

# ZUPY

## **ZUPA KREM Z AVOCADO.**

3 duże dojrzałe avocado  
3/4 ogórka szklarniowego  
1 szklanka szpinaku  
1/4 szklanki oleju  
1 mały ząbek czosnku  
2 łyżki płatków drożdżowych  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżka octu jabłkowego  
Sok z połowy limonki  
1 szklanka wody filtrowanej  
Sól i pieprz do smaku  
Jeśli lubicie ostrzejszy smak można dodać cayenne  
Wszystko zblendować  
Jak za gęste to dodać trochę wody.  
Koperek i płatki drożdżowe do posypania.

## **ZUPA POMIDOROWA I**

- kmin rzymski rozetrzeć w makutrze  
- czosnek i gruba sól morską rozetrzeć na miazgę,  
- 3 łyżki oleju rzepakowego zimnotłoczonego,  
- kawałek świeżego ogórka zielonego,  
- kawałek cebuli, rozetrzeć razem z ogórkiem,  
- dodać pomidory malinowe najlepiej Gargamele ,  
- odrobina wody i pół łyżki octu jabłkowego,  
rozetrzeć wszystko drobno albo na tarce albo w jakimś blenderze który ma opcję niskich obrotów żeby nie zrobić z tego zupełnej miazgi, można dodać koperek udekorować np. bazylią. Pycha

## **ZUPA POMIDOROWA II**

- 2 czerwone dojrzałe pomidory  
- 1 małe dojrzałe avocado  
- 1 czerwona papryka  
- ząbek czosnku  
- 5 suszonych pomidorów  
- pół małej papryczki chilli  
- łyżka octu jabłkowego  
- 2 łyżki pudru pomidorowego ( puder pomidorowy to suszone pomidory zmielone na pyłek, można zrobić samemu lub kupić u sprawdzonego sprzedawcy)  
- łyżka majeranku  
- łyżeczka bazylii

- łyżeczka oregano
- 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
- łyżka oleju z prażonych pestek dyni
- łyżeczka soli himalajskiej
- pieprz czarny, świeżo zmielony do smaku
- 300 ml soku wyciśniętego z marchewki

/// całość blendujemy

Podajemy z ryżem z kalafiora, śmietaną ze słonecznika, płatkami chilli oraz świeżymi listkami bazylii.

## **ZUPA Z GROSZKU**

450g zielonego groszku (1 worek rozmrożony)

1 szklanka pomidora

½ papryka

2 cebulki ze szczypiorku lub jedna duża

4 łyżki nasion konopi

1 ząbek czosnku

½ łyżeczki czosnku w proszku

½ łyżeczki cebuli w proszku

½ łyżeczka papryki

½ łyżeczki pieprzu czarnego

½ łyżeczka soli morskiej

Sok z 1 cytryny

Dodatki: świeże zioła, pomidory, bazylia

# DANIA WYTRAWNE

## KOTLECIKI :

-120g mrożonego groszku

-220g mrożonego bobu

-220g cukinii

-180g dyni piżmowej

// powyższe składniki rozdrobnij w robocie kuchennym

Dodaj:

-4 przeciśnięte ząbki czosnku

-łyżkę majeranku

-4 łyżki zmielonego w młynku siemienia lnianego

-płaska łyżeczka soli himalajskiej

-4 łyżki oleju z orzecha włoskiego

-pieprz świeżo zmielony

// wszystkie składniki dokładnie połącz ze sobą i uformuj kotleciki. Następnie przełóż na kratkę dehydratora i susz 12 godzin w temp. 43 stopnie

## MAKARON :

-1 zielony Ogorek

- cukinia

// przy pomocy temperówki wykonaj makaron

Wymieszaj z:

- 1 łyżeczką sosu sojowego naturalnie fermentowanego i odstaw na chwilę.

Sos :

-200g rozmrożonej kukurydzy

-150g mango

-3 łyżki śmietany z nerkowców z mojego przepisu

-mała łyżeczka musztardy bez cukru

-3 łyżki płatków drożdżowych

-sól himalajska do smaku

Podawaj w towarzystwie czarnych oliwek, jeśli jesteś 100% na raw szukaj niepasteryzowanych ( najczęściej są one pakowane w folie hermetyczną) , jeśli nie to szukaj takich by nie miały w składzie dodatku cukru i konserwantów.

Sos możesz przechowywać w słoiczku w lodowce kilka dni.

## MAKARON Z SOSEM SEROWYM ❤️ PALCE LIZAĆ !

Makaron :

- wykonaj makaron z jednej małej cukinii i jednej średniej marchewki przyrządem jaki posiadasz .

- dodaj łyżeczkę sosu sojowego naturalnie fermentowanego

- dodaj łyżeczkę oleju z prażonych pestek dyni

// wymieszaj i odstaw na kilka minut

Sos serowy:

- 50 g namoczonych , przepłukanych i odcedzonych nerkowców
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- łyżeczka sosu sojowego naturalnie fermentowanego
- łyżeczka oleju z prażonych pestek dyni
- sok z jednej limetki
- szczypta kurkumy

/// powyższe składniki zblenduj na jednolitą masę

Na wierzch posyp nasionami konopii i gotowe !

## **MARCHEWKOWY PASZTET Z NERKOWCA**

Składniki

1,5 szklanki marchewki startej na tarce lub zblendowanej w robocie  
2 szklanki orzechów nerkowca namoczonych w wodzie przez co najmniej 2  
godziny

1/4 szklanki tahini

sok z całej cytryny

1 łyżeczka białego miso

1 łyżka obranego i startego imbiru

10 wysuszonych marnowanych pieczarek

garść kolendry liści

garść natki pietruszki

1 łyżeczka suszonego tymianku

1 łyżeczka suszonego oregano

1 łyżeczka suszonego majeranku

Sól, pieprz

Przygotowanie

Przed umieszczeniem składników w blenderze dobrze przygotować pieczarki.

Macerujemy je w sosie sojowym i syropie z agawy, a następnie suszymy w dehydratorze lub suszarce do grzybów. Następnie:

1. Umieść marchewki w robocie kuchennym i miksuj, aż nie będzie żadnych dużych kawałków.

2. Odcedź orzechy nerkowca i umieść je w robocie kuchennym wraz z tahini, pieczarkami, sokiem z cytryny, imbirem, kolendrą, natką pietruszki i przyprawami.

3. Miksuj, aż mieszanina będzie całkowicie gładka, około trzech minut.

4. Można użyć od razu jako smarowidła lub suszyć w dehydratorze lub suszarce do grzybów 15-16 godzin w temperaturze do 50 st. C.

## **PIEROGI SUROWE BEZGLUTENOWE**

Składniki na ciasto:

1 szklanka mąki kokosowej

4 łyżki babki jajowatej w proszku

2 łyżki oliwy

1 łyżeczka soli

1-1/3 szklanki ciepłej wody

Wykonanie:

Wymieszałam na sucho wszystkie składniki i dodałam oliwę i wodę. Wymieszałam łyżką a później wyrabiałam ręką zarabiając ciasto w kulę. Ciasto musi być na tyle wilgotne żeby dało się rozwałkować, w razie potrzeby trzeba dodać trochę wody lub babki jajowatej ale nie mąki. Rozwałkowałam ciasto wkładałam farsz (u mnie były to pieczarki i cebulka, starte na tarce polane marynatą, ugniecione i wysuszone w dehydratorze do konsystencji odpowiedniej na farsz, czyli nie za suche ani za mokre) i formowałam pierogi.

