

purašana
your natural protection

**CO
CO
RANGE**

100 %
organic

premium
quality

PURASANA

COCONUT

PRODUCTS

Only the highest quality is good enough for Purasana, which is why our team frequently visits Sri Lanka for a few weeks at a time searching for the very best coconut oil. Thanks to its tropical climate, Sri Lanka is well-known for the exceptional taste and quality of its coconut products. Discover the full range of Purasana coconut products: organic, kosher and Fairtrade.

EN INFO & RECIPES..... p. 03

NL INFO & RECEPTEN p. 07

FR INFO & RECETTES..... p. 11

DE INFOS & REZEPTE p. 15

ES INFORMACIÓN Y RECETAS p. 19

PT INFORMAÇÕES E RECEITAS p. 23

IT INFO E RICETTE..... p. 27

**EXTRA VIRGIN
COCONUT OIL**
*available in
250ml, 500ml, 750ml*

Premium Organic Fairtrade extra virgin, cold-pressed coconut oil, 100% raw, kosher, gluten free and GMO free.
Use: cooking, baking, grilling, spreading, for use in ice creams, as an iced topping, in baby food, and in granola bars but can also be used in hair oil, face cream etc.

COCONUT OIL
*available in
500ml, 2000ml*

Premium Organic RDB coconut oil. This refined, deodorised and bleached coconut oil is ideal for frying because it does not transfer a coconut flavour to the dish. In addition, this product also boasts the most advantageous characteristics of standard coconut oil: coconut fat lasts longer and is easy to digest.
Use: cooking, frying, spreading, etc.
Origin: the Philippines.

COCONUT FLAKES
*fine & medium
available in 125g,
250g*

Premium Organic Fairtrade dried coconut flakes, fine or medium.
Use: in patisserie, granola bars, breakfast cereal, yoghurt, pastries, chocolate, puddings, curries, ice cream, biscuits, etc. The flakes add extra texture and a delicious coconut flavour to a dish.

COCONUT CHIPS
natural, toasted,
toasted & sweetened
available in 100g

Premium Organic Fairtrade coconut chips are the ideal healthy snack. Natural, toasted, or toasted and sweetened – the choice is yours.

Use: as a snack, with breakfast cereal or as a topping on dishes or cakes.

COCONUT FLOUR
available in 250g,
500g

Premium Organic Fairtrade coconut flour is gluten free and easy to digest, has a low carbohydrate content and a low glycaemic index (GI) value.

Use: in bread, cakes, pies and many other types of baked goods. In most recipes you can replace 30-35% of other flour with coconut flour. In some recipes you can even use only coconut flour.

COCONUT CREAM
available in a box
with 4 sticks of 50g

Premium Organic Fairtrade coconut cream in handy portion sticks. This sweet cream has a fresh coconut flavour with a creamy texture and contains no added sugars. It gives your dishes a delicious coconut flavour.

Use: in sauces, curries, as a cream with desserts, in dips and ice creams.

**COCONUT
BLOSSOM SUGAR**
available in 500g

Premium Organic coconut blossom sugar, made from coconut blossom nectar. Aromatic, rich-tasting, delicious, unrefined brown sugar with a sweet caramel taste that adds warmth, depth and colour to dishes and pastries.

Use: as a substitute for other sugars.
Origin: the Philippines, Indonesia.

COCONUT SPREAD
available in 225g

Premium Organic Fairtrade coconut spread. This sweet spread has a fresh coconut flavour with a creamy texture and contains no added sugars.

If necessary, stir well before using.
Use: as a substitute for butter, on toast, bread, pancakes, waffles, honey cake. Can also be used to thicken sauces.

COCONUT WAFFLES

INGREDIENTS

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| 50g of coconut flakes fine | 50g of coconut flour |
| 4 tbsp of coconut oil | 6 eggs |
| 3 tbsp of coconut blossom sugar | a pinch of salt |
| 1 tsp of vanilla extract | ¼ tsp of cinnamon |
| 2 tbsp of pureed banana | ½ tsp of baking powder |

PREPARATION

Preheat the oven to 175°C.

Place the coconut flakes on a baking sheet and roast for just 4 minutes. Keep an eye on your coconut flakes as they can burn quickly. Then put the coconut flakes to one side.

Mix the coconut oil, eggs, coconut blossom sugar, vanilla extract and banana puree in a bowl until they form a smooth mixture.

In a smaller bowl, mix the coconut flour, salt, cinnamon and baking powder. Stir well until there are no more lumps.

Add the ingredients in the small bowl and the roasted coconut flakes to the other ingredients. Mix together until you get a smooth dough. Meanwhile, preheat your waffle iron.

Then get baking!

Keep the waffles warm in the oven until serving.



collect the
different recipes &
start cooking!



COCONUT ROCKS

INGREDIENTS

250g of coconut flakes, fine or medium
250g of sugar
3 egg whites
a pinch of salt

PREPARATION

Preheat the oven to 160°C.

Add the salt to the egg whites and beat the mixture until stiff.

Add the sugar one spoonful at a time. Then carefully spoon the coconut flakes through the stiffly beaten egg white.

Pipe small tower shapes onto a baking sheet using a piping bag. Bake the coconut rocks for 25-30 minutes and leave to cool.

Enjoy!



COCONUT FACE MASK

INGREDIENTS

1 large peeled and pitted avocado
1 tblsp (14g) of melted Organic Fairtrade virgin coconut oil
1 tsp of honey

PREPARATION

Mix all ingredients in a food processor until smooth.

Wash your face and neck, and remove all make-up.

Apply the coconut mask on your face and neck, and leave for 10 to 15 minutes.

