

RETSEPTID

Veebruaris 2016

TERVISLIKUD DATLIKOMMID

150 g **kivideta datleid**

0,8-1,2 dl **kookoshelbeid**

0,8 dl **mandleid**

1,5 spl toatemperatuuril seisnud **kookosõli** (või oliivõli)
veidi **vaniljepulbrit** või -ekstrakti

2 spl **toorkakaopulbrit** või **jaanikaunapulbrit**

soovi korral veidi agaavisirupit või vahtrasiirupit või vedelat mett

soovi korral 1 apelsini riivitud koor või veidi laimikoort

Sega kõik koostisosad purustajas ühtlaseks massiks, millele jääb sisse veidi tekstuuri. Rulli segust väikesed pallid ja söö kohe või pane külmkappi kaanega anumasse ja serveeri hiljem.



SOOLANE KOHUPIIMAVORM

300-400-g **kodujuustu**

1 pk **kohupiima**

4 **muna**

9 spl **riivsaia**

1 **küüslaugu pea**

4 keskmist **sibulat** (võib praadida natuke õlis või võis)
soola, suhkrut, vegetat

Kõik segada, lisada võib külmkapijääke (näit. majoneesikarbi kaabet, paprikatükke jms.)

Panna keeksivormi põhja ja külgedele küpsetuspaber, valada segu vormi, soovi korral võib pealt määrada hapukoore või majoneesiga.

Küpsetada ahjus 200°C juures 1 tund.



KARASK

0,5 L keefiri
1 muna
1 tl soola
1-5 spl suhkrut
2 spl õli, võid
50 gr sulatatud võid
350 gr odrajahu
päevalilleseemneid
linaseemneid, kõrvitsaseemneid jne.
1 spl nisukiisid või 1 spl kaerakliisid



Muna, suhkur, sool kloppida. Lisada keefir, õli või või ja teised ained.
Küpsetada 180°C juures 30 minutit.

ROHELISE HERNE SUPP

1L külmutatud rohelised herved
1L vett
1,5 tl soola
2 tl sibulapulbrit
1/2 tl küüslaugupulbrit
1 tl petersellisoola (jahvata kuivatatud petersellilehed pulbriks, sega soolaga pooleks – väga hea kasutamiskiis neile, kellele värske petersell ei meeldi)
250 ml India pähkli piima (peotäis india pähkleid segada köögikombainis 250 ml veega)



1. Pane herved keema ning kui nad keema hakkavad, lisa ülejäänud koostisosad.
2. Keeda umbes 10 minutit.
3. Lisa eelnevalt valmistatud india pähkli piim ja keeda veel 5 minutit, segades suppi pidevalt vispliga.
4. Püreesta supp saumiksriga.