**"SCHABOWY":**

Maceruję przez noc w oleju zimnotłoczonym i do wyboru albo sos sojowy naturalnie fermentowany albo płynna przyprawa kokosowa Coconut Aminos pieczarki Portobello, a następnie suszę kilka godzin w dehydratorze, jeśli nie masz może być suszarka do grzybów lub piekarnik ustawiony do temp 40st i uchylone drzwiczki lekko. I kotlety gotowe □  
Surówka według uznania może być też np. kapusta kiszona z marchewką, ja ajurar miałam brokuł i rzodkiewkę, najlepiej użyć tego co akurat mamy.

## **SPAGHETTI NA TEMPERÓWCE BEZ GOTOWANIA**

1 średnia cukinia

1 awokado

kiełki – różne rodzaje ok jednej garści

10-15 pomidorków koktajlowych

ostra papryczka

garść rukoli

natka pietruszki

kolendra zielona

koper zielony

bazylia świeża

tymianek świeży

sól czosnkowa

pieprz

Wykonanie:

Cukinię zszatkować na temperówce, dodać pozostałe składniki rozdrobnione według własnych upodobań i wymieszać i delektować się smakiem □ Jak dla mnie to idealne danie na obiado-kolacje. Można dodać kawałek mięsa lub rybki lub jakieś wegańskie falafele tak, żeby posiłek był pełnowartościowy i tyle.

### **SPAGHETTI Z OGÓRKA Z SOSEM BAZYLIOWYM**

Świeży ogorek wrzucić do spiralizera, a jeśli ktoś nie ma, to pokroić w paseczki trochę posolić, wymieszać

Sos:

100g świeżej bazylii

100g świeżej rukoli

150g orzeszków macadamia

140g piniowych

2 ząbki czosnku

80g oliwa z oliwek

sok z 2 cytryn

Zmiksować orzechy, czosnek, bazylię i rukolę, wlać oliwę i sok z cytryny i gotowe

### **SUROWE FALAFELE, BURGERY I PASZTET 3W1**

300 g orzechów włoskich i nasion słonecznika

6-7 szt suszonych pomidorów ( ja użyłam solonych)

2 średnie pomidory świeże

4-5 łądyg selera naciowego

8-10 łyżek marynaty od marynowania pieczarek ( lub woda )

2 łyżki soku z cytryny

2 plasterki imbiru

1 duży ząbek czosnku

1 duża marchewka

1 daktyla

garść kopru

garść pietruszki i kolendry

1 łyżka zmielonego ostropestu

1/2 łyżeczki kuminu

sól ziołowa, pieprz

4 łyżeczki pieprzu ziołowego

1/2 łyżeczki pieprzu cayenne

1/4 łyżeczki ostrej chilli

1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego

1 łyżka papryki wędzonej

6 łyżek zmielonego chia

2 łyżki babki jajowatej w proszku

2 łyżki tahini

sezam i papryka wędzona do panierowania falafeli

Wykonanie:

Zaczynając od najbardziej mokrych składników trzeba wszystko zmielić na bardziej lub mniej gładką masę, w zależności od tego jaką masę chcecie uzyskać. Ja mieliłam orzechy i nasiona słonecznika (które wcześniej namoczyłam na całą noc) oraz suszone pomidory, blenderem ręcznym, a później dodałam tą masę do mielonych warzyw tylko żeby dobrze wymieszać ale już mocno nie mielić. Zalecam również wszystkie składniki suche (przyprawy, babkę i mielone nasiona chia), dodawać jak już masę wylejemy na miskę, wtedy łatwiej będzie dla miksera zmielić wszystko. Mielone nasiona chia i babkę jajowatą w proszku dodawałam po trochu kontrolując gęstość masy. Na falafele i burgery masa może być bardziej gęsta a na pasztet nie koniecznie. Kulałam kuleczki na falafele wielkości ok 3 cm

średnicy, obtaczałam część w ziarenkach sezamu, część w papryce wędzonej i układałam na papierze do pieczenia i suszyłam w dehydratorze ok 8-10 godzin.

## SUROWE SUSHI



### Ryż

- 600 gram obranej surowej **pietruszki** lub pasternaku
- 3 łyżki stołowe **orzechów włoskich**
- 3 łyżki stołowe **orzechów piniowych** (opcjonalnie)
- 1 łyżka **oleju lnianego**
- 1 1/2 łyżki stołowej **syropu z Agawy** (opcjonalnie)
- 2 łyżki stołowe **soku z cytryny**
- 1-2 szczypty **soli morskiej** lub kamiennej
- 1-2 łyżki stołowe ekologicznego **sosu sojowego**

Wszystkie składniki mielimy w blenderze do konsystencji ryżu. Niestety za późno przypomniałem sobie o zrobieniu zdjęcia, dlatego widać już dno

### Marynowane warzywa

Wszystkie warzywa muszą być pocięte na cienkie paski około 3-6mm

- 1 średnia **marchewka**
- 1 **czarna papryka**
- 1/2 **avokado**
- 1 mała **cukinia**
- 1 **ogórek**
- 1 **łodyga selera**
- pół **peczka pietruszki** (w całości)

### Marynata:

- 3 łyżki stołowe **oleju lnianego**
- 1 łyżka stołowa **czarnego sezamu**



- 1 łyżka stołowa **sosu sojowego**
- 3 łyżki stołowe soku z **cytryny**

Wszystkie składniki mieszamy i zalewamy marynatą warzywa. Odstawiamy w chłodne miejsce (nie musi być lodówka) na 1-2 godziny.



Jak już mamy przygotowane wszystkie składniki to zabieramy się do zawijania sushi. Nie ukrywam, że wymaga to pewnej

wprawy. Ja nauczyłem się już po pierwszej rolce. Układamy na bambusowej macie glon nori. Na tym glonie w odległości około 1,5 cm od dolnej krawędzi układamy ryż, a na nim marynowane warzywa. Zostawiamy te 1,5 cm po to aby zrobić ładną zakładkę która przyklei się do glona po drugiej stronie ryżu. Niestety bardzo trudno jest opisać jak zawijać sushi, mam nadzieję, że się Wam uda. Jakbyście mieli jakieś pytania to piszcie i

komentujcie



Tak wygląda zawinięte sushi.

Przepis na pesto: 2 pęczki liści z rzodkiewki, 6 łyżek oliwy, 6 łyżek słonecznika, 3 łyżki płatków drożdżowych, sok z 1 cytryny, łyżka syropu z agawy, 1 ząbek czosnku, sól i pieprz. Słonecznik podprażyć i wszystko razem zblendować.



Teraz potrzebujemy bardzo ostry nóż i kroimy. W przeciwieństwie do europejskich potraw, podczas jedzenia sushi nie odgryza się kawała, ani nie kroi się go na talerzu dlatego:

Najważniejsze jest to, aby jeden kawałek zmieścił się w ustach



**Tak wygląda efekt finalny.**

Sushi podajemy z sosami. Do wyboru mamy Imbirowy, Wasabi, Sojowy. Ja osobiście polecam 2 ostatnie. Nie znalazłem jeszcze dobrego surowego sosu

imbirowego (ani przepisu      ).

Jakby ktoś miał problemy z jedzeniem pałeczkami, to proszę się nie krępować.

Tradycja jedzenia sushi mówi, że można je jeść rękoma

## **TAGLIATELLE Z SOSEM MAJONEZOWO-CZOSNKOWYM.**

Makaron:

- dynia piżmowa (makaron wykonałam używając obieraczki do warzyw)

-łyżka oleju z prażonych pestek dyni

-łyżeczka sosu sojowego naturalnie fermentowanego

// wymieszaj i odstaw na chwilę

Sos:

- 3 łyżki majonezu z nerkowców z mojego przepisu ( przepis na majonez znajduje się na mojej grupie)
  - 40g namoczonych wcześniej orzechów brazylijskich , rozdrobnij w blenderze
  - 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
  - 2 rozgniecione ząbki czosnku
  - odrobina świeżej natki pietruszki
- Całość połącz ze sobą i ewentualnie dodaj odrobine soli himalajskiej i świeżo zmielonego pieprzu do smaku.

## **WITARIAŃSKIE FASZEROWANE „ JAJKAMI „ PIECZARY**

Potrzebujesz :

- 8 dużych pieczarek , które marnujesz min. godzinę

Marynata:

- 50 ml sosu sojowego naturalnie fermentowanego
  - łyżeczka musztardy bezcukrowej, bez konserwantów i innych cudów na kiju
  - łyżka majeranku
- // pieczarki suszymy 2 godziny w dehydratorze w 43 st.

Farsz :

- 2 dojrzałe avocado
- 30 g kielków rzodkiewki
- 3 ogórki kiszane
- sól czarna „kala namak” - bardzo ważny składnik !
- łyżeczka zmielonych suszonych kurek
- pieprz czarny świeżo zmielony
- płatki chilli do posypania i ewentualnie sól himalajska do oprószenia.

## **WRAPY ZIELONE NALEŚNIKI ZE SZPINAKU**

Składniki

2 lub 3 szklanki świeżego szpinaku, lub rozmrożonego w temperaturze pokojowej i odsączonego

1 szklanka wody

1 szklanka mączki z siemienia lnianego ( zmielone złote siemię lniane)

1 szklanka posiekanego zielonego jabłka

2 banany

1/2 szklanki posiekanej cebuli

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka różowej soli himalajskiej

Wykonanie:

Wszystko razem blendujemy w TM lub innym robocie, wykładamy na maty dehydratora, rozsmarowujemy jak widać na zdjęciu i suszymy 10- 12 godzin w dehydratorze ustawionym na 48 st lub jeśli nie masz dehydratora to można w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami na niskiej temp np 40st.

Po wysuszeniu smarujemy zielone naleśniki hummusem z buraków ( post niżej) i dodajemy np. sałatkę z buraków z zakwasu, paprykę, sałatę lodową, rukolę, ogórek zielony lub kiszony wg upodobań co lubisz.

**ZIEMNIAKI":**

Różyczki z jednego średniego kalafiora

Półowa cukinii

2 łyżki płatków drożdżowych

Ok. 1 szklanki nerkowców

2 łyżki soku z cytryny

1 łyżka oliwy

Pół łyżeczki jasnego miso

Sól morską, pieprz.

Zblenduj na gładko.

I puree ziemniaczane gotowe □

A jak robię schabowego?

# SALATKI

## **MIZERIA**

- ogórki gruntowe kilka sztuk
- pół białej cebuli
- pęczek szczypiorku
- łyżka octu jabłkowego naturalnie fermentowanego
- 3 łyżki mojej śmietany z nerkowców ( przepis znajdziesz na grupie )
- sól himalajska
- świeżo zmielony pieprz

( Czasami dodaje jeszcze świeży koperek, ale aktualnie nie znajduje się w moim posiadaniu )

## **SALATKA BROKUŁOWA**

Składniki:

Duży brokuł

Ćwierć papryki czerwonej

Dwie cebulki dymki

Dressing:

Sok z połówki cytryny

Oliwa extra virgin 4 łyżki

Olej sezamowy 1 łyżka

Ocet balsamiczny może być również jabłkowy 2 łyżki

Sos sojowy 2 łyżki

Sól himalajska czarna

Pieprz czarny

Płatki chili

Papryka słodka mielona

Nasionka sezamu 1 łyżka

Majeranek 1 łyżeczka

Kminek mielony do smaku

Wszystkie składniki wymieszać

Polać rozdrobnione brokółki papryczkę I cebulkę wymieszać I odstawić na 20 min, aby smaki się przegryzły.

### **SALATKA Z BROKULEM**

Brokuł, czerwona cebula, cieciora, żurawina / rodzyunki / jagody goji , pestki słonecznika plus marynata: oliwa z oliwek , ocet jabłkowy , musztarda , pieprz i sól do smaku ( proporcje według uznania )

### **SALATKA Z KISZONYCH BURAKÓW**

Ok. 350 g kiszonych buraków rozdrobnić w blenderze na piórka (z zakwasu buraczanego)

1 duże jabłko  
1 nieduża cebula  
2 łyżki ziaren słonecznika  
2 łyżki pestek dyni  
2 łyżki ziaren sezamu  
1 łyżka świeżo posiekanej natki pietruszki  
Garść rukoli  
3 łyżki oliwy z oliwek  
sól, pieprz

### **SALATKA SŁODKO-KWAŚNA 🍓**

Potrzebujesz :

-200g rozmrożonej kukurydzy  
-140g drobno pokrojonej czerwonej papryki stożkowej  
-80g pokrojonych drobniutko pieczarek  
-200 g pokrojonego w kostkę świeżego ananasa  
-100g poszatowanej kapusty stożkowej  
-pół łyżeczki soli himalajskiej  
-świeżo zmielony czarny pieprz  
-3 łyżki płatków drożdżowych  
-3 łyżki oleju z prażonych pestek dyni  
-15g jagód goji

/// wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i odstaw do połączenia się smaków .  
Smacznego ❤️

### **SALATKA Z KALAFIORA**

-400g surowego dobrze umytego kalafiora  
-30g białej części pora

/// rozdrobnij w robocie kuchennym , jeśli jiej posiadasz zetrzyj na tarce o średnich lub dużych oczkach .

Połącz z :

- 150 g rozmrożonej surowej kukurydzy
- 3 łyżkami śmietany z nerkowców z mojego przepisu .
- łyżką octu jabłkowego
- małą łyżeczką musztardy bezcukrowej
- pęczkiem koperku drobno pokrojonego
- 3 łyżkami płatków drożdżowych
- sól himalajska i pieprz do smaku

Wszystkie składniki wymieszaj i odstaw na chwile do połączenia się smaków 🍴  
Smacznego ?

## **SURÓWECZKA**

- 1 kalarepa
  - 3 młode słodkie marchewki
  - 1 małe jabłko
- /// rozdrobnij w robocie kuchennym

Dodaj:

- 3 łyżki majonezu z mojego przepisu ( znajdziesz na grupie)
- szczyptę soli himalajskiej
- łyżkę oleju z prażonych pestek dyni
- łyżkę namoczonych wcześniej pestek dyni

# SOSY

## **KETCHUP:**

Garść suszonych pomidorów moczonych przez kilka godzin

2 łyżki syropu z agawy

3 łyżki octu jabłkowego

3 duże pomidory

2 ząbki czosnku

1 łyżka rodzynek

Sól pieprz do smaku

Wszystko zblendować. Na początku proponuje dać mniej agawy i ewentualnie doprawić żeby nie było za słodkie.

## **SOS DO SAŁATEK**

3 połówki pomidorów suszonych,

2 ząbki czosnku,

4 daktyle,

1/3 szklanki wody,

2 łyżki oleju,

2 łyżki octu balsamicznego,

łyżka sosu kikkoman,

sól i pieprz.

Wszystkie składniki do blendera i na gładko...mmmmmm

## **SOS POMARANCZOWY DO SAŁATEK**

- 1 pomarańcza = sok

- 1/3 szkl oliwo (jeżeli lekki to tylko 1 łyżeczki)

- Szczypta soli

- 2 łyżki maku

Zmiksować pierwsze składniki, mak dodać na końcu i jeszcze odrobine przemieszać

## **SOS Z SELEREM:**

4-5 łydg selera

1 średnie mango

4-6 suszonych pomidorów

2 łyżki sezamu



2 ząbki czosnku

1/4 łyżeczki papryki wędzonej

opcjonalnie coś ostrego np. chilli i ocet ryżowy

Wykonanie:

Do miksera wrzuciłam mango i seler oraz resztę składników, zmiksowałam i gotowe. Jakby sos wyszedł za gęsty to trzeba dodać trochę wody.

