

ДЕСЕРТЫ

Рафаэлло

Ингредиенты:

100 г. миндаля
100 г. грецкого ореха
2 банана
100 г. кокосовой стружки

Приготовление:

Рецепт удивительно простой, получится даже у новичка.

Перемолоть в блендере грецкие орехи, миндаль и бананы. Далее катаем из полученной массы шарики, которые обмакиваем в натертый кокос. (При желании, в серединку можно спрятать орешки миндаля) Лучше оставить час на холоде, потом укладываем в симпатичную тарелку и подаем к столу. Настоящий свежий и такой нежный вкус - мммм..... гости будут умолять дать рецептик!



Пироженное

Ингредиенты:

орешки миндаль и грецкий, финики,
банан,
киви,
кэроб.

Приготовление:

Орешки раздробить, добавить нарезанные финики, кэроб, банан (для связки). Первым слоем выложить пластинками киви или другой фрукт. Затем разместить по формочке ореховую массу. И на 2-3 ч. в морозильник



Лимонное мороженное

Ингредиенты:

2 чашки порезанной мякоти
авокадо
1/3 чашки лимонного сока
1 чайная ложка натертой цедры
лимона
2/3 чашки меда
1/2 ч.ложки ванильного экстракта
Щепотка соли



Приготовление:

Готовится всего 15 минут, время на заморозку - 4 часа

Сочетание вкусов авокадо и лимона будет необычайным, никто не сможет определить, из чего вы сделали это волшебство!

Все смешать в комбайне. Так как аромат и нежный вкус смеси будет очень соблазнительным, не стесняйтесь, отложите себе немного для пробы, в мороженом он уже будет немного слабее!

Если вам покажется, что вкус должен быть более лимонным, добавьте побольше лимонной цедры (но не сока).

Теперь заморозка - поместите все в герметичную посуду (желательно стеклянную), поставьте в морозилку. В зависимости от температуры, потребуется от 2-х до 4-х часов. Пару раз можно достать и перемешать мороженое.

Теперь можно наслаждаться! (С исходным количеством вы можете угостить еще 3-х друзей!)

Быстрые сыроедческие пирожные

Ингредиенты:

Тесто:

1/4 чашки миндаля (замочить)
2 ст.ложки пекана (можно заменить грецким орехом)
щепотка соли
1/4 чашки фиников без косточки



Начинка:

2 спелых банана (будет легче, если их заморозить)
6 фиников
сок 1 лайма или 1/2 лимона или 2 ст.ложки апельсинового сока
1 ч.ложка корицы
1/4 ч.ложки мускатного ореха
Целые половинки пекана для украшения

Приготовление:

Сначала в комбайне смешать миндаль и пекан с солью до измельчения. Добавить финики, смешивать до тех пор, пока смесь не примет текстуру теста и не начнет приставать к пальцам.

Разделить массу на 2 небольшие формочки для пирожных и тщательно распределите тесто по дну равномерным слоем. Можно выбрать плоские формы или с приподнятыми краями, тогда тесто необходимо завести на эти краешки. Убрать основу в морозилку на 1 час.

Все ингредиенты начинки смешать в комбайне, распределите по пирожным с помощью ложки. Теперь украсьте целыми половинками орехов и уберите в морозилку еще на 30 минут.

Блинчатый торт

Ингредиенты:

7-8 бананов,
2/3 ст. грецких орехов,
1 ст. кашью, замоченного на 2-3 часа,
1 ст. кокосовой пудры (стружка, смолотая в кофемолке),
сок 2-х апельсинов,
1-2 ст.л. мёда,
ваниль.



Приготовление:

Измельчить в блендере:

7-8 бананов,
2/3 ст. грецких орехов.
Из этой массы засушить в дегидраторе блинчики (4 штуки на лист): на один блинчик уходит 2-3 ст.л. массы, разровнять которую можно той же ложкой или лопаткой. Сушатся блинчики около 8 часов при температуре 41-43 градуса.

Смешать в блендере крем:

1 ст. кашью, замоченного на 2-3 часа,
1 ст. кокосовой пудры (стружка, смолотая в кофемолке),
сок 2-х апельсинов,
1-2 ст.л. мёда,
ваниль.

Готовые блинчики прослоить кремом, украсить кружочками бананов, листиками мяты или просто измельчёнными грецкими орешками. Тóрту нужно дать настояться 1-2 часа в холодильнике.

