustih. Vsebujejo visoko vrednost prehranske vlaknine in nizko vsebnost glutena.

Sestavine za 4 osebe:

- **200 g** pirine ali polnozrnatate moke
- **50 g** konopljine moke
- pest neoluščenih semen jedilne konoplje
- **80 g** rjavega sladkorja
- **80 g** margarine
- **10 g** konopljinega olja
- **1** jajce
- **1** pecilni prašek
- vaniljev sladkor v prahu za posip

Priprava:

1. Piškote pripravite tako, da na teflonski ponvi rahlo prepražite neoluščena semena jedilne konoplje ter jih malo ohladite.
2. V posodi zmešajte moko, sladkor, margarino, olje in dodajte prepražena semena.
3. Zameseno testo postavite v hladilnik za kako uro.
4. Preostane vam le še valjanje na pol centimetra, izrezovanje z modelčki ter peka na 180-200°C približno 15 minut. Ko so pečeni, jih lahko narahlo potresete z vaniljevim sladkorjem v prahu.

KONOPLJINO MLEKO

Čas priprave: **15 minut**



Konopljino mleko lahko uporabljamo kot osnovo za smutije, za kuhanje različnih mlečnih kaš in pudingov, v pecivih in sladicah, z njim lahko prelijemo kosmiče ali pa si ga privoščimo kar tako.

Sestavine za 2 osebi:

- 700 ml vode
- 1,5 skodelice oluščenih konopljinih semen
- 2 jušni žlici agavinega sirupa
- 1/4 čajne žličke himalajske soli
- 1 čajna žlička vanilije v prahu

Priprava:

1. Vse sestavine zmešamo v blenderju, da dobimo homogen napitek.
2. Po želji ga precedimo preko cedila ali vrečke za precejanje, ni pa potrebno.

KONOPLJIN SMOOTHIE

Čas priprave: **15 minut**



Odličen zdrav zajtrk in še bolj zdrava malica. Enostaven za pripravo in čudovito osvežujoč za sveže poletne dni.

Sestavine za 1 osebo:

- 2 zreli breskvi
- 1 jedilno žlico konopljinega olja
- $\frac{1}{4}$ limone
- 2 dl mleka
- 1 žlica domačega medu
- nekaj ledenih kock

Priprava:

1. Breskvi z ostalimi sestavinami (razen ledu) vstavite v mešalnik in dobro premešate.
2. Na koncu dodate ledene kocke in pomešate še malo.
3. Nalijete v kozarec in okrasite z rezino breskve.

SLADOLEDNI SENDVIČ

Čas priprave: **60 minut**



Sestavine za 4 osebe:

Sestavine za sladoled:

- 1/2 skodelice mleka iz semen konoplje (lahko uporabite tudi mandljevo, sojino ali riževo mleko)
- 2 zamrznjeni banani
- 1/2 avokada
- 2 jedilni žlici agavinega sirupa
- 2 jedilni žlica sveže mlete mete

Odlična sladica za poletne dni. Ni boljšega kot sveži domači božanski sladoled!

Sestavine za sladoled:

- 1/3 skodelice pravega kakava v prahu
- 1 skodelica fino mletih mandeljev
- 8 dateljnov
- 1/4 skodelice agavinega sirupa
- 1/3 skodelice surovih kakavovih zrn

Priprava:

1. V multipraktiku zmešamo mleko po izbiri, banane, avokado, agavin sirup in sveže liste mete. Mešamo dokler ne dobimo gladke mase.
2. Vse skupaj premestimo v manjšo posodo in sladoled zmrznemo za 1-2 ure.
3. Vse sestavine za čokoladni del mešamo v mešalniku tako, da so vse sestavine temeljito sesekljan.
4. Maso razdelimo na dva dela (enega uporabimo za zgornji del drugega za spodnji del).
5. Uporabimo modelčke za muffine in jih obložimo s peki papirjem ali folijo.
6. Modelčke posujemo s kakavovimi zrn
7. Dodamo drugo testo (sladoled z meto), ki ga pokrijemo s čokoladnim delom tako, da dobimo sendvič.
8. Vse skupaj damo zmrznit za vsaj 2 uri.