### **SOS Z TAHINI:**

3 łyżki Tahini

2 łyżki soku z cytryny

woda

2 łyżki sosu sojowego Tamari

1/4 łyżeczki cuminu

pieprz

1/4 łyżeczki kurkumy

1-2 syropu klonowego

1/4 łyżeczki chilli

1 łyżka oleju sezamowego

Wykonanie:

Tahini wymieszać z sokiem z cytryny, wyjdzie z tego gęsta pasta, do tego dolać tyle wody żeby wyszła konsystencja gęstej śmietany. Następnie dodawać kolejne składniki, mieszając każdy po kolei żeby wszystko się dobrze połączyło.

Smakować i ewentualnie dodawać czegoś więcej □ Ja dodaje więcej soku z cytryny bo lubię bardziej kwaśne. Zamiast chilli można dodać jakiegoś ostrego sosu np. Spiracha.

## WITARIAŃSKI GĘSTY SOS POMIDOROWY

### Składniki na sos:

3-4 średnie pomidory

1 łodyga selera naciowego

2 ząbki czosnku

2 miękkie daktyle

2 łyżki natki pietruszki

2 łyżki świeżej bazylii

2 łyżki kopru

6 całych pomidorów suszonych

4 łyżki marynaty od pieczarek lub 1-2 łyżki sosu sojowego tamari

1 łyżka papryki wędzonej

1 łyżeczka pieprzu ziołowego

1/4 łyżeczki cynamonu

1/4 łyżeczki kuminu

1 łyżeczkę pieprzu cayenne

2 plasterki świeżego imbiru

1 łyżka soku z cytryny

1-2 łyżki mielonych nasion chia

opcjonalnie koncentrat pomidorowy i trochę wody

### Wykonanie:

Wszystkie składniki, oprócz chia, dokładnie zmiksować zaczynając od najbardziej wodnistych warzyw. Gdyby sos był zbyt gęsty, dodać trochę wody. Koncentrat pomidorowy nie jest surowy ale jeśli nie macie nic przeciwko to też można dodać około 2 łyżki, podkreśli trochę smak a reszta składników i tak zostanie surowa i taki sos będzie miał o wiele więcej cennych składników odżywczych niż tradycyjnie gotowany □ Mielone nasiona chia dodać na końcu i wymieszać łyżką, ilość taka żeby zagęścić sos do wymaganej konsystencji.

# CHLEBKI

## CHLEBEK

<https://www.youtube.com/watch?v=U2D7llrOq4c>

## CHLEB ZMIENIAJĄCY ŻYCIE

Czas przygotowania: 20 minut + 4 godziny oczekiwania i pieczenia.

Składniki na jedną keksówkę o wymiarach 20 x 11 cm:

- 1 szklanka ziaren słonecznika
- $\frac{3}{4}$  szklanki siemienia lnianego
- $\frac{1}{2}$  szklanki migdałów
- 1  $\frac{1}{2}$  szklanki płatków owsianych
- 2 łyżki chia, opcjonalnie
- 10 czubatych łyżek zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka syropu z agawy
- 5 łyżek rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1  $\frac{1}{2}$  szklanki letniej wody + 3 łyżki

### Przygotowanie:

1. Piekarnik rozgrzać do 185 stopni. Wszystkie suche składniki wymieszać w dużej misce. W szklance wymieszać wodę, syrop z agawy i olej kokosowy. Wlać płynne składniki do suchych i dokładnie mieszać przez kilka minut. **Odstawić na 1-2 godziny, aż do wchłonięcia płynów.**
2. Keksówkę posmarować cienko olejem kokosowym i przełożyć do środka masę z ziarenek. Piec przez 50-60 minut, chleb jest gotowy kiedy można w niego postukać i usłyszeć głuchy, pusty odgłos. Wyjąć z piekarnika, odstawić na godzinę do schłodzenia. Następnie delikatnie wyjąć z foremki i zostawić aż do kompletnego wystudzenia, najlepiej na całą noc. To bardzo ważne, bo nawet lekko letni chleb będzie się jeszcze kruszył. Kroić cienkim i ostrym nożem.

## CHLEBEK Z PULPY

Z pulpy z marchewki ,ogórek ,kurkumą cebula cytryna jabłko trochę selera naciowego troszkę buraka, grejpfrut, brokuł ,kalarepa tylko pulpa do tego dodałam siemę lniane dwie łyżki namoczone w wodzie z tym kleikiem razem, sezam żórawinę płatki drożdżowe ,sól pieprz ,rozdrobione orzech włoski , laskowy i brazylijski według upodobania i jeszcze dwie łyżki oleju z orzecha

włoskiego i troszkę awokado, wszystko razem wymieszałam do do suszenia ja w piecyku suszę na 40stopni na cały dzień praktycznie.

### **PRZEPIS NA CHLEBKI :**

- pojemnik pulpy z marchewki ( u mnie pojemniki maja lekko ponad litr)
- 5 łyżek zmielonego siemienia lnianego
- 4 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego naturalnie fermentowanego
- 3 łyżki oleju z pestek dyni
- pół szklanki płatków drożdżowych nieaktywnych
- przyprawy w sporych ilościach : papryka słodka, papryka chilli, majeranek, bazylia, oregano, czosnek suszony

### **SUROWY CHLEBEK Z MARCHEWKI, CUKINII I CHIA**

1 dość duża cukinia

4 marchewki (objętościowo tyle samo co cukinii)

5-6 łyżek ziarenek chia

300 ml letniej wody

1 łyżka mieszanki włoskich ziół

1 łyżka sproszkowanego selera (można dodać innych ziół lub odrobinę soli)

Wykonanie:

Nasiona chia namoczyłam w wodzie i odstawiłam do napęcznienia. W międzyczasie cukinię i marchewkę startam na tarce o grubych oczkach, dodałam przyprawy i zioła. Dodałam też namoczone wcześniej nasiona chia i dokładnie wymieszałam. Z powstałej masy na papierze do pieczenia uformowałam placuszki-kromki i wstawiłam do dehydratora na 12 godz.

# PASTY I TWAROŻKI

## HUMMUS Z BURAKA (PO ZAKWASIE BURACZANYM)

### Składniki:

Do wyboru:

jeśli ktoś chce ciecierzycę, to wybiera ciecierzycę np. z zalewy 1 szklanka  
ja wolę bardziej w wersji raw, więc wybieram pulpę z orzechów (pozostałości z produkcji mleka orzechowego ), a więc

1 - 1,5 szklanki miazgi z orzechów

1 ząbek czosnku

4 łyżki soku z cytryny

2 łyżki woda

4 łyżki surowego tahini (lub inne surowe masło orzechowe)

1 łyżeczka mielonego kminku

¼ łyżeczki. zmiażdżone papryczki chili lub pieprz cayenne

szczypta sól morską + pieprz

No i oczywiście nasz cały burak z zakwasu,

Jeśli ktoś nie jest na raw i nie wykorzystuje jak raz burakó z zakwasu, to ten burak może być np. upieczony.

