

SUUUPERMOĆNI VRUĆI ELIKSIRI

bio&bio recepti



**12 NAČINA
DA ZAKUHAŠ
ATMOSFERU
i PODIJELEŠ
UŽITAK :)**

VRUĆI ZAČINSKI ELIKSIRI KOJI IMAJU SVRHU I NAJBOLJI SU – UDVOJE

Skupili smo 12 najboljih recepata za vruće napitke sa superzačinima i zdravim sastojcima kojima je zajedničko to da su neodoljivo ukusni i idealni za uživanje u zimskim večerima.

Osim što su stvoreni za guštanje, pravi su funkcionalni eliksiri od kojih svaki ima svoje supermoći i svrhu.

Ako ti treba napitak da te digne, osvježi, regenerira, ojača, potakne ili opusti, imamo ih sve!

Mislili smo - **UDVOJE JE LJPŠE**, pa su količine svih recepata osmišljene za **2 ŠALICE ILI VIŠE**, no ako ćeš uživati sam(a), količine prepolovi i nazdravi zdravlju! Eksperimentiraj, kombiniraj i ne zaboravi - piju se vrući! :)

I da ne bude zabune, kada kažemo **ŠALICA, SHOT, ŽLICA** ili **ŽUČICA** mislimo na ovo:



ŠALICA 250 ML



SHOT 20 ML



ŽLICA 15 ML



ŽUČICA 5 ML

ODABERI SVOJ ZAČINSKI ELIKSIR PO FUNKCIJAMA:

[LİBITO] [IMUNITET] [ANTI-AGE] [ENERGIJA]
[RELAKSACIJA] [DETOKSTKACIJA]

- | | | | | | |
|----|------------------------|-------------------------------|-----|---------------------------|-----------------------------|
| 1. | Dekadentna matcha | [DETOKSTKACIJA]
[ANTI-AGE] | 7. | Bezobrazno vino | [RELAKSACIJA]
[ANTI-AGE] |
| 2. | Bijela čokovanilija | [RELAKSACIJA]
[ANTI-AGE] | 8. | Začinski kavopir | [ENERGIJA] |
| 3. | Zlatni eliksir | [IMUNITET]
[RELAKSACIJA] | 9. | Papreno vruuuuča čokolada | [ENERGIJA]
[LİBITO] |
| 4. | Komiški rogač na vruće | [RELAKSACIJA] | 10. | Bundevastična kava | [ENERGIJA] |
| 5. | Crveni punč | [IMUNITET]
[ENERGIJA] | 11. | Vruća čokomaca | [ENERGIJA]
[LİBITO] |
| 6. | Chaima za popit' | [RELAKSACIJA]
[ENERGIJA] | 12. | Kavotporna na metke | [ENERGIJA]
[ANTI-AGE] |

DEKADENTNA MATCHA

[DETOKSIKACIJA]
[ANTI-AGE]

2 šalice **kokosovog**
ili **sojinog** mlijeka
1 žličica **matcha praha**
1/2 žličice ekstrakta vanilije
2 žličice **sirupa javora** ili agave
Prah cejlonskog cimeta za ukraš



Zagrij mlijeko, povremeno miješajući dok postane vruće. Za to vrijeme stavi matcha prah u šalicu i prelij vrućom vodom. Temeljito promiješaj dok nestanu sve grudice. U mlijeko dodaj zaslađivač, ekstrakt vanilije i pomiješaj. Ako imaš pjenjaču za mlijeko, savršeno, jer tako ćeš postići latte efekt. Prelij preko matche i lagano promiješaj. Dodaj cimet za ukraš ako želiš. Uživaj!



MATCHA

IMA 10 PUTA VIŠE ANTIOKSIDANSA
OD OBIČNOG ZELENOG ČAJA!

BIJELA ČOKOVANILJA

[RELAKSACIJA]
[ANTI-AGE]

2 šalice zobenog ili sojinog mlijeka

1 žlica zgušnjivača **agar agar**

2 žlice **sirupa od datulja**

1 žlica **kakao maslaca**

½ žličice ekstrakta vanilije



**KAKAO
MASLAC**

JE NAJSLASNIJI IZVOR
PRIRODNIH BILJNIH MASNOĆA
I BOGAT JE ANTIOKSIDANSIMA!

Sve sastojke stavi u posudu i promiješaj da se agar otopi. Biljno mlijeko mora biti hladno. Stavi posudu na srednje jak plamen uz neprestano miješanje pjenjačom dok se kakao maslac rastopi. Prelij u šalice i posluži vruće. Možeš dodati i šlag od soje za ukrašavanje.

