



.....

Kasutan oma retseptides palju just neid tooraineid:

PIIMA JA KOORE ASEMEL

- **kookospiim:** seda võid kasutada nii toasoojalt piima asendajana kui ka vahustatuna vahukoore asemel, kui seda eelnevalt üleöö külmkapis hoida. Kookospiima tugev maitse ei tüki liialt esile, kui seda näiteks sidruni ja vanilliga tasakaalustada;
- **muud pähklipiimad:** need sisaldavad rikkalikult proteiini, kaltsiumi, vitamiine ja mineraalaineid;
- **mandlipiim:** oma neutraalse ja pehme maitse tõttu üks minu lemmikuid;
- **kookosjogurt:** vaata lk 39, kuidas seda ise valmistada;
- **avokaado:** selle kreemine ja rikkalik viljaliha annab toidule täiusliku ja tummise maitse. Avokaado on suurepärase supertoit, mis sisaldab palju häid rasvu, vitamiine, mineraalaineid ja ka proteiini. Võid kasutada nii koogitaidises ja jäätises kui ka näiteks šokolaadikreemi koostises. Sega viljaliha sidrunimahla, siis ei lähe see õhu käes pruunikaks;
- **India pähklid:** leotatuna annavad need magustoidule mõnusalt kreemja ja siidise tekstuuri.

RASVA ASEMEL

- **ghee:** imeline võie, mida saad ise valmistada (vt retsepti lk 31)
 - **kookosõli**
 - **pähklivõi,** näiteks mandli- või maapähklivõi
 - **oliiviõli**

MÕNED NÕUANDED

- Küpseta alati eelsoojendatud ahjus ja üleküpsemise vältimiseks hakka toidu valmidust jälgima juba enne küpsetusaja lõppu, sest ahjud on erinevad.
- Seemneid ja pähkleid on mugav purustada/ jahvatada köögikombainis, võimsas kannmikseris või ka kohviveskis.
- Kõik puuviljad on retseptides keskmise suurusega, kui ei ole märgitud teisiti.
- Nii tumedat kui ka valget šokolaadi, mida sisaldavad paljud retseptid, saad ilma rafineeritud suhkruta ka ise valmistada. Vaata retsepte lk ...
- Mandlijahu all on mõeldud jahvatatud mandleid.
- Pähklite röstimine ei võta üldse palju aega, seega jälgi hoolikalt, et need ära ei kõrbeks.
 - Määri või kasta avokaado ja banaani viljaliha sidrunimahlagaga, et see õhu käes pruunikaks ei tõmbuks.
- Koogi valmidust saad kontrollida puutikuga – kui see väljub puhtalt, on kook valmis.
 - Šokolaadi saad sulatada vesivannil, mikrolaineahjus või pliidil madalal kuumusel paksupõhjalises potis. Enne sulatamist tükelda see väikesteks tükkideks, segamisel kasuta puust lusikat.



GHEE EHK SULAKULD EHK SELITATUD VÕI

Algselt India köögist pärinev kuldne rasv, mis saadakse või pikemaajalisel kuumutamisel madalal temperatuuril.

Nii eemaldub sellest peaaegu kõik, mis pole rasv – vesi, valk ja suhkur, ning alles jääb ilus ja mõnusalt lõhnav karameljas rasv. Seetõttu ei pea *ghee*-d ka külmas hoidma.

***Ghee*-d võib kasutada igal pool või asemel.**

Miks mitte ka nahale määrada, nii nagu seda vanastigi tehti – *ghee* jätab nahale mõnusa ja niisutatud, kaunilt kuldse jume.

Ghee valmistamiseks vajad võid ja paksupõhjalist potti. Või koguse puhul lähtu sellest, et 1 osa või kohta saad umbes 4/5 osa *ghee*-d (1/5 läheb kaduma suhkru, valgu ja ka rasva näol).