## HUMMUS Z GROSZKU

400 g rozmrożonego groszku

1 awokado

Sok z limonki

Pół papryczki chill

Czosnek

Sól

Pieprz, może być ziołowy

## MAJO Z AVOCADO

Przepis ::::

- 2 avocado

- Sok z limonki (2 limonki)

- 2 łyżeczki mocnej musztardy (dijon)

- Kminek

- Kilka liści kolendry

- troszkę mleka sojowego

- 2 łyżki oliwy z oliwek

- Pieprz sol

Przekroić avocado usunąć pestkę i skore

Następnie wszystko wrzucić razem i zmiksować na wolnych obrotach gotowe

...voilà

## **PASTA Z AVOCADO**

- 1 duże dojrzałe avocado
- 2-3 łyżki majonezu z nerkowców z mojego przepisu ( przepis na grupie)
- łyżka płatków drożdżowych
- szczypiorek wraz z młodą białą cebulką
- czarny świeżo zmielony pieprz do smaku

## **PASTA Z AVOCADO 2SZT.**

Szklanka słonecznika wymoczonego przez noc  
Kilka pomidorów suszonych  
Pęczek szczypiorku  
Sok z połowy cytryny  
Sól do smaku  
Trochę oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno  
Trochę wody  
2 łyżki płatków drożdżowych  
Pieprz i papryka ostra do smaku  
I miksujemy na krem.  
Możemy podać na liściach sałaty lub  
wg uznania .

## **PASTA „JAJECZNA”:**

- 140g łuskanych nasion konopii ( namocz na noc, odcedź na drobnym sicie i dokładnie przepłucz, by pozbyć się smaku goryczki)
- 100g nerkowców namoczonych przez całą noc, odcedzonych i przepłukanych
- 35 ml oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno
- pół łyżeczki soku z limonki (może być cytryna)
- łyżeczka soli kalia namak
- łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych
- szczypta kurkumy

Całość dokładnie zblenduj na jednolitą masę. Podawaj z ulubionymi dodatkami :  
np. kiełki, kiszony Ogorek, szczypiorek

U mnie oczywiście na moich chlebkach blonnikowych (przepis znajduje się na grupie)

Pasta sprawdzi się też na święta do faszerowanych pieczarek czy papryki.

## **PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI**

Składniki: 1 pęczek liści rzodkiewki, 4 duże łyżki słonecznika (namoczonego uprzednio), 1 ząbek czosnku, sok z mniej więcej ćwiartki cytryny, sól, pieprz do

smaku, oregano, łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie), 2 łyżki oliwy na zimno tłoczonej (opcjonalnie), odrobinka wody dla lepszego blendowania.

### **PESTO Z POKRZYWĄ**

Składniki: pęczek liści z rzodkiewki, garść liści z pokrzywy, 2 ząbki czosnku, 0,5 awokado, sok z mniej więcej ćwiartki cytryny, sól, pieprz do smaku, odrobinka wody dla lepszego blendowania.

### **PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI Z POMIDOREM**

Składniki: pęczek liści z rzodkiewki, 6 suszonych pomidorków, 0,5 awokado, łyżka natki pietruszki, 1 ząbek czosnku, sok z mniej więcej ćwiartki cytryny, sól, pieprz do smaku, odrobinka wody.

Pomidorki lepiej jest pokroić na małe kawałeczki niż blendować, taka moja sugestia, ale zdecydujcie sami.

### **PESTO Z DZIKIMI ZIOŁAMI**

Składnik: pęczek liści z rzodkiewki, garść podagrycznika, po kilka listków krwawnika, czosnku niedźwiedziego, pokrzywy, kurdybanka, ogórecznika, kilka listków mniszka (opcjonalnie), sok z mniej więcej ćwiartki cytryny, 0,5 szklanki orzechów laskowych lub włoskich (namoczonych uprzednio), sól, pieprz do smaku, odrobinka wody.

### **PESTO Z RÓŻNYCH LIŚCI**

Składniki: pęczek liści rzodkiewki, garść liści rukwi wodnej, rzepy lub młodych liści buraczka, 2 ząbki czosnku, 1 awokado, 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie), 8 listków świeżej bazylii, sok z około ćwiartki cytryny, sól, pieprz do smaku, odrobinka wody.

### **PESTO Z MNISZKIEM (dla tych którzy nie boją się gorzkości).**

Składniki: pęczek liści rzodkiewki, garść młodych listków mniszka, garść liści pokrzywy, 0,5 szklanki mieszanki (orzechy laskowe, włoskie, słonecznik), 0,5 kwaśnego jabłka, 2 – 3 ząbki czosnku, 3 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz do smaku.

## **TWAROŻEK**

- szklanka nasion słonecznika
- szklanka wody z ogórków kiszonych ( ja daje nieco mniej, aby nie był za słony- jak kto lubi
- pęczek dymki ( kilka gałązek odkładam i kroje do posypania na wierzchu
- trochę pieprzu
- starta rzodkiewka

Wszystko razem oprócz rzodkiewki blendujemy i na końcu mieszamy z rzodkiewką. Posypujemy dymką i gotowe.

Nakładam go na plastry cukinii lub cykorię

## **WEGAŃSKA PASTA PAPRYKOWO-ORZECHOWA**

2 średnie ziemniaki

5 średnich cebul

6 papryk

150 g orzechów nerkowca

150 g orzechów makadamia

2 łyżki oleju kokosowego

sól

pieprz

papryka

suszona cebula w proszku

Wykonanie:

Ziemniaki ugotowałam na parze i rozgniotłam dokładnie widelcem. Paprykę oczyściłam, przekroiłam na połówki i ułożyłam na blasze skórkami do góry. Piekałam w piekarniku w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez 25-30 min. Po tym czasie jeszcze z gorącej papryki zdjęłam skórki. Paprykę również dobrze można pokroić na drobną kosteczkę i usmażyć na patelni razem z cebulą, ja chciałam pozbyć się skórek dlatego upiekałam. Cebulę pokroiłam drobno i usmażyłam na oleju kokosowym z dodatkiem soli, pieprzu i papryki w proszku. Orzeszki zmieliłam na mąkę i przesypałam do miski. Upieczoną paprykę również zmieliłam i dodałam do orzeszków. Dodałam tam też dobrze odparowaną na patelni cebulkę i ugniecione ciepłe ziemniaki. Wszystko dobrze wymieszałam i doprawiłam przyprawami do smaku i gotowe .



# DESERY

## BAKALIOWE KULKI MOCY !

Do wykonania potrzebujesz :

- 65g orzechów włoskich
- 40g orzechów brazylijskich
- 100g migdałów
- 65g rodzynek
- 70g daktyli

// powyższe składniki moczymy całą noc, po czym odcedzamy, płuczemy , blendujemy (zblendowana masa powinna zawierać grudki z orzechów i rodzynek ) formujemy kulki i obtaczamy w surowych kakao  
Przechowujemy w lodowce Pokaż mniej

## BANANOWE ZAWIJASY:

- 3 dojrzałe banany
- pół zmielonej w młynku laski wanilii
- kilka kropel naturalnego aromatu migdałowego

///powyższe składniki zblenduj dokładnie na jednolitą masę, wyłóż na macie silikonowej za pomocą szpatułki lub pędzelka, włóż do dehydratora na ok. 7 godzin

Dżem truskawkowy:

- 200g truskawek
- 80g rodzynek
- łyżka zmielonych w młynku nasion chia

///powyższe składniki zblenduj na dżemik i odstaw do lodówki

## BATONIKI

- 200g namoczonych przez całą noc, odcedzonych i przepłukanych migdałów
- 200g namoczonych przez całą noc, odcedzonych i przepłukanych daktyli
- kilka kropel naturalnego aromatu migdałowego

Zblenduj tak by wyczuwalne były kawałki orzechów, na macie silikonowej uformuj batoniki i włóż do dehydratora. Susz w temperaturze 43 stopni przez 6 godzin, następnie obróć na drugą stronę i susz na kratce kolejne 4 godziny.

