



ARONIA-ÕUNA SMUUTIKAUSS



- 1,5 dl arooniaid
- 1 suur õun
- 1 banaan
- 3 dl magustamata mandlipiima (või muud taimset piima)
- 1 sl tšiiaseemneid
- ¼ tl vaniljet
- peale kookospähklilaaste (või kookoshelbeid), arooniamarju, söödavaid lilli, piparmündilehti

Kodumaist õuna pole vaja koorida, eemalda vaid seemned ja lõika õun väiksemaks. Poeõuna soovitan enne kannmikserisse tükeldamist ära koorida. Mõõda kõik koostisosad kannmikserisse ja töötle sametiselt siidjaks. Lisa täidised ja naudi kohe.





ŠOKOLAADI- MOKA- TŠIIAPUDING



1-2



- 2 sl tšiiaseemneid
- 1 sl toorkakaod
- 1–2 sl agaaviisirupit
- 1,5 dl (jahutatud) kanget kohvi
- serveerimiseks näiteks kookos-
vahukoort (lk 122) või India pähkli
kreemi (lk 124), värsked või õhk-
kuivatatud marju, pähkleid
tooršokolaadis (kui soovid
pähklivaba lõpptulemust,
jätta pähklid lisamata)

Sega kõik koostisosad omavahel,
maitse (lisa vajaduse korral magusust).
Tõsta mõneks tunniks külmkappi mait-
sestuma, jaga pisikestesse klaasidesse,
lisa vahukoort ja muud lisandid ning
naudi. Võid valmistada pudingu juba
eelmisel õhtul ja jätta ööseks külm-
kappi, kuid lisa vahukoort ja kaunis-
tused alles vahetult enne söömist.



PUDRUD JA PUDINGUD

Lisaks soojadele putrudele on meie pere (ja teistegi) lemmikute hulka tee leidnud vähese vaevaga valmivad toorpuudrud ja pudingud. Segad lihtsalt õhtul kokku (või paned kõik ained kannmikserisse) ja hommikul jääb üle ainult lauale tõsta. Imelihtne!





VALGUROHKE TATRAPUDER AVOKAADOGA



- 1,5 dl gluteenivabu tatrahelbeid
- 1 dl purustatud kanepiseemneid
- 1 sl kikerhernejahu
- 4,5 dl vett (või taimset piima)
- meresoola
- 0,5–1 tl jahvatatud kurkumipulbrit
- peale 1 avokaado ja soovi korral värsked viigimarju

Mõõda tatrahelbed ja vesi potti ning keeda madalal kuumusel 7–10 minutit. Lisa maitseained, purustatud kanepiseemned ja kikerhernejahu. Kuumuta keemiseni, tõsta pott tulelt ja jäta 3–5 minutiks kaane alla hauduma. Serveeri avokaadoviiludega.



NIPP – võid teha sama retsepti alusel ka toorpudru, siis piisab 4 dl vedelikust. Sega koostisained eelmisel õhtul kokku ja jäta ööseks külmkappi maitsestuma.





MOONISEEMNETEGA AHJUPEEDID

6–8 tükki



- 6–8 väikest punapeeti
- 2–3 sl oliiviõli
- (1 sl agaavisiirupit)
- meresoola
- värsket rosmariini
- mooniseemneid

Koori punapeedid, lõika sügavad ristviilud, et peet ühtlasemalt maitsestuks ja küpseks. Lao peedid väiksesse ahjuvormi, nõruta peale oliiviõli (ja soovi korral agaavisiirup), riputa üle meresoola, peeneks hakitud rosmariini ja mooniseemnetega. Küpseta pöördõhuga ahjus 225 kraadi juures umbes 60 minutit (tavalises ahjus 65–70 minutit). Serveeri niisama või näiteks värskes salatiga.





MARJANE KOOKOSE- GRANOLA



- 4 dl kookoshelbeid
- 1 suur sl kookosõli
- 2 sl kookosvõid
- 2 sl agaavisiirupit
- 0,5–1 tl vaniljet
- 1 dl kuivatatud kirsse (suhkrustamata)
- 1 dl *goji*-marju
- 1 dl õhkuivatatud maasikaid või vaarikaid või mustikaid
- (võid kasutada maitse järgi ka muid suhkruvabu kuivatatud marju ja/või puuvilju)

Soojenda pann madalal kuumusel. Mõõda kookosõli, kookosvõi ja agaavisiirup pannile ning lase sulada. Sega juurde kookoshelbed, vanilje, kirsid ja *goji*-marjad. Jahuta korralikult. Sega juurde õhkuivatatud maasikad. Säilita kaanega purgis toatemperatuuril kuivas kohas.