! Из этого количества продуктов получается торт весом около 800 г

Маковый рулет с орехами и сухофруктами

Ингредиенты:

На 4 порции примерно:
- 100 гр. грецких орехов
- 50 гр. фундука



- 50 гр. фундука
- 50 гр. кедровых орехов
- 100 гр. фиников
- 75 гр. (примерно) мака
- 50 гр. чернослива
- 50 гр. изюма (или просто добавить больше чернослива)
- 0,5 апельсина
- 1/4 стакана воды



Приготовление:

1) Финики промыть и замочить где-то на 2 часа в холодной воде. Затем вытащить косточки и измельчить с добавлением воды до пастообразного состояния.

2) Орехи измельчить в блендере.

Натереть на терке цедру с апельсина и выжать сок из половинки.

В большой миске смешать орехи и цедру, влить апельсиновый сок и постепенно добавлять по ложке финиковой массы, пока у вас не получится "тесто". Всю финиковую пасту класть не надо!

3) Мак перемешать с оставшейся финиковой пастой и оставить на 20 минут.

4) Тем временем порубить чернослив и изюм.

5) Из орехового теста раскатать прямоугольный корж (толщину регулируйте сами, я делала не очень толстый).

На раскатанный корж сначала выложить слой мака, затем слой изюма с черносливом.

Скрутить в рулет и дать настояться.

Украсьте по вкусу. Я обсыпала кунжутом.

Очень вкусно и сладко.

Приятного!)

Торт с нежнейшим лимонно-мятным кремом

Ингредиенты:

Для «теста» на корж понадобится:

Овсяная крупа – 1 стакан

Грецкий орех – 1 стакан

Изюм – 2 стакана (по желанию можно заменить на финики или 2 небольших банана)

Для крема:

Орехи кедровые – 1 стакан

Мята – хороший пучок (около 50 гр)

Лимон – сок половины

Имбирь тертый – 3 ст ложки

Финики – 1 чашка

Мед – несколько ложек (или любой другой подсластитель по вкусу)

Масло кокоса (нерафинированное) или масло какао – 2-3 ст ложки

Фрукты (киви) и/или кокосовая стружка для украшения



Приготовление:

Замочить кедровые орехи на несколько часов. Если финики, которые Вы собираетесь использовать твердые (сильно высушены) – их также необходимо замочить (не отделяя от косточки).

Смолоть на кофемолке или блендере овсяную крупу (можно заменить на хлопья геркулес, но часто овсяные хлопья при производстве подвергают всевозможным обработкам).

обработкам).

В блендере смолоть грецкий орех и перемешать смесь с размолотыми хлопьями. Изюм промыть и обсушить на полотенце.

В блендере перемолоть изюм, затем добавить к нему муку и овса и орехов (вы можете молоть каждый ингредиент коржа отдельно, либо все вместе – в зависимости от мощности Вашего блендера – но отдельно вариант более надежный).

У вас должна получится масса, которая очень хорошо формируется.

Форму для торта (лучше разъемную) выстелить пищевой пленкой и по ней равномерно распределить «тесто» для коржа. Выстилаем корж по всему периметру дна торта, а также делаем бортики высотой около 1 см.

Масло кокоса (или какао) поставьте топиться в дегидратор (или на водяную баню) при температуре не выше 45 градусов (чтобы в масле сохранилось максимум полезного).

Листики мяты необходимо промыть и осушить в полотенце, предварительно отделив их от стебельков.

В блендер сложить все сыпучие ингредиенты крема – размоченный кешью, подготовленную мяту, натертый на мелкой терке имбирь, по необходимости размоченные и отделенные от косточек финики.

Взбивать максимально до однородной массы. Затем добавить мед, масло и сок половины лимона и продолжить взбивание пока крем не приобретет нежную консистенцию.

Когда крем готов равномерно распределите его по коржу. Торт поставить в холодильник на несколько часов.

При подаче торт украсить фруктами (хорошо смотрится киви) и/или кокосовой стружкой.

Ваш сыроводный торт с нежнейшей кремовой начинкой из мяты, лимона и имбиря готов! Он отлично режется и держит форму.

Безумно вкусный, нежный и тающий во рту торт.

