

Tryptofanrik Kalassnacksmeny (vegansk)



Grönsaker i stavar med Hummusdip och cashewdip samt en Chokladomousse

♥ Gurka, morot & selleri i stavar

♥ Hummus

1 burk kikärter (ca 400 g)
4 msk olivolja
2 msk pressad citronjuice
1 vitlöksklyfta
1–2 tsk tahini (sesampasta)
1 tsk spiskummin
Ev. lite cayennpeppar
Salt & peppar

♥ Cashewdipp med grönsaker

5 dl cashewnötter
10 cm purjo
40 gr rucola
8 saltorkade tomater, blötlagda

Kör cashewnötter till fint mjöl i matberedare. Skölj purjo och skär i bitar. Lägg i matberedare med cashewmjölet. Tillsätt rucola och saltorkade tomater och kör tills allt blandat sig. Stanna då och då för skrapa ner från sidorna. Späd med lite vatten om det blir för torrt. Skär morötter, gurka och selleri i stavar att dippa med.

Recept från Erica Palmcrantz bok Raw Food – ett lättare liv via tips. Vi tackar Susanne Törnqvist för tipset. Susanne är snart aktuell med boken Stressmaten. Susanne kommer i framtiden att komma ut med en bok om kost speciellt inriktad för högkänsliga! 🥰

Enkel chokladomousse, 4 port

2 mogna avokados
¾ dels kakao (gärna Raw av god kvalitet)
2 krm vaniljpulver

Kokosgrädde

Kokosflarn

Ev. 2 msk kokosolja & 1-2 msk agavesirap för sötning

Dekorera med kokosflarn och servera med vispad kokosgrädde

Gröp ur avokadon, mixa slät och tillsätt ingredienser efter tycke och smak. Klart! Njut!

PS: Smakar inte avokado utan bara mums!

För oss faktanördar:

Tryptofan

Är en aminosyra som behövs för att bilda signalsubstansen serotonin som bl a hjälper oss med en känsla av välmående. I forskningen diskuteras att högkänsliga har lägre nivåer av serotonin och att det därför kan vara bra att se till att öka serotoninnivåerna. En växande mängd forskning visar att livsmedel rika på tryptofan kan fungera antidepressivt. Bara två nävar av t ex cashewnötter, kan fungera lika bra som Prozac och andra receptbelagda antidepressiva läkemedel!

Kikärtor

Är tryptofanrika, näringsrika, fiberrika och bra att äta för att hålla en jämn blodsockernivå bl a på grund av högt innehåll av zink. Är även rika på B-vitaminer, magnesium, folat, fosfor, järn och kalium.

Cashewnötter

Är tryptofanrika och fulla av protein, kostfibrer och viktiga mineraler och vitaminer som kalium, fosfor, kalcium, magnesium, järn, natrium, mangan, zink, koppar och selen. Cashewnötter är också rika på folat samt vitamin K.

Raw kakao

Är fullproppat med näring, vitaminer, mineraler/spårämnen, fettsyror och aminosyror. Är även på topplistan av antioxidantrika livsmedel samt innehåller flavonoider och polyfenoler som hjälper oss motverka stress. Man brukar säga att ett stark begär efter choklad kan vara ett tecken på magnesiumbrist.