

## Scones (2 stora kakor/8 bitar)

3 dl dinkel fullkornsmjöl  
1 dl siktat dinkelmjöl  
1 dl dinkelflingor  
2 dl havregryn  
1/2 dl havrekli  
1/2 dl vetegroddar  
1/2 dl krossade linfrö  
1/2 dl sesamfrön med skal  
1/2 tsk havssalt  
2 tsk bakpulver  
1 dl Extra Virgin Kokosnötolja  
ca 3 dl naturell yoghurt eller fil  
ca 1/2 dl blåbär  
ca 1/2 dl solrosfrön

**Gör så här:** Blanda de torra ingredienserna i en matberedare eller blanda för hand. Tillsätt Extra Virgin Kokosnötolja, mixa eller blanda igen och tillsätt naturell

yoghurt eller fil. Blanda till en kletig deg. Platta ut till två kakor och snitta ett kors i varje kaka så att det blir fyra bitar på vardera kaka. Tryck i blåbären och strö på solrosfrön. Grädda i ca 200° C i ca 12-15 minuter. Skär och dela sconesen mittitu och ät dem varma, gärna med smältande Extra Virgin Kokosnötolja som pålägg.

## Pannkakor

Detta pannkaksreceptet är laktosfritt. Havre- eller sojamjölken kan också bytas ut mot komjöl.  
3 dl havre- eller sojamjöl  
3 dl dinkel fullkornsmjöl  
1/2 dl havrekli  
1/2 dl vetegroddar  
1/2 msk Extra Virgin Kokosnötolja  
3/4 tsk havssalt  
3 ägg

**Gör så här:** Vispa mjölken och mjölet till en jämn smet. Blanda sedan i de övriga ingredienserna. När du fått en jämn tjock smet tillsätter du:

4 dl havre- eller sojamjöl  
1/4 dl krossat linfrö  
knappt 1 dl hackad spenat  
ev hackade mandlar eller valnötter (strös på under gräddningen)  
Vispa till en jämn smet och låt stå i kylskåp minst en halvtimme före gräddning. Grädda pannkakorna i Extra Virgin Kokosnötolja i en gjutjärspanna eller gör en ungsannkaka. Lägg i så fall en klick Extra Virgin Kokosnötolja i en form (ca 20 x 30 cm). Ställ formen i ugnen så att oljan smälter och pensla sedan oljan över formens botten och kanter. Häll i pannkakssmeten och grädda i 200-225° C i 25-30 minuter eller tills smeten stan-

nat och pannkakan fått en fin färg. Servera gärna pannkakorna med Extra Virgin Kokosnötolja i stället för eller tillsammans med sylt.

## Korma (4-6 port)

Denna indiska kormarätt kan tillagas och varieras med kyckling, räkor, grönsaker och linser eller kikärter, allt efter tycke och smak.

2 stora gula lökar  
6 vitlöksklyftor  
1 dl tunt skivad ingefära  
1 dl Extra Virgin Kokosnötolja  
2 tsk gurkmeja  
2 tsk mald spiskummin  
1 tsk nystött kardemumma  
1/2 tsk havssalt  
2 dl mald eller krossad mandel  
1 dl russin

1 dl grädde  
1 dl kokosmjöl  
ca 2,5 dl vatten  
havssalt eller himalayasalt efter smak  
1 kg kycklingfiléer alternativt räkor eller grönsaker och linser eller kikärter i lagom mängd  
1/2 lime  
färsk koriander

**Gör så här:** Finhacka den gula löken och vitlöken samt skiva ingefäran fint och fräs det i en kastrull i Extra Virgin Kokosnötolja i omkring fem minuter. Tillsätt sedan kryddor och övriga ingredienser och låt småkoka i omkring 30 minuter. Rör om då och då och tillsätt små skvättar vatten så att grytan inte kokar torrt. Fräs under tiden kycklingbitar i Extra Virgin Kokosnötolja, skala räkorna, ångkoka grönsaker

och koka linser eller tag en burk färdigkokta kikärter. Blanda med såsen så att det blir en gryta. Smaka av med limesaft och garnera gärna med russin, mandel och färsk koriander. Servera med ris, gärna fullkornsbasmati.

