

Tryptofanrik Kalassnacksmeny (vegansk)

Grönsaker i stavar med Hummusdip och Cashewdip samt en Chokladomousse



♥ Gurka, morot & selleri i stavar

Skär morötter, gurka och selleri i stavar till att dippa med.

♥ Hummusdip

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

Skala & pressa vitlöken. Skölj och håll av kikärtorna. Blanda & kör i mixer.
Dippa & njut med grönsaksstavarna.

♥ Cashewdip med grönsaker

5 dl cashewnötter
10 cm purjolök
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.
Dippa & njut med grönsaksstavarna.

Enkel Chokladomousse, 4 port

2 mogna avokados
Ca ¾ dl kakao (gärna Raw kakao av god kvalitet)
Ca 1 krm vaniljpulver

Gröp ur avokadon, mixa slät och tillsätt ingredienser efter tycke och smak. Klart! Njut!
PS: Smakar inte avokado utan bara mums!

*För extra piff dekorera med kokosflarn och servera med vispad kokosgrädde.
(Använd ev. 2 msk kokosolja & 1-2 msk agavesirap för sötning.)*

*Cashewreceptet är från Erica Palmcrantz bok Raw Food – ett lättare liv. Vi tackar
Susanne Törnqvist, Kostcoach, 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! 🥰*

Lite matfakta i förenklad form

Tryptofan

Är en aminosyra - en beståndsdel i protein. Den behövs för att bilda signalsubstansen serotonin som bl a hjälper oss med en känsla av välmående. Det har visat sig att högkänsliga kan ha en benägenhet till att ha lägre nivåer av serotonin. (Detta behöver inte bara vara av ondo.) Vill man öka serotoninivåerna kan man försöka att äta tryptofanrik/proteinrik mat eller utföra andra "Må Bra-aktiviteter"

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. En växande mängd forskning visar att livsmedel rika på tryptofan kan fungera antidepressivt. Bara två nävar av till exempel cashewnötter kan fungera lika bra som 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.

Avocado

Innehåller bra fetter, är rika på protein, mineraler, essentiella aminosyror, fibrer, polyfenoler, karotenoider, omega 3-fettsyror, vitamin B-komplex, samt vitamin C, E och 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.