

Hvordan bruke 6 forskjellige sopp-pulver - 6 oppskrifter



Behovsområder:

Energi ([chaga](#), [reishi](#), [cordyceps](#), [nutritional yeast](#) & [MCT](#))

Immunforsvar ([turkey tail](#), [chaga](#) & [reishi](#))

Hjernen & nerver ([lions mane](#), [nutritional yeast](#) & [MCT](#))

Stressreduksjon ([lions mane](#), [magnesium](#) & [Tulsi](#))

Hjertehelse ([shiitake](#) & [reishi](#))

Seksualfunksjon ([cordyceps](#) & [reishi sporer](#))

[Les gjerne også mer om helsefordelene til hver av soppene her](#)

Vi har også 10:1 ekstrakter av [Chaga](#), [Reishi](#), [Lions mane](#), [Cordyceps](#) & [Turkey Tail](#). Når det er 10:1 ekstrakt betyr det at den er 10 ganger så konsentrert som vanlig pulver, samt litt dyrere.

Oppskrifter i denne artikkelen (veganske om du ønsker):

- | | | |
|-----------------|---------------|--------------|
| 1. SoppSmoothie | 2. SoppShake | 3. SoppKakao |
| 4. SoppSuppe | 5. SoppBurger | 6. SoppKuler |

1. SMOOTHIE - MIX & TRIKS med “magiske” sopper



Magiske smoothie oppskrifter med sopper

Smoothie skal være gøy og her kan du være kreativ og leke deg med smaker, kontekst (tykkelse), farger og næringskilder. Din intuisjon og kunnskap/følelse av hva du trenger av ernæring spiller inn her. Ikke vær redd for å eksperimentere og finne frem til din optimale miks og type. Lek deg også med ulike væsker, pulver og doser.

Har du blender?

[Her finner du blendere](#) om du ikke har det (du kan også potensielt bruke stavmikser og eller ulike former for kjøkkenmaskin, men blender er det optimale).

Lek deg med denne gode [base oppskriften](#) som utgangspunkt

1 avokado (eventuelt annen frukt og grønt - fersk eller frossen)

2 ss [nutritional yeast](#)

1 ss [risprotein](#)

1 ss [erteprotein](#)

1/2 ts [ceylon kanel](#) (250g pose) - [50g boks](#)

1-2 ts [stevia](#)

1-2 ss [yaconsirup](#)

Legg til dine utvalgte sopp pulver og eller ekstrakter (se videre i oppskriften under)

Valgfritt: 1-2 dl bløtlagte [chiafrø](#) (70-90% vann eller plantemelk - se forklaring for chia under)

125 gram frosne bær (Blåbær, jordbær eller mango i fersk eller frossen form er fine valg).
Tilsett vann eller plantemelk til din ønsket tykkelse/konsistens på smoothie er oppnådd.

Vi har noen spørsmål til deg:

Hva liker du best?

Mer flytende smoothie eller tykkere versjon av smoothie?

Liker du best vann som væske, eller ulike former for plantebasert melk?

For tykk smoothie:

Bløtlegg chiafrø over natten i [ris/kokos-](#), [mandel-](#) eller [havremelk](#) for mer pudding aktig (tykkere konsistens) med for eksempel 1 del chia frø og 3-4 deler valgfri plantemelk.

For tynn-flytende smoothie:

1 del chiafrø og 7-10 deler vann bløtlagt over natta. Tilsett mer vann/ønsket væske om du ønsker enda mer flytene versjon.

Om du ikke ønsker chia i smoothien kan du bytte ut chia med andre valgfrie pulver, bær, frukt etc som forslag under.

Her er forslag til pulver til smoothie mixen din (valgfritt):

- [Bærpulver](#)
- [Greens pulver](#)
- [Urter og ayurveda](#)

Her er flere alternativer til smakstilsetning (valgfritt):

- [Chili](#) og eller [ingefær pulver](#) (for å spice ting opp)
- [Honning, lønnesirup eller kokossukker](#) (søtning)
- [Rå kakao](#) (litt bitter, gir mer energi)

Forslag til flytende tilskudd i smoothien din (enkel og rask næring - valgfritt):

- [Omega 3 olje fra Oil of life](#)
- [Black seed olje](#) fra blessed seed
- [Cedar olje](#)
- [Tindvedbær olje](#)
- [Mariatistel olje](#)
- [D-vitamin flytende](#)
- [B12- flytende](#)
- [Jod - flytende](#)
- [K2 - Flytende](#)

[Klikk her](#) for å legge en av hver av tilskudds produktene over i handlekurven din.

