

# Przepisy na Chi-Cafe



Na prośbę coraz liczniejszego grona wielbicieli Chi-Cafe przygotowaliśmy kilka przepisów z jej wykorzystaniem. Z czasem, mamy nadzieję z Państwa udziałem, będziemy zwiększali ilość propozycji przyrządzania Chi-Cafe i dań z jej udziałem. Smacznego!

## Na początek przedstawiamy rodzaje Chi-Cafe i kilka pomocnych informacji

- Zaparzając Chi-Cafe zalewamy gorącą, lecz nie wrzącą wodą.
- Proponowane w przepisach mleko: sojowe, zwykłe, owsiane, migdałowe, orzechowe, można stosować zamiennie.
- Jeśli nie masz miksera, możesz mieszać produkty ręczną trzepaczką.

## Chi znaczy energia życia

W Chinach „hara” (brzuch, centrum) uważana jest za źródło Chi (czyt. „czy”) – energii życia. Zgodnie z tym motto komponowane są kawy **Chi-Cafe**, które, poza łagodnym ale długotrwałym pobudzeniem, sprzyjają witalności, służą koncentracji, korzystnie wpływają na serce, układ nerwowy oraz kostny. Doskonale smakują, są łagodne dla żołądka. Zwykła kawa zakwasza i prowadzi do utraty wapnia i magnezu. **Chi-Cafe** jest źródłem wapnia i magnezu! Tylko jedna filiżanka **Chi-Cafe** ma tyle minerałów zasadowych co 100 g warzyw (wg wartości PRAL). Dlatego kawy **Chi-Cafe** pomagają utrzymać naturalny balans.

## Naturalny błonnik z włókna akacji

Każda **Chi-Cafe** jest bogata w błonnik z włókna akacji. Są one ważne dla zdrowia jelit, dobrego trawienia i regularnego wypróżniania. Filiżanka **Chi-Cafe** zawiera 10% zalecanej dziennej dawki błonnika i zapewnia zdrową równowagę. Błonnik z włókien akacji jest łagodny i, co ważne, wspomaga rozmnażanie probiotycznych bakterii jelitowych. Tworzy w żołądku i jelitach cienką powłokę ochronną zawierającą wartościowe minerały: magnez i wapń.

## Guarana, żeń-szeń, grzybek reishi i polifenole z granatu

Dodatek wyciągów z japońskiego grzybka reishi, żeńszzenia i guarany nadają **Chi-Cafe** szczególny aromat oraz sprzyjają witalności. Kofeina z guarany wydziela się wolno i działa długofalowo. Polifenole z granatu korzystnie wpływają na serce i układ krążenia oraz hamują procesy starzenia. Dokładny skład poszczególnych **Chi-Cafe** znajdziesz na następnej stronie.

## Każda porcja Chi-Cafe zawiera:

- błonnik rozpuszczalny z włókien akacji,
- wysokiej jakości kawy arabica i robusta,
- ekstrakt z guarany (pobudzenie, koncentracja),
- ekstrakty z cenionych w Azji grzybka reishi i żeńszzenia działają witalizująco.

## Chi-Cafe nie zakwasza!

Jeżeli chcesz sprawdzić korzystny wpływ **Chi-Cafe** na gospodarkę mineralną organizmu, wypróbuj papierki lakmusowe (dostępne na [drjacobs.pl](http://drjacobs.pl)). Zbadaj pH moczu po zwykłej kawie i po **Chi-Cafe** i zobacz różnicę. **Chi-Cafe** nie zakwasza i nie „wypłukuje” magnezu!

## SteviaBase – słodycz bez kalorii

Występująca w przepisach **SteviaBase** to naturalny, słodszy od cukru ale bardzo niskokaloryczny słodzik. Sprawia on, że pyszności z **Chi-Cafe** zaspokoją każdego łasucha, ale nie będą bardzo tłuczące. Jeżeli jeszcze nie używasz **SteviaBase**, możesz zastosować zwykły cukier, lecz zwiększy to znacznie kaloryczność napojów i deserów.



**Chi-Cafe balans** to harmonijna kompozycja łagodnych kaw arabica i robusta, magnezu, błonnika z włókien akacji oraz wyciągów z zielonych ziaren kawy, owoców granatu, guarany i żeńszenia. Dopełnieniem są wyszukane przyprawy i kakao. Kawa ta nie zawiera laktozy i glutenu.

**Chi-Cafe Balans** jest bogata w magnez, który jest ważny dla zdrowych kości, nerwów, dobrego samopoczucia, pracy serca, przemiany materii oraz redukcji zmęczenia. Zawiera także wapń.