Then rinse your face using warm water and pat dry.

natural
beauty tip

MORE INFO & RECIPES ON
WWW.PURASANA.COM

PURASANA

KOKOS-

PRODUCTEN

Purasana kiest enkel voor topkwaliteit, vandaar dat ons team verschillende keren enkele weken door Sri Lanka trok op zoek naar de allerbeste kokosolie. Sri Lanka staat bekend om de uitzonderlijke smaak en kwaliteit van de kokosproducten dankzij het fantastische tropische klimaat.

Ontdek het volledige gamma Purasana kokosproducten: biologisch, koosjer en Fairtrade.

EXTRA VIRGIN KOKOSOLIE

verkrijgbaar in
250ml, 500ml, 750ml

Premium Bio Fairtrade extra virgin kokosolie van koude persing, 100% raw, koosjer, glutenbrij en GGO-vrij. **Gebruik:** koken, bakken, grillen, smeren, in ijsbereidingen, als topping, in babyvoeding, in granola bars maar kan ook gebruikt worden in haarolie, gezichtscreme, ...

KOKOSOLIE

verkrijgbaar in
500ml, 2000ml

Premium Bio RDB kokosolie. Deze geraffineerde, ontgeurde en gebleekte kokosolie is ideaal om te frituren want het geeft geen kokos-smaak aan gerechten. Verder bevat dit product de meeste voordelen van gewone kokosolie: het kokosvet gaat langer mee en is licht verteerbaar. **Gebruik:** koken, frituren, smeren, ... *Origine: de Filipijnen.*

KOKOSSCHILFERS fijn & medium

beschikbaar in 125g,
250g

Premium Bio Fairtrade gedroogde kokoschilfers: fijn, medium. **Gebruik:** in patisserie, granola bars, ontbijtgranen, yoghurt, gebak, chocolade, pudding, curries, ijsbreidingen, koekjes, ... De schilfers zorgen voor textuur en een heerlijke kokosmaak.

KOKOSCHIPS

natuur, geroosterd,
gezoet & geroosterd
verkrijgbaar in 100g

Premium Bio Fairtrade kokoschips zijn het ideale gezonde tussendoortje. Natuurlijk, geroosterd of geroosterd en gezoet aan jou de keuze. **Gebruik:** als snack, bij ontbijtgranen of als topping bij gerechten of gebak.

KOKOSMEEL

verkrijgbaar in 250g,
500g

Premium Bio Fairtrade kokosmeel is glutenvrij, licht verteerbaar en heeft een laag koolhydraten gehalte en lage Glycemische Index (GI).

Gebruik: in brood, cakes, taarten en vele andere soorten gebak. Je kan 30-35% van andere bloem in recepten vervangen door kokosmeel. In bepaalde recepturen kan je ook alleen maar kokosmeel gebruiken.

KOKOSCRÈME

verkrijgbaar in doos
met 4 sticks van 50g

Premium Bio Fairtrade kokos crème in handige portie sticks. Deze zoete crème heeft een fris kokosaroma met smeuïge textuur en bevat geen toegevoegde suikers. Geef je gerecht een heerlijke kokosmaak. **Gebruik:** in sauzen, curries, als crème bij desserts, in dips en ijsbereidingen.

KOKOSBLOESEM-SUIKER

verkrijgbaar in 500g

Premium Biologische kokosbloesemsuiker, afkomstig van de nectar van de kokosbloesem. Aromatische, rijk smakende, heerlijke, ongeraffineerde bruine suiker met een zoete karamelsmaak die warmte, diepte en kleur toevoegt aan gerechten en gebak.

Gebruik: ter vervanging van andere suikers. *Origine: de Filipijnen, Indonesië*

KOKOS-SMEERPASTA

verkrijgbaar in 225g

Premium Bio Fairtrade zoete zoete smeerpasta heeft een fris kokosaroma met smeuïge textuur en bevat geen toegevoegde suikers. Goed mengen indien nodig. **Gebruik:** als vervanging van boter, op toast, brood, pannenkoeken, wafels, honingkoek. Kan ook gebruikt worden om sauzen aan te dikken.

KOKOSWAFELS

INGREDIËNTEN

| | |
|-------------------------|----------------|
| 50g kokoschilfers fijn | 50g kokosmeel |
| 4 el kokosolie | 6 eieren |
| 3 el kokosbloesemsuiker | snuifje zout |
| 1 tl vanille extract | ¼ tl kaneel |
| 2 el gepureerde banaan | ½ tl bakpoeder |

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175°C.

Plaats de kokoschilfers op een bakplaat en laat een kleine 4 minuten roosteren. Hou je kokos in het oog want dit brandt snel aan. Plaats daarna de kokoschilfers even aan de kant.

Meng de kokosolie, eieren, kokosbloesemsuiker, vanille extract en de bananenpuree tot een smeuïg geheel in een kom.

Meng in een kleinere kom het kokosmeel, zout, kaneel en het bakpoeder. Roer goed door tot alle klonters verdwijnen.

Voeg dan de kleine kom bij de andere ingrediënten samen met de geroosterde kokoschilfers. Meng alles tot een egaal deeg. Verwarm intussen uw wafelijzer.

Bakken maar!

Om de wafels warm te houden, kunt u ze in de oven plaatsen tot u ze serveert.



verzamel alle
recepten & ga ermee
aan de slag!



PRODUITS DE COCO

PURASANA

Purasana ne choisit que la meilleure qualité, et c'est pourquoi notre équipe a passé plusieurs fois quelques semaines au Sri Lanka afin de trouver la meilleure huile de coco. Ce pays est réputé pour la saveur et la qualité exceptionnelles de ses noix de coco et produits dérivés, qui y bénéficient d'un magnifique climat tropical. Découvrez la gamme complète de produits à la noix de coco de Purasana : bio, certifiée kasher et Fairtrade.