## Kokos- och linssoppa (4-6 port)

1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
1 msk Extra Virgin Kokosnötolja  
1 tsk hela spiskummin  
1 tsk gurkmeja  
3/4 tsk krossade koriander  
2 tsk riven färsk ingefära  
3 dl hackade färska tomater eller en burk krossade tomater  
ca 7 dl vatten  
1 1/2 dl röda linser  
2 1/2 dl broccoli eller blomkål

1 1/2 dl rotselleri  
2 1/2 dl morot  
1 1/2 dl squash  
3 dl kokosmjöl  
färsk hackad basilika

**Gör så här:** Hacka löken och fräs den i Extra Virgin Kokosnötolja. Lägg i hela spiskummin och fräs sedan med övriga kryddor. Lägg i krossade eller hackade tomater, hälften av vattnet och låt koka en liten stund (ju längre du kokar det desto mustigare blir soppan). Tillsätt finskurna grönsaker, röda linser och resten av vattnet. Strax innan soppan är färdigkokt lägger du i tärnad squash. Låt småkoka några minuter och rör allra sist i kokosmjöl och färsk basilika och smaka av. Soppan kan också göras tjockare och förvandlas till pastasås eller ratatouille!

## Kladdig chokladkaka

1 dl Extra Virgin Kokosnötolja  
ca 2 dl rårörsocker  
2 ägg  
1 vaniljstång (eller 2 tsk vaniljsocker)  
5 msk kakao  
3/4 dl blå vallmofrö (kan uteslutas)  
1,5 dl siktat dinkelmjöl  
1 tsk kanel  
en nypa salt

**Gör så här:** Blanda alla ingredienser i den smälta Extra Virgin Kokosnötoljan. Häll smeten i en smord och vallmofrö- eller mjölströdd form (cirka 20 cm i diameter, helst med löstagbar botten). Bred smeten ända ut i kanterna. Använd en bredbladig kniv så att inte kakan blir ojämn. Grädda i ca 175° C i 20-30 minuter beroende på hur kletig du önskar kakan.

## Smaskiga popcorn

**Gör så här:** Poppa popcornen i Extra Virgin Kokosnötolja. Salta med nässelsalt (havssalt mixat med torkade nässlor) eller örtsalt och droppa flytande Extra Virgin Kokosnötolja över popcornen. Blanda och njut av nyttigt godis.

**Maila gärna dina  
favoritrecept till  
katarina@kenosis.se!**



## EXTRA VIRGIN KOKOSNÖT- OLJA

100% kallpressad  
ekologisk kokosnötolja  
extra virgin

RECEPT OCH  
FAKTA

### 100 % kallpressad ekologisk kokosnötolja extra virgin med naturlig smak och doft av kokos

Kokosnötolja har använts i tusentals år i tropikerna och dess gynnsamma effekter på hälsan är numera väl dokumenterad.

#### En energiinjektion

Extra Virgin Kokosnötolja innehåller omkring 92 procent mättat fett, som till största delen består av hälsosamma medellånga fettkedjor (MCFA). Dessa fettsyror är en mycket viktig form av fett, speciellt för energi produktion och muskelarbete. De medellånga fettkedjorna är lättsmälta och förbränns snabbt eftersom

de direkt tas upp och omvandlas till energi av kroppen. Fettet cirkulerar således inte och lagras heller inte som kroppsfett. Extra Virgin Kokosnötolja ger med andra ord snabbt en energiinjektion samtidigt som energin varar längre utan att, som snabba högglykemiska kolhydrater, orsaka svängningar och berg- och dalar i energinivån. Eftersom fettsyrorna är balanserande och gynnsamma för kroppens omsättning kan Extra Virgin Kokosnötolja också ha en viktminskningseffekt.

#### Stärker och skyddar kroppen

Kroppen behöver även mättat fett som byggnadsmaterial, för att ge skydd, bättre struktur och styrka samt smörja kroppen och dess funktioner. Mättat fett hjälper också till att bevara essentiella omega 3-fettsyror. Extra Virgin Kokosnötolja är tack vare sina stärkande och ener-

gigivande egenskaper även ett idealiskt fett för barn, ungdomar och idrottare samt enligt den traditionella indiska medicinen ayurveda särskilt gynnsamt för pitta.

