



Plana
Plus



Recepti





5 Kokosova kvinoja
za zajtrk

7 Veganska panna cotta
plana cotta

9 Matcha
palačinke

11 Brownie
overnight oats

13 Vaniljeva
ledena kava

15 Mini
malinove pite

17 Sladoledne
lučke

19 Jagodna
pita

Recepti



Kokosovna

Čas
priprave



15 min

Čas
peke



20 min

Kokosova kvinoja za zajtrk

Recept za



porciji

Kvinoja

- 100g kvinoje
- 350g plana kokosovega napitka
- 3 jedilne žlice kokosovega mleka iz pločevinke (uporabite strjen del oz. "kokosovo meso")
- 1 čajna žlička vaniljeve arome

Dodatki

- kokosov čips
- mandljevi lističi
- maline ali drugo jagodičevje

Kvinojo sperite in dodajte v manjši lonec. Dodajte kokosov napitek, kokosovo mleko in vaniljo ter premešajte. Kuhajte na srednjem ognju približno 15 minut oz. tako dolgo, da se kvinoja zmehča in vpije malo mleka. Vmes redno mešajte, da se kvinoja ne prime na dno posode.

Ko je kvinoja kuhana jo odstavite in pustite v loncu še 5 minut, da vpije še nekaj mleka.

Zgoščeno kvinojo nadevajte v pripravljene skledе in prelijte s kokosovim napitkom. Dodajte svoje najljubše dodatke - odlično sedejo kokosov čips, mandljevi lističi in sveže jagodičevje.

kvinoja za zajtrk

5

*Veganska
panna cotta*

Čas
priprave



20 min

Čas
peke



15 min

Veganska panna cotta / plana cotta

Recept za



večje

ali



manjših porcij

Panna Cotta

- 50g Plana kokosovega napitka
- 400g kokosovega mleka iz pločevinke
- 2 jedilni žlici eritritola ali sladila po izbiri
- 1 čajna žlička agar agar gostila (3g)
- 1 čajna žlička vaniljeve arome

Dodatki

- sveže jagodičevje
- Plana kokosov napitek

V manjšem loncu zmešajte kokosov napitek, kokosovo mleko in eritritol. S pomočjo železne metlice za stepanje premešajte in na srednje visokem ognju kuhajte do vretja.

Ko zmes zavre dodajte agar agar in z metlico dobro premešajte. Zmes pustite vreti še dobre tri minute, vmes pa stalno mešajte, da se zmes ne prime na dno posode.

V zmes dodajte še vaniljo in vse skupaj dobro premešajte. Zmes bo tukaj še zelo tekoča, ampak se zgosti kasneje v hladilniku.

Odstavite in pripravite kozarčke ali modelčke.

V kolikor boste panna cotta prevrnili iz kozarca na krožnik le-te najprej namastite, da bodo sladice lepše popadale ven.

V pripravljene modelčke ali kozarčke nalijte še vrelo zmes. Pustite na pultu, dokler se ne ohladi na sobno temperaturo, nato pa jih prestavite v hladilnik za vsaj eno uro oz. tako dolgo, da se panna cotta strdi.

Ohlajene panna cotta postrezite s svežim jagodičevjem in prelijte s kokosovim napitkom.

a / plana cotta



Matcha

Čas
priprave



5 min

Čas
peke



15 min

Matcha palačinke

Recept za



večjih palačink

Palačinke

- 1 jedilna žlica matche
- 130g ovsene moke
- 30g tapiokine moke
- 40g sladila po izbiri
- 345g riževega napitka Plana Plus
- 1 jedilna žlica javorjevega sirupa
- 1 jedilna žlica kokosovega olja

Dodatki

- jogurt
- čokoladni namaz
- sveže sadje (jagode, češnje itd.)

V večji posodi zmešajte matcho, obe moki in sladilo. Premešajte.

V ločeni posodi zmešajte napitek, sirup in olje. Premešajte, da nastane enotna zmes.

1/3 mokrih sestavin dodajte suhim in s pomočjo železne metlice za stepanje vse skupaj premešajte, da nastane gosta pasta. Dodajte še 1/3 mokrih sestavin in premešajte. Dodajte še preostanek mokrih sestavin in premešajte.

Pustite stati 5 minut, medtem pa na srednjem ognju segrejte ponev - ponev grejte vsaj 5-8 minut.

Segreto ponev naoljite, odvečno olje pa iz ponve popivajte s papirnato brisačko.

Maso premešajte in po potrebi (v kolikor se je zgostila) dodajte še 0,5 dcl napitka.

Na ponev odmerite nekeje 1/4 skodelice mase oz. toliko, da pokrijete celotno dno. Vlito maso po ponvi enakomerno razporedite in pecite nekeje 1-2 minuti na eni strani oz. tako dolgo, da je dno palačinke zlato obarvano, robovi pa rahlo zapečeni. Obrnite in pecite nekeje 1 minuto na drugi strani.