Sist og viktigst av alt - De “magiske” soppene!

Sopp ingredienser - miks din blanding!

Her kan du ikke gjøre mye galt om du holder deg innenfor fornuftige doseringer som foreslått under.

Dette er trygge og ufarlige sopper!

**Tips til dosering av ulike sopper per person for smoothie og shaker:
(denne doseringen går igjen i andre oppskrifter nedover)**

Voksen dose for 16 år +

Halv dose for barn mellom 10-16

Barn under 10 anbefales ikke sopp pulver eller ekstrakter

1 ss [Lions mane](#) for hjernen og nervesystemet

1-2 ts [Reishi](#) for energi og immunforsvar

1-2 ts [Cordyceps](#) for energi og utholdenhet, økt libido, oksygenopptak & metabolisme

1-2 ts [Turkey Tail](#) for immunforsvar og helhetlig helse samt redusere cancer risk- link

1-2 ts [Shiitake](#) for B5 og kolin - forbedret fett omsetning og transport og immun fremmende

1 ts -1 ss [Chaga pulver](#) for en lang rekke helsefordeler

1-2 ss [Nutritional yeast](#) for B-vitaminer og unike sporstoffer og aminosyrer

¼ [Reishi krystall-sporer](#) (unik vare)

Om du lurer på hvilke sopper du trenger mest eller ønsker mer av enn andre kan du lese mer om de ulike [soppene i denne artikkelen](#).

Vi har også laget pakke for alle soppene for å gjøre det enklere for deg å bestille:

SAMLEPAKKE FOR ALLE SOPPENE

[Klikk for å legge i handlekurven](#)

SAMLEPAKKE FOR 10:1 SOPP EKSTRAKT (konsentrert)

[Klikk for å legge i handlekurven](#)

Legg til eventuelle andre varer du vil bestille etter at du har klikket legg til handlekurv på sopp pakken du ønsker.

Legg bare til de soppene og tilskuddene du ønsker i den mengde du ønsker i smoothien.

Du kan dosere soppene ut ifra ønsket fokus og behov. Om det er mer ENERGI du er ute etter, forsterket Immunforsvar, forbedre hjerne- og nervesystem, eller annet du ønsker hovedvekt på basert på soppenes magiske egenskaper.

2. Shake med sopper - lett å lage - lett å innta



Base: Vann eller plantemelk (din favoritt melk - [ris/kokos](#)-, [mandel](#)- eller [havremelk](#) etc)

Din favoritt protein kilde i pulverform - anbefalt er [risprotein](#) & [erteprotein](#) eller ønsket måltidserstatter (om du bruker det).

Tilsett søtning om du føler du trenger det. Vår unike [stevia](#) & [yacon sirup](#) (eventuelt [Honning](#), [lønnesirup](#) eller [kokossukker](#))

Samme blandingsforhold av soppene som i Smoothie oppskriften eller etter ditt spesifikke behov som nevnt om du har satt deg godt inn i soppene - [Les om soppenes helsefordeler](#).

I shake passer ikke bløtlagt chia og eller banan, bær og frukt som i smoothie med mindre du blander inn pulverform av disse. Bland gjerne inn dine favoritt [oljer](#), flytende vitaminer som [D-vitamin](#), [B12](#), [Jod](#), [K2](#) etc.

3. Ekte Kakao med sopp

Varm opp rå kakao + sopp + tilsett eventuell søtning



- 1 liter vegansk melk ([ris/kokos-](#), [mandel-](#) eller [havremelk](#))
- 5 ss [rå kakao](#) (du kan velge styrke selv)
- 1 ss [kokosolje](#) - eventuelt MCT
- 1 ts [ceylon kanel](#) (250g pose) - [50g boks](#)(balanserer også blodsukkeret)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1 ts [blandet stevia](#) (for søtere smak eller annen søtning)
- 1 ss [Yaconsirup](#)

Tilsett sopp pulver etter ønsket dosering.

Tips! [chaga](#) egner seg best i varme drikker sammen med rå kakao.

Alle soppene kan varmes opp, men ikke vits å koke-ihjel.