HUILE DE COCO EXTRA VIERGE

disponible en
250ml, 500ml, 750ml

Premium Huile de coco extra vierge bio Fairtrade pressée à froid, 100% crue, sans conservateurs, sans gluten et sans OGM. **Utilisation:** pour cuire à la poêle, cuire au four, griller. Idéal sur les tartines, dans les glaces, comme topping. Huile de coco vierge s'utilise aussi dans l'alimentation des bébés et les barres granola. En cosmétique c'est une excellente huile pour les cheveux, crème pour le visage,...

HUILE DE COCO

disponible en
500ml, 2000ml

Premium Huile de coco RDB bio. Cette huile de coco raffinée, désodorisée et blanchie est idéale pour les fritures, étant donné qu'elle ne donne pas de goût de noix de coco aux plats. En outre, elle offre le plupart des avantages de l'huile de coco ordinaire, puisqu'elle se conserve longtemps et est facile à digérer. **Utilisation:** pour cuire à la poêle, frire, tartiner... *Origine: les Philippines.*

PÉTALES DE COCO fins & medium

disponible en 125g,
250g

Premium Pétales de coco séchés bio Fairtrade: fins, medium. **Utilisation:** dans la pâtisserie, les barres granola, les céréales petit-déjeuner, les yaourts, les gâteaux, les pudding, les currys, les chocolats, les glaces, les biscuits... Ils apportent de la texture et un délicieux goût de noix de coco.

KOKOSROTSJES

INGREDIËNTEN

250g kokoschilfers fijn of medium
250g suiker
3 eiwitten
snuijfe zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160°C.

Voeg het zout toe aan de eiwitten en klop het mengsel stijf.

Voeg lepel per lepel de suiker toe. Schep daarna voorzichtig de kokoschilfers doorheen het stijfgeklopte eiwit.

Maak torentjes op een bakplaat met behulp van een spuitzak. Bak de kokosrotsjes 25-30 minuten en laat afkoelen.

Smullen maar!



GEZICHTSMASKER

INGREDIËNTEN

1 grote gepelde en ontpitte avocado
1 el (14g) gesmolten Purasana bio Fairtrade virgin kokosolie
1 koffielepel honing

BEREIDING

Meng alle ingrediënten in een foodprocessor tot een smeug geheel.

Was je gezicht en hals, verwijder alle make-up. Breng het kokosmasker aan op het gezicht en hals, laat 10 tot 15 minuten op de huid.

Spoel daarna je gezicht schoon met warm water en dep de huid droog.

MEER INFO & RECEPTEN OP
WWW.PURASANA.COM

natural
beauty tip

CHIPS DE COCO
nature, grillés,
sucrés & grillés
disponible en 100g

Les premium chips de coco bio Fairtrade constituent un en-cas idéal et sain. Ils sont disponibles en trois variétés : nature, grillés, grillés & sucrés.
Utilisation : comme en-cas, avec des céréales petit-déjeuner, comme topping sur des plats ou des gâteaux.

FARINE DE COCO
disponible en 250g,
500g

Premium Farine de coco bio Fairtrade est facile à digérer, sans gluten et présente une faible teneur en glucides ainsi qu'un indice glycémique (IG) peu élevé.
Utilisation : dans le pain, les cakes, les tartes et encore bien d'autres pâtisseries. 30 à 35 % d'une autre farine peuvent être remplacés par de la farine de coco dans vos recettes. Vous pouvez aussi réaliser des recettes qui utilisent exclusivement de la farine de coco.

CRÈME DE COCO
disponible en boîte
de 4 sticks de 50g

Premium Crème de coco bio Fairtrade en emballage pratique. Cette crème sucrée à la texture onctueuse possède une saveur fraîche de noix de coco, sans sucres ajoutés.
Utilisation : dans les sauces, les currys, comme crème pour les desserts, dans les dips et les glaces.

SUCRE DE FLEUR DE COCO
disponible en 500g

Premium Sucre de fleur de coco bio provient du nectar des fleurs de coco. Sucre brun non raffiné, aromatique, riche en goût, délicieux, avec un goût sucré de caramel. Apporte de la chaleur, de la profondeur et de la couleur aux plats et pâtisseries.
Utilisation : en remplacement des autres sucres. *Origine: les Philippines, Indonésie.*

PÂTE À TARTINER DE COCO
disponible en 225g

Cette premium pâte à tartiner bio Fairtrade sucrée à la texture onctueuse possède une saveur fraîche de noix de coco, sans sucres ajoutés. Bien mélanger avant utilisation.
Utilisation : en remplacement du beurre, sur des toasts, du pain, des crêpes, des gaufres, du pain d'épices. Peut également être utilisée pour épaissir des sauces.

GAUFRES À LA NOIX DE COCO

INGRÉDIENTS

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 50 g de pétales de coco fins | 50 g de farine de coco |
| 4 cs d'huile de coco | 6 œufs |
| 3 cs de sucre de fleur de coco | une pointe de sel |
| 1 cc d'extrait de vanille | ¼ cc de cannelle |
| 2 cs de banane écrasée | ½ cc de levure chimique |

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 175°C.

Disposez les pétales de coco sur une plaque de cuisson et faites-les griller gentiment pendant 4 minutes. Surveillez bien la cuisson car les pétales brûlent rapidement. Mettez-les ensuite de côté.

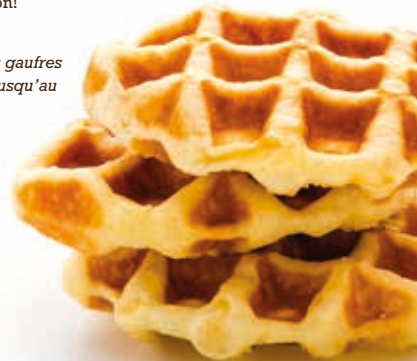
Dans un bol, mélangez l'huile de coco, les œufs, le sucre de fleur de coco, l'extrait de vanille et la banane écrasée jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

Dans un plus petit bol, mélangez la farine de coco, le sel, la cannelle et la levure. Mélangez bien de manière à éliminer les grumeaux.