Pechene palačinke odlagajte na krožnik, eno na drugo in jih vmes pokrijte s kosom alu folije (na tak način ostanejo tople, mehke in puhaste, ter se ne posušijo).

Palačinke postrezite z dodatki po izbiri.

palačinke



Brownie oat

Čas
priprave



15 min

Brownie overnight oats

Recept za



porciji

Ovsena kaša

- 30g mandljevega masla
- 160g ovsenega napitka Plana Plus
- 1/2 čajne žličke vanilijeve arome
- 35g javorjevega sirupa
- 25g temnega kakava
- 135g ovsenih kosmičev
- 15g sladila po izbiri

Dodatki

- temna čokolada brez dodanega sladkorja
- sojin jogurt
- čokoladne kapljice
- nastrgan kokos

V posodi zmešajte mandljevo maslo, ovsen napitek, vaniljevo aromo in javorjev sirup. S pomočjo železne metlice za stepanje vse skupaj dobro premešajte, da nastane enotna zmes.

Dodajte kakav, ovsene kosmiče in sladilo po izbiri. Premešajte in poskusite - po želji dodajte več sladila.

Zmes nadevajte v dve posodici ali skodelici in postavite v hladilnik za vsaj 3 ure ali kar čez noč.

Okrasite z dodatki po izbiri in postrezite.



Vaniljeva led

Čas
priprave



10 min

Vaniljeva ledena kava

Recept za



porcijo

Ledena kava

- 30g mandljevega masla
 - 1 skodelica ledu
 - 200 ml kave
 - 2 čajni žlički kokosovega sladkorja
 - ½ čajne žličke vaniljeve arome
 - 180 ml riževega napitka Plana
- Plus
- 2 kepici vaniljevega sladoleda

Skuhajte skodelico svoje najljubše kave in pustite, da se rahlo ohladi.

V večji kozarec dodajte led. Prelijte s kavo in dodajte sladkor ter vaniljevo aromo.

Vse skupaj prelijte z rastlinskim mlekom in rahlo premešajte. Dodajte 2 ali 3 kepice svojega najljubšega sladoleda in postrezite.

ledena kava



Mini malina

Mini malinove pite

Čas
priprave



15 min

Čas
peke



20 min

Recept za



mini pite

Dno

- 250g granole po izbiri
- 50g stopljenega kokosovega olja
- 1 čajna žlička javorjevega sirupa
- 1/2 čajne žličke vaniljeve arome

Vaniljeva krema

- 180g kokosovega napitka Plana
- Plus
- 1/2 čajne žličke vaniljeve arome
- 20g sladila po izbiri
- 1 čajna žlička konjak moka (ali

drugača gostila po izbiri)

Malinov preliv

- pest malin
- 1 dcl vode
- 20g sladila po izbiri
- 1 čajna žlička škroba (ali gostila

po izbiri)

Dodatki

- sveže maline

V posodi sekljalnika ali blenderja zmeljite granolo, dokler ne nastane grobemu pesku podobna zmes.

Dodajte kokosovo olje, javorjev sirup in vaniljevo aromo ter premešajte, da nastane enotna, vlažna zmes. V kolikor je zmes presuha dodajte še eno čajno žličko olja in premešajte.

Zmes enakomerno nadevajte v rahlo naoljene mini modelčke za pito ali v posodico po izbiri. Modelčke za pito naoljite, v kolikor želite strjeno dno pite lepo odstraniti iz modelčka. Če dna ne boste odstranjevali potem modelčkov ne naoljite.

Nadevane modelčke postavite v zamrzovalnik za vsaj 15 minut oz. tako dolgo, da se dno popolnoma strdi in ga je možno odstraniti iz modelčka.

Medtem pripravite vaniljevo kremo.

V manjšem loncu zmešajte napitek, vaniljevo aromo in sladilo po izbiri. 0,5 dcl mase prelijte v manjšo skodelico.

V to skodelico dodajte še konjak moko in premešajte, da se moka popolnoma vmeša v tekočino.

Vse skupaj prelijte nazaj v lonec in kuhajte na srednjem ognju. Zmes stalno mešajte z železno metlico za stepanje.

Ko se zmes zgosti in dobi teksturo pudinga lonec odstavite in pustite, da se rahlo ohladi.

Ohlajeno kremo prelijte po ohlajenem dnu pite in postavite v zamrzovalnik, medtem pa pripravite malinov preliv.

V manjšem loncu ali ponvi segrejte maline, vodo in sladilo. Premešajte in dodajte škrob. Ponovno vse skupaj premešajte s pomočjo železne metlice za stepanje in kuhajte na srednjem ognju dokler se zmes ne zgosti oz. dokler ne doseže gostote sirupa.

