

FRUGT OG DETOX RETREAT 2019

Opskrifter af Louise Koch til ca. 10 personer



Frokost mandag:



Salat buffet

3 agurker
15 tomater
3 peberfrugter
1 forårsløg
1 hoved icebergsalat
1 potte citronmelisse
2 små potter dild
Evt. strimler af 1-3 squash

Snit og put alt i små skåle.



Mango-hvidløgs- dressing

6 mango
1 potte basilikum
1 fed hvidløg

Blendes sammen.



Bananbudding

25 bananer
1-2 spsk. kanel
1 pose rosiner

Mos bananerne med en gaffel
og tilsæt kanel og rosiner.
Bland godt.

Hindbærsmutte- smoothie

15 bananer
2,5 kop frosne jordbær (1 pakke)
2,5 kop frosne hindbær (1 bakke frisk)
22 dadler
2 tsk. vanilje

Blendes med vand.

Frokost tirsdag: Grønne smoothies



Banan, rucola og citron

10 bananer
100g rucola
½ citron

Melon - mynte

2 galia meloner
2 håndfulde mynte

Mango, dild, icebergssalat

3 Mango
1-2 potter dild
3 blade Icebergssalat

Banan, basilikum og spinat

7 Bananer
1 bundt basilikum
1 bakke babyspinat



Guacamole med knækbrød

10 avokado
1 ½ citroner (saft)
1 poser pinjekerner
20-30 sherry tomater
3 fed hvidløg
2 forårsløg
3 potter koriander
3 agurker

Snit alt og mix godt. Serveres med raw knækbrød fra Life-food.

Aftensmad onsdag:



Wraps – kinaruller

20 sherry tomater
3 forårsløg
3 peberfrugter i forskellige farver
8 soltørrede tomater (i blød)
20 store dadler
1 potte thai basilikum
10 stængler purløg
1-2 tsk. spidskommen pulver
1-2 hoveder icebergsalat

Alle ingredienser, undtagen icebergsalaten, snittes i meget fine små stykker og hældes i en skål. Derefter blandes det hele grundigt sammen, så det klæber sammen med dadlerne. En skefuld af fyldet placeres på et blad iceberg salat og spises som tapas eller wrap.



Eksotisk appelsinjuice med vanilje

50 appelsiner
6 mango
4 passionsfrugter
20 hindbær (2 små bakker)
1 tsk. vanilje

Bland appelsinjuice, blendet mango og vanilje i samme kande. Tilføj hele hindbær og passionsfrugt.

Frokost torsdag:



Fyldte peberfrugter og tomater

14 røde peberfrugter

12 tomater

20 champignoner

6 avokado

5 soltørrede tomater (i blød)

3 fed hvidløg

3 forårsløg

1 citron

Lidt purløg

2 bundter koriander

Fjern stilken og kernerne på peberfrugterne. Hak alt fyldet fint og mix det sammen med avokadoen. Brug gerne hænderne. Tilføj fyldet til peberfrugterne.



Smoothiebowel

(5 kopper mandler til mandelmælk)

26 bananer

30 frosne jordbær

5 kopper hindbær

2 kopper blåbær

1 spsk. Vanilje

2 mangoer

Pynt:

Blandede nødder

Revet kokos

Div. friske bær, appelsin ol.

Der laves 3 kander smoothie med hver sin type bær. I alle smoothies er basen lavet af blendet mandelmælk (kan også laves uden mandelmælk), bananer, vanilje og lidt mango.

Dekorer med hakkede nødder, revet kokos og div. frugtskiver.

Aftensmad fredag:



Kannelsnegle

16 bananer
50 dadler
2 spsk. kanel
1 spsk. vanilje

Dadler, kanel, vanilje og vand blendes sammen til en tyk creme. Bananer skæres i 4 stykker på langs. Dadelcremen smøres på og bananerne rulles til snegle. Tilføj dadelcreme på toppen. Kan dehydreres i mange timer, men kan også laves uden dehydrator.