Апельсиново-миндальные крекеры

Ингредиенты:

2 апельсина
миндаль
2 яблока
изюм
соль



Приготовление:

Замочить на ночь миндаль и изюм. Далее перемолоть замоченные продукты, добавить к ним кожуру 1 апельсина, все хорошо перемолоть. Затем добавить апельсины (нарезать мелко), яблоки (нарезать квадратиками), изюм замоченный и щепотку соли. Все хорошо перемешать в блендере (комбайне). Сформировать лепешки и сушить 24 часа.

Сыроедческое эскимо

Ингредиенты:

бананы
кэроб
масло
какао, орехи
мед

Приготовление:

Бананы очистить, втыкнуть в них палочки и облить шоколадом. Шоколад приготовить: смешать кэроб, масло, какао, мед. Сверху украсить орехами, можно кокосовой стружкой. И в морозилку на 2 часа.



Конфетки

Ингредиенты:

финики
семечки
семена льна
мед
кокосовая стружка

Приготовление:

Перемолоть в комбайне финики, семечки, семена льна, мед. Из полученного теста сформировать шарики и обвалить их в кокосовой стружке. Поставить в холодильник.



Сладкий рулет

Ингредиенты:

финики
изюм
чернослив
грецкий орех
клюква
хурма
семена льна

Приготовление:

Размельчить в блендере финики, изюм, чернослив, грецкий орех. Это будет тесто. Теперь начинка: размолоть клюкву, хурму, семена льна. Раскатать пласт из теста,



выложить начинку, свернуть все рулетиком и отправить на 3 часа в холодильник.

Мягкое мороженное

Ингредиенты:

банан
5 фиников
орешки кестью
ваниль
мороженая клубника и малина



Приготовление:

Все смешать хорошо в блендере и поставить на 30 мин. в холодильник - все мороженное готово!

Мягкое лаймовое мороженное

Ингредиенты:

Кокосовое молоко - 1 стакан
Мякоть кокоса - 2 ст.л
Авокадо - 1 шт.
Кленовый сироп(или любой другой подсластитель) - 5 ст.л
Свежевыжатый сок лайма - 1/2 стакана
Цедра лайма - 1 ч.л
Вода - 1/4 стакана



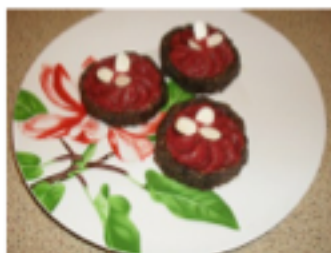
Приготовление:

Авокадо очистите от кожуры и косточки, в блендере смешайте молоко, мякоть авокадо, кокоса, сироп, сок, цедру лайма и воду, взбейте до однородной массы. Выложите смесь в форму и отправьте в морозилку до готовности.

Пирожное

Ингредиенты и Приготовление:

Перемолоть финики, изюм, грецкие, миндальные орехи, косточки абрикоса.+ корица+ мускатный орех
Раскатать кружочек, сделать бортик. Наполнить взбитая клюква и хурма+ молотый лён. Украсить миндалём.



Простой рулетик

Ингредиенты:

600 гр.грецкого ореха
2 ст.ложки меда
4 копченые хвосты



Греческий орех перемолоть в муку добавить мед и перемешать. разделить на 3 равные части.и каждую часть выложить на пищевую пленку.смочить скалку и раскатать тонкие пласты 1-1,5см.на пласт выложить часть перекрученной в блендере хурмы.размазать по всему пласту.и с помощью пленки завернуть рулет.в холод на 1-2 часа.

Миндально-смородиновый пирог

Ингредиенты и Приготовление:

Готовим корж для основы. Для этого берем:

1. Яблоки - 200 г/2. Белый лен - 10 г
3. Миндаль - 110 г
4. Изюм черный, теневой сушки - 50 г
6. Мед - 1 ст.л

Яблоки очистить, натереть на терке. Белый лен и миндаль перемолоть в муку в мукомолке или блендере, смешать с яблоками. Добавить целый изюм и мед. Разложить на поддоне дегидрататора любой формой, высотой около 0,7 см. Сушить при температуре не выше 38С около 25 часов.

Затем делаем миндальный крем. Для этого берем 500 г миндаля и 400 мл воды. Перемешиваем в блендере до абсолютно однородной кремообразной массы. Масса получается густая, поэтому блендер нужен очень мощный, оптимально подходит Vitamix или Tettomix. 1/4 получившейся массы откладываем, а остальные 3/4 массы смешиваем с 300 г черной смородины и получаем смородиновый крем. Далее берем любую форму, кладем в нее корж-основу, сверху кладем черносмородиновый крем, а сверху миндальный крем. Ставим в холодильник на 2 часа. Перед подачей посыпав тертым сырым шоколадом.