## BATONY

- 1 szklanka migdałów,
- 0,5 szklanki orzechów ziemnych lub włoskich
- 1 szklanka suszonych daktyli

1 szklanka suszonych jabłek

1/2 szklanki rodzynek

1 łyżeczka cynamonu

Jak wszystkie składniki połączysz (zmiksujesz) to wyjdzie gęsta klejąca masa, przekładasz ją najlepiej na papier, formujesz prostokąt lub kwadrat, wkładasz do lodówki na 12h i po wyjęciu z lodówki przecinasz na kawałki wielkości batonów. Ważne! Orzechy i migdały moczymy minimum 5h. Ja moczę zawsze na noc.

## **CIASTEczKA BEZ PIECZENIA**

Krok pierwszy wymieszać suche składniki ?

0,5 kg płatków jaglanych

200 g amarantusa prażonego

1/2 szklanki wiórek kokosowych

1/3 szklanki nasion goji (zmielone lub posiekane nożem)

1/3 szklanki nasion chia

sól kłodawska

2 garście suszonych moreli (posiekanych nożem)

2 garście suszonych śliwek (posiekanych nożem)

Do suchych składników można też dodać np cukru kokosowego ?

Krok drugi zmielić mokre składniki:

200 g nasion słonecznika (namoczone przez noc)

150 g maku (namoczonego przez noc)

200 g suszonego mango (można okroić nożem i dodać do suchych składników)

5 szt fig mogą być daktyle (można wcześniej namoczyć)

syrop klonowy lub inna substancja słodząca – tyle ile lubicie ?

woda – tyle żeby wszystko dało się zmielić.

Krok trzeci wymieszać wszystko razem i uformować ciasteczka.

Suszyć w suszarce lub piekarniku nagrzanym do temperatury 45 stopni przez ok 10 godzin lub tak długo aż będą chrupiące. Czas suszenia zależy od grubości ciastek i ilości wody jaką dodaliśmy do masy.

## **CIASTKA Z PULPY:**

marchewka, seler Pietrucha, jabłko, co macie, dodajemy troszkę oleju kokosowego syropu klonowego troszkę rodzynek ogółem można dodać nałożonych bakali (wcześniej namoczonych) w zależności od smaków można wiórki kokosowe....

Mieszamy wszystko razem tak żeby się złapało w całość. Następnie rozkładamy na papierze do pieczenia wlkujemy całość na płaski placek. I teraz Uwaga! Kasia

robiła w piekarniku bo nie ma suszarki. Koło 45 minut na wyższej temperaturze.  
Kto ma suszarkę bardzo proszę o info ile trzeba suszyć?

## **CIEPŁA, GĘSTA CZEKOLADA**

1,5 szkl wody ciepłej  
3 łyżki kakao  
1,5 łyżki oleju kokosowego rozpuścić  
2 banany  
Zmiksować, gotowe

## **CZEKOLADA I**

3 łyżki surowego kakao,  
1/2 szklanki oleju kokosowego,  
100ml syropu klonowego (można mniej bo może wyjść za słodka),  
szczypta soli,  
rodzynki, żurawina, migdały i orzechy włoskie.

## **CZEKOLADA II**

1 dojrzałe avocado  
1 dojrzały banan  
1 łyżka syropu klonowego lub z agawy  
2 łyżki kakao  
Wszystkie składniki łączymy w blenderze i do zamrażarki na 20 minut.

## **CZEKOLADA III**

♥️ 10g suszonych bardzo drobno pokruszonych truskawek ułóż w formie do czekolady, jeśli takowej nie posiadasz sprawdzą się także pojemniki do produkcji kostek lodu

♥️ 60ml rozpuszczonego w kąpieli wodnej oleju kokosowego tłoczonego na zimno

♥️ 40g surowego kakao

Kakao połącz z olejem kokosowym i zalej formę wyłożoną truskawkami. Wstaw do lodówki.

## **CZEKOLADKI MIGDAŁOWE :**

-130g rozpuszczonego w kąpieli wodnej oleju kokosowego tłoczonego na zimno

-50g surowego sproszkowanego kakao

-80g mąki migdałowej

-40g syropu daktylowego

-2 łyżki wiórek kokosowych

(Dokładnie wymieszaj)

-kilka plastrów suszonego ananasa

Sylikonowe foremki na kostki do lodu wyłoż drobno pokrojonymi plasterkami suszonego ananasa.

Zalej uzyskaną masą. Wstaw do lodówki do stężenia.

Przechowuj w lodowce.

## **DESEREK♥**

orzechy nerkowca

banan

kakao

syrop z agawy

wiśnie

## **DESER NA UPLANE DNI**

**Składniki:** 5 dużych łyżek nasion chia 400 ml mleka ryżowego lub kokosowego 1,5 łyżki płynnego miodu lub innego słodzika ( np. syrop z agawy ) świeże sezonowe owoce (świetnie sprawdzą się truskawki, maliny i jagody) **Przygotowanie** Do dużej miski wsypać nasionka. Dodać syrop z agawy wymieszać i poczekać aż oblepi wszystkie ziarenka. Dolać mleko roślinne, po czym odstawić na kilka minut. Całość dokładnie wymieszać, po czym rozlać równomiernie do wcześniej przygotowanych miseczek. Odstawić na kilka godzin do lodówki. Udekorować ulubionymi owocami.

## **KRUCHE CIASTO CZEKOLADOWO - CYTRYNOWE**

Ciasto:

-300g mąki migdałowej

-35g mąki kokosowej

-2,5 łyżki oleju kokosowego tłoczonego na zimno ( nie rozpuszczonego)

-1 łyżka surowego kakao

-45g suszonej morwy (zmielonej w młynku na pyłek)

-kilka kropel naturalnego aromatu migdałowego

-1 łyżka zmielonego w młynku jasnego siemienia lnianego

-30ml wody

Ciasto ugnieć bardzo dokładnie rękoma. Podziel na 2 części w proporcji 2:3 i 1:3 2:3 ciasta wyłoż do blaszki o wymiarach 18 cm (moje jest cieńsze bo małe blaszki miałam już zajęte i musiałam użyć większej) , dokładnie ugnieć łyżką wstaw na kilka godzin do lodówki

1:3 ciasta pokrusz na macie sylikonowej i wstaw do dehydratora na kilka godzin

Masa:

-300g namoczonych przynajmniej 4 h nerkowców, odcedzonych i przepłukanych

-sok z połowy cytryny

-60ml syropu z agawy raw bio

-2 łyżeczki pyłku pomarańczowego

//zblenduj na jednolitą masę

Masę nałóż na schłodzony wcześniej spód do ciasta. Wygladź łyżką. Następnie wysuszoną kruszonkę rozdrobnij rękoma i posyp wierzch ciasta lekko ją przyklepując.

Wstaw do lodówki do połączenia się smaków.

Przechowuj w lodówce

## **LODY:**

-2 dojrzałe banany podziel na mniejsze części , wyłóż na deskę do krojenia woreczek foliowy i ułóż kawałki bananów tak by się nie stykały , przykryj kolejnym woreczkiem i włóż do zamrażarki na kilka godzin.

Po tym czasie zblenduj banany dodając pół zmielonej w młynku laski wanilii.

- polewa - mój syrop daktylowy (przepis znajduje się na grupie)

Podawaj w towarzystwie pokruszonych orzechów i z kawałkami surowego kakao.

## **LODY BANANOWE**

zamrożone 2 banany wrzuciłam do blendera, dodałam połowe banana niezamrożonego ( żeby blender nie padł) i do miseczki. Dodałam owoce- maliny, ananas, borówki- bo akurat takie miałam w lodowce oraz orzechy i wiórki kokosowe na wierzch. Liście mięty dla ozdoby

## **LODY TRUSKAWKOWE**

pół szklanki nerkowców

mrożone truskawki

banan

trochę wody

płatki drożdżowe

wszystko na oko.