ZLATNI ELIKSIR

[IMUNITET]
[RELAKSACIJA]



2-3 cm svježe kurkume
ili 2 žličice **praha kurkume**

2-3 cm svježeg đumbira
ili 2 žličice **praha đumbira**

2 žličice kokosovog ili **ghee maslaca**

2 šalice kokosovog ili organskog kravljeg mlijeka

2 žličice manuka meda

Kurkumu i đumbir oguli, naribaj (ili dodaj prah) te ih stavi u zdjelicu i temeljito pomiješaj s maslacem dok dobiješ pastu. Stavi kokosovo mlijeko u posudu, dodaj pastu i na srednje jakom plamenu miješaj dok se sastojci povežu. Ugasi plamen i pokrij posudu, ostavi 3 minute da kurkuma i đumbir oslobode svoje blagotvorne sastojke. Procijedi i dodaj med po želji. Pij toplo.

Zlatno mlijeko se tradicionalno spravlja s kravljim mlijekom, pa možeš umjesto kokosovog mlijeka koristiti 2 šalice organskog kravljeg mlijeka.



KURKUMA

SADRŽI PIGMENT KURKUMIN KOJI
IMA SNAŽNE PROTUUPALNE MOĆI
I SMATRA SE PRIRODNI
SREDSVTOM PROTIV BOLOVA!

KOMIŠKI ROGAČ NA VRUĆE

[RELAKSACIJA]



2 šalice gustog kokosovog
ili **zobenog mlijeka**

5 **datulja**

2 žlice **rogača u prahu**

1 žličica ekstrakta vanilije

Sve sastojke stavi u blender
i izblendaj dok dobiješ glatku
smjesu. Ubaci u posudu i zagrij.
Uživaj dok je vruće.



ROGAČ

JE VRIJEDAN IZVOR KALCIJA,
BOGAT JE VLAKNIMA I DJELUJE
BLAGOTVORNO NA PROBAVU!

CRVENI PUŃČ

[IMUNITET]
[ENERGIJA]



- 1 šalica matičnog soka od brusnice
- 3 šalice soka od jabuke
- 1-2 šalice vode
- 2 šalice cijedenog soka od naranče
- 1 žlica mješavine začina za puŃč
- 2 naranče narezane na tanke kriške
- 2 štapića cejlonskog cimeta

Sve sastojke pomiješaj i ostavi najmanje pola sata da se začini povežu. Pij toplo.



SOK BRUSNICE

BOGAT JE VITAMINOM C
I POMAŽE KOD PROBLEMA
UROGENITALNOG TRAKTA!

CHAIMA ZA POPIT'

[RELAKSACIJA]
[ENERGIJA]

CHAI ZAČINSKA MJEŠAVINA

1 žličica **cejlonskog cimeta**

2 žličice kardamoma u prahu

2 žličice đumbira u prahu

1 žličica pimenta

½ žličice **muškarnog oraščića**

CHAI NAPITAK

1-2 žličice začinske chai mješavine

2 vrećice **organskog crnog čaja**

2 šalice vode

1 šalica **zobenog mlijeka**

2 žličice sirupa javora ili agave



CEJLONSKI CIMET

JE BOGAT KALCIJEM, ŽELJEZOM
I IZVOR JE MAGNEZIJA I KALJA.
MOŽE DOPRINIJETI RAVNOTEŽI
ŠEĆERA U KRVII

Na srednje jakom plamenu zagrij vodu s 1-2 žličice začinske mješavine za chai. Kada zakipi, makni posudu s plamena i ostavi pokriveno 5 minuta da začini puste aromu. Dodaj vrećice crnog čaja, sirup i ponovo pojačaj plamen. Kada zakipi, makni s plamena i ostavi pokriveno još 5 minuta. Čaj sa začинима procijedi i dodaj zagrijano biljno mlijeko. Ostatak začinske mješavine za chai čuvaj u staklenoj posudi i upotrijebi tijekom dva tjedna.

BEZOBRAZNO VIÑO

[RELAKSACIJA]
[ANTI-AGE]

750 ml crvenog vina,
npr. **Cabernet Sauvignon**

Sok 1 naranče

1 žlica naribane kore
organske naranče

4 žlice **šećera kokosovog
cvijeta** ili meda

2 stapića cimeta

5 **klinčića**

3 **zvjezdasta anisa**

2 naranče za ukras

Sve sastojke pomiješaj u posudi i ostavi 10 minuta da se kuhaju na laganom plamenu. Preljij u šalice. Ako koristiš med, dodaj ga sada, ukrasi narančom i uživaj.



**ORGANSKO
CRVENO
VIÑO**

**BOGAT JE IZVOR SNAŽNOG
ANTIOKSIDANSA RESVERATROLA!**

ZAČINSKI KAVOPIR

[ENERGIJA]



- 2 šalice zobenog mlijeka
- 2-3 žličice **instant kave od pira**
- ½ žličice praha cejlonskog cimeta
- ½ žličice **kardamoma**
- 2 žlice **tamnog sirupa od kokosovog cvijeta**

Sve sastojke pomiješaj u posudi i zagrij na srednje laganoj vatri. Ostavi poklopljeno 5 minuta da cimet i kardamom puste arome. Uživaj dok je toplo.