Extra Virgin Kokosnötolja innehåller mineraler och vitaminer, inte minst den hjärtvänliga antioxidanten vitamin E. Den innehåller också laurin-, kapryl-, och myristinsyra, som stärker kroppens motståndskraft och gynnar tillväxten av goda tarmbakterier. Laurinsyra bildas också naturligt i bröstmjölken för att skydda och stärka det ammade barnet.

#### Alternativ till andra fetter

Extra Virgin Kokosnötolja tål, tack vare de mättade stabila fettsyrorna, högre temperaturer utan att bilda transfettsyror och är därför överlägsen alla andra oljor vid upphettning, inte minst vid stekning och

fritering. Extra Virgin Kokosnötolja kan med fördel också ersätta andra fetter och oljor vid övrig matlagning och bakning, användas som smörgåspålägg och till drinkar samt som tillägg till kosten.

#### Hud- och hårvård

Extra Virgin Kokosnötolja fungerar också utmärkt som massageolja och som hud- och hårvårdsprodukt, till exempel som hårinpackning och hudolja, inte minst på utsatta hudområden och läpparna. Extra Virgin Kokosnötolja är flytande från ca 24° C. Vill du ha den flytande vid lägre rums temperatur kan du hålla den slutna burken direkt under rinnande varmvatten från kranen eller ställa burken i ett varmt vattenbad.

#### Naturlig lång hållbarhet

Extra Virgin Kokosnötolja har lång håll-

barhet, tack vare stabila fettsyror, naturliga antioxidanter och låg vattenhalt. Vid tätsluten förpackning kan den förvaras i minst två år, även i rumstemperatur.

#### Ekologisk tillverkning

Extra Virgin Kokosnötolja kommer från det naturligt palmrika Kerala i södvästra Indien, således skövlas inga regnskogar för ändamålet. Extra Virgin Kokosnötolja är ekologiskt certifierad av både Indocert i Indien och av SMAK i Sverige enligt KRAVs regler, vilket garanterar en naturlig produkt och att ingen konstgödning, kemikalier, bekämpningsmedel eller tillsatser har använts samt att regler om social rättvisa följs. Extra Virgin Kokosnötolja framställs från ekologiskt odlade kokosnötter som varsamt väljs ut och plockas för hand. Från det vita färska kokosköttet pressas en kokosmjölk, från

vilken oljan varsamt kallpressas, separeras och filtreras. Genom denna skonsamma framställningsprocess helt utan tillsatser, fermentering, kemikalier, blekningsmedel, deodorisering eller härdning, bevaras alla näringsämnen och fettsyror liksom den naturliga friska milda smaken och doften av kokos.

Extra Virgin Kokosnötolja är förpackad i 400 ml återvinningsbara glasburkar med metallock.

Rekommenderat intag är 1–4 matskedar per dag.

Extra Virgin Kokosnötolja produceras under miljö- och människovänliga arbetsförhållanden i Indien och packas i Sverige av Gunnarshögs Gård.

Importör: Kenosis AB · [www.kenosis.se](http://www.kenosis.se)

### Recept

Extra Virgin Kokosnötolja är idealisk till matlagning och bakning. Bara så enkelt som att lägga en klick Extra Virgin Kokosnötolja på det varma riset, gärna med kardemumma och en klick naturell yoghurt smakar ljuvligt gott. Prova själv och finn dina favoriter. Här följer några inspirerande, hälsosamma, enkla och goda recept! Tänk på att fett alltid ska upphettas varsamt och inte stekas hårt. Använd i största möjliga mån ekologiska ingredienser.

Extra Virgin Kokosnötolja är flytande från ca 24° C. Vill du ha den flytande vid lägre rumstemperatur eller få ut det sista ur burken kan du bara hålla den slutna burken direkt under rinnande varmvatten från kranen eller ställa burken i ett varmt vattenbad.

#### Proteinsmoothie (2-3 port)

2 dl bär (t ex blåbär, hallon, björnbär, vinbär, jordgubbar eller lingon)  
5 dl vatten  
1 banan  
1 äpple  
1 apelsin  
2 ägg (eller 2-3 msk proteinpulver)  
1-2 msk Extra Virgin Kokosnötolja

**Gör så här:** Mixa allt, söta eventuellt med honung och smaksätt gärna med kanel, ingefära och kardemumma. Smutta och njut av denna hälsosamma drink.