

## RETSEPTID TAIMETOIDU KOKAKLUBIS

28. mai 2017

### KOSUTAV SUVEJOOK

1 portsjon  
4 dl arbuusitükke  
2 dl maasikaid  
Mõned värsked piparmündilehed (või melissilehti)

Koori arbuus, eemalda seemned ja tükelda. Pane arbuusitükid ja maasikad kannmikserisse. Lisa mõned värsked piparmündilehed. Töötle vahuseks joogiks ja proovi maitset. Vala klaasi ja naudi!



### PÜREESUPP

#### Koostis:

- 300 g brokoliõisikuid
- 300 g lillkapsaõisikuid
- 100 g kooritud päevalilleseemneid
- 2 keskmist porgandit
- 1 sibul
- 950 ml vett
- 1 ½ tl soola
- 3 sl sojakastet
- 3 sl maitsepärmi

#### Valmistamine:

*PS! Kõige kreemjam saab supp siis, kui kasutad kannmikserit. Ka saumikser ajab asja ära, aga siis võib supp natuke teralisem jääda.*



Pane brokoli- ja lillkapsaõisikud ja porgandid koos päevalilleseemnete ja veega potti. Kata pott kaanega ja keeda, kuni köögiviljad on pehmed (umbes 15 minutit). Lisa sool, sojakaste ja maitsepärm (kui sul on). Keeda veel minutike. Puhasta sibul ja prae pannil. Seejärel pane kõik komponendid blenderisse ja purusta kreemjaks. Serveeri.

## KAAROBIPUDING

1 l sojapiima  
150 g maisitärklist (panime vähem ja toimis ka väga hästi)  
120 g puuviljasuhkrut või püreesta 300-400g dateid  
natuke soola  
100 ml kaarobit ehk jaanikaunapulbrit  
100 ml kookospiima (või sojapiima)  
5 tilka pähkliessentsi  
kreeka pähkleid

Sega potis 1 liiter sojapiima ja kuumuta keemiseni. Lisa ülejäänud taimse piimaga segatud maisitärklis ja kuumuta aktiivselt segades uuesti keemiseni. Keeda 2-3 minutit, kuni konsistents pakseneb. Tõsta mõned supilusikatäied eraldi anumasse ning lisa ülejäänud pudingule kaarob, vaniljesuhkur, pähkliessents, puuviljasuhkur või datlipüree ja soovi korral veidi soola. Jaota puding pokaalidesse ja lase taheneda. Võta kilekott, vala kõrvale pandud puding sisse ning tee kilekoti nurka pisike auk. Joonista pudingule keskpunktist peaaegu ääreni kulgev spiraal. Siis aseta kitsas terav nuga või tikk täpselt spiraali keskpunkti ja tõmba õrnalt 4 väljapoole suunduvat joont, siis uuesti 4 ning seejärel 8 joont. Ämblikuvõrk on nüüd valmis, ämblikuks aseta keskpunkti kreeka pähkel.