Tilsett [fettsyrer](#) og annen næring etter ønske i drikken, men vent til drikken er under 40 grader for å ikke skade omega 3 og kilder til vitaminer.

4. Den magiske soppsuppe oppskriften



Sopp blanding for sopp suppen din: (dose per voksen person)

Lag din egen god miks i en bolle(kopp) FØR du blander soppene i suppen. Sopp-pulverene kan kokes opp sammen med suppen eller tilføres mot slutten av oppkok (foretrukket).

1 ss [Lions mane](#) for hjernen og nervesystemet

1-2 ts [Reishi](#) for energi og immunforsvar

1-2 ts [Cordyceps](#) for energi og utholdenhet, økt libido, oksygenopptak & metabolisme

1-2 ts [Turkey Tail](#) for immunforsvar og helhetlig helse samt redusere cancer risk- link

1-2 ts [Shiitake](#) for B5 og kolin - forbedret fett omsetning og transport og immun fremmende

1-2 ss [Nutritional yeast](#) for B-vitaminer og unike sporstoffer og aminosyrer

Chaga egner seg ikke like godt i suppen, men kan brukes 1ts om ønsket (sterk smak).

Om ikke suppe basen under passer for deg så bruk din favoritt suppe base og tilsett soppene over i ønsket dosering i suppen din.

Ingredienser sopp base: (for en person, gang opp i forhold til antall personer)

4 ss [kokosolje](#) (økologisk smør eller plantebasert smør)
1.5 kopp hakket løk
200 g ønsket fersk sopp i skiver eller hakket
2 ts tørket dill eller 1.5 ss fersk finhakket dill.
1 ts [chili](#) eller annet ønsket krydder
1 ss [tamari saus](#) eller litt [kokosmelk](#) etter ønske
1 kopp ønsket melk ([ris/kokos-](#), [mandel-](#) eller [havremelk](#))
3 ss [teffmel](#) (eller favorittmel)
1-3 ts [himalayasalt](#) (etter ønske)
2-4 ts [sitron saft](#) fra klemte sitron
1/4 kopp hakket fersk persille
1/2 kopp gresk yogurt eller fettrik [kokosmelk](#)
Malt [sort pepper](#) etter ønske
Tilsett til slutt din [sopp pulverblanding](#) til suppen din mot slutten av oppkokingen.

Instruksjoner:

1. Varmer opp suppen i passende beholder på medium varme. Smelt smør eller kokosoljen først.
2. Hell løken i kjelen og la den surre i 5 minutter. Tilfør ønsket opphakket/skivet sopp og la stå i ytterligere 5 minutter til soppen er brunet og har trukket til seg smør/kokosolje.
3. Rør inn vin, dill, paprika pulver, chili, tamari saus og vegetabilsk fett eller kylling kraft. Reduser varmen litt, ta på lokk og la simre i 15 minutter.
4. Visp i en separat bolle forsknings miksen din; kokosmelk og mel, samt kanskje også sopp pulveret om du ikke vil legge det til på slutten. Hell opp i kjelen og kok for 10-15 min til. Rør imellom.
5. Til sist, rør i salt, krydder, sitronsaft, persille, yoghurt (eller kokos krem) og sopp pulver blandingen din. Bland godt og la simre på lav varme i 3 to 5 minutter. Ikke kok!
6. Tilfør ekstra med fersk persille eller pepper/salt etter behov/smak.
7. Server umiddelbart eller la den kjøles ned og lagres i lufttett beholder i kjøleskap (maks 1-2 dager).
8. Kan kokes opp i større volum for flere personer og fryses ned etter nedkjøling i fryser i inntil 3 måneder. Kjekt og effektivt, og du kan ha middag for mange dager i fryseren for hele familien.

5. Søtpotetburger med chili og sopp



Disse næringsrike og smakfulle veganske søtpotetburgerne har en perfekt konsistens. De har et snev av nydelig lønnesirup smak, og et realt “smaks kick” fra chipotle chili. Vi lager 8 burgere av denne deigen.

Ingredienser:

2 mellomstore søtpoteter i små terninger
1 ss [kokosolje](#) (økologisk smør eller plantebasert smør)
1 middels gul løk, finhakket
1 stort hvitløksfedd, finhakket
1 & 1/2 kopp(3.6 dl) lettkokte [havregryn](#)
1/4 kopp (0.6 dl) [valnøtter](#) eller [pekannøtter](#), finhakket
2 ss [næringsgjær](#)
2 ss linfrø (eller [andre ønskede frø](#))
1 ts [himalayasalt](#)
1/2 ts [chilipulver](#)
1/4 ts nykvernet [sort pepper](#)
3 ss [lønnesirup](#) eller [yaconsirup](#)

Du trenger også ca 8 hamburgerbrød

Tilsett til slutt din ønskede sopper i doseringer nevnt i oppskrifter over. Her kan du velge ut noen av soppene, og kanskje ikke ta ALLE soppene i største doser i denne oppskriften.

Slik gjør du:

Kok de oppskjærte søtpotetene i godt med vann. Tilsett litt salt og kok opp på høy varme. Deretter reduserer du varmen til middels/lav, og koker dem i ca. 15 minutter til de er ferdige. Tøm av vannet og sett dem til siden.

Varm olivenoljen i en stekepanne over middels/ lav varme. Tilsett løk og hvitløk og sauté i ca 10 minutter, til løken er lys gyldenbrune og du begynner å kjenne den gode duften.

Legg de lettkokte havregryna i en stor bolle, tilsett pepper og rør godt. Tilsett de kokte søtpotetene, løk, hvitløk, samt lønnesirupen. Bruk en tresleiv til å knuse potetene og rør alt godt sammen.

Forvarm ovnen til 200 ° C og ta et bakepapir på et stekebrett. Ta litt olje på hendene dine og lag 8 store hamburgere av burgerdeigen. Sett dem etter hverandre i en rekke på stekeplaten.

Stek burgerne på 200 ° C i ca 45 minutter, snu dem etter ca halve tiden er gått (ca 20 minutter). Ta dem ut av ovnen når de er ferdigstekte. La burgerne hvile i 5-10 minutter.

Serveres varme, med grillsaus eller hva du måtte ønske. Det er enkelt å fryse ned eventuelle rester, så har du et raskt måltid ved en senere anledning.

6. Energi kuler med touch av soppenes magi



Energikuler er en smakfull og enkel måte å få i seg konsentrert næring og samtidig nyte livet. Urbefolkninger laget energikuler med base som bygg eller fett, med bær og honning. Den ultimate overlevelsesmat som kan forresten oppbevares mange år. I Nord-Amerika er energisnacks kjent som «pemmican», mens i Asia er de kjent som «sampa». Med tiden har dette blitt perfektionert, og er fulle av god næring.

Disse kulene inneholder IKKE e-stoffer, raffinert sukker, farge, kunstig søtning, melk, gluten eller konserveringsmidler. Oppskriften kan også brukes som kakebunn eller andre former enn kuler, så her kan du være ekstra kreativ med ingrediensene for å lage dine prefererte kuler eller kaker.

Grunnoppskriften:

250 g [cashewnøtter](#)

500 g [valnøtter](#)

Miks først nøttene i food processor til så fin "pulverdeig" som du ønsker. Tilsett så dadler og andre ingredienser.

10-15 store [medjool dadler](#)

1 ts [blandet stevia](#)

2 ss yaconsirup

1/2 ts [vaniljepulver](#)

1/2 ts [kanel](#)

1-3 ts [rå kakao](#) (valgfritt)

1-2 ts [maca](#) gir ekstra energi og karamellsmak (valgfritt)

Tilsettes ønsket sopp pulver eller sopp mix men det anbefales ikke mer enn 2 ss tilsammen for at smaken ikke skal bli for dominerende.

Miks til det blir en tykk deig, som er enkel å forme med hendene. Prøv deg gjerne ut med mengde dadler for din ønsket tykkelse og konsistens. Pass på å ikke kjør food processoren for lenge da oljen i dadlene kan gjøre deigen for klissete.

Når du har laget grunnoppskriften er deigen klar og kan rulles slik de er eller rulles med pynt på utsiden. De er veldig gode med [revet kokos](#), [bipollen](#), [kakaopulver](#) eller [sesamfrø](#).

Sett kulene gjerne i kjøleskapet noen minutter før servering for at de skal bli litt mer solide. Kulene kan også fryses og vil holde seg veldig lenge. En ypperlig festmat som gir både energi og næring. God fornøyelse!

SAMLEPAKKE FOR ALLE SOPPENE [Klikk for å legge i handlekurven](#)

SAMLEPAKKE FOR 10:1 SOPP EKSTRAKT (konsentrert) - [Klikk for](#)