Ajoutez le contenu du petit bol aux autres ingrédients, ainsi que les pétales de coco grillées. Mélangez le tout afin d'obtenir une pâte lisse. Préchauffez votre moule à gaufres.

En route pour la cuisson!

Vous pouvez garder les gaufres au chaud dans le four jusqu'au moment de les servir.



collecter toutes
les recettes et
commencer à cuisiner!



ROCHERS DE COCO

INGRÉDIENTS

250 g de pétales de coco fins ou medium
250 g de sucre
3 blancs d'œufs
une pointe de sel

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 160°C.

Ajoutez le sel aux blancs d'œufs et montez ceux-ci en neige.

Ajoutez la sucre, cuillère par cuillère. Parsemez ensuite avec précaution les blancs en neige de pétales de coco.

Sur une plaque de cuisson, confectionnez de petites rosaces à l'aide d'une douille, cuire les rochers de coco pendant 25 à 30 minutes et laissez refroidir.

Bon appétit !



MASQUE POUR LE VISAGE

INGRÉDIENTS

1 gros avocat pelé et dénoyauté
1 cs (14 g) d'huile de coco vierge bio Fairtrade liquide
1 cc de miel

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans un robot de cuisine jusqu'à l'obtention d'une masse onctueuse.

Lavez votre visage et votre cou, enlevez tout maquillage.

Étalez le masque à la noix de coco sur le visage et le cou et laissez agir 10 à 15 minutes.

Rincez ensuite votre visage à l'eau chaude et épongez la peau pour la sécher.

Astuce de beauté
naturelle



PURASANA

KOKOS-

PRODUKTE

Sri Lanka ist bekannt für den besonderen Geschmack und die herausragende Qualität seiner Kokosprodukte, was dem wunderbaren Tropenklima der Insel zu verdanken ist.

Die Purasana Kokosprodukte sind das Ergebnis einer wochenlangen Suche nach dem allerbesten Kokosöl der Insel.

KOKOSÖL EXTRA VIRGIN

erhältlich in
250ml, 500ml, 750ml

Kaltgepresstes Premium Bio Fairtrade Kokosöl extra virgin, 100 % unbehandelt, kosher, glutenfrei und GVO-frei. **Verwendung:** Kochen, Backen, Grillen, Aufstrich, in Eiszubereitungen, als Topping, für Babynahrung, in Müsliriegeln, kann aber auch für Haaröl, Gesichtsscreme etc. verwendet werden.

KOKOSÖL

erhältlich in
500ml, 2000ml

Premium Bio RDB-Kokosöl. Dieses raffinierte, desodorierte und gebleichte Kokosöl ist ideal zum Frittieren, denn die Zutaten nehmen keinen Kokosgeschmack an. Außerdem bietet dieses Produkt die meisten Vorteile von normalem Kokosöl: Das Kokosfett ist länger haltbar und leicht verdaulich. **Verwendung:** Kochen, Frittieren, Aufstrich... *Herkunft: die Philippinen.*

KOKOSFLOCKEN

fein & mittel
erhältlich in 125g,
250g

Getrocknete Premium Bio Fairtrade Kokosflocken: fein, mittel. **Verwendung:** in Müsliriegel, Frühstückscerealien, Joghurt, Gebäck, Schokolade, Pudding, Curry, Eiszubereitungen, Kekse etc. Die Flocken sorgen für Textur und einen köstlichen Kokosgeschmack.

PLUS D'INFO & DE RECETTES À
WWW.PURASANA.COM

KOKOSCHIPS
naturbelassen,
geröstet, gesüßt &
geröstet
erhältlich in 100g

Premium Bio Fairtrade Kokoschips: naturbelassen, geröstet, gesüßt & geröstet. Kokoschips sind ideal als gesunder Snack zwischendurch. Naturbelassen, geröstet oder geröstet & gesüßt - Sie haben die Wahl. **Verwendung:** als Snack, zu Frühstückscerealien oder als Topping auf Gerichte oder Gebäck.

KOKOSMEHL
erhältlich in 250g,
500g

Premium Bio Fairtrade Kokosmehl ist glutenfrei, leicht verdaulich, hat einen geringen Kohlenhydratanteil und einen niedrigen glykämischen Index (GI). **Verwendung:** für Brot, Kuchen, Tartes und viele andere Gebäcksorten. Sie können in Ihren Rezepten 30-35 % anderes Mehl durch Kokosmehl ersetzen. Für bestimmte Rezepte kann sogar ausschließlich Kokosmehl verwendet werden.

KOKOSCREME
eine Packung enthält
je 4 Portionen à 50g

Premium Bio Fairtrade Kokoscreme als praktische Portionssticks. Diese süße Creme hat ein frisches Kokosaroma und eine sämige Textur und enthält keinen Zuckerzusatz. Sie verleiht Ihren Gerichten einen köstlichen Kokosgeschmack. **Verwendung:** für Saucen, Curry, als Creme zu Desserts, für Dips und Eiszubereitungen.

KOKOSBLÜTENZUCKER
erhältlich in 500g

Premium Bio Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokosblüte gewonnen. Köstlich aromatischer unraffiniertes brauner Zucker mit süßem Karamellgeschmack der Gerichten und Gebäck Wärme, Tiefe und Farbe verleiht. **Verwendung:** anstelle von anderem Zucker.
Herkunft: die Philippinen, Indonesien.