1. Sulata või aeglaselt madalal temperatuuril ja lase 25 minutit vaikselt mulisedes keeda. Jälgi, et või ei hakkaks põhja kõrbema.
2. Umbes 25 minuti järel tekib võile õhem vahukiht, mis tuleb eemaldada. Selle all on paks võirasv ja põhjas piimjas kiht. Lase veidi jahtuda, siis kurna kõik läbi marli purki ja sulge kaanega. Saadud segu on kuldne ja läbipaistev.
3. *Ghee* säilib külmakapis mitu kuud, toatemperatuuril umbes kaks nädalat.

.....
Olenevalt temperatuurist on see kas läbipaistev kuldne vedelik või kreemine helekollane või.
.....



pilkupüüdev
superjäätis

jäätised

MÜNDI- ŠOKOLAADIJÄÄTIS

• 2 portsjonit •

.....
Nii ahvatlev ja kaunis!

2 küpset banaani
100 g üleöö leotatud India pähkleid
80 ml vedelat mett või vahtrasiirupit
30 ml mandlipiima
6-7 piparmündilehte
0,4 tl spirulinapulbrit
0,5 tl jahvatatud meresoola
60 g hakitud tumedat šokolaadi (vaata retsepti lk 93)
peale marju ja hakitud šokolaadi

1. Viiluta banaanid, hoia neid paar tundi sügavkülmas ja võta välja 10 minutit enne jäätisetegu.
2. Töötle kõik koostisained peale hakitud šokolaadi kreemjaks massiks ja lisa siis ka šokolaaditükikesed. Kui segu pole piisavalt külmunud, aseta see veel veidikeseks külmkappi või töötle jäätisemasinaga soovitud konsistentsi tekkimiseni. Serveeri koos värskete marjadega.

kaunista
marjadega



KIHILINE TAHIINIMAIUS MARJADEGA

• kahele •

.....

100 g šokolaadimüslit (vt retsepti lk 53)
4 tl vedelat mett
100 g tahiniit
100 g + 50 g mustikaid
300 ml kookosjogurtit
50 g vaarikaid ja veidi granaatõunaseemneid kaunistamiseks

1. Jaga pool müslikogusest kahte kaussi.
2. Pane peale suurem osa meest ja tahiniit, jäta mõlemat veidi ka kaunistamiseks.
3. Püreesta 100 g mustikaid saumikseriga või kannmikseris.
4. Jaota mõlemasse kaussi ka enamik kookosjogurtist, kalla peale mustikapüree, torka kausi sisu paar korda noaga läbi ja kata ülejäänud jogurtiga.
5. Kaunista järelejäänud müsli, tahini, mee ja marjadega.

.....

Paku uhket ja rikkalikku kooki
mõne tähtsa sündmuse puhul.

.....



JUUSTUKOOK VIIGIMARJADE JA ŠOKOLAADIGA

• 10 tk •

.....

Põhi:

200 g koorimata mandleid
150 g kuivatatud datleid
0,5 tl jahvatatud soola
30 g ghee`d
100 g makadaamiapähkleid
100 g karamellikastet (vt retsepti lk 29)

Täidis:

350 g üleöö leotatud India pähkleid
200 ml mandlipiima
130 g mandlivõid
100 g ghee`d
170 ml vahtrasiirupit
1,5 tl vanilliekstrakti
serveerimiseks värsked viigimarju, hakitud pistaatsiapähkleid
ja omavalmistatud šokolaadi (vt retsepti lk 85)

1. Kuumuta ahi 180 kraadini. Rösti mandleid 15–20 minutit.
2. Töötle kannmikseris kõik põhja koostisosad peale makadaamiapähklite ühtlaseks massiks. Haki makadaamiapähklid väga jämedalt ja sega juurde.
3. Kata koogivorm küpsetuspaberiga ja suru mass ühtlaselt koogivormi põhja. Aseta täidise valmimise ajaks sügavkülma.
4. Sega kannmikseris kokku kõik täidiseained.
5. Kata põhi karamellikastmega ja vala peale täidis. Aseta kook vähemalt 8 tunniks sügavülma. Tõsta 20 minutit enne serveerimist toasooja.
6. Serveeri koos sektoriteks lõigatud viigimarjade, hakitud pistaatsiapähklite ja sulatatud šokolaadiga.