KONOPLJINO TESTO ZA PICO

Čas priprave: **45 minut**



Preizkusite nekaj novega. preizkusite zeleno testo, ki se mu ne boste mogli upreti.

Sestavine za 4 osebe:

- 475g pšenične moke
- 75g moke iz semen konoplje
- 40g kvasa
- 275ml vode
- 2 jedilni žlici olja iz semen konoplje
- 1/2 čajne žličke soli
- 865g celotna teža testa

Priprava:

1. Vse sestavine zmešamo ter jih ustrezno zgnetemo v testo.
 2. Testo damo počivati v pomokano košaro za 20 minut na sobno temperaturo.
 3. Testo raztegnemo in pustimo počivati še cca. 5 minut.
- Čas pečenja test: 25-35 minut.

KONOPLJINI SVALJKI

Čas priprave: **60 minut**



Sestavine:

- 1kg neolupljenega krompirja (rumenega ali rdečega)
- ščepec morske soli
- 200-250g bele ali polnovredne pšenične moke
- 50g konopljine moke
- 2 žlički masla
- 2 jajci
- skuta ali parmezan (opcija)

Popolnoma enostaven recept za odlične krompirjevo-konopljine njoke.

Priprava:

1. Neolupljen krompir skuhamo v vreli osoljeni vodi ali ga skuhamo v soparniku. Še vročega olupimo in pretlačimo.
2. Krompir posolimo in mu dodamo maslo.
3. Ko postane masa mlačna, mu dodamo jajca in skuto ali parmezan. Maso dobro premešamo in, ko se popolnoma ohladi, ji dodamo presejano moko in na hitro pregnetemo v srednje mehko testo.
4. Testo na večji pomokani leseni deski razdelimo na manjše kose in iz vsakega kosa naredimo gladko štručko.
5. Iz vsake štručke naredimo svaljke.
6. Svaljke čim prej skuhamo v veliki količini osoljene vode, ki smo ji dodali malo olja.
7. Vrejo naj približno 10 minut (iz polnovredne moke 15 minut). Ko priplavajo na površino jih z mrežasto lopatico ali cedilom pobereмо iz vode, odcedimo, stresemo na krožnik ali v pekač.
8. Še vroče potresemo z naribanim parmezanom, dodamo malo masla ali kvalitetnega oljčnega olja, da se ne sprimejo in postavimo v toplo pečico.
9. Svaljke lahko prelijemo z mesno ali brezmesno omako iz stročnic in zelenjave. Iz enakega testa lahko naredimo sladke cmoke s svežimi ali suhimi slivami ali marelicami.

PRESNA KONOPLJINA REZINA

Čas priprave: **30 minut**



Super prigrizek in zdrava malica. Preizkusite in verjamemo, da se boste v zelene konopljne kvadratke enostavno zaljubili.

Sestavine:

- 2 skodelici luščenik semen konoplje
- 4 banane
- 2 skodelici lanenih semen (impregniramo jih v dveh skodelicah vode)
- 1/2 skodelice bučnih semen
- 1/2 skodelice sončničnih semen
- 1/2 skodelice rozin
- 1/2 skodelice mletih in suhih marelic

Priprava:

1. V multipraktiku zmiksamo banane.
2. V drugi posodi zmešamo vse sestavine skupaj in dodamo banane.
3. Z lopatko zmes damo na papir za peko in vse skupaj na pladenj za dehidracijo. Zmes razmažemo na cca. 1 cm debelo in dehidriramo (na približno 38° C), dokler ni zmes trdna.
4. Zrežemo jih na kvadratke in uživamo!

