

## KARASK

0,5 L keefirit	1 muna
1 tl soola	2 spl õli või või
1-5 spl toor roosuhkrut	50 gr sulatatud või
350 g odrajahu	linaseemneid
1 tl soodat	kõrvitsaseemneid
päevalilleseemneid	1 spl nisukliisid või 1 spl kaerakliisid

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

## AVOKAADOMÄÄRE

2 avokaadot	1 küüslauguküüs
0,5 dl värsket koriandrit	soola maitse järgi
1 dl värsket spinatit	

Mikserdada saumiksriga.

## PORGANDIVÕIE

3 keedetud porgandit	soola
1 pk kookoshelbeid	cajuni vürts (Meira)
porgandi keeduvedelik	

Kookoshelbed purustada kohviveskis, porgandid purustada köögikombainis. Segada purustatud porgandid, hästi peeneks jahvatatud kookoshelbed, veidi soola ja porgandi keeduvedelikku

## OAPASTEET

2/3 põldoad	sibul
1/3 porgand	taluvõi
sool	paprikapulber
pipar	suhkur

Oad keeta, porgand ja sibul kuumutada pannil pehmeks. Kõik asetada köögikombaini ja mikserdada.

## VALGEOA PASTEET RUKKINÖÖPIDEGA

Valge uba	sidrun
oliivõli	sool
pipar	päikesekuivatatud tomat

Konservoad kurnata ja loputada külma veega. Panna kõik ained köögikombaini ja mikserdada.

## PURAVIKU BRUSCHETTA RUKKINÖÖPIDEGA

puravikud	sibul
oliivõli	meresool
petersell	

Seened ja sibul praadida. Panna kõik ained köögikombaini ja mikserdada.

## HUMMUS

purk kikerherneid	natuke jalopeenot
küüslaugu küüs	
2-4 päikesekuivatatud tomatit õlis	Kõik mikserdada, vajadusel lisada õli.



## **TAIMNE JUUST**

2x400 g purki täisrasvast kookospiima (16%)  
3 tl agar-agar pulbrit  
1 tl Meira broilerimaitseainet  
5 kuhjaga spl maisitärklis

1 tl meresoola  
1 tl paprikapulbrit  
6 spl maitsepärmi e pärmihelbeid

Pane valmis väike kaus, määri see õliga kokku ja jäta see kuumu juustu ootama. Aseta kõik koostisosad enda lähedale ja pane nad ritta vastavalt järjekorrale. Pane valmis lusikad koostisosade mõõtmiseks.

Kui võimalik palu kedagi appi vispeldama, ise saad sellel ajal rahulikult koostisosi lisada.

Sega maisitärklis natukese vedela kookospiimaga läbi ja aseta kõrvale. Sega ka agar-agar kookospiimaga läbi ja jäta kõrvale. Aja ülejäänud kookospiim kastrulis keema, keeda kuni piim on segunenud. Lisa sool ja vispelda, lisa kookospiimaga läbisegatud agar-agar. Vispelda see korralikult läbi ja keeda natuke. Seejärel lisa paprika pulber, broilerimaitseaine, maitsepärm.

Vispelda korralikult ja lisa kookospiimaga läbi segatud maisitärklis. Keeda umbes 1 min samal ajal jõuliselt vispeldades. Vala kuum juust õliga määratud kaussi. Lase jahtuda.

Juust peab kogu aeg üsna korralikult mullitama ja keema.

Kui agar-agari pulbrit ei pane jääb juust pehmem ja saab määrida.

## **KREEKA PÄHKLI PIKKPOISS**

200 g kreeka pähkleid  
2 tk sibul  
1 dl toortatra peentang  
2 dl taimset koort  
sool

1 dl röstitud maapähkleid  
2 tk toores kartul  
1 dl toortatra jahu  
0,5 dl soja kastet

Purusta pähklid mitte väga peeneks riivi või haki sibulad ja kartulid. Sega juurde kõik ülejäänud ained. Pane vormi ja küpseta 200 kraadi juures umbes 40 minutit.

## **SOOLANE KOHUPIIMAVORM**

300-400-g kodujuustu  
4 muna  
1 küüslaugu pea  
soola,  
vegetat

1 pk kohupiima  
9 spl riivsaia  
4 keskmist sibulat  
suhkrut,

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

Panna keeksivormi põhja ja külgedele küpsetuspaber, valada segu vormi, soovi korral võib pealt määrida hapukoore või majoneesiga. Küpsetada ahjus 200°C juures 1 tund

## **ÖKOVANAEMA PEEDI PANNILEIB**

1 peet  
0,5 kruusi odrajahu  
seemneid, köömneid

1 küüslauguküüs  
ürdisoola  
küpsetusõli

Riivi keskmine peet peene riiviga. Seejärel kuumuta see õrnalt koos küpsetusõliga pannil ja lisa tükeldatud küüslauguküüs. Vala kaussi odrajahu, sega juurde küpsetuspulber (soovi korral), lisa maitseained ja pannil kuumutatud peet. Lisa õli, et taigen seoks, lase veidi seista ja vormi kotletid. Küpseta ahjus.

