

# SUPEROPPSKRIFTER



## Super Frokost Energi-Smoothie, 2-3 porsjoner

3 ts Pure Planet Purely Greens  
2 ss Pure Planet Hemp protein pulver  
1 ss Pure Planet rå cacao  
1 ss Aman Prana Okinawa Omega 3-6-7-9  
2 ss Aman Prana kaldpresset kokosfett  
1 ts Pure Planet Aloe Vera 40x Konsentrat  
1 stor avocado, økologisk  
2 bananer, økologisk  
Vann. Prøv deg fram slik at du får den konsistensen du liker.

Bland alle ingrediensene godt i en blender. Nytes umiddelbart! Del med noen du liker!

**Advarsel!** Fordi ingrediensene ikke eksponeres for varme, er alle enzymer og næringsstoffer intakte. Vær derfor forberedt på masse energi og sterk lykkefølelse.



## Rask Super-smoothie uten blender, 1 porsjon

Denne passer godt når du kun har ristebeget for hånden:  
1 ts Pure Planet Purely Greens  
1 ss Pure Planet Hemp protein pulver  
1 ts Pure Planet Aloe Vera 40x Konsentrat  
1 ts Aman Prana Okinawa Omega 3-6-7-9, Happy Delight  
3-4 dl Mango/ Eple juice

Fest lokket godt og rist til alt har løst seg opp. Drikkes umiddelbart. Fantastisk for immunforsvar, positiv energi og velvære.

## Immunforsvar smoothie de luxe!!!

0.75 l Rismelk med vanilje, økologisk  
2 ss Pure Planet Aktivert Barley  
1 ss Aman Prana Okinawa Omega 3-6-7-9, Happy Delight  
1 ss Aman Prana kaldpresset kokosfett  
1/2 ss Tropicai kokosmel  
1 stor økologisk banan

Ha i blender og kjør til "smoothe" konsistens, nyt! Perfekt til hele familien. Inneholder alle fettsyrer, er sopp og bakteriedrepende, styrker immunforsvar og senker LDL kolesterolet, hvis du har for mye!!!





## Alkoholfri champagne: pink delight

2 ss Pure Planet Tart Cherry  
½ dl jordbær juice, økologisk  
1 ½ -2 dl farris

1 porsjon. Serveres helst i champagne glass!

## Soopa-fresh

2 ss Pure Planet Purely Greens  
2 ss Pure Planet Aktivated Barley  
2 ss Aman Prana Okinawa omega 3-6-7-9, Happy Delight  
1 ss Aman Prana kokosfett  
2 dl jordbær/ lime juice, økologisk  
3 dl tyroler eple juice, presset  
En banan, økologisk

Bland alle ingrediensene godt i blender og nyt. Gir 5 porsjoner.

## Dave's Exceptional Tart Cherry Cocktail

Denne oppskriften har vi fått av David Sandoval, grunnlegger av Pure Planet. Dave kaller denne oppskriften for "Beauty Cocktail Cider, fordi den er fantastisk for huden, vekten, immunforsvaret og søvnen. Per person har du:

1 Kanelstang  
1 god kopp Eple juice, gjerne rå, ufiltrert og økologisk  
2 ss Pure Planet Tart Cherry  
1 ts Pure Planet Aloe Vera 40x Konsentrat

Ha Tart Cherry og Aloe Vera 40x Konsentrat i koppen. Varm eplejuice og kanelstangen til ca 40 grader, og hell i koppen. Drikkes gjerne 30 minutter før leggetid. Normaliserer søvnrhythmen.

## Spirulina-maske

Denne er utrolig næringsrik og gir huden et vitalt løft. Ta den på kvelden før du legger deg:

1 ts Pure Planet Spirulina pulver  
1 ts Pure Planet Aloe Vera 40x Konsentrat  
1-2 ts vann

Bland sammen og påfør ansiktet. La sitte i 10-15 minutter før du vasker av med en klut.





## Sara's Super-Scones

- 2 ts bakepulver
- 3 dl speltmel
- 1 ½ dl Pure Planet Hemp protein pulver og Tropicai kokosmel
- 2 bananer
- 2 ss Aman Prana kaldpresset kokosfett
- 2 dl eplejuice og rismelk
- 2 ss smør
- 2 egg

Ha først i tørrvarer, så fett og frukt. Videre følger egg og væske. Mer speltmel kan tilsettes for riktig konsistens. Dersom ønskelig kan man tilsette 1 ts kanel og/ eller 1 ts vaniljesukker. Varmes på 175–180 grader i 20 min, nederste rille i ovnen. Oppskriften gir 8–12 Super-Scones.



## Faux peanut butter

- 1 kopp Aman Prana kaldpresset kokosfett
- 1 kopp Pure Planet Aktivert Barley
- 1 kopp Tropicai Kokosmel

Alle ingrediensene blandes i en stor bolle til en jevn purré. Smak til med havsalt. Nydelig som pålegg på brød, kjeks, seleristenger med mer.



## Atletens hemmelige tips

- 2 ss Aman Prana kaldpresset kokosfett
- 4 ss Pure Planet Aktivert Barley

Blandes i en pose. Ta med på trening eller tur. Når du trenger energi, river du av et hjørne av posen og heller i deg innholdet. Mange blander også bær og/ eller banan i. Super energi!!

