

Recettes AminoBase



Mousse

Mousse au Chocolat

200 ml	de lait de soja nature
1	cuiller à soupe de poudre de cacao pure
43 g	AminoBase

Mettez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g) et la poudre de cacao dans un plat et incorporez le lait de soja à l'aide d'un fouet. Sucrez à votre goût



Mousse vanille-amandes

200 ml	de lait de soja vanillé
1	cuiller à soupe d'éclats d'amande (grillés)
1	petit sachet de sucre vanillé
43 g	AminoBase

Mettez 4-5 mesures d'AminoBase, (43g), le sucre vanillé et les éclats d'amande dans un plat. Ajoutez le lait de soja vanillé et mélangez bien le tout au fouet.



Mousse de banane

1	banane mûre (écrasée)
200 ml	de lait d'amande
1	cuiller à café d'éclats de chocolat
43 g	AminoBase

Eventuellement du miel

Ecrasez la banane à la fourchette dans un plat. Ajoutez-y 4-5 mesures d'AminoBase (43g) et le lait d'amande et mélangez bien le tout au fouet. Décorez la mousse de banane avec les éclats de chocolat

Mousse de citron

200 ml	de lait d'amande
4 gouttes	d'huile de citron (huile de cuisson)
2-3	cuillers à soupe de jus de citron
1	Pincée de sucre vanillé
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43g) et le sucre vanillé dans un plat, ajoutez-y le lait d'amande, le jus de citron et l'huile de citron et mélangez bien le tout au fouet.



Chi-Cafe-Mousse

200 ml	de lait de soja vanillé
2	cuillers à café de Chi-Cafe balance
1	cuiller à café de poudre de cacao pur
43 g	AminoBase
1	poignée de framboises

Mettez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g), le Chi-Cafe balance et la poudre de cacao dans un plat et incorporez le lait de soja vanillé à l'aide d'un fouet. Décorez avec les framboises.

Mousse fruits-yaourt

200 ml	de yaourt de soja aux fruits
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43g) dans un plat, ajoutez le yaourt de soja aux fruits et mélangez bien le tout au fouet.

Smoothie Noix de cajou aux fraises



Petit-déjeuner

Petit-déjeuner abricots- sésame

30 g	de sésame grillé
5	abricots secs trempés
200 ml	de lait d'avoine
1	culler à café de miel
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43g) dans un plat, ajoutez-y le lait d'avoine (réchauffé si vous le désirez) et le miel et fouettez bien le tout. Finissez en ajoutant le sésame et de petits morceaux d'abricots.



Purée canneberges- amandes

30 g	canneberges séchées
200 ml	de lait d'amande
1 pincée de	sucre vanillé
1 culler à soupe d'	éclats d'amandes
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g) et le sucre vanillé dans un plat, ajoutez-y le lait d'amande (préalablement réchauffé si vous le désirez) et mélangez bien le tout au fouet. Pour finir mélangez-y les amandes et canneberges.



Shake & Smoothie

Frappé Mangue-Maracuja

200 ml	de jus de Mangue-Maracuja
200 ml	de lait de soja
1	doigt de jus de lime
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43g) et les autres ingrédients dans un shaker ou un mixer et mélangez bien le tout.



Frappé concombre-menthe

100 g	de concombre
3	brins de menthe fraîche
200 ml	de lait d'amande
200 ml	d'eau
43 g	AminoBase
1	1 pincée de sel

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43g) avec les autres ingrédients dans un mixer et faites-en une purée.



Frappé Vanille

200 ml	de lait de soja vanillé
200 ml	d'eau
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g), le lait de soja vanillé et l'eau dans un shaker ou un mixer et mélangez bien le tout.

Smoothie framboises

200 ml	de lait d'amande
100 ml	d'eau
2 poignées de framboises (congelées)	
1	cuiller à soupe de miel
43 g	AminoBase

Ecrasez d'abord les framboises congelées avec l'eau et le lait d'amande. Ajoutez ensuite les 4-5 mesures d'AminoBase et le miel et mélangez bien le tout



Smoothie noix de cajou-fraises

30 g	de noix de cajou non salées
300 ml	d'eau
2 poignées de fraises	
43 g	AminoBase

Réduisez d'abord les noix de cajou en une fine poudre, ajoutez ensuite l'eau petit à petit. Ecrasez les fraises dans ce mélange et ajoutez-y pour finir l'AminoBase.