Takrat preliv odstranite in pustite, da se ohladi na sobno temperaturo.

Ohlajen preliv prelijte po vaniljevi kremi in dekorirajte s svežimi malinami. Postrezite takoj ali hranite v hladilniku.

ove pite

15



Sladolead

Čas
priprave



15 min

Čas
peke



20 min

Sladoledne lučke

Recept za



lučk

Kremni del

- 400 ml kokosovega mleka iz pločevinke (1 cela pločevinka)
- 100g kokosovega napitka Plana Plus
- 1 čajna žlička vaniljeve arome
- 65g javorjevega sirupa

Sadni del

- 350g gozdnih sadežev ali jagodičevja po izbiri
- 1 jedilna žlica javorjevega sirupa
- 3 jedilne žlice kokosovega napitka Plana Plus

V večji posodi zmešajte oba kokosova mleka, vaniljevo aromo in javorjev sirup. Premesajte in poskusite - po potrebi dodajte še sirupa.

Zmes prelijte v modelčke za sladoledne lučke, do 3/4 visoko.

Postavite v zamrzovalnik za vsaj 30 minut oz. tako dolgo, da se zmes malo strdi.

Medtem pripravite sadni del.

V manjši ponvi na srednjem ognju segrevajte gozdne sadeže, javorjev sirup in napitek. Kuhajte tako dolgo, da se sadje zmehča. Vmes stalno mešajte in s kuhalicco pasirajte sadje, da nastane pire.

Ko nastane gost sadni pire ponev odstavite in vse skupaj pustite, da se ohladi na sobno temperaturo.

Sadni del enakomerno razporedite po vrhu kokosove kreme in postavite v zamrzovalnik za 30 minut. Nato v lučke vstavite lesene palčke in postavite nazaj v zamrzovalnik za vsaj 4 ure ali kar čez noč.

Ko so lučke popolnoma strjene jih postrezite in uživajte takoj. Hranite v zamrzovalniku.



Jagodi

Jagodna pita

Čas
priprave



15 min

Čas
peke



25 min

Recept za **8** kosov



Dno

- 100g oreščkov
- 70g granole po izbiri
- 160g ovsene moke
- 60g stopljenega kokosovega olja
- 3 jedilne žlice javorjevega sirupa
- ščepec soli

Jagodna sredica

- 750g svežih jagod (*dodajajte po delih*)
- 100g ovsenega napitka Plana Plus
- 1/2 čajne žličke agar agar gostila (*ali gostila po izbiri*)
- 70g sladila po izbiri (*več/manj glede*

na sladkost jagod)

Dekoracija

- 100g svežih jagod

Pečico segrejte na 180 stopinj. V posodi sekjalnika ali blenderja zmeljite oreščke in granolo, dokler ne nastane grobemu pesku podobna zmes.

Vse skupaj prestavite v večjo posodo in dodajte ovseno moko, kokosovo olje, javorjev sirup in sol ter premešajte, da nastane enotna, vlažna zmes. V kolikor je zmes presuha dodajte še eno čajno žličko olja in premešajte.

S pripravljeno zmesjo obložite rahlo naoljen pekač premera 18cm x 18cm po dnu in po robovih. Za enakomerne robove in ravno dno si pomagajte z ravnim dnom kozarca in maso pritisnite ob pekač.

Pekač postavite v pečico na 180 stopinj in pecite 25 minut oz. tako dolgo, da se robovi obarvajo zlato rjavo.

Pečeno dno vzemite iz pečice in pustite v pekaču, da se popolnoma ohladi.

Medtem pripravite nadev.

Pest jagod postavite na stran, ostale jagode pa očistite, odstranite zelene dele in narežite na manjše kose.

Pest jagod v blenderju spasičajte, da nastane pire.

V manjši skodelici zmešajte 50g napitka in agar agar. S pomočjo železne metlice za stepanje vse skupaj dobro premešajte, da nastane gladka tekočina brez grudic.

Vse skupaj prelijte v manjši lonec, dodajte jagodi pire, preostanek napitka in sladilo. Med rednim mešanjem vse skupaj kuhajte na srednjem ognju vsaj 5-10 minut.

Odstavite in pustite, da se rahlo ohladi. Dodajte narezane jagode in sladilo, da so jagode prekrite s tekočino. Vse skupaj prelijte po ohlajenem dnu in po vrhu zgladite, da dobite ravno površino.

Po vrhu dekorirajte z jagodami - dodate lahko cele jagode ali pa jih narežete na tanjše lističe in jih zložite v krog.

Vse skupaj postavite v hladilnik za vsaj 2 uri, da se sredica zgosti, nato pa postrezite.



Plana Plus



www.planaplus.si