KONOPLJINA TABLICA

Čas priprave: **45 minut**



Sestavine:

- 45g sončničnih semen
- 45g bučnih semen
- 3 čajne žličke luščenih semen konoplje
- 2 čajni žlički maka
- 2 čajni žlički rožičeve moke
- 1 čajna žlička lanenih semen
- 60ml riževega sirupa

Enostavni prigrizek za malico in hiter vmesni obrok med glavnimi obroki.

Priprava:

1. Pečico segrejemo na 160-180°C.
2. Vse suhe sestavine damo v veliko skledo in jim dodamo sirup ter zmešamo z žlico vse dokler se vsa semena spojijo.
3. Maso damo v majhno posodo za peč, ki smo jo predhodno obložili s papirjem za peko.
4. Maso s prsti pritismo navzdol in dodamo malo vode, če se masa preveč lepi.
5. Maso pečemo 10-15 minut. Ko jo vzamemo ven, pustimo da se ohladi.
6. Pripravimo čokolado kremo s pravo temno čokolado tako, da jo zmešamo z malo mleka (sojinega ali mandljevega) in riževim sirupom.
7. Premažemo preko ohlajene mase. Vse skupaj damo v hladilnik in pustimo, da se strdne in hladi.
8. Z ostrim nožem jih narežemo na majhne koščke.

KONOPLJINA PITA S KREMO IN SADJEM

Čas priprave: **90 minut**



Nekaj sladkega za popestritev dneva. Lahko tudi namesto klasične torte.

Sestavine za mlečno kremo:

- 2 jajci
- 1/2 skodelice sladkorja
- ščepec soli
- 1/2 čajne žličke vanilje
- limonina lupina
- 4/3 skodelice toplega mleka iz semen konoplje
- gozdni sadeži za dekoracijo

Priprava mlečne kreme

1. V srednje veliki posodi temeljito stepemo jajca. Dodamo sladkor, sol, vaniljo in limonino lupino.
2. Maso vmešamo v toplo mleko iz semen konoplje (vendar počasi, saj moramo paziti, da ni mleko pretoplo, ker se lahko jajca začejo 'kuhati').
3. Z žlico si pomagamo dati testo v pripravljen pekač in pečemo pri 180° C, 25 minut.
4. Dekoriramo z svežim jagodičevjem!

Sestavine za testo:

- 300g luščenih semen konoplje
- 2 skodelici pšenične moke
- 1 skodelica konopljne moke
- 1/3 skodelice trsnega sladkorja
- 1/2 skodelice masla
- 1 jajce
- 1 čajna žlička vanije

Priprava testa:

1. Vse sestavine zmešamo v srednje veliki posodi, ki jo damo v hladilnik za vsaj 10 minut.
2. Testo razdelimo enakomerno med vsaj 24 posodic/pladenj.
3. Testo potisnemo/porazdelimo tudi ob straneh vse do vrha (testo naj bo vsaj 3mm debela na vseh točkah, ker če je pre tanka se testo lahko zažge).

MASLEN KONOPLJIN 'PATE'

Čas priprave: **15 minut**



Čudovita jed polna okusov z verjetno najbolj enostavno pripravo vseh receptov. Vzljubili jo boste!

Sestavine:

- 3 skodelice luščenih semen konoplje
- 1/2 skodelice limoninega soka
- 1/4 skodelice tahini-sezamove paste
- 2 jedilni žlici sojine omake
- 3 sesekljeni pori
- 1/4 skodelice sesekljane-ga peteršilja
- 2 stroka česna
- 1/4 čajna žlička soli

Priprava:

1. Vse sestavine zmešamo v multipraktiku, da dobimo masleno zmes.
2. Ustavimo in ponovno zmiksamo, to ponovimo večkrat.
3. Pate postrezemo na trtinem listu, ki ga po želji prepojimo s limoninim sokom!

CIMETOV-KONOPLJIN NAMAZ

Čas priprave: **5 minut**



Namaz, ki ga lahko uporabimo zraven kruha, prepečenca ali kako drugače. Za pomazat dober.