**Skład:** włókno akacji (55 %), kawa rozpuszczalna (22 %), dekstryna z kukurydzy (9 %), ekstrakt z guarany (4 %), cytrynian magnezu, aromat naturalny (kakaowy, ginseng), ekstrakt z kawy (2 %), mleczan wapnia, ekstrakt z owocu granatu (1 %). Jedna porcja zawiera 85 mg naturalnej kofeiny.

**Chi-Cafe balans 180g = 36 / 450g = 90 porcji**

**Chi-Cafe proactive** jest nieco silniejsza i ostrzejsza niż pozostałe kawy **Chi-Cafe**. Także pobudza nieco bardziej. Zawdzięcza to szczególnej kompozycji przypraw do kawy oraz bogatemu w przeciwutleniacze ekstraktowi z owocu granatu. Nadają one **Chi-Cafe proactive** wyrafinowany, lekko orientalny smak. Przyczyniają się także do jej lepszego przyswajania. **Chi-Cafe proactive** jest szczególnie polecana dla osób potrzebujących dodatkowej i dłużej działającej dawki energii.

**Skład:** włókno akacji, rozpuszczalna kawa arabica (25%), dekstryna z kukurydzy, ekstrakt guarany (5%), ekstrakt z soku owoców granatu (1,7%), żeńszień (0,3%), kardamon, cynamon, goździki, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, wanilia bourbon. Porcja zawiera ok. 115 mg naturalnej kofeiny.

**Chi-Cafe proactive 180g = 36 porcji**



**Chi-Cafe classic** to smakowita kompozycja, która pozwala łączyć przyjemność i zdrowie. Budzi do życia, nie obciąża żołądka, reguluje pracę jelit, nie narusza rezerw magnezu i nie zakwasza organizmu. Swój wyrafinowany smak zawdzięcza dodatkowi kaw robusta i arabica. **Chi-Cafe classic** umili wolne chwile, spotkanie towarzyskie czy pracę. Sprawí, że twoje uzależnienie stanie się źródłem zdrowia!

**Skład:** kawa arabica 16% i robusta 4%, rozpuszczalna substancja balastowa z włókien akacji (72%), naturalne aromaty: maltodekstryna, ekstrakt z guarany, grzybka reishi, żeńszenia ginseng. Porcja zawiera ok. 70 mg naturalnej kofeiny.

**Chi-Cafe classic 400g = 67 porcji**

**SteviaBase** to naturalny słodzik zawierający ekstrakt z liści stewii oraz ksylitol i erytrytol (wyeliminowany został charakterystyczny posmak stewii). Smakuje jak zwykły cukier, lecz ma znacznie mniejszy indeks glikemiczny (ok. 8), więc jest bezpieczny dla diabetyków. Spożywanie **SteviaBase** zamiast cukru przyczynia się do utrzymania mineralizacji zębów oraz powoduje mniejszy wzrost poziomu cukru we krwi. **SteviaBase** dostarcza ważny dla zdrowego funkcjonowania magnez i wapń (więcej drjacobs.pl).

**Skład:** substytuty cukru: erytrytol, ksylitol; mleczan wapnia, magnezu, środki słodzące: glikozydy stewiowe.

**SteviaBase 400g = 100 porcji**



## Na ciepło

### Chi-Cafe z pianką

2 czubate łyżeczki Chi Cafe i 1-2 łyżeczki Stevia-Base zalej 100 ml gorącej wody. Piankę ubij w oddzielnej miseczce z 50 ml ciepłego mleka sojowego.

### Chi-Cafe orzechowa

Do miksera wsyp 2 czubate łyżeczki Chi-Cafe i łyżeczkę SteviaBase a potem wlej 150 ml gorącego napoju (mleczka) z migdałów lub orzechów laskowych. Dobrze zmik-suj. Smakuje bosko!



### Sojowe Chi-macchiato

Zagrzej 200 ml mleka sojowego i speń je by uzyskać możliwie gęstą pianę. Do wysokiej szklanki wsyp 2 łyżeczki Chi-Cafe, nalej 100 ml gorącej wody i wymieszaj. Do smaku dosłódź łyżeczką SteviaBase. Dodaj piankę, posyp kakao, rozsmakuj się.

### Zdrowie

*Czy wiesz, że Chi-Cafe, w przeciwieństwie do zwykłej kawy, nie wypłukuje magnezu? Wręcz przeciwnie! Jest jego bogatym źródłem.*

© oksix - Fotolia.com

## Z piekarnika

### Ciasteczka Chi-Cafe

- 2 łyżki Chi-Cafe
- 25 ml wody
- 160 g pełnej mąki pszennej
- 25 g mielonych orzechów laskowych
- 25 g mielonych migdałów
- 35 g SteviaBase
- szczypta soli
- 100 g masła
- 1 paczka glazury na ciastka (np. czekolada)

Chi-Cafe rozpuść w wodzie. Mąkę, orzechy laskowe, migdały, SteviaBase i sól wymieszaj w misce. Masło pokrój w drobną kostkę. Wszystko wymieszaj i ugnieć na jednolitą masę. Uformuj małe kulki i ułóż je na blasze. Piecz je przez 10-15 minut w temperaturze 160°C. Po schłodzeniu i posmaruj glazurą. Ciasteczka te smakują wybornie ze świeżo zaparzoną Chi-Cafe!

### Babeczki Chi-Cafe

- 200 g pełnej mąki pszennej
- 75 g SteviaBase
- 50 g orzechów laskowych
- 3 łyżki Chi-Cafe
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 ml napoju sojowego lub mleka pełnego
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki śmietany sojowej
- ziarna kawy do dekoracji (lub kawa mielona)

Wszystkie składniki wymieszaj na jednolitą masę i wlej do foremek. Wstaw je do piekarnika rozgrzanego do 160°C i piecz przez 25 minut, potem ostudzić. Możesz przykleić lukrem ziarenka kawy lub posypać babeczki kawą. Babeczki Chi-Cafe są pyszne i soczyste.



© Tommaso Lizzul - Fotolia.com © Africa Studio - Fotolia.com

## Na zimo

### Chi-Cafe mrożona

Do szklanki wsyp 3 łyżeczki Chi Cafe i 1,5 łyżeczki SteviaBase. Zalej 150 ml zimnej wody i dobrze wymieszaj. Dodaj 5 kostek lodu i 3 łyżki bitej śmietany. Podawaj ze słomką.

### Chi-Cafe Frappe

Do miksera wsyp 3 łyżeczki Chi Cafe i 1,5 łyżeczki SteviaBase, dodaj 130 ml zimnego mleka lub napoju sojowego i 70 g pokruszonego lodu. Dobrze zmiksuj i ciesz się tym napojem w gorące dni.

### Koktajl mocy wg Cornellii Lamatsch

- 3 łyżeczki Chi-Cafe balance
- 200 ml pełnego mleka lub mleka sojowego
- 2 łyżeczki syropu z agawy / łyżeczka SteviaBase
- 1 banan

Wszystkie składniki zmiksować. W ciągu minuty otrzymujemy pyszny koktajl! Kalorycznością odpowiada on pełnowartościowemu posiłkowi, dlatego może on stanowić jeden z posiłków, lecz zbyt często nie jest zalecany dla osób z nadwagą.

### Lody Chi-Cafe

- 3 łyżki Chi-Cafe
- 100 ml mleka migdałowego
- 300 ml śmietany (sojowej)
- 3 łyżki SteviaBase
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Składniki umieść w mikserze i zmieszaj do konsystencji kremu (przez minutę na niskich obrotach, potem przez 2 minuty na najwyższych). Jeżeli masz maszynkę do lodów – powstały krem wlej do niej, kiedy powstanie odpowiednia konsystencja, umieść lody w miseczkach, zachwyć gości. Jeżeli nie masz maszynki do lodów, powstały krem ubij nieco odpowiednią końcówką miksera lub trzepaczką.

## Słodkie rozkosze

### Krem Chi-Cafe

Składniki na 4 porcje:

- 500 ml mleka migdałowego (lub zwykłego, sojowego)
- 1 budyń w proszku (najlepiej waniliowy)
- 2 łyżeczki Chi-Cafe
- 2 łyżeczki SteviaBase
- 100 ml śmietany sojowej (lub zwykłej)
- płatki gorzkiej czekolady do dekoracji

Budyń przygotuj zgodnie z przepisem na jego opakowaniu i w trakcie gotowania dodaj Chi-Cafe i SteviaBase. Odstaw do ostudzenia, potem dobrze wymieszaj i nałóż do salatek. Ubij śmietanę, udekoruj nią budyń i posyp płatkami czekolady. Wstaw do lodówki do schłodzenia.

### Owocowe Marzenie Chi-Cafe

Składniki na 4 porcje:

- 400 g jogurtu naturalnego lub sojowego
- 50 g SteviaBase
- 3 czubate łyżki Chi-Cafe
  - 1 łyżeczka esencji waniliowej
  - 200 ml śmietany (może być sojowa)
  - 4 sucharki lub herbatniki
  - 500 g malin (lub truskawek, jagód, wiśni – mogą być mrożone)

Jogurt, SteviaBase, esencję waniliową i Chi-Cafe dobrze wymieszaj w mikserze.

Ubij śmietankę aż zesztynieje, odstaw do schłodzenia.

Krem z miksera nałóż do miseczek i przykryj owocami, udekoruj je połową bitej śmietany. Na to pokrusz herbatniki i przykryj resztą śmietany. Posyp kakao i podawaj.

