

RETSEPTID

Märtsis 2016

JAANIKAUNA-PÄHKLIPALLID

500 ml sarapuupähkleid
1 tl vanillisuhkrut
125 ml maapähklivõid
0,5 tl soola
125 ml jaanikauna pulber
125 ml mett
kookoshelbeid



1. Jahvata pähkleid veidi aega köögikombainis või purusta noaga pisikesteks tükkideks.
2. Sega kokku ülejäänud koostisosadega.
3. Meisterda pallikesed ja veereta neid kookoshelvestes.
4. Pane külmkappi paariks tunniks tahtenema.

JAANIKAUNA-PÄHKLIPALLID II VERSIOON

maapähklivõid asendada indiapähklipüreega (pähklid leotada ning purustada köögikombainis).



KÕRVITSASMUUTI I

Sul on kõrvitsat alles ja mõtled, mida sellest teha? Üks võimalus on lisada seda smuutisse. Kui kogus on teiste komponentidega tasakaalus, siis kõrvitsa maitse ei domineeri. Musta sõstra lisamisel polnud maitset üldse tunda.

Kõrvits (keedetud)

Banaan

Astelpaju

Õunamahl

Kõik komponendid panna blenderisse ning purustada.



KÕRVITSASMUUTI II

Kõrvits (toores)
Mustad sõstrad
Banaan
Astelpajumarjad
Õunamahl
Mesi

Kõik komponendid panna blenderisse ning purustada.



KEVADISELT VÄRVILINE PANNIROOG

1 porrulauk
1 lillkapsas
1 kollane paprika
2 punane paprika
5 porgandit

Porgandid riivida, teised juurviljad tükeldada. Pannile valada õli ja juurviljad praadida ~20 minutit. Maitsestada soola, muskaatpähkli ja kurkumiga.

Süüa koos riisi ja läätsedega (keeta potis, vette on lisatud sool. Kui toit on valmis, võib lisada ka kurkumit, mis lisaks maitsele annab ka veidi värvi toidule juurde).