## **LODOWY SORBET CHIA**

Idealny na gorące dni.

Składniki: 3 łyżki nasion chia 150 ml mleka migdałowego lub kokosowego 2 łyżki syropu z agawy 200 g arbuza 3 banany Przygotowanie Nasiona chia namoczyć mlekiem roślinnym i posłodzić syropem. Arbuza i banany dokładnie ze sobą zblendować. Do kubeczków na lody kłaść po kolei : masę z chia, arbuza i banany. Włożyć do zamrażarki na kilka godzin.

## **ODŻYWCZY KOKTAJL**

Idealne danie jako słodka przekąska dodająca energii o odżywiająca orgnizm.

Składniki szklanka mleka roślinnego ( najlepsze będzie kokosowe) 3 łyżki nasion chia 1 banan garść truskawek listki świeżej mięty Przygotowanie Owoce umyć pod bieżącą wodą i obrać. Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksować.

## **OWSIANKA Z CHIA**

Pożywne i smaczne danie, a do tego przygotowane ekspresowo.

Składniki: połowa owocu granatu, pół szklanki płatków owsianych 4 łyżki nasion chia, szklanka mleka roślinnego np. migdałowego lub ryżowego, 2 łyżka syropu z agawy. Przygotowanie W miseczce połączyć nasiona chia z płatkami owsianymi (najlepiej przygotować wieczorem, ponieważ w nocy nasiona napęcznieją i rano będzie już gotowe). Skropić kilkoma kroplami syropu. Z granatu wyłuskać pestki i posypać nimi owsiankę. W sezonie - zamiast granata - sprawdzą się maliny i truskawki. Jeśli ktoś lubi rzadszą owsiankę można dodać mniej mleka roślinnego.

## **PINACOLADA**

- woda z kokosa
- mała cześć miększu z kokosa
- 1/4-1/2 ananasa (zależy jak duży)
- > porządne blendowanie
- > ekstaza smakowa

## **PUDDING CHIA**

Jeden z najczęściej przyrządzanych przepisów z dobroczynnych nasion. Oprócz tego, że jest bardzo wartościowy, jeżeli chodzi o mikro i makro składniki, to świetnie sprawdzi się jako niskokaloryczny deser w upalne dni. Składniki: 5 dużych łyżek nasion chia 400 ml mleka ryżowego lub kokosowego 1,5 łyżki syropu z agawy, świeże sezonowe owoce (świetnie sprawdzą się truskawki, maliny i jagody) Przygotowanie Do dużej miski wsypać nasionka. Dodać syrop, wymieszać i poczekać aż oblepi wszystkie ziarenka. Dolać mleko roślinne, po czym odstawić na kilka minut.

## **PANKAKES BOUNTY 🍌🍌🍌**

Krok1. Przygotuj sobie pół litrowy słoik

- 120 g wiórek kokosowych - przesyp do słoika
- zmiel w młynku pół łąski wanilii - przesyp do słoika
- dodaj kilka kropel naturalnego aromatu waniliowego

Dopełnij słoik przegotowaną, ostudzoną do ok 45 stopni wodą, szczelnie go zakręć i odstaw na noc.

Następnie zblenduj zawartość słoika bardzo dokładnie i przepuść przez sitko.

Uzyskany napój możesz sobie wypić , lub użyć do Shake;)

Krok2.

- 75g daktyli namoczonych przez całą noc, przepłukanych i odcedzonych
  - 75g suszonych fig namoczonych przez całą noc, przepłukanych i odcedzonych
- Zblenduj z masą powstałą w kroku numer 1,
- dodając kilka kropel naturalnego aromatu waniliowego
  - 15 g oleju ze słodkich migdałów
  - łyżką surowego kakao

Uzyskane „ciasto” uformuj na silikonowych matach w formie pancakes.  
Włóż do dehydratora, susz 3 godziny, po tym czasie ściągnij placuszki z maty, obróć na drugą stronę i susz na kratce kolejne 3 godziny.

Masa :

-100g namoczonych przez całą noc nerkowców, przepłukanych i odcedzonych  
-100 ml wody

// zblenduj na masę

Dodaj:

-pół zmielonej laski wanilii  
-1 łyżkę syropu daktylowego  
-2 łyżki wiórek kokosowych

// całość wymieszaj

Polewa czekoladowa:

-20g rozpuszczonego oleju kokosowego w kąpieli wodnej  
-10g surowego kakao

Na warstwę ciasta dodaj warstwę masy , przykryj warstwą ciasta i ponownie pokryj masą, którą znowu przykryjesz warstwą ciasta. Całość polej polewą czekoladową i obsyp wiórkami kokosowymi  
Gotowe ciasto przekrój na 4 części .

## **RAFAELLO**

- szklanka orzechów włoskich moczone na noc,
- szklana daktyli,
- łyżeczkę imbiru,

wszystko razem blendujemy do powstania masy i robimy kulki, w kokosie obtaczamy i do środka moczony migdał.

## **SUROWE BROWNIE / PIERNIK BEZ PIECZENIA :)**

Składniki na spód ciasta:

200 g mąki migdałowej lub zmielonych migdałów bądź innych orzechów

3 łyżki kakao

1/2 łyżeczki soli

150 g orzechów makadamia

150 g orzechów nerkowca

150 ml syropu klonowego

wanilia

opcjonalnie przyprawa do piernika

Składniki na polewę:

2-3 łyżki kakao

1/2 szklanki oleju kokosowego

100 ml syropu klonowego

opcjonalnie szczypta soli

Wykonanie:

Na spód ciasta w misce wymieszałam mąkę migdałową z kakao i solą. Ja użyłam migdałów, które wcześniej namoczyłam i wysuszyłam. Następnie w robocie kuchennym zmieliłam orzechy makadamia i orzechy nerkowca (można też namoczyć) z syropem klonowym. Najlepiej jakby wyszła z tego masa o gęstości i gładkości masła orzechowego. Powstałą masę wymieszałam z suchymi orzechami i kakao. Do wersji piernikowej wystarczy dodać opakowanie przyprawy do piernika. Masa jest gęsta dlatego na początku mieszałam łyżką, a na koniec ugniatałam rękoma i wyłożyłam dno formy, wcześniej wyłożonej papierem do pieczenia. Moja forma jest o wymiarach 13 x 18 cm.

Do przygotowania polewy wystarczy rozpuścić olej kokosowy, dodać resztę składników i wymieszać, połączyć ciasto i wstawić do lodówki na czas stwardnienia polewy. Ciasto pięknie się kroi, smakuje nieziemsko więc szybko znika □



## INNE

### **KAPUSTA KIMCHI (kiszonki)**

Przepis:

Kroimy w cieńsze lub grubsze kawałki według upodobania:

- 11 kg kapusty białej
- 3,5 kg kapusty włoskiej
- 4,5 kg kapusty pekińskiej
- 1 kg rzodkwi białej
- 0,5 kg rzepy czarnej
- 1 kg kalarepy
- 2,5 kg marchwi pokrojonej w słupki
- 1 kg boczniaków (grzyby) pokrojonych w paski
- 5 pęczków zielonej cebulki
- Składniki na pastę do kimchi
- 1,5 kg dojrzałych gruszek (lub jabłek)
- 200g obranego imbiru
- 0,5 kg obranej cebuli
- 300g obranego czosnku
- 25g chilli płatki suszone
- 1 duża łyżka papryki kashmiri (lub innej ostrej)
- 5 dużych łyżek słodkiej papryki
- 3 duże łyżki ziół włoskich lub innych ulubionych
- 1 szkl sezamu białego
- 1 szkl sezamu czarnego
- 0,5 szkl sosu sojowego

Wszystkie składniki blendujemy w robocie kuchennym na pastę.

