

30. novembril 2016 Selveris degusteerimiseks valmistatud suupistete retseptid

Porgandiküpsised

Mõnusad muredad küpsised, kus porgandid lisavad nii maitset kui ka värvi. **Küpsised ei sisalda muna!**

200 g toasooja **kookosrasva**
150 g **suhkrut**
200 g peenelt riivitud **porgandit**
200 g **nisujahu**
100 g **täistera nisujahu**
jahu kogusus oleneb porgandi mahlasusest.
1 tl **küpsetuspulbrit**
1tl **vanillisuhkrut**
näpuotsaga **soola**

HÕÕRU pehme kookosrasv ja suhkur kausis kreemjaks.
LISA riivitud porgand ja seejärel omavahel segatud kuivained.
SURU tainas kätega ühtlaseks, siis vormi sellest väikesed, kastanumuna suurused pallikesed.
Suru kahvliga lapikuks. Soov ikorral võid panna iga küpsise peale üks mandel.
Pane mandel kuuma vette ja eralda kelme.
KÜPSETA 180 -200 kraadises ahjus umbes 15-20 minutit, kuni küpsised on kuld kollased

Karask

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

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

Avokaado võie

Küpsed **avokaadod**
Soola
Sidruni mahla
Natuke **küüslaugupulbrit**
Kevadel sobib hästi **karulauk**

Kõik koostisosad mikserdada saumiksriga või kahvliga.

Porgandivõie

3 keedetud **porgandit**
1 pk **kookoshelbeid**
soola
porgandi keeduvedelik

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

Oapasteet

400g **valgeid purgiube**
2 keskmist **keedetud porgandit**
toiduõli
2 **sibulat**
küüslauku (vastavalt maitsele 1-2 küünt)
soola
punet

Oad plenderda kreemjaks koos keedetud porgandite ning eelnevalt pannil pruunistatud sibula ja küüslaugu tükkidega, lisada juurde toiduõli ja maitseained, segada ja hoida mõnda aega külmikus.

Taimne juust

2x400 g purki **täisrasvast kookospiima (16%)**
1 tl **meresoola**
3 tl **agar-agar pulbrit**
1 tl **paprikapulbrit**
1 tl Meira **broilerimaitseainet**
6 spl **maitsepärmi e pärmihelbeid**
5 kuhjaga spl **maisitärklist**

Pane valmis väike kauss, määri see õliga kokku ja jäta see kuuma 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 määrada.

Peedikotletid

400gr **punaseid purgiube**
4 spl **linaseemnejahu** (linaseemned kohviveskis jahvatatud)
2 dl **kaerajahu** (kaerahelbed kohviveskis jahvatatud)
2 keskmist **sibulat** tükeldatud
2 **küüslaugu küünt**

1 keskmine **peet** riivitud

Soola

Tüümianit, oreganot (pune)

Oad, sibulad, küüslauk purustada blendris, lisada kaerajahu ja linaseemne jahu ning peenelt riivitud toores peet. Segada ja maitsestada meelepäraste maitseainetega. Vormida kotletid ja ahjus 200 C küpsetada 20 min, kuni on pealt veidike pruunistunud. Soovi korral võib ka praadida õliga pannil.

Magustoidu korvikesed

1 dl **toortatrajahu**

1 dl **kaerahelbejahu**

1 spl **linaseemnejahu**

5 spl **vett**

4 spl **õli**

2 spl **mett**

natuke **soola**

Kõik ained segada, veeretada pallid, suruda muhvini vormidesse (saab 8 korvikest) ja küpsetada 170° C juures umbes 15 minutit

Kui korvikesed on küpsenud, lasta jahtuda. Jahtunud korvikestesse panna puuvilja tükikesed ning kaunistada **kookospiima** vahukoorega (kõige rasvasem, vedelik ära valatud ja vähemalt 2 tundi hoida külmkapis enne vahustamist), millesse on natukene lisatud vanillisuhkrut ja toor roosuhkrut.

Datli-mandli koorikleib

250 g **datleid**

1 1/2 dl **vett**

3 dl **mandlijahu**

1 spl **kaneeli** (piparkoogi maitseainet)

näpuotsatäis **soola**

võid või sorts **õli**

Keeda datleid mõni minut keevas vees. Blenderda ühtlaseks massiks ja lase jahtuda. Sega juurde sulatatud või, mandlijahu, kaneel ja sool. Mulju segu märgade kätega õhukeseks kihiks küpsetusplaadile. Kuumuta ahi 180° C ja lase leival küpseda 20 kuni 30 minutit. Küpsetist peab hästi jälgima, kipub kergesti kõrbema minema. Koorikleib peab jääma nahkjnas.

Aprikoosipallid

150 g **kuivatatud aprikoose**

150 g **india pähkleid**

50 g **kookoshelbeid**

1 sl **kookosõli** (vajadusel)

1 sl **mett või agaavisiirupit**

veeretamiseks 50 g **kookoshelbeid** ja **pohlapulbrit**

Tõsta kõik ained, välja arvatud veeretamiseks mõeldud kookoshelbed, teradega köögikombaini. Surista ühtlaseks kleepuvaks massiks. Selleks kulub mõni minut, kannatust! Kui segu tundub

kuivavõitu, lisa supilusikatäis kookosõli. Kui mass on niiske ja korralikult kleepuv, pole selleks vajadust. Vormi sellest käte vahel pallikesed. Veereta neid kookoshelvestes. Punaka tooni saamiseks võib lisada ka pohlapulbrit (seda saab ise teha, kui sügisel on pohlal käidud). Antud kogusest saab u 15 palli, säilita aprikoosikomme külmkapis.