Инжирный чизкейк

Ингредиенты:

- 1 ½ чашки кешью
- ½ чашки грецких орехов
- ½ чашки орехов пекан
- ½ чашки миндаля
- ок. 30шт. сушеного инжира
- 2 столовые ложки свекольного сока
- 1-2 столовые ложки лимонного сока
- 6 столовых ложек орехового молока или воды
- 1 чайная ложка экстракта ванили или мякоть 1 стручка
- ¼ чашки рубленых орехов
- 4-6 свежих инжиров

Приготовление:

1. Замочить кешью в воде минимум на 4 часа (чем дольше орехи отмокают, тем лучше, особенно, если блендер не слишком мощный). Застелить форму диаметром 15см пергаментной бумагой, отставить в сторону.
2. Измельчить в блендере миндаль, грецкие орехи, пекан. Добавить примерно 20 сушеных инжиров и еще раз измельчить. Распределить смесь по дну формы, примять и поместить в морозилку до тех пор, пока не понадобится.
3. Переложить кешью в блендер, добавить оставшийся инжир, молоко, свекольный и лимонный соки, мякоть ванили и измельчить до однородной массы. Затем переложить полученную массу в форму и поместить в морозилку, пока не затвердеет достаточно.
4. Перед подачей дать оттаять в течение 15 минут, затем украсить измельченными орехами и свежим инжиром.



Халва

Ингредиенты и Приготовление:

Рецепт халвы: 200 гр. кунжута, 200 гр. семечек подсолнечника, 100 гр. грецких орехов - всё размолоть в кофемолке; добавить 3 ст.л. меда и 3 ст.л. масла кунжутного. "затолкать" в форму.



ст.л. масла кунжутного. "затолкать" в форму, поставить в морозилку ненадолго



Свекольное печенье

Ингредиенты:

свекла
миндаль
изюм
яблоки
груша
мед
вода



Приготовление:

Замочить на ночь миндаль (1 стакан), изюм (0,5 стакана). Затем смешиваем миндаль и изюм в блендере, добавляем к ним 2 яблока, натертую свеклу, грушу мед и воду (на глаз). Хорошо смешиваем и выкладываем будущее печенье в сушку необходимой формой. Выпекаем 24 часа.

Яблочно-ореховое пирожное

Ингредиенты:

тесто:

грецкие орехи, миндаль, изюм, семечки, мед, вода, 1/2 апельсина, кокосовая стружка

крем:

банан, мед, яблоко, какао, персик



Приготовление:

Готовим "пышки". Смешиваем в блендере замоченные на ночь грецкие орехи, миндаль, изюм и семечки. Добавляем пол апельсина, мед по вкусу и воду. Все хорошо смешиваем и выкладываем на листы дегидратора. Сушим 20 часов. Делаем крем. Смешиваем до однородной массы банан, мед, яблоко, какао, персик. Ставим крем настаивать в холодильник на 2 часа. Когда все готово, делаем пирожное. Несколько пышек смазываем кремом, сверху посыпаем кокосовой стружкой.

Тахинная халва "Зебра"

Ингредиенты:

Кунжут, измельченный в муку 500 грамм
Кероб 2 с.л.
Изюм 100 грамм
Арахис 100 грамм
Мед 3 с.л.
Ваниль 0,5 ч.л.

Приготовление:

В измельченный кунжут добавить арахис, изюм, мед, ваниль, немного воды, замесить тесто.

Поделить на две части, в одну добавить кероб, скатываем колбаску, смешивая коричневое и белое тесто. В холод на пару часов.



Живые крекеры

Ингредиенты:

молотый лён - 100гр
молотый кунжут - 100гр
изюм - 100гр
морковь - 300гр
имбирь - 15гр
мёд - 100г
семя подсолнечника - 100гр



Приготовление:

Очищенную морковь перемолоть вместе изюмом и имбирем, а затем добавить лён, кунжут и в дегидратор на 12 часов.

Шоколадный десерт

Ингредиенты и Приготовление:

Понадобится : 3 ложки какао, 1 авокадо, 1 банан, 2 ложки меда и 2-3 ложки кокосового масла. Все соединить в блендере ,разлить по креманкам и в холодильник на пару часов



Бананово-шоколадный мусс с корицей

Ингредиенты и Приготовление:

Клубнику и банан взбиваем в блендере, добавляем 3 абрикоса и взбиваем. Подаем с мятой и корицей. Пожеланию можно порезать банан в мусс.