KOKOSAUFSTRICH
erhältlich in 225g

Dieser süße Premium Bio Fairtrade Aufstrich hat ein frisches Kokosaroma und eine sämige Textur und enthält keinen Zuckerzusatz. Gegebenenfalls gut umrühren. **Verwendung:** anstelle von Butter auf Toast, Brot, Pfannkuchen, Waffeln oder Honigkuchen. Kann auch zum Andicken von Sauce verwendet werden.

KOKOSWAFFELN

ZUTATEN

| | |
|------------------------|-----------------|
| 50 g Kokosflocken fein | 50 g Kokosmehl |
| 4 EL Kokosöl | 6 Eier |
| 3 EL Kokosblütenzucker | 1 Prise Salz |
| 1 TL Vanille-Extrakt | ¼ TL Zimt |
| 2 EL pürierte Banane | ½ TL Backpulver |

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175 °C vorheizen.

Kokosflocken auf ein Backblech geben und knapp 4 Minuten rösten. Gut aufpassen, denn die Kokosflocken sind schnell verbrannt. Danach die Kokosflocken beiseite stellen.

Kokosöl, Eier, Kokosblütenzucker, Vanille-Extrakt und Bananenpüree in einer Schüssel zu einer sämigen Masse verrühren.

In einer kleineren Schüssel Kokosmehl, Salz, Zimt und Backpulver mischen. Gut verrühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben.

Dann den Inhalt der kleinen Schlüssel und die gerösteten Kokosflocken zu den übrigen Zutaten geben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermischen. In der Zwischenzeit Waffeleisen erhitzen.

Waffeln wie gewohnt backen!

*Waffeln bis zum Servieren
im Backofen warm halten.*



Rezepte sammeln
und ausprobieren!



KOKOSMAKRONEN

ZUTATEN

250 g Kokosflocken fein oder mittel
250 g Zucker
3 Eiweiß
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 °C vorheizen.

Salz zum Eiweiß geben und Eiweiß steif schlagen.

Kokoszucker löffelweise unterheben. Danach vorsichtig die Kokosflocken unter den Eischnee ziehen.

Mit einem Spritzbeutel Türmchen auf ein Backblech setzen. Kokosmakronen 25 bis 30 Minuten braten und abkühlen lassen.

Genießen!



GESICHTSMASKE

ZUTATEN

1 große geschälte Avocado ohne Kern
1 EL (14 g) flüssiges Purasana Bio Fairtrade Virgin-Kokosöl
1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einer sämigen Paste mischen.

Gesicht und Hals waschen, Make-up vollständig entfernen. Kokosmaske auf Gesicht und Hals auftragen und 10 bis 15 Minuten einwirken lassen.

Danach Gesicht mit warmem Wasser abspülen und Haut trockentupfen.

WEITERE INFO UND REZEPTE AUF
WWW.PURASANA.COM

Natural
Beauty TIPP



PRODUCTOS

DE COCO

PURASANA

Purasana utiliza únicamente productos de máxima calidad. Por eso, nuestro equipo ha recorrido en diversas ocasiones Sri Lanka, durante periodos de varias semanas, en busca del mejor aceite de coco. Gracias a su fantástico clima tropical, Sri Lanka es conocida por el extraordinario sabor y la calidad de sus productos derivados del coco. Descubra la gama completa de productos de coco Purasana: ecológicos, kosher y de comercio justo.

ACEITE DE COCO EXTRA VIRGEN

disponible en
250ml, 500ml, 750ml

Aceite de coco extra virgen premium, ecológico y de comercio justo, prensado en frío, 100 % natural, kosher, sin gluten y sin OGM. **Usos:** para guisar, freír, asar a la parrilla, untar, preparar helados, como condimento para helado, en alimentos para bebés y barras de cereales, pero también como aceite para el cabello o crema para la cara.

ACEITE DE COCO

disponible en
500 ml, 2000ml

Aceite de coco RDB premium y ecológico. Este aceite de coco refinado, desodorizado y blanqueado es ideal para fritos, pues no transmite el sabor del coco a los guisos. Además, este producto conserva la mayoría de las ventajas del aceite de coco normal: la grasa de coco dura más y es de fácil digestión. **Usos:** para guisar, freír, untar... *Origen: Filipinas.*

COPOS DE COCO

fino y medio
disponible en 125g,
250g

Copos de coco premium, ecológicos y de comercio justo: corte finos o medios. **Usos:** pastelería, barras de cereales, cereales de desayuno, yogur, tartas, chocolate, natillas, curris, preparar helados, galletas... Las copos dan textura y un delicioso sabor a coco.

CHIPS DE COCO naturales, tostados, dulces y tostados
disponible en 100g

Chips de coco premium, ecológicos y de comercio justo: tostados naturales, o tostados dulces. Los chips de coco son el tentempié sano ideal. Tostados naturales, tostados dulces, tú eliges. **Usos:** como tentempié, con cereales de desayuno o como condimento de guisos o tartas.

HARINA DE COCO
disponible en 250g,
500g

Harina de coco premium, ecológica y de comercio justo. La harina de coco no contiene gluten, es de digestión ligera, tiene pocos hidratos de carbono y un índice glucémico (IG) bajo.

Usos: con pan, bizcochos, tartas y otros productos de repostería. En tus recetas, puedes sustituir el 30-35 % de otro tipo de harina por harina de coco. En algunas recetas puedes utilizar exclusivamente harina de coco.

CREMA DE COCO
disponible en caja
con 4 palos de 50g

Crema de coco premium, ecológica y de comercio justo en prácticos envases individuales. Esta crema dulce tiene un fresco aroma a coco y una textura suave. No contiene azúcares añadidos. Le da a tus recetas un delicioso sabor a coco.

Usos: en salsas, curris, como crema para postres y para preparar helados.

AZÚCAR DE FLOR DE COCO
disponible en 500g

El azúcar de harina de coco premium y ecológico procede del néctar de la flor del coco. Delicioso azúcar moreno sin refinar, aromático, con un intenso sabor dulce a caramelo que le da calidez, profundidad y color a guisos y postres.