Sestavine:

- 1/2 skodelice masla iz semen konoplje
- 2 čajni žlički agavinega sirupa
- 1/2 čajne žličke cimeta
- Ščepec muškarnega oreščka
- Ščepec himalajske soli

Priprava:

1. Vse sestavine zmešamo v večji posodi.

KONOPLJINO MASLO

Čas priprave: **5 minut**



Konopljino maslo je okusen in zelo hranljiv, saj so esencialne maščobne kisline odlična protiutež nasičenih maščobnih kislin, katere so osnova masla. Ne smemo pozabiti, da ne cvremo z njim, saj bi visoka temperatura ogrozila maščobne kisline. Držimo se nižjih temperatur in kuhamo le, če res moramo.

Sestavine:

- 1/4 skodelice(od 250ml) olja iz semen konoplje
- 450g neslanega masla

Priprava:

1. Mehkemu maslu dodamo 1/4 skodelice olja iz semen konoplje in ju ročno delno vmešamo.
2. Nadaljujemo z mešalnikom (pri nizki hitrosti) vse dokler ne dobimo kompaktno zeleno zmes, ki jo damo v hladilnik.

KONOPLJIN PRELIV

Čas priprave: **5 minut**



Nekaj najboljšega na tem svetu.
Kratek recept za preliv, ki je tako
univerzalen, da ga ljubimo prav vsi!

Sestavine:

- 10 jedilnih žlic olja iz semen konoplje
- 3 jedilne žlice jabolčnega kisa
- 1 strok česna
- 1 čajna žlička soli
- 1 jedilna žlica gorčice

Priprava:

1. Vse sestavine zmešamo v čisti stekleni posodi (lahko tudi kozarec za vlaganje), ga zapremo in zelo dobro stresemo, da se sestavine prepojijo med seboj.

SUPER ZELENA JUHA

Čas priprave: **15 minut**



Vsaka sestavina je v tem receptu izrednega pomena, saj doda svoj mozaik v sliko te super zdrave zelene juhe. Primerna tako ob poletnih kot ob zimskih dneh.

Sestavine:

- 2 skodelici mlade špinache
- 1/2 pora
- 1 malo zeleno jabolko
- 1 avokado
- 1/2 skodelice luščenih semen konoplje
- 1/2-1 skodelice paradižnika
- 1 čajna žlička soli
- 1/2 čajne žličke timijana
- 1/4 čajne žličke kajenskega popra
- 1 jedilna žlica oljčnega olja
- 1 čajna žlička kaper
- 2 jedilni žlici svežega limoninega soka
- 4 skodelice tople vode (dodamo na koncu)
- 1/2 skodelice surovih semen konoplje (za dekoracijo)

Priprava:

1. Vse sestavine damo v multipraktik in s srednjo hitrostjo zmiksamo v kompaktno žametno zmes.

ŠPINAČNI ZVITKI S KONOPLJINO OMAKO

Čas priprave: **60 minut**



Prava zelena poslastica, ki popestri še tako dolgočasen dan. Tudi otroci obožujejo špinačne zvitke!

Sestavine:

- 650g špinačnih listov
- 30-40 g sezamovih semen
- 10-20 g luščenih semen konoplje
- 1,5 dl jušne osnove
- 2 čajni žlički svetle sojine omake
- 2 čajni žlički konopljine omake (lahko jo nadomestite s temno sojino omako)
- 1 čajna žlička sezamovega olja
- 1/2 čajne žličke konopljinega olja
- 1/2 čajne žličke sladkorja

Priprava:

1. Dobro operemo špinačne liste, odcedimo in odstranimo peclje.
2. Špinačne liste oparimo za cca. 6 min. v cca 4 dl vode.
3. Sezamova semena zlato-rumeno popražimo brez dodatka maščob. Ohlajenim dodamo semena konoplje in jih v možnerju obdelamo, da dobimo kompaktno/gladko maso.
4. Nato mu dodamo vse ostale sestavine - dodajamo počasi dokler ne dobimo kremasto zmes.
5. Dobro odcedimo in ožamemo špinačne liste.
6. Vzamete dobro pest špinače in jo dobro stisnite ter iz nje oblikovanje zvitke velike cca. 2,5 cm
7. Namestite jih na bambusov podstavek in zavijte ter stisnite z elastiko (kakor, da oblikujete sushi).
8. Odvijete in odstranite bambusov podstavek in nadaljujete naprej s preostalimi špinačnimi listi.
9. Zvitke narežemo na koščke prečno (približno 2 cm dolge).
10. Zvitke zložimo na krožnik in jih prelijemo z omako ter serviramo!

KREMNA OMAKA S KONOPLJO IN BAZILIKO

Čas priprave: **30 minut**



Preizkusite nekaj drugačnega, nekaj eksotičnega in dodajte pridih eksotičnega orienta. Specifična kremna omaka vas ne bo razočarala.

Sestavine:

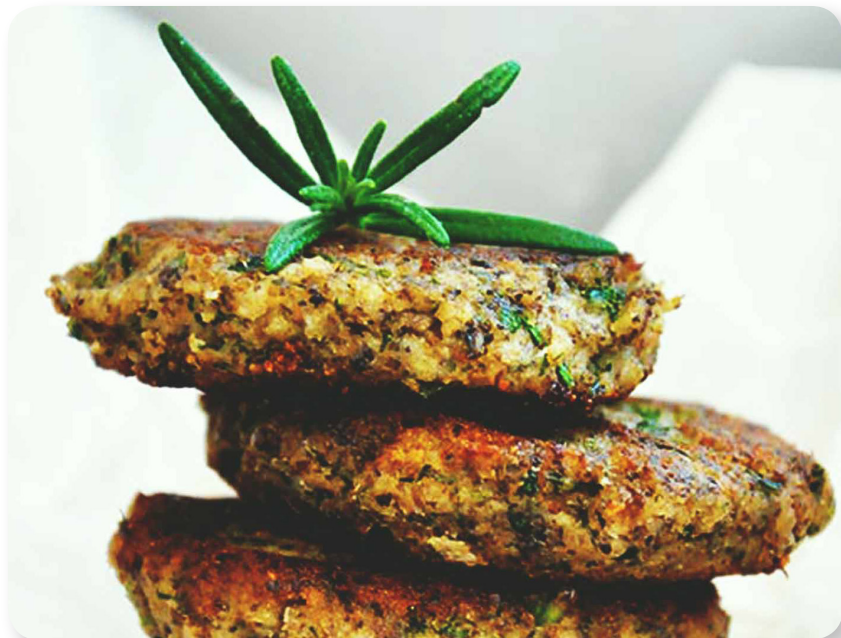
- 1/2 skodelice masla iz semen konoplje
- 1/2 skodelice vode
- 1 čajna žlička limoninega soka
- 1-2 razkoščičena datelja
- 1 čajna žlička suhega origana
- 1/2 čajna žlička suhega timijana
- 1/4 skodelice sveže bazilike
- 1/2 čajne žličke soli
- 1 jedilno žlico oljčnega olja

Priprava:

1. Vse sestavine dobro zmiksamo v mešalniku tako, da dobimo kremnato omako.
2. Po potrebi dodamo vodo, da omako razrečimo, saj se bo v hladilniku še dodatno zgostila.

KONOPLJIN BURGER

Čas priprave: **45 minut**



Za vse ljubitelje hitre prehrane in dobrih hamburgerjev. Nekoliko manj zdrava, a zato nič manj okusna zeleno obarvana jed, ki si jo boste privoščili večkrat v letu.