Сыроедческие пасхальные куличи

Ингредиенты и Приготовление:

Пророщенная пшеница (размельчить), лимон размельчить, немного мёда или перги, размолотое сухое семя льна, изюм, курага или финик, стружка моркови, корица, кардамон. При добавлении какао и масла какао вкус становится просто великолепным. Все хорошо измельчить. Слепить куличик, украсить кокосовой стружкой.



Ореховые конфетки

Ингредиенты:

грецкие орехи
изюм
банан
мед
кокосовая стружка

Приготовление:

Хорошо размолоть в блендере грецкие орехи, добавить к ним изюм и мед, перемолоть вместе, выложить массу на тарелку. Отдельно измельчить банан в пюре, добавить к основному тесту. Все хорошо перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. После, достав массу из холодильника, перемешав, сформировать шарики, обвалять их в кокосовой стружке.



Шоколадный рулет с грецкими орехами

Ингредиенты:

Сырая гречневая крупа — 2
Чашки
Какао-порошок — 2/3 Стакана
Финики — 2,5 Стакана
Нектар агавы — 3 Ст. ложки
Вода — 2 Ст. ложки
Ванилин — 1 Чайная ложка
Соль морская — - По вкусу
Грецкие орехи — 3/4 Стакана



Приготовление:

Для начала необходимо измельчить сырую гречневую крупу (убедитесь, что у вас именно сырая крупа, а не жареная - то, что продают под брендом гречневой каши, является жареной крупой) при помощи процессора до консистенции муки. Если будут оставаться небольшие кусочки - ничего страшного. Добавляем в муку половину какао-порошка и половину нектара агавы. Измельчаем до однородности. Покрасившееся в шоколадный цвет тесто при помощи рук равномерно распределяем по пекарской бумаге. Толщина теста должна не превышать 1 см, а оптимально - примерно 0,5 см. Готовим начинку для рулета: в блендере измельчаем оставшийся нектар агавы, какао-порошок, финики (без косточек) и ванилин. Грецкие орехи не измельчаем в блендере, а просто рубим ножом и смешиваем с начинкой. Получившейся начинкой равномерно смазываем приготовленное нами тесто рулета. Аккуратненько сворачиваем наш рулет, придерживая пекарскую бумагу. Сворачиваем рулет. Бумагу, на которой он лежал, выбрасываем. Получившийся рулет сверху посыпав рубленным грецким орехом (для красоты), даем немного постоять и скрепиться, после чего нарезаем на кусочки (из данного количества ингредиентов получилось 12 кусочков) и подаем.

Торт без усилий

Ингредиенты:

Миндаль — 2 стакана
Грецкий орех — 2 стакана
Курага — 2 стакана
Изюм — 2 стакана
Банан — 2 шт.
Лимон — половинка
Кокосовая стружка — 2-3 ст. ложки



Приготовление:

Моем грецкие орехи и изюм и пропускаем их через мясорубку. Тоже проделываем с курагой и миндалем. Только их нужно предварительно замочить часика на 2-3. Смалываем в блендере бананы с соком половинки лимона. Берем форму для торта или поднос с высокими стенками, мы используем икеевскую форму для выпечки со съемным бортиком. Обтягиваем дно пищевой пленкой, чтобы потом было легко вынимать наш торт. Выкладываем первый слой из грецкого ореха с изюмом, заливаем половиной бананового крема и размазываем его по всей площади. Тоже проделываем и со вторым слоем. Посыпаем торт сверху кокосовой стружкой о том как мы ее делаем я рассказывал вот в этом рецепте. Далее можно украсить какими-нибудь ягодами или кусочками фруктов. Я, например, использовал виноград. Отправляем наше творение на полчаса в морозильники или часа на 2-3 в холодильник. Приятного аппетита!

Конфеты с кедровыми орешками



Ингредиенты:

Кокосовое масло 2 ст. ложки
Кэроб (сырой порошок) 4 ст. ложки
Отруби ржаные или пшеничные 1 ст. ложка
Виноградный сахар 1 ст. ложка
Половинка апельсина
Орешки кедровые 2-3 ст. ложки



Приготовление:

Выкладываем в емкость кокосовое масло как оно есть, растапливать его предварительно не нужно, кэроб, отруби, виноградный сахар (если нет, можно заменить на мед), выдавливаем руками половинку апельсина.