Usos: como sustituto de otros tipos de azúcar. *Origen: Filipinas, Indonesia.*

PASTA DE COCO
disponible en 225g

Pasta de coco premium, ecológica y de comercio justo. Esta pasta dulce tiene un fresco aroma a coco y una textura suave. No contiene azúcares añadidos. Mezclar bien en caso necesario.

Usos: como sustituto de la mantequilla, en tostadas, pan, tortitas, gofres, galletas. También se puede utilizar para espesar salsas.

GOFRES DE COCO

INGREDIENTES

50 g de copos de coco fino

4 cda de aceite de coco

3 cda soperas de azúcar de flor de coco

1 cda de extracto de vainilla

2 cda soperas de plátano triturado

50 g de harina de coco

6 huevos

una pizca de sal

½ cda de canela

½ cda de levadura

PREPARACIÓN

Calienta el horno a 175 °C.

Coloca los copos de coco en una bandeja de hornear y tuéstalos durante unos 4 minutos. No te despistes porque se queman enseguida. Una vez tostados, reserva los copos de coco.

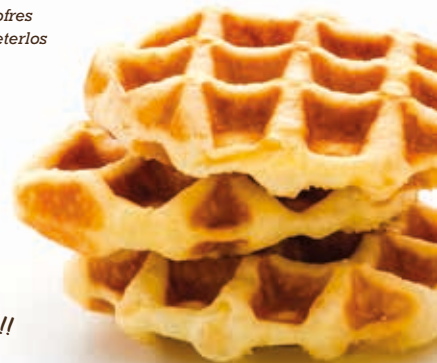
Mezcla en un cuenco el aceite de coco, los huevos, el azúcar de flor de coco, el extracto de vainilla y el plátano triturado, hasta formar una masa cremosa.

Mezcla en un cuenco más pequeño la harina, la sal, la canela y la levadura. Remueve bien la mezcla hasta que desaparezcan todos los grumos.

Añade el contenido del cuenco pequeño y los copos tostados al cuenco con los otros ingredientes. Mézclalo todo hasta formar una masa uniforme. Calienta mientras tanto una plancha para gofres.

¡Y a tostar!

Para mantener los gofres calientes, puedes meterlos en el horno hasta el momento de servir.



Reune las diferentes recetas y empieza a cocinar!!



PRODUTOS DO COCO

PURASANA

A Purasana só escolhe a melhor qualidade, e é por isso que a nossa equipa se deslocou por diversas vezes ao Sri Lanka à procura do melhor óleo de coco. O Sri Lanka é conhecido pelo extraordinário sabor e pela qualidade dos seus produtos de coco, graças ao seu fantástico clima tropical. Descubra toda a gama de produtos de coco Purasana: biológicos, kosher e comércio justo.

ÓLEO DE COCO EXTRAVIRGEM

disponível em
250ml, 500ml, 750ml

Óleo de coco extravirgem, prensado a frio, 100% puro, kosher, sem glúten e sem OGM, da melhor qualidade, biológico, proveniente do comércio justo.

Utilização: para cozinhar, assar, grelhar, untar, para fazer gelados, como cobertura ou glacé, em alimentação infantil, em barras de cereais ou em óleo capilar, creme facial,...

ÓLEO DE COCO

disponível em
500ml, 2000ml

Óleo de coco RDB da melhor qualidade e biológico. Este óleo de coco refinado, desodorizado e branqueado é ideal para fritar uma vez que não deixa gosto a coco nos alimentos. Além disso, este produto apresenta mais vantagens do que o óleo de coco normal: a gordura de coco dura mais e é facilmente digerível. **Utilização:** para cozinhar, fritar, untar, ... *Origem: Filipinas.*

FLOCOS DE COCO

fino e médio
disponível em 125g,
250g

Flocos de coco da melhor qualidade, biológico, proveniente do comércio justo: fino e médio. **Utilização:** em pastelaria, barras de cereais, cereais de pequeno-almoço, iogurte, bolos, chocolate, pudim, caril, gelados, biscoitos, ... O flocos de coco confere textura e um delicioso sabor a coco.

ROCAS DE COCO

INGREDIENTES

250 g de copos de coco finas, medias
250 g de açúcar
La clara de 3 huevos
Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Calienta el horno a 160 °C.

Añade la sal a la clara de huevo y bate bien la mezcla.

Añade el azúcar cucharada a cucharada.
Añade los copos de coco con cuidado a la clara batida.

Forma rocas en una bandeja de hornear con ayuda de una manga pastelera. Hornea las rocas de coco entre 25 y 30 minutos y deja enfriar.

¡Para chuparse los dedos!

consejo
de belleza

MÁSCARA FACIAL

INGREDIENTES

1 aguacate pelado y deshuesado
1 cucharada sopera (14 g) de aceite de coco virgen fundido
1 cucharadita de miel

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un robot de cocina hasta formar una masa cremosa y uniforme.

Lávate bien la cara y el cuello, eliminando todo el maquillaje. Aplica la máscara de coco sobre la cara y el cuello y deja que actúe durante 10 o 15 minutos.

A continuación, enjuágate la cara con agua caliente y sécate la piel delicadamente.

INFORMACIÓN Y RECETAS:
WWW.PURASANA.COM



CHIPS DE COCO
naturais, tostados,
adoçados &
tostados
disponível em 100g

Chips de coco da melhor qualidade, biológicos, provenientes do comércio justo: naturais, tostados, adoçados & tostados. Os chips de coco são um lanche saudável ideal. Naturais, tostados ou tostados e adoçados à sua escolha. **Utilização:** como lanche, cereais de pequeno-almoço ou cobertura para pratos e bolos.

