

Taimetoidu Kokaklubi retseptid

Jaanuar 2018

Menüüs olid: üllatavad ülepannikoogid (kalendrist), Malle hummus ja Annely smuuti.

Üllatavad ülepannikoogid

- 2,5 dl toortatrajahu
- 3,5 dl kuni 4 dl vett
- veidi õli
- veidi Himaalaja soola
- 1 tl paprikapulbrit
- 1 toores riivitud sibul
- 1 toores riivitud kartul

Sega toortatrajahu, sool ja paprikapulber esialgu 3 dl veega. Seejärel lisa riivitud sibul ja kartul ning veidi õli. Lõpuks lisa ülejäänud vesi, et tainas oleks voolav. Küpseta pannikoogid pannil.



Malle hummus

- 1 purk kikerherneid, pestud
- ca 2 spl päikesekuivatatud tomateid
- 2 väikest jalapeño rõngast (vürtsikama maitse saamiseks võib ka veidi rohkem panna)
- 2 spl tahhiinit
- 1 tl sibulapulbrit
- 1 spl värsket sidrunimahla
- 1 purustatud küüslauguküüs
- soola maitse järgi

Purusta kõik ained nuumiksriga.



Annely smuuti

- 2 banaani
- 1 klaas ehk 200 ml maasikapüreed
- 200 ml mustikaid
- 3 spl leotatud toortatart
- veidi vett

Purusta komponendid kannmiksis ja serveeri kohe.