Тщательно вымешиваем до получения однородной массы.

Высыпаем кедровые орешки (если нет, можно заменить любыми другими орехами, только предварительно измельчить, но не в пыль) и еще раз мешаем.

Раскладываем полученную массу в силиконовую форму для конфет или льда. Если нет, то можно накрутить простые шарики.

Убираем в морозилку. Минут через 20-30 не больше достаем и наслаждаемся замечательным вкусом!

Сыроедное печенье из миндаля и яблок

Ингредиенты:

Яблоки — 5 шт.
Миндаль — 5 стаканов
Изюм — 2,5 стакана
Виноградный сахар — 10 ст. ложек
Корица 2 палочки или 5 чайных ложек



Приготовление:

Промытый и замоченный примерно на 1 час миндаль измельчаем в блендере или мясорубке. Трем яблоки на терке. Мелем корицу в кофемолке до мелкого порошка.

Смешиваем яблоки, миндаль, корицу в миске и добавляем виноградный сахар. Тщательно вымешиваем. Не пугайтесь если в получившейся массе на вкус будет недостаточно сахара. За время сушки лишняя вода выпарится, и наше печенье будет в меру сладким. Выкладываем круглыми лепешками на силиконовые листы дегидрататора и отправляем сушиться при температуре 35. Часов через 8-10 достаем переворачиваем и досушиваем уже не на листах, а на решетках. Часов через шесть достаем наше печенье и приглашаем всех за стол. Приятного аппетита!

Фруктовый десерт

Ингредиенты и Приготовление:

1 шт. авокадо 1 шт. банан 1-2 ст. л. меда 2 ст. л. порошка из тертых какао-бобов ваниль по вкусу.
Очистить и порезать на кусочки авокадо и банан, добавить мед, порошок из тертых какао-бобов, ваниль. Смешать в блендере и орешками украсить.



Миндальный тортик

Ингредиенты:

500 гр. миндаля
300 гр. фиников (замочить на ночь)
5 бананов
1 спелая сладкая груша
3 киви

Приготовление:

Миндаль перемалываем в муку, финики перемалываем в пасту всё смешиваем. Должно получиться эластичное тесто. Если тесто сухое добавить в него полбанана или воды. Делаем крем: банан, грушу, киви забрасываем в блендер и взбиваем до получения крема. Формируем торт: Поделить тесто на равные части и сформировать тонкие коржи, на нижний укладываем бананы колечками, пермазываем коржи кремом. Для украшения ваша фантазия! Вкуснейший тортик готов!



Бананово-кокосовое мороженное

Ингредиенты:

Бананы - 2 шт.
Кокос - половинка
Кедровые орехи - 1 ст.л.

Приготовление:

В блендере размолоть мякоть кокоса, смешать с бананами, тщательно измельчить и перемешать. Выложить в формочки, поставить на пару часов в морозильник. Извлечь мороженное из формочки. Подавать, посыпав сверху мелко порубленными кедровыми орешками.



Шоколадные сердечки

Ингредиенты и Приготовление:

1 чашка орехов, 1 чашка фиников (без косточек), 4 ст. ложки какао или карруба, совсем чуточку соли (чтоб подчеркнуть сладость-по желанию, можно и без).



конечно).

Взбить в блендере финики с какао и солью до мягкой консистенции), затем добавить орехи и взбивать с ними, оставляя несколько маленьких кусочков.

Придать форму сердечек, можно и с помощью стампов для льда необычных форм. Поместить в холодильник на несколько часов. Сердечки еще долго могут продержаться в вашем холодильнике. Чем дольше они отстоятся в холодильнике, тем хрустящее будут.

Можно в тесто добавить кожуру апельсина, кокос или немного сока мяты.

Чтоб тесто взбивалось проще, можно замочить заранее орехи и финики или залить в блендер немного любого свежевыжатого сока.



Шоколадный торт с грушами

Ингредиенты:

2 чашки миндаля или грецких орехов
1 чашка кешью или подсолнечные семечки
2 чашки сухого инжира
1/2 авокадо
1/2 чашки какао или порошок каррубы
1/4 чашки какао или каррубы
1 ст. ложка сока агавы (по желанию)
Немного воды по необходимости и несколько долек очень спелой груши.