FARINHA DE COCO
disponível em 250g,
500g

Farinha de coco da melhor qualidade, biológica, proveniente do comércio justo. A farinha de coco não tem glúten, é facilmente digerível e tem um baixo teor de hidratos de carbono e índice glicémico baixo (IG). **Utilização:** em pão, bolos, tartes e muitos outros tipos de pastelaria. Em muitas receitas, 30-35% dos outros tipos de farinha podem ser substituídos pela farinha de coco. Em algumas, pode-se mesmo utilizar apenas farinha de coco.

CREME DE COCO
disponível na caixa
com 4 varas de 50g

Creme de coco da melhor qualidade, biológicas, provenientes do comércio justo, em práticas embalagens monodose. Este creme doces têm um aroma fresco a coco, uma textura cremosa e não contém açúcares adicionados. Dê às suas receitas um fabuloso sabor a coco. **Utilização:** em molhos, curry, sobremesas e gelados.

AÇÚCAR DE COCO
disponível em 500g

O açúcar da flor de coco da melhor qualidade, biológicos, derivou do néctar da flor de coco. Açúcar mascavado aromático não refinado, com um sabor rico, delicioso e um doce travo a caramelo que acrescenta calor, sabor e cor às suas receitas de pratos e bolos. **Utilização:** para substituir outros açúcares. *Origem: Filipinas, Indonésia.*

CREME DE COCO PARA BARRAR
disponível em 225g

Creme de coco para barrar da melhor qualidade, biológico, proveniente do comércio justo. Este creme doce para barrar tem um aroma fresco a coco, uma textura cremosa e não contém açúcares adicionados. Misturar bem, se necessário. **Utilização:** como substituto da manteiga, em torradas, pão, crepes, waffles, ou pão de especiarias. Pode ainda ser utilizado para engrossar molhos.

WAFFLES DE COCO

INGREDIENTES

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| 50 g de flocos de coco fino | 50 g de farinha de coco |
| 4 cs de óleo de coco | 6 ovos |
| 3 cs de açúcar de coco | 1 pitada de sal |
| 1 cch de extrato de baunilha | ½ cch de canela |
| 2 cs de banana em puré | ½ cch de fermento em pó |

PREPARAÇÃO

Aqueça o forno a 175°C.

Coloque o flocos de coco num tabuleiro e deixe tostar ligeiramente durante uns escassos 4 minutos. Esteja atento porque o coco queima rapidamente. Reserve o coco ralado.

Numa tigela, misture o óleo de coco, os ovos, o açúcar de coco, o extrato de baunilha e o puré de banana até obter uma massa cremosa.

Numa taça mais pequena, misture a farinha de coco, o sal, a canela e o fermento em pó. Misture bem para desfazer quaisquer grumos.

Junte a mistura da taça pequena aos outros ingredientes e, por fim, o coco ralado. Mexa até formar uma massa homogénea. Entretanto, ponha a aquecer o aparelho de confeccionar waffles.

Faça os waffles!

Para manter os waffles quentes pode colocá-los no forno até à hora de servi-los.



Colete as diferentes receitas e comece a cozinhar!



BOLINHOS DE COCO

INGREDIENTES

250 g de coco ralado fino ou medio
250 g de açúcar
3 claras de ovo
1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

Aqueça o forno a 160°C.

Acrescente o sal às claras de ovo e bata bem firme.

Adicione o açúcar colher a colher. Cuidadosamente vá adicionando o coco ralado às claras em castelo, à colherada.

Faça montinhos sobre um tabuleiro com a ajuda de um saco de pasteleiro. Leve ao forno e deixe cozer 25 a 30 minutos. Deixe os bolinhos arrefecer.

Bom proveito!



MÁSCARA FACIAL

INGREDIENTES

1 pera-abacate grande descascada e descaroçada
1 cs (14 g) de óleo de coco virgem, proveniente do comércio justo
1 cc de mel

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes numa liquidificadora até obter uma pasta cremosa.

Lave o rosto e o pescoço, e remova toda a maquilhagem. Aplique a máscara no rosto e pescoço, deixe-a repousar na pele 10 a 15 minutos.

Em seguida, lave bem o rosto com água tépida e enxague.

INFORMAÇÕES E RECEITAS:
WWW.PURASANA.COM

Dica
de beleza



PRODOTTI

A BASE DI COCCO

PURASANA

Purasana sceglie solo prodotti di prima qualità: il nostro team si reca spesso nello Sri Lanka per alcune settimane alla ricerca del migliore olio di cocco. Lo Sri Lanka è noto per il gusto particolare e per la qualità dei prodotti a base di cocco grazie al suo fantastico clima tropicale. Scopri l'intera gamma di prodotti a base di cocco Purasana. Sono prodotti biologici, kosher e provenienti dal commercio equo.

OLIO DI COCCO DI PRIMA QUALITÀ

disponibile in
250 ml, 500 ml, 750ml

Olio di cocco biologico di prima qualità proveniente dal commercio equo, spremuto a freddo, 100% grezzo, kosher, senza glutine e senza OGM. **Utilizzo:** bollitura, cottura al forno, alla griglia, condimento, nelle preparazioni di gelati, come topping surgelato, in alimenti per bambini, in barre di granola; può anche essere utilizzato in oli per capelli, creme viso, eccetera.

OLIO DI COCCO

disponibile in
500 ml, 2000ml

Olio di cocco biologico di prima qualità. Questo olio di cocco deodorato, decolorato e raffinato è ideale per friggere poiché non conferisce gusto di cocco ai piatti. Il prodotto presenta inoltre i vantaggi principali dell'olio di cocco standard: il grasso di cocco può essere utilizzato più a lungo ed è facilmente digeribile. **Utilizzo:** cottura, frittura, condimento, eccetera. *Origine: Filippine.*

SCAGLIE DI COCCO ESSICcate

fini e medie
disponibile in 125g,
250g

Scaglie di cocco essiccate di prima qualità biologiche e provenienti dal commercio equo: fini, medie. **Utilizzo:** in pasticceria, barre di granola, cereali per la colazione, yogurt, dolci, cioccolato, pudding, curry, preparazioni per gelato, biscotti, eccetera. Le scaglie conferiscono consistenza e un delizioso gusto di cocco.