Noriruller med avokado

10-11 avokado
25-30 sherry tomater
1 ½ agurk
2 håndfulde baby spinat el.
½ bakke
2 forårsløg
½ - 1 pose pinjekerner
1 kop sesamfrø
2 citroner
20 plader nori tang

Alle ingredienser hakkes og blandes god sammen. Rul massen sammen i en noriplade og lav 'sushilignende' stykker. Dyp i dressingen på næste side.



Dip til nori-rullerne (tynd)

2 Saften fra 2 citroner + 1 lime
2 dadler
Ingefær

Blendes.

Dip til nori-rullerne (tyk)

2 Saften fra citroner + 1 lime
2 dadler
Ingefær
Sesam

Blendes.

Æblekage

8-10 bananer
16 æbler
140g hasselnødder
40 dadler
1 spsk. kanel
3 tsk. vanilje

Cremen: Blend dadler, vand, kanel og vanilje sammen til en tyk creme. Lagene: Skræl æblerne, og riv dem på et groft rivejern ned i en skål. Skræl bananerne, og skær dem i skiver på langs, og læg de lange skiver på en tallerken. Hak

hasselnødderne groft, og gem lidt til dekoration. Tag en stor skål, og læg alle ingredienserne i lag. Start nedefra i denne rækkefølge:

1. Lag af bananskiver
 2. Lag af revne æbler
 3. Lag af dadelcremen
 4. Lidt hakkede nødder
 5. Lag af bananskiver
 6. Lag af revne æbler
 7. Et tyndt lag dadelcreme på toppen
- Dekorér med hakkede nødder til sidst.

Aftensmad lørdag:



Spaghetti med tomatsovs

1600g tomater
8 soltørrede tomater (i blød)
3 mango
2 forårsløg
3-4 røde peberfrugter
5 medium squash
1 plante basilikum
1 plante oregano
15 champignoner el. en bakke
3 spsk. pinjekerner (1 pose)
Evt. 2 fed hvidløg

Squashen skrælles og spiraliseres til 'spagettistrimler'.

Tomatsovs: Blend 2/3 af tomaterne, de soltørrede tomater, mangoen og evt. lidt hvidløg sammen på høj hastighed i en blender. Snit de resterende tomater, peberfrugten, champignoner, forårsløgene, basilikum og oregano i store grove stykker, og put det i blenderen sammen med pinjekerner. Det hele blendes meget kort tid på lav hastighed, så sovsen får en lidt klumpet konsistens. Tomatsovsen hældes over 'spagettien' og serveres med det samme, da sovsen ellers skiller.



Kokoskage

Bund:

10 dadler
108g hørfrø

Kagecreme:

10 dadler
3 appelsiner
50g hørfrø
4 gulerødder – rives fint
3 spsk. reven kokos

Bunden: Hørfrøene knuses til pulver i en kaffemølle. Derefter blandes dadler og hørfrø sammen i en foodprocessor til en klæg masse. Massen

placeres på en tallerken eller et fad, og presses i form med fingrene, så der dannes en kagebund med høje kanter. Cremen: Gulerødderne rives fint på et rivejern, og hørfrøene males i en kaffemølle. Derefter blandes dadler, appelsin, de malede hørfrø, de revne gulerødder og kokosen sammen til en tyk kagecreme i en foodprocessor (tilsæt evt. lidt vand). Cremen smøres oven på kagen, og den dekoreres med reven kokos og spiselige blomster, f.eks. martsviol.



Hindbæris

15 bananer (fryses i stykker)
2-3 bakker hindbær
5-6 dadler
Vanilje

'Chokolade' is

15 frosne bananer
5 tsk. Vanilje
50 dadler
4-5 spsk. Carob

Blåbæris

15 bananer (fryses i stykker)
2-3 bakker blåbær og andre
mørke bær
5-6 dadler
Vanilje

Bananeerne skæres i skiver og puttes i frostposer. Lav kun et lag, så de er lette at tøj op og skille ad. De frosne bananer og de forskellige bær og dadler blandes til softice i en food processor. Dekorer m. kokos, bær, nødder, rosiner, frugt, mynte, citronmelisse, morbær ol.

God fornøjelse!

Kærligst Louise