

ПАЛИТРА ПРАЗДНИЧНОЙ ЕДЫ

ДЕСЕРТЫ

КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ БЕЗ ВЫПЕКАНИЯ

ДЛЯ НАЧИНКИ (форма 16–18 см):

- ✓ 1½ стакана сырого кешью (замочить в воде на ночь)
- ✓ сок 2 лимонов
- ✓ 60 мл растопленного кокосового масла
- ✓ 60 мл кленового сиропа
- ✓ стакан клубники (или любых других ягод по вашему желанию)

ДЛЯ ОСНОВЫ:

- ✓ ½ стакана сырого миндаля (предварительно замочить на ночь)
- ✓ 6 шт. фиников маджул
- ✓ ¼ ч. л. соли

Способ приготовления:

Застелите форму бумагой для выпекания.

Измельчите в комбайне или в джамбо финики, миндаль и соль. Масса должна быть достаточно однородной. Выложите эту смесь в форму. Равномерно утрамбуйте всю поверхность.

Сложите в блендер кешью, лимонный сок, кокосовое масло и кленовый сироп. Смешайте до получения однородной массы. Залейте 2/3 получившейся смеси в форму и поставьте в морозильник на 30 мин.

В оставшуюся смесь добавьте клубнику, снова тщательно перемешайте. Вылейте смесь на первый слой начинки и поставьте торт в холодильник или морозильную камеру до полного застывания. Достаньте его из холодильника за полчаса до подачи.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан миндальных орехов
- ✓ ½ стакана крошки какао
- ✓ ¼ стакана конопляных семян
- ✓ 1 чайная ложка порошка спирулины
- ✓ 1 чайная ложка порошка моринги
- ✓ 1 столовая ложка порошка маки
- ✓ 1 столовая ложка порошка асаи
- ✓ 1 столовая ложка апельсиновой цедры
- ✓ 1 чайная ложка кокосового масла
- ✓ ½ стакана апельсинового сока
- ✓ 5 фиников маджул

- ✓ Порошок какао или кокосовая крошка для украшения

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме фиников и апельсинового сока перекрутить вместе в фуд-процессоре, пока не получится порошок. Добавить сок и финики и перемешать до состояния однородного теста. Скатать из теста шарики и обвалить их в какао или кокосовой стружке. Держать в холодильнике. В морозилке можно хранить их до 3-х месяцев. Перед употреблением переключать в холодильник.

МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан очищенного и измельченного миндаля
- ✓ 8 пакетиков стивии или сделать порошок из свитанго
- ✓ Цедра 1 лимона или апельсина
- ✓ 2 яичных белка
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима

Способ приготовления:

Смешать миндаль, стивию, белки и цедру. Смазать маслом огнеупорную посуду. Выложить печенье тонким слоем с интервалом друг от друга. Запекать 10 мин при температуре 180°C, до получения золотисто-коричневого цвета. Остудить и переложить.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

- ✓ Фрукты – 1 стакан вишни, 3-4 киви или 2-3 персика.
- ✓ 150 мл рисового масла
- ✓ 150 г 100% муки из спельты
- ✓ 2 ст. л. лимонного сока
- ✓ 2 ч. л. лимонной цедры
- ✓ 4 яйца
- ✓ 170 г свитанго (или коричневого сахара)
- ✓ 0,5 ч л соли

Способ приготовления:

Просейте муку и смешайте ее с цедрой. Тщательно разотрите смесь пальцами. Отделите белки от желтков. Взбейте белки с солью и 70 г свитанго в устойчивую пену.

Оставшийся свитанго взбейте с желтками миксером до пышной белой массы.

Не прекращая взбивать добавьте масло и лимонный сок. Доведите до однородности.

Соедините с мукой и перемешайте.

В несколько приемов добавьте белки, перемешивая, лопаточкой снизу вверх.

Возьмите разъемную форму диаметра 20–25 см и выстелите бумагой для выпекания. Смажьте маслом внизу и с боков. Положите тесто в форму. Ягоды или фрукты разложите сверху кусочками. Выпекайте в духовке при 200°C 40–45 мин. Извлекайте из формы охлажденным.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ КОНФЕТЫ ИЗ ЧАЯ МАТЧА

Очень легкие и вкусные. То, что нужно в жаркий день!

Ингредиенты:

- ✓ 1 замороженный банан
- ✓ 1/4 стакана миндального молока
- ✓ 0,5 ч. л. порошка матча
- ✓ 1 ч. л. кленового сиропа или стивия по вкусу

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты в чаше блендера и взбейте до однородной массы. Разложите по формочкам. После чего заморозьте. Храните в морозилке и получайте удовольствие.

ТЫКВЕННЫЕ ТРЮФЕЛИ

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана тыквы, тертой на самой мелко терке
- ✓ ½ стакана кокосового масла, растопленного на водяной бане
- ✓ ¼ стакана какао-порошка
- ✓ 5–6 фиников без косточек
- ✓ ½ ч. л. экстракта ванили (по желанию)
- ✓ щепотка соли (по желанию)

Способ приготовления

Все сложите в чашу блендера и смешайте. Разложите по формочкам и в морозилку на 30–60 минут. Подавайте холодными.

ПАНКЕЙКИ

Ингредиенты:

- ✓ 3/4 стакана муки из спельты
- ✓ 1/4 стакана муки из гречки
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ 1,5 чайной ложки соды.
- ✓ 1/4 чайной ложки лимонной кислоты
- ✓ 0,5 чайной ложки соли
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/2 стакана кокосового крема
- ✓ 1/2 стакана воды
- ✓ 3 столовые ложки масла виноградных косточек

Способ приготовления:

В глубокой миске смешайте все сухие ингредиенты. Возьмите венчик и секунд 30 взбалтывайте их. Затем добавьте яйцо, воду, кленовый сироп, кокосовый крем, масло виноградных косточек и тщательно перемешайте до образования густого теста.

Разогрейте сковороду на среднем огне БЕЗ МАСЛА и ложкой выкладываете будущие панкейки.

ЯГОДНЫЙ СОУС

Ингредиенты соуса:

- ✓ 1 стакан смородины
- ✓ 1 стакан вишни без косточек
- ✓ 100 мг кленового сиропа
- ✓ 1 палочка корицы
- ✓ 1/4 чайной ложки порошка корицы
- ✓ 1/4 чайной ложки черного перца
- ✓ щепотка соли
- ✓ сок и цедра 1 апельсина

Способ приготовления:

В кастрюлю с толстым дном положить по 3/4 стакана ягод.
Добавить кленовый сироп и на среднем огне довести до кипения.

Уменьшить огонь, положить корицу, перец и мускатный орех.
Варить 7 минут, помешивая на маленьком огне.

Добавить апельсиновый сок и цедру, щепотку соли и поварить еще несколько минут. Снять с огня и добавить оставшиеся ягоды.