SCAGLIE DI COCCO
naturali, tostate,
dolcificate e tostate
disponibile in 100g

Scaglie di cocco di prima qualità, biologiche e provenienti dal commercio equo: naturali, tostate, dolcificate e tostate. Le scaglie di cocco sono un'ottima soluzione per uno snack sano. A te la scelta: le puoi gustare al naturale, tostate o tostate e dolcificate. **Utilizzo:** come snack, abbinare ai cereali per la colazione o come topping di pietanze o dolci.

FARINA DI COCCO
disponibile in 250g,
500g

Farina di cocco di prima qualità, biologica proveniente dal commercio equo. La farina di cocco è senza glutine, facilmente digeribile e presenta un basso tenore di carboidrati, oltre a un basso indice glicemico (IG). **Utilizzo:** pane, dolci, torte e molti altri tipi di dolci. Puoi utilizzare la farina di cocco per sostituire il 30-35% delle altre farine nelle ricette. In alcune ricette puoi anche utilizzare soltanto la farina di cocco.

CREMA DI COCCO
disponibili in
una scatola con
4 porzioni di 50g

Crema di cocco di prima qualità, biologica e proveniente dal commercio equo in pratiche porzioni. Questa crema dolce ha il gusto del cocco fresco con una consistenza cremosa e non contiene zuccheri aggiunti. Conferisce alle tue ricette un delizioso gusto di cocco. **Utilizzo:** in salse, preparazione al curry, come crema per dessert, in sughi e preparazioni per gelati.

**ZUCCHERO DI
FIORI DI COCCO**
disponibile in 500g

Zucchero di fiori di cocco di prima qualità e biologico. Prodotto dal nettare di fiori di cocco. È uno zucchero scuro aromatico, ricco di gusto, delizioso e non raffinato con una nota di caramello che aggiunge calore, profondità e colore a pietanze e dolci. **Utilizzo:** come sostituto di altri zuccheri. *Origine: Filippine, Indonesia.*

PASTA DI COCCO
disponibile in 225g

Pasta di cocco biologico di prima qualità proveniente dal commercio equo. Questa pasta dolce da spalmare ha il gusto del cocco fresco, una consistenza cremosa e non contiene zuccheri aggiunti. Mescolare bene se necessario. **Utilizzo:** come sostituto del burro, su toast, pane, crêpes, cialde, biscotti al miele. Può anche essere utilizzato come addensante per le salse.

CIALDE DI COCCO

INGREDIENTI

| | |
|--|--------------------------|
| 50 g di scaglie di cocco fini | 50 g di farina di cocco |
| 4 cucchiaini di olio di cocco | 6 uova |
| 3 cucchiaini di zucchero di fiori di cocco | un pizzico di sale |
| 1 cucchiaino di estratto di vaniglia | ½ cucchiaino di cannella |
| 2 cucchiaini di banana in purea | ½ cucchiaino di lievito |

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 175 °C.

Mettere le scaglie di cocco su una teglia da forno e farle tostare per 4 minuti. Controllare attentamente la cottura poiché si bruciano facilmente. Quindi metterle da parte per un attimo.

In una ciotola miscelare l'olio di cocco, le uova, lo zucchero di fiori di cocco, l'estratto di vaniglia e la purea di banana fino a ottenere una miscela omogenea.

In una ciotola più piccola miscelare la farina di cocco, il sale, la cannella e il lievito. Mescolare bene fino a eliminare tutti i grumi.

Aggiungere il contenuto della ciotola piccola agli altri ingredienti insieme alle scaglie di cocco tostate. Mescolare fino a ottenere un impasto uniforme. Nel frattempo riscaldare la piastra delle cialde.

Quindi procedere alla cottura.

*Per mantenere le cialde calde,
lasciarle forno fino al
momento di servirle.*



*raccogliere tutte
le ricette e
iniziare la cottura!*





MONTAGNOLE DI COCCO

INGREDIENTI

250 g di scaglie di cocco fini o medie
 250 g di zucchero
 3 albumi d'uovo
 un pizzico di sale



PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 160 °C.

Aggiungere il sale agli albumi dell'uovo e montarli fino a ottenere una miscela compatta.

Aggiungere lo zucchero di cocco a cucchiainate. Quindi aggiungere lentamente le scaglie di cocco agli albumi montati.

Creare delle montagnole su una teglia da forno con l'ausilio di una sacà-poche. Cuocere le montagnole di cocco per 25 - 30 minuti e lasciarle raffreddare.

Da leccarsi i baffi!

*suggerimento di
bellezza naturale*

MASCHERA FACCIALE

INGREDIENTI

1 avocado grande sbucciato e senza semi
 1 Cc (14 g) di olio di cocco vergine proveniente dal commercio equo
 1 cucchiaino di miele

PREPARAZIONE

Miscelare tutti gli ingredienti in un robot da cucina fino a ottenere un composto uniforme.

Lavarsi il viso e il collo, rimuovere tutto il trucco.

Applicare la maschera al cocco su viso e collo e lasciarla sulla pelle per 10-15 minuti. Quindi sciacquare il viso con acqua calda e asciugare la pelle.



INFO Y RICETTE:
WWW.PURASANA.COM



*except for
the RDB coconut oil
and coconut blossom sugar*



Purasana bvba
Heulestraat 104, 8560 Gullegem

www.purasana.com



artwork by **BURO AI**

artwork by