



NUTRI & BEYOND
NUTRITION AND FEEDING CONSULTANT

RESEP SEHAT

@drsylviairawati | www.nutriandbeyond.com

OVERNIGHT OAT

1/3 cup oat

2/3 cup plant based milk / sampai oat terendam

1 sendok makan chia seeds atau flax seeds

Vanill extract (optional)

Cinnamon (optional)

Cacao powder (optional)

Pemanis sesuai selera (maple syrup atau agave nectar atau coconut nectar atau palm nectar, atau pasta kurma)

Potongan buah untuk topping

Misal: pisang, strawberry, blueberry, manga

Masukkan oat ke dalam jar / mangkok yg bisa ditutup

Tambahkan plant based milk sampai oat terendam

Masukkan chia seeds/ flax seeds

Aduk rata

Tambahkan rasa sesuai selera. Bisa coklat dengan cacao powder atau cinnamon, atau vanilla extract

Tambahkan pemanis bila perlu

Aduk rata

Tutup wadah

Masukkan ke dalam kulkas semalaman

Beri topping buah sesaat sebelum dikonsumsi

Tambahkan plant based milk bila dirasa terlalu kering

Sajikan dingin

CHIA PUDDING

3 sendok makan chia seeds

1 cup plant based milk

Cinnamon powder / maple syrup / agave nectar / vanilla extract (optional)

Aduk rata

Diamkan dalam kulkas selama 2 jam atau semalaman

Beri topping buah seperti manga, pisang, strawberry, atau sesuai selera

Bila tidak habis dalam sekali makan bisa disimpan sampai 3 hari di dalam kulkas. Asalkan disimpan dalam wadah tertutup dan selalu ambil menggunakan sendok bersih

PUMPKIN PASTA SAUCE

½ cup Labu parang / kabocha puree (caranya kukus potongan labu/kabocha, kemudian haluskan)

½ cup cashew (kacang mete), rendam semalaman atau rendam dengan air panas 2-3 jam

Plant based milk secukupnya untuk membantu pergerakan blender

Nutritional yeast 1 sendok makan atau sesuai selera

Garam (optional)

Garlic powder (optional)

Masak pasta hingga kelembutan yang diinginkan

Bleder semua bahan saus hingga kekentalan yang sesuai selera. Tambahkan susu sedikit2 agar tidak terlalu cair

Campurkan pasta dengan saus, aduk rata

Beri topping sesuai selera, misal TVP (proteina), tempe cincang yang ditumis sebentar dengan olive oil, parsley dan oregano bubuk, dll

EGGLESS PANCAKE

¾ cup tepung terigu

1 sdt baking soda

1 sdm maizena

Campur bahan kering

½ cup plant based milk

1 sdt apple cider vinegar

2 sdm agave/ maple syrup

Aduk rata, diamkan 5 menit

Campur bahan kering dan basah, aduk rata

Panaskan adonan di pan anti lengket sampai bagian atas mulai bergelembung / lubang2

Balik adonan

Panaskan hingga matang. Sajikan hangat dengan topping coconut yoghurt, buah, dll