Приготовление:

Взбить в блендере сначала миндаль и грецкие орехи, затем добавить какао и в последнюю очередь маленькие кусочки инжира. Для более нежного торта инжир необходимо замочить на пару часов. Разделить тесто на две части, которые станут нашими коржами, придав им круглую форму. На один диск выложить дольки груши, подслащенные соком агавы на 1 час, накрыть вторым диском очень аккуратно, чтоб не поломать и не раскрошить его. Приготовить крем из вышеперечисленных ингредиентов и намазать его на торт. Украсить натертой апельсиновой кожурой.

Пахлава

Ингредиенты:

4 средних яблока
1 стакан грецких орехов
1 стакан фундука
1/2 стакана жидкого мёда
1 ч.л. молотой корицы
1/2 ч.л. молотой гвоздики
1 лимон

Приготовление:

Орехи грубо смолоть в комбайне с корицей и гвоздикой. Яблоки тонко порезать, чистить не надо.

В глубокий поднос для выпечки положить слой яблок, равномерно посыпать ореховой смесью, полить тонкой струйкой мёда вдоль и поперек, сеточкой, равномерно, слегка побрызгать соком лимона. Положить следующий слой яблок и повторить пока не кончатся ингредиенты. Настоять минимум час, лучше два. Острым ножом разрезать на квадратики.



Апельсиновый шоколадный чизкейк

Ингредиенты:

1 чашка миндаля или грецких орехов
1/4 чашки какао-порошка
3 финика, 3 апельсина
2/3 чашки подсластителя (сиропа, меда)
1,5 чашки орехов кешью (или другие на ваш вкус)
3/4 чашки масла какао

Приготовление:

Основа:



Основа:

1 чашка миндаля или грецких орехов

1/4 чашки какао-порошка

3 финика

Измельчить в комбайне. Если она получается рассыпчатой, добавляйте по 1 ст.ложке воды до тех пор, пока тесто не начнет слипаться.

1/4 чашки отставить в сторону. Остаток выложить на дно формы или подноса (диаметром около 15 см) и поставить в холодильник.

Начинка:

3 апельсина

2/3 чашки подсластителя (сиропа, меда)

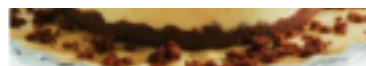
1,5 чашки орехов кешью (или другие на ваш вкус)

3/4 чашки масла какао

Апельсины очень хорошо помыть щеткой. Очистить апельсиновую цедру, оставив белую кожицу. Должно получиться не менее 3 ложек.

Выжать сок из апельсинов - должно выйти не менее 2/3 чашки.

Орехи, подсластитель, масло какао, цедру и апельсиновый сок смешайте в комбайне до мягкой однородной массы. Вылейте массу на основу, сверху украсьте остатками основы и колечками цедры и заморозьте как минимум на 4 часа.



Чизкейк апельсиновый

Ингредиенты:

корж - миндаль, абрикосовое семя, изюм;

начинка - яблоко, клубника (возм. др. ягода);

крем - кешью, апельсиновый сок;

украшение - красная смородина, нат. шоколад.

**Приготовление:**

Для коржа смолоть ингредиенты в блендере, замесить тесто, упаковать в миску, проложенную полиэтиленом, так, чтобы получилась форма емкости с невысокими бортами (см 3).

Для начинки натереть на крупной терке яблоко, добавить ягодное пюре. Уложить в формочку из теста.

Для кремового слоя замоченный на пару часов в апельсиновом соке кешью смолоть до состояния нежной кашицы, добавить пару ложек растопленного на вод. бане какао-масла. Выложить поверх яблочной начинки.

Украсить молотой цедрой апельсина, ягодами, полить с ложки растопленным на вод. бане нат. шоколадом.

Убрать в морозилку до застывания.

Абрикосовый рулет

Ингредиенты:

Семечки 500 грамм

Кокосовая стружка 500 грамм

Урюк (курага) 300 грамм

Кероб (какао) 5 с.л.

Мед (сироп агаве) 6 с.л. (три в начинку, три в тесто)

Корица, мускатный орех по вкусу.

**Приготовление:****Тесто:**

Семечки перекрутить в муку, добавить 3 с.л. меда, кероб. Перемешать и отложить в холодильник на час.

Начинка:

Перекрутить кокосовую стружку в муку, смешать в блендере с курагой медом и специями.