Frappé choco-cannelle

½ cuiller à café de cannelle moulue	
400 ml	de lait d'avoine
1 EL	cuiller à soupe de cacao
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g), la cannelle et le cacao avec le lait d'avoine dans un shaker/mixer et mixer bien le tout.

Frappé cerises-mangue

250 ml	de jus de cerises
150 ml	de lait d'amande
3 cuillers à s	de purée de mangue
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase avec le lait d'amande, le jus de cerises et la purée de mangue dans un shaker/mixer et mixer bien le tout.

Soupe

Amino-Fix

400 ml	d'eau
1 ½ cuiller à c	de bouillon de légumes
2 cuillers à soupe	de carottes râpées
43 g	AminoBase
1 cuiller à soupe	de persil haché

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g) et le bouillon de légumes dans une casserole et incorporez petit à petit les 400 ml d'eau avec un fouet. Assaisonnez si nécessaire et ajoutez les carottes râpées et le persil. Chauffer à 70° en continuant à mélanger.



Soupe de printemps

2 cuillers à s	d'un mélange de fines herbes
2	cuillers à soupe de crème de soja
300 ml	d'eau
	bouillon de légumes selon le goût
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g) dans une casserole et incorporez petit à petit l'eau et la crème de soja au fouet. Ajoutez les fines herbes et assaisonnez avec le bouillon de légumes. Chauffez à 70° sans arrêter de mélanger.



Soupe carottes-gingembre

500 ml	de jus de carottes
1 cuiller à café	de gingembre (frais / en poudre)
2	feuilles de kaffir lime
2 cuillers à soupe	de carottes râpées
1	pincée de paprika, sel et poivre
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43g) dans une casserole et incorporez petit à petit le jus de carottes au fouet. Ajoutez le gingembre, les carottes râpées et les feuilles de kaffir lime. Chauffer la soupe à 70° sans cesser de mélanger.



Soupe coco-curry

100 ml	de lait de coco
400 ml	d'eau
2	cuillères à café de curry
2	c à soupe de noix de coco râpée
½ cuiller	à café de gingembre (moulu)
1	cuiller à soupe de jus de lime
43 g	AminoBase

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g) dans une casserole et incorporez-y peu à peu l'eau et le lait de coco à l'aide d'un fouet. Ajoutez le curry, le gingembre, la noix de coco râpée et le jus de lime. Chauffer à 70° sans cesser de mélanger.



Soupe méditerranéenne

500 ml	jus de légumes
2-3	cuillères à café de Pesto Arrabiata (selon le goût)
1 cuiller	à soupe de pignons de pin (grillés)
1	cuiller à soupe d'olives
43 g	AminoBasé

Versez 4-5 mesures d'AminoBase (43 g) dans une casserole et incorporez peu à peu au fouet le jus de légumes et le pesto. Chauffer à 70° sans cesser de mélanger. Ajoutez les pignons de pin et les olives.



Soupe aux crêpes

100 g	de tofu fumé
2 cuillères	à soupe d'oignons rôtis
300 ml	d'eau
1	pincée de sel et de poivre
43 g	AminoBase

Mettez 70 g de tofu fumé et 400 ml d'eau dans une casserole et faites-en une purée onctueuse. Ajoutez alors 4-5 mesures d'AminoBase (43g) et mélangez bien au fouet. Assaisonner de sel et poivre. Coupez le reste du tofu en dés que vous mettrez dans la soupe. Chauffer la soupe à 70° sans cesser de mélanger. Garnir avec les oignons rôtis.

Soupe de tomates à l'italienne

500 ml	de jus de tomates
	de tofu fumé
50 g	(coupé en petits dés)
2 cuillères	à soupe d'herbes italiennes
43 g	AminoBase

Mettez 4-5 mesures d'AminoBase (43g) dans une casserole, mélangez peu à peu le jus de tomates au fouet et assaisonnez d'herbes italiennes fraîches ou congelées (par ex. origan, basilic). Chauffer la soupe à 70° sans cesser de mélanger. Ajouter pour finir environ 50 g de tofu coupé en petits dés.

Les variations s'écartent de la préparation standard en fonction des ingrédients complémentaires dans la teneur en substances nutritives et ne correspondent pas forcément au cahier des charges d'un substitut de repas.

AminoBase



NATURAMedicatrix
www.naturamedicatrix.fr