

RETSEPTID

Aprillis 2016

KARULAUGUSUPP

2 dl leotatud kruupe
3 tükeldatud porgandit
3-4 kartulit
2-3 peotäit karulauku
peotäis punaseid läätsi
ca 150 g šampinjone
3 liitrit vett
soola

Pane kruupid keema, lisa porgand, kartul, läätsed ja/või šampinjoniid. Kõige viimasena lisa karulauk, selle tükid lähevad mõne minutiga pehmeks. Kui supp on valmis, võid kaunistada murulaugu- või karulauguõitega.



KARULAUGUPESTO

2 peotäit karulauke
peotäis kõrvitsaseemneid
peotäis seesamiseemneid
300 ml külmpressi oliivõli
soola

Pane kõik koostisosad köögikombaini ja peenesta. Söö võileivakattena, ahjukartuli, tortilla täidiseks või lisa pastarogadele.



KARULAUGUVÕIE

1 peotäis karulauku
1 pakk võid
1/2 tl soola
100 g külmpressõli (kanepi-, oliivi- või pähkliõli)

Pane koostisosad köögikombaini ja sega läbi. Sobib ideaalselt leivamäärdeks.



VEGANJOGURT

1 dl india pähkleid
3 dl keedetud riisi
2,5 dl sojapiima
1/2 kg marju (mustikaid, maasikaid jms)
sidrunimahla
mett
vanillisuhkrut



Purusta india pähklid kuivalt jahuks.

Sega köögikombainis sojapiim ja riis, kuni segus pole enam riisitükikesi. Mikserda kõik kokku. Lisa soovitud maitse saamiseks sidrunimahla ja mett. Ideaalne toit hommikusöögiks.