Sestavine:

- 300g mehkega tofu-ja
- 1 skodelica luščenih semen konoplje
- 1/4 skodelice sončničnih semen
- 1/4 skodelice sesekljanе mlade čebule
- 2 jedilni žlici temne sojine omake
- 2 jedilni žlici prehranskega kvasa
- 1/2 čajne žličke suhe bazilike
- 2 skodelici mešanice zelišč

Priprava:

1. V multipraktiku zmiksamo tofu v pire.
2. Nato dodamo vse ostale sestavine.
3. Dobro premešamo in iz mase oblikujemo pleskavice.
4. Pečico segrejemo na 150° C in pleskavice pečemo na namaščeni površini vsaj 25-30 minut ali dokler ne porjavijo.

POROVA JUHA S KONOPLJO

Čas priprave: **30 minut**



Za vse ljubitelje pora in konoplje. Za vse tiste, ki obožujete jedi na žlico. Nekaj enostavnega, a preprosto odličnega.

Sestavine za 4 osebe:

- 30 dag pora
- 25 dag krompirja
- 1,2 l mesne ali zelenjavne juhe
- 2 žlici olja
- 1 žlica konopljine moke
- 1 strok česna
- 1 dl sladke smetane
- ščepec soli
- ščepec sveže mletega popra
- 2 žlici luščenih semen konoplje

Priprava:

1. Na olju prepražite očiščen in na kolobarje narezan por ter na kocke narezan očiščen krompir.
2. Pomokajte, zalijte z juho, začinite in kuhajte, da se por in krompir zmehčata.
3. Nazadnje zalijte še s sladko smetano, prevrte in postrezite s konopljinimi semeni.

KONOPLJIN ŠPORTNI NAPITEK

Čas priprave: **5 minut**



Odličen regeneracijski napitek, ki si ga privoščimo tik po treningu ali kot nasitno malico. Kakovostne beljakovine iz konoplje bodo pospešile regeneracijo mišičnega tkiva, esencialne maščobne kisline iz avokada bodo ublažile vnetne procese, antioksidanti v jagodah acai pa bodo nevtralizirali delovanje prostih radikalov.

Sestavine za 1 osebo:

- 400 ml konopljinega mleka
- 1 zrela banana
- četrt zrelega avokada
- 2 jušni žlici konopljinih proteinov v prahu
- 1 čajna žlička acai v prahu
- 2 čajni žlički mesquita v prahu

Priprava:

1. Vse sestavine zmešamo v blenderju, da dobimo gost napitek.

KONOPLJINI PIŠKOTI Z OVSENIMI KOSMIČI IN ČOKOLADO

Čas priprave: **5 minut**



Povsem enostaven recept za čudovite zelene piškote. V kombinaciji s čokolado nastanejo naravnost fantastični!

Sestavine za 1 osebo:

- skodelica in pol ovsenih kosmičev
- pol skodelice kokosovih kosmičev (lahko tudi kosmičev s čokolado)
- skodelica ali več (po želji) koščkov čokolade
- pol skodelice prepraženih konopljinih semen
- skodelica in četrt polnozrnat moke
- skodelica konopljine moke
- skodelica rjavega sladkorja
- eno jajce
- žlička vanilije
- žlička pecilnega praška (ali soda bikarbona)
- 80 g kokosovega masla
- voda
- Lahko dodamo tudi mlete mandlje, lešnike... skratka, dodatke po vašem okusu.

Priprava:

1. Najprej popražimo konopljina semena.
2. Medtem zmešamo suhe sestavine (kosmiči, čokolada, moka, sladkor, maslo, pecilni prašek, ohlajena konopljina semena, mandlji..).
3. V drugi posodi zmešamo jajce in vanilijo in mešanico dodamo suhim sestavinam. Najlažje bomo premešali v mešalniku. Če je zmes presuha, lahko dodamo vodo.
4. Damo v hladilnik za prib. 1 uro.
5. Oblikujemo približno 0,5 cm debele piškote in jih pečemo na 190 stopinjah 10-15 minut.