1. Do pokrojonej białej kapusty (11 kg) dodajemy 250g grubej soli kłodawskiej, mieszamy, ugniatamy aż puści sok.
2. W drugim pojemniku łączymy kapustę włoską, pekińską, marchew, kalarepę, białą rzodkiew, rzepę i dodajemy kolejne 250 g grubej soli kłodawskiej. Mieszamy aż puści sok.
3. w dużym pojemniku łączymy wszystkie kapusty z dodatkami mieszamy aż się dobrze połączą. Na koniec dodajemy zieloną cebulkę surowe boczniaki, przygotowaną pastę i 125 g soli. Mieszamy aż wszystko dobrze się połączy. Przekładamy do kamiennej beczki ugniatamy. Zostawiamy w zimnym miejscu. Przez 5 dni kimchi intensywnie pracuje trzeba codziennie kapustę przebić drewnianą łyżką i docisnąć. Szóstego dnia przekładamy do słoików i zakręcamy dekielki.

Z podanych składników wychodzi 28 słoików po 900 ml.

To dość duża porcja, więc jeśli chcemy mniejszą dzielimy wszystko na pół, na 3, lub 4.

Zaraz po przygotowaniu kimchi jest dość intensywne ostre z gorączką, ale po fermentacji smaki się łączą zmieniają i jest przepyszne.

Smacznego 😊

## **MLEKO KOKOSOWE**

-200g wiórek kokosowych raw bio

-1l wody

-szczypta soli

Całość wymieszaj i zamknij w słoiku, odstaw na noc do lodówki

Następnie zblenduj zawartość i oddziel wiórki od uzyskanego napoju.

Z podanej porcji wychodzi 700ml mleka

Co by nic się nie zmarnowało :

Deser z wykorzystaniem wiórek po mleku kokosowym:

-wytloczki ułóż na spod pucharków

-kolejną warstwę stanowią dojrzałe banany

-polewa czekoladowa to : 60g oleju kokosowego , 20g surowego kakao w proszku, 10g syropu daktylowego .

Całość posypana kruszonym surowym kakao.

## **OCET JABŁKOWY**

Trzeba wyparzyć duży słoć, wrzucamy do niego pulpę z jabłek +ogryzki, ale bez ogonków, zalewamy przegotowaną przestudzoną wodą z dodatkiem cukru brązowego w proporcji na każde 250ml wody łyżka cukru brązowego lub białego (ja daję brązowy).Zalewam np.1porcję pulpy, 1 litrem wody z cukrem, przy następnym wyciskaniu powtarzam aż słoć będzie pełny. Trzeba zostawić trochę miejsca od góry, bo będzie się podnosił i wyciekał. Słoik przykrywamy gazą i zapinamy gumką. Gdy przestanie pracować, precedzamy, zlewamy do butelek i zostawiamy do dojrzewania na kilka tygodni. Nie wiem jak długo, bo tego nie pilnuje, po prostu stoi i co jakiś czas troszkę próbuje.

## **OGÓRKI MAŁOSOLNE Z CZERWONYMI PORZECZKAMI (kiszonki)**

### **Składniki:**

3 kg niedużych, twardych ogórków gruntowych

20 dag owoców czerwonej porzeczki

świeży liść dębu, chrzanu albo krzewu owocowego

główka czosnku

przerośnięty koper do kiszenia

pocięty w paski korzeń chrzanu  
opcjonalnie kilka ziarenek gorczycy  
1,5 litra wody  
2 łyżki soli

Starannie umyte, oczyszczone z szypulek ogórki ułożyć dość ciasno w wyparzonym naczyniu. Pomiedzy ogórkami umieścić koper, słupki chrzanu, obrane ząbki czosnku, owoce porzeczki i liście, mogą być dla odmiany **czarnej porzeczki**. Opcjonalnie dorzucić kilka ziarenek **gorczycy**, niektórzy dodają dla zaostrzenia smaku niewielki kawałek **papryczki chili**.

**Sól** rozpuścić w przegotowanej, ostudzonej wodzie, wymieszać i zalać zawartość naczynia w taki sposób by nic nie wystawało nad powierzchnię wody. Przykryć małym talerzykiem tak, by zachować dostęp powietrza, dodatkowo nakryć gazą by nie dostawały się zanieczyszczenia z powietrza. Naczynie pozostawić w temperaturze pokojowej, w miejscu bez dostępu słońca.

Po 2 lub 3 dniach ogórki nabiorą lekko żółtawego koloru a woda lekko zmętnieje – można próbować!

Polecamy w tym samym czasie nastawić ogórki w dwóch różnych naczyniach używając tej samej wody i przypraw, ale tylko jedno wzbogacić porzeczkami i porównać smaki

## **ZAKWAS Z BURAKÓW**

Co potrzebujemy?

Ekologiczne buraki dobrze wyszorować szczoteczką, można przez godzinę moczyć w wodzie z solą.

Dodatki

Ziele angielskie lilka sztuk

Liść laurowy kilka sztuk

Czosnek cała główka

Można ewentualnie

Chrzan

Jałowiec czy

Koper włoski - ja nie dodaje

I zasada na 1 litr wody przegotowanej 1 łyżka soli kłodawskiej , gdy wystygnie zalewamy nasze buraki z dodatkami. Ile litrów wody wszystko zależy jaki macie sólj.

Pilnować żeby buraki nie wypływały na wierzch i zamieszać drewnianą łyżką dwa razy dziennie. Ma to zapobiec powstaniu ewentualnej pleśni.

# NAPOJE

## **DOMOWY SYROP DAKTYLOWY.**

- 200g daktyli namoczonych przez całą noc, przepłukanych i odcedzonych.
  - 220g wody w temperaturze 43-48 st
  - szczypta soli himalajskiej
- Całość dokładnie zblenduj.

## **BOMBA ŚWIEŻEJ ENERGII!!!**

- połowa ananasa
  - 1dojrzałe mango
  - 1 kiwi
- /// zblenduj  
Całość posyp 2 łyżkami pyłku pomarańczowego, który wspaniale wspomaga pracę wątroby .

Pyłek pomarańczowy to wysuszona skórka pomarańczy razem z białą warstwą , następnie zmielona w młynku do kawy .

## **MLEKO BANANOWE**

- 2 zmrożone banany
- pół litra wody
- 1-2 łyżki surowego masła orzechowego np. z nerkowców

## **MLEKO DAKTYLOWE**

- 15 wypestkowanych dużych daktyli np. medjool królewskie
- pół litra wody

## **MLEKO KOKOSOWE**

- 1 szklanka wiórków kokosowych
- pół litra wody i zblendować

## **MLEKO MIGDAŁOWE**

- 1,5 szklanki migdałów (wcześniej namoczone przez noc minimum 8-10 godzin)
- płuczemy i wrzucamy do blendera
- 4 szklanki przegotowanej wody
- 4-5 daktyli bez pestek
- 2 szczypty soli i blendujemy. Po czym odcedzamy przez sitko, pieluchę tetrową lub wyciskarkę oddzielając mleko od resztek zmielonych migdałów.

## **SHAKE.**

- 2 dojrzałe mango (zmrożone godzinę)
- 1 pomarańcza
- garść młodego szpinaku

### **SHOT NA ODPORNOŚĆ:**

- natka pietruszki
- cytryna
- imbir
- kurkuma
- daktyle
- pieprz cayene

### **ZIELONE SMOOTHIE**

- 3 kiwi
  - 50 g młodego szpinaku
  - sok z jednej limonki
- // zblenduj, wypij i leć zawojować świat