

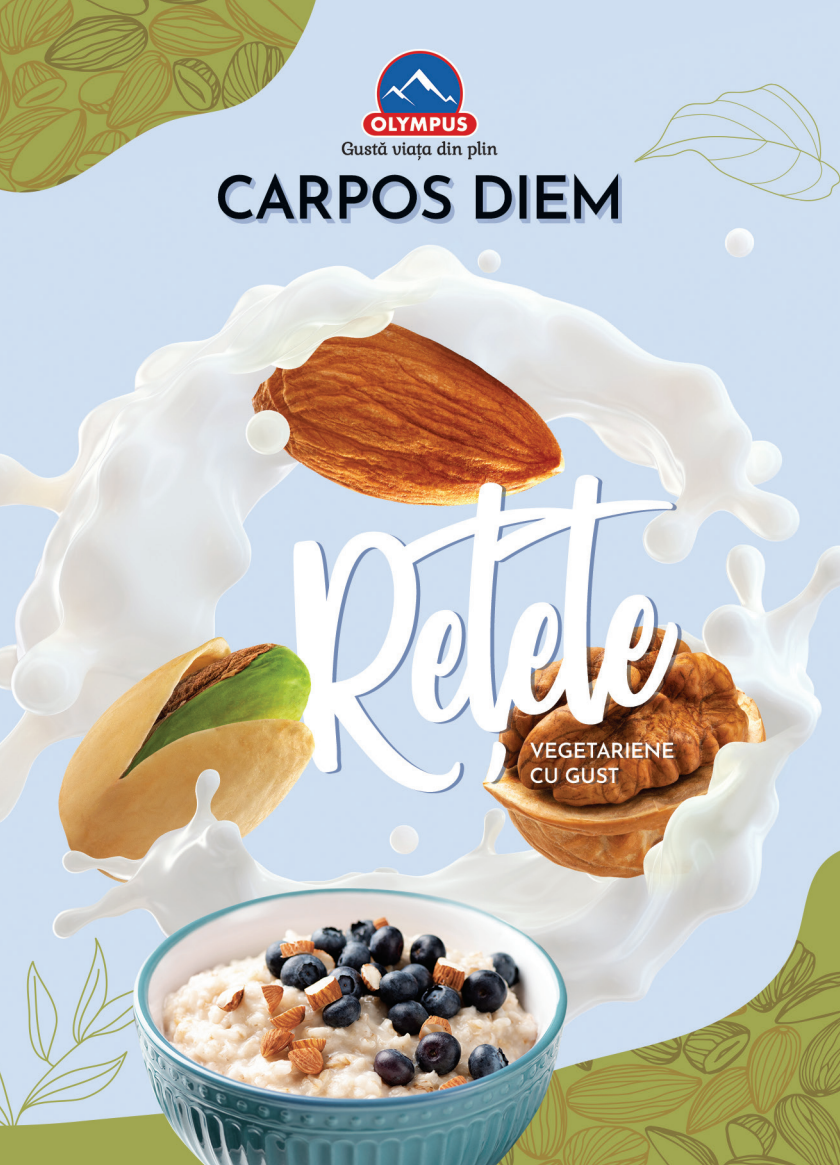


Gustă viața din plin

# CARPOS DIEM

# Rețete

VEGETARIENE  
CU GUST



Supă vegetală



de dovleac



## Ingrediente:

- 1 ceapă mică, tocată mărunt
- 1 ghimbir proaspăt de mărime medie, tocat mărunt
- 1/2 linguriță de coriandru
- 1/2 linguriță chimen
- piper
- ulei de măsline
- ½ kg dovleac tăiat cubulețe
- 2 morcovi, tăiați cubulețe
- 2 cartofi de mărime medie, tăiați cubulețe
- 1 litru de stoc de legume
- ½ litru OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale, neîndulcită
- crutoane
- semințe de dovleac



## Pregătire:

- o Prăjește ușor ceapa cu ghimbirul și condimentele în ulei de măsline
- o Adaugă dovleacul, morcovii și cartofii și sotează-le 1 minut
- o Adaugă stocul de legume și adu-le la fierbere
- o Redu focul și fierbe timp de aproximativ 1 oră cu capacul pus, până când morcovii și dovleacul se înmoaie
- o Adaugă Carpos băutură vegetală de migdale
- o Adu din nou la fierbere și omogenizează cu un blender până se obține o consistență cremoasă
- o Condimentează după gust cu sare și piper
- o Se servește cu crutoane și semințe de dovleac decojite

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



# Purure de cartofi



cu băntură Carpos  
de migdale





## Ingrediente:

- 8 cartofi
- 100 g unt
- 150 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale
- sare



## Pregătire:

- o Pune apă la fiert într-o oală cu o linguriță de sare
- o Curăță cartofii, spală-i și taie-i în cuburi
- o Când apa clocotește, adaugă cartofii și lasă-i la fiert 20 de minute
- o Când sunt aproape fierți, într-o altă crăticioară, pune pe foc mic Carpos băutură vegetală de migdale și untul. Amestecă până se topește untul
- o După ce cartofii s-au fiert, scurge apa și pune-i într-un bol
- o Strivește cartofii cu un pasator sau furculița în timp ce adaugi amestecul calduț de băutură vegetală de migdale și unt
- o Pune tot amestecul sau oprește-te când consideri că piureul a căpătat consistența dorită de tine.

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



# Paste cu dovlecei, broccoli



și sos de  
cremă de migdale





## Ingrediente:

- 300 g spaghete
- 1 cățel de usturoi
- coaja de la ½ lămâie
- 2 lingurițe de făină
- 350 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale, neîndulcită
- sare și piper
- 30 g pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
- 2 dovlecei medii, tăiați cubulețe
- ½ broccoli
- 2 linguri de ulei de măsline
- 4 roșii uscate tăiate cubulețe



## Pregătire:

- o Fierbe spaghetele al dente sau cum le preferi tu
- o Prăjește ușor dovleceii în uleiul de măsline
- o Aadaugă usturoiul tocat mărunt împreună coaja de lămâie și sotează totul timp de 1 minut
- o Aadaugă făina, amestecă și toarnă încet băutura vegetală de migdale Carpos în timp ce amesteci
- o Dă focul la mic, adaugă sare și piper după gust și amestecă până obțineți un sos ușor
- o Adu broccoli la fierbere și apoi strecoară-l
- o Aadaugă spaghetele peste broccoli și toarnă sosul de migdale
- o Amestecă toate ingredientele și servește-l cu pătrunjel proaspăt și cuburi de roșii uscate

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



Clatite



de post







## Ingrediente:

- 240g făină
- 4 linguri zahăr
- ½ linguriță sare
- 1 ½ linguriță praf de copt
- ½ linguriță scorțișoară
- 500 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale
- 1 plic zahăr vanilat
- ulei de floarea soarelui
- topping: gem, miere, fructe, sirop de arțar, felii de banane, nuci măcinate



## Pregătire:

- o Pune toate ingredientele într-un castron și amestecă bine cu un tel până obții un aluat omogen
- o Pune o cantitate mică de aluat în tigaia fierbinte, unsă cu ulei și întinde-o pe toată suprafața
- o Las-o câteva minute pe o parte, apoi întoarce-o pe cealaltă parte
- o Întinde și umple-le cu ce dorești, rulează-le sau împăturește-le triunghi. Se poate servi cu topping de nuci măcinate și sirop de arțar sau miere

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



# Porridge cu nuci



miere  
și scortisoară





## Ingrediente:

- 100 g fulgi fini de ovăz
- 200 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de nuci
- Miere
- Scorțișoară
- Nuci



## Pregătire:

Această rețetă se pregătește seara pentru a doua zi la micul dejun. Poți varia aromele Carpos și ai un mic dejun bun și sănătos în fiecare zi.

- o Pune fulgii și băutura vegetală Carpos de nuci într-un bol și amestecă.
- o Lasă la frigider peste noapte. Apoi adaugă una sau două lingurițe de miere și amestecă.
- o Presară scorțișoară și nuci întregi sau măcinate.

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



# Chec de post



cu coacăze  
roșii





## Ingrediente:

- 220 g făină albă
- 100 g fructoza sau stevia pudră
- 1 linguriță praf de copt
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- 240 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale, neîndulcită
- 2 lingurite extract de vanilie
- 80 ml ulei
- 1 lingură oțet de mere
- 2 căni de coacăze

## Pregătire:

- o Încinge cuptorul la 180°C.
- o Trece făina prin sită într-un bol mai mare. Adaugă apoi fructoza, praful de copt, bicarbonatul de sodiu și amestecă.
- o Adaugă lichidele: Carpos băutură vegetală de migdale, extractul de vanilie, uleiul și oțetul. Amestecă bine.
- o Adaugă coacăzele roșii și amestecă.
- o Unge o formă de chec cu puțin ulei.
- o Toarnă compoziția în formă. Presară câteva boboțe de coacăze pe deasupra.
- o Coace checul aproximativ 30 de minute sau până când o scobitoare inserată în centru iese curată.
- o Lasă-l să se răcească înainte de a-l scoate din formă.

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*

# Pandispan



cu vanilie





## Ingrediente:

- 250g făină pentru prăjituri
- 70g zahăr vanilat
- 200 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale, neîndulcită
- 75ml ulei
- 40ml apă clocotită
- 1 păstaie de vanilie sau 1 linguriță esență de vanilie
- 3 linguri de fulgi de migdale
- Puțină sare



## Pregătire:

- o Încălzește cuptorul la 180°C și tapetează o tavă pentru prăjituri.
- o Într-un bol mare amestecă făina, zahărul, esența de vanilie și un vârf de sare. Adaugă Carpos băutură vegetală de migdale, uleiul și apa, apoi amestecă-le cu un tel până scapi de cocloașe.
- o Toarnă amestecul în tava pregătită, presară fulgii de migdale și coace pentru 40-45 de minute. Testează cu o scobitoare dacă s-a copt. Poate fi servit ca desert cu puțină înghețată cu nuci de post deasupra. Poftă bună!

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



Înghetată  
'cu nuci



de post







## Ingrediente:

- 140g smochine fără sâmbure taiate
- 220g nuci
- 750 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de nuci, neîndulcită

## Pregătire:

- o Lasă smochinele să se înmoaie în băutura vegetală de nuci Carpos
- o Prăjește nucile în tigaie fără ulei, la foc mic, până miros delicios
- o Când nucile se răcesc, pune totul într-un blender și omogenizează
- o Pune amestecul într-un recipient în așa fel încât amestecul să fie înalt de un deget (recipientul să fie destul de întins)
- o După ce îngheață total, taie amestecul în cubulețe și mai dă-l o dată prin blender

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*

# Cris cu băntură Carpos



## de migdale



## Ingrediente:

- 50g griș
- 500 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale
- 2 pliculețe de zahăr vanilat
- scorțișoară



## Pregătire:

- o Băutura vegetală de migdale Carpos se pune într-o oală pe aragaz, la foc mic
- o Se adaugă zahărul și se amestecă în continuu până ajunge la temperatura de fierbere
- o Se adaugă grișul, în ploaie și se amestecă tot timpul ca să nu se lipească de vas (circa 15 minute)
- o Se ia oala de pe foc și se porționează în boluri. Se adaugă scorțișoară. Se servește cald sau rece.

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



Capuccino  
cu aromă



de migdale



## Ingrediente:

- Un espresso
- 50 ml OLYMPUS Carpos băutură vegetală de migdale, neîndulcită
- Sirop de arțar sau agave (opțional)



## Pregătire:

- o Băutura vegetală Carpos de migdale se spumează la fel ca laptele normal
- o Adaugi îndulcitor după preferință
- o Torni spuma de lapte și te bucuri de un capuccino aromat

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*



A vibrant green smoothie is served in a clear glass, set against a light blue background. The smoothie is topped with a single almond. A white splash of milk or cream is visible on the left and right sides of the glass. The text 'Smoothie verde' is written in a white, cursive font with a blue outline, positioned above the glass. The text 'con fistic' is written in a similar font below the glass. The background features a green circular shape behind the glass, a green almond pattern in the bottom left, and a green leaf outline in the top right.

# Smoothie verde

con fistic



## Ingrediente:

- 1 pahar de OLYMPUS Carpos băutură vegetală de fistic
- 1 mână de baby spinach
- 1 mână de salată (romaine sau alt tip)
- 1 măr verde tăiat cubulețe
- Sucul de la ½ limetă
- ½ Avocado
- Mentă după gust
- 1 pahar de gheață



## Pregătire:

Se pun toate ingredientele într-un blender și se omogenizează.

*Cu Carpos gătești sănătos și delicios!*





Gustă viața din plin

# CARPOS DIEM