Разложить на пленку часть теста, раскатываем пласт, намазываем начинкой и закручиваем рулет, плотно прижимая. Отправить в холодильник. Готово

Фисташковая халва

Ингредиенты:

На 100 гр сырых неочищенных фисташек;
2 ст.л.кешью
1 сушеный банан
1.5 ст.л.нектара агавы



Приготовление:

Фисташки очистить и измельчить вместе с кешью в блендере.
1 ст.л.отложить для обваливания.
К орехам добавить порезанный банан и нектар агавы, измельчить. Сформировать шарики и обвалять в молотых орехах.
Приятного

ШОКОЛАДНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ



Ингредиенты:

3 ст.л. сырого какао-порошка;
3 ст.л. меда или сиропа агавы;
50 г масла какао;
100 г мягких фиников;
1/3 стакана замоченного миндаля;
1/3 стакана семени льна или
семечек чиа;
1/3 стакана тыквенных семечек;
кокосовая стружка для обсыпки.

Способ приготовления:

Итак, финики мы освобождаем от косточек и делаем из них пюре вместе с медом. Какао масло

подогреваем на водяной бане. Семечки мельчим в кофемолке, далее смешиваем в отдельной емкости вместе с какао и мукой, а орешки просто дробим на мелкие кусочки в блендере. После того, как смешали все в единую муку, добавляем к ней пюре из фиников и и масло какао, тщательно перемешиваем в блендере и придаем необходимую форму. При отсутствии формы можно просто вылепить из целой массы «колбаску». Затем ставим блюдо в холодильник или морозилку на застывание (в зависимости от консистенции).

ВОЗДУШНЫЙ КРЕМ ИЗ АВОКАДО

Данное блюдо хорошо подойдет в качестве сытного завтрака, десерта или начинки для сыроедческих тортиков. К тому же, крем из авокадо удивительно прост в приготовлении!

На 350 мл крема вам понадобится:
2 спелых авокадо;
сок половинки лимона;
2-3 ст.л. меда.

Способ приготовления:
Все ингредиенты смешать в блендере, разложить получившийся крем по чашечкам и охладить. Можно украсить лимонной цедрой, кокосовой стружкой или ягодами.
Приятного аппетита!



ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ



На 30-40 шариков потребуется:

1 апельсин (сок и цедра);
1 банан;
250 г кешью;
1 ст.л. какао-масла;
4-5 ст.л. кэроба (порошка плодов рожкового дерева);
корица, кардамон (по вкусу).

Способ приготовления:

Очистите апельсин и измельчите цедру. Измельчите кешью, смешайте с цедрой апельсина.

Банан, мякоть апельсина, какао-масло и специи смешайте в блендере — получится крем.

Смешайте крем и кешью с апельсиновой цедрой, замесите тесто.

Раскатайте шарики (можно с помощью чайной ложки, чтобы получились одинакового размера) и хорошенько обваляйте их в кэробе. Перед подачей на стол рекомендуется охладить.

Угощение готово. Приятного аппетита!

Шоколадное паста-мороженое

- пророщенная пшеница
- семечки подсолнуха
- бананы
- кэроб
- финики
- орехи (по желанию)

Все в блендере до однородной консистенции и в холодильник, а лучше в морозилку не более часа.



КОНФЕТЫ ГРЕЧНЕВЫЕ, КОРИЧНО-ПЕРЕЧНЫЕ

Состав: 1 стакан зеленой гречки, 1 стакан миндаля, половина стакана черного изюма и половина стакана сушеных ягод годжи или фиников, 1 ч.л. корицы, немного молотого черного перца, 1/4 ч.л. молотого кардамона и 1/4 ч.л. молотого мускатного ореха, половина лимона, для посыпки: кокосовая стружка, какао-порошок или кэроб на выбор.

Прорастить 1 стакан зеленой гречки по основному рецепту, указанному выше. Пророщенную гречку, миндаль, изюм и финики и лимон пропустить через мясорубку, тщательно перемешать, добавить кардамон, мускатный орех, корицу и перец. Слепить небольшие шарики, обвалять в кокосовой стружке, какао-порошке или кэробе, присыпать ещё корицей и перцем.

Приятного аппетита и пожалуйста, будьте здоровы!



КОЗИНАКИ ИЗ ГРЕЧНЕВЫХ ПРОРОСТКОВ

Состав: 3 ст. подсушенных проростков гречихи или сухой крупы зеленой гречки, 1/2 ст. фиников без косточек, 1/2 ст. чернослива или кураги, сок половины лимона, 1/2 ч.л. корