

Toortoiduretsepte

KÕRVITSASUPP

- 3 tassi kõrvitsatükke
1 suur õun, kooritud
1 1/2 tassi sooja kookospiima
2 spl agaavisiirupit või mett
½ tl kõrvitsaseemneõli
¼ tl kaneeli
¼ tl muskaatpähklit
¼ tl meresoola

KABATŠOKISUPP

- 3 tassi kabatšokitükke
1 avokaado
2 küüslauguküünt
3 spl külpress oliiviõli
2 spl laimimahla
1 spl agaavisiirupit või mett
1 spl värsket maitserohelist

Meresoola maitse järgi

PEEDISUPP

- 1 tass peeditükke
1 tass porganditükke
1 tass selleritükke
1 tass kuuma vett
1 tl meresoola 1 tablespoon sidrunimahla
1 spl külmpress oliiviõli
Värsket hakitud maitserohelist

TOMATISUPP

- 1 suur lihatomat, tükeldatud
1 suur punane paprika, tükeldatud
0,5 hakitud punane sibul
1 viilutatud värsket kurki
2 sellerivart, tükeldatud
2-3 küüslauguküünt, pressitud
1 tass vett
2 spl sidrunimahla
2 tl hakitud basiilikut
1 tl tüümiani

1 tl värsket hakitud peterselli
1 – 1 ½ spl külmpress oliiviõli

Meresoola maitse järgi

SPINATISUPP

- 5 tassitait spinatilehti
1 tass kuuma vett
1/3 tassi leotatud pähkleid
1 pressitud küüslauguküüs
¼ tl meresoola
¼ tl värskelt jahvatatud pipart

TÄIDETUD DATLID

- 1/4 tassi igast sordist: kreeka pähkleid, kõrvitsaseemneid, rosinaid, kuivatatud jõhvikaid, kuivatatud aprikoose
2 spl värskelt pressitud apelsinimahla
1/2 tl kaneeli
1/4 tl jahvatatud muskaatpähklit

36 medjool datlit

SORBETT

- 2 mangot või papaiat või banaani või 2 tassi maasikaid-mustikaid-vaarikaid
- 3 spl sidrunimahla
- 2 spl mett

Itaalia šokolaadi-mandli zuccotto

Koogi alus:

- 1 tass kreeka pähkleid
- 2/3 tassi mandleid
- 1 tass datleid
- 1/2 tl apelsini koort
- 1/2 tl vanilje ekstrakti

1. Jahvata mandlid peeneks, pane kaussi
2. Mikserda kreeka pähklid teraliseks, lisa mandlitele.
3. Töötle datlid apelsinikoore ja vaniljega kreemjaks (meil saadaolevate datlite puhul peaksid datlid olema leotatud). Lisa pähklid ja töötle kreemjaks taignaks.
4. Võta liitrine kauss ja kata see toidukilega. Pressi taigen ühtlaselt kausi põhjale ja külgedele.

Aseta kõrvale.

Mandlikreem:

- 1 tass india pähkleid
- 1/3 tass mandlipiima
- 1/3 tass sulatatud kookosrasva
- 3 spl vahtrasiirupit
- 1 1/2 -2 tl mandliekstrakti
- 2 spl hakitud mandleid

1. Blenderda kõik peale hakitud mandlite kreemjaks. Sega juurde mandlid.
2. Määri kreem kaussi pressitud põhjale.
3. Hoia sügavkülmas mõned tunnid või seni kuni kreem on piisavalt tahenenud, et saab järgmise kihi peale panna.

Kakaokreem:

- 3/4 tass mandlipiima
- 1/2 tass india pähkleid
- 1/2 tass kreeka pähkleid
- 3 spl kakaod
- 3 spl vahtrasiirupit
- 2 tl jaanikauna jahu
- Poole vaniljekauna seemned
- Näputäis meresoola
- 2 spl sulatatud kakaovõid
- 1 spl kookosrasva

1. Blenderis blenderda kõik peale või ja rasva kreemajks
2. Lisa viimased 2 koostisosa ja blenderda veel.
3. Pane kreem kaussi tühjale kohale:)

Serveerimine

Hoia kooki paar tundi sügavkülmas või külmikus üleöö, kuni on tahenenud.
Keera kauss taldrikule kummuli ja eemalda kile.

Raputa peale kakaod ja lõika tükkideks

Retseptid on pärit www.paikesetoit.ee