KOKOSOV ŠEĆER

SADRŽI ČAK DVA PUTA VIŠE
ŽELJEZA I ČETIRI PUTA VIŠE
MAGNEZIJA, NEGO SMEDI
NERAFINIRANI ŠEĆER!

PAPRENO VRUUUUĆA ČOKOLADA

[LIBIDO]
[ENERGIJA]



2 šalice kokosovog mlijeka

½ žličice **ekstrakta vanilije**

1 šalica **crne čokolade**
(70% udjela kaka)

½ žličice cejlonskog cimeta

1/8 žličice **kajenskog papra**

2 žličice šećera kokosovog cvijeta

Prstohvat mljevenog muškarnog oraščića

Prstohvat cvijeta soli

U posudu stavi kokosovo mlijeko i crnu čokoladu. Na srednje jakom plamenu otopi čokoladu uz neprestano miješanje pjenjačom. Smanji plamen, dodaj začine i izmiješaj pjenjačom. Makni s plamena, dodaj ekstrakt vanilije i promiješaj. Ovaj napitak je samo za najhrabrije.



KAJENSKI PAPAR

UBRZAVA METABOLIZAM I POTIČE
SAGORJEVANJE MASNOĆA.
ZAHVALJUJUĆI KAPSAICINU,
IMA PROTUJALNA SVOJSTVA!

BUNDEVASTIČNA KAVA

[ENERGIJA]

ZAČINSKA MJEŠAVINA

1 žlica **cejlonskog cimeta u prahu**

1 žlica đumbira u prahu

1 žlica **klinčića** u prahu

1 žlica pimenta u prahu

1 žlica muškarnog oraščića

PUMPKIN SPICE LATTE

2 shota **espresso kave**

1 šalica **sojinog mlijeka**

½ šalice zobene kreme

2 žlice pirea od bundeve

1 žličica mješavine začina

2 žličice **sirupa agave**

U posudi, na srednje jakom plamenu, pjenjačom miješaj sojino mlijeko, zobenu kremu s bundevom i začinsku mješavinu. Kada postigneš pjenastu teksturu, prelij u šalice s espresso kavom, lagano promiješaj i posluži vruće. U slast! Ostatak začina čuvaj u staklenoj posudi i iskoristi tijekom mjesec dana.



BUNDEVA

BUNDEVA JE BOGAT IZVOR
BETA KAROTENA I PRIRODNIH
VLAKANA!

VRUĆA ČOKOMACA

[LIBIDO]
[ENERGIJA]



2 šalice zobenog
ili **bademovog mlijeka**
2 žlice kakaa u prahu
1 žlica **macu u prahu**
2 žlice sirupa datulja ili javora
½ žličice **djevičanskog**
kokosovog ulja
Prstohvat cejlonskog cimeta

Pomiješaj sastojke u blenderu, ubaci u posudu i zagrij na srednje jakom plamenu. Prelj u šalice, ukrasi sojinim šlagom po želji i uživaj nakon napornog dana kada ti je potreban energetski kick.



MACA

DJELUJE BLAGOTVORNO NA
HORMONALNU RAVNOTEŽU.
BOGATA JE VITAMINIMA B1, B2
I B3 TE JE IZVOR MAGNEZIJA
I KALCIJA!

KAVOTPORNNA NA METKE

[ENERGIJA]
[ANTI-AGE]



probaj u
bio&bio
cafeu



2 shota **espresso kave**
2 žličice **djevičanskog
kokosovog ulja**
2 žličice **ghee maslaca**

Ubaci sve sastojke
u blender na najvećoj brzini. Kada dobiješ gustu
povezanu teksturu, prelij u posudu i zagrij.
Pij vruće i osjeti kako ti se vraća snaga i energija.
Ovaj napitak je najbolji kao jutarnji poticaj.



**ORGANSKA
KAVA**

EKOLOŠKI UZGOJENA KAVA
BOGAT JE IZVOR ANTIOKSIDANSA!



POSJETI NAS U bio&bio CAFEU I ISPROBAJ KAKO RADIMO:

- FUNKCIONALNE NAPITKE
- SUPERFOOD SMOOTHIES
- CIJEĐENE SOKOVE
- ORGANSKU KAVU



Ovdje te čekamo:

Oktogon, Ilica 5, Zagreb
Radnička 49, Zagreb

Volimo kada kuhaš s nama i veseli nas da ti se sviđaju recepti pa ih skidaš i dijeliš. Pri tom te molimo, sjeti se spomenuti bio&bio tim kao autore recepata. Ako ih želiš isprobati još, vidi [našu stranicu](#) i istraži je. Svi sastojci recepata dostupni su u bio&bio trgovinama.

Tvoj bio&bio tim



www.biobio.hr
0800 246 246

Design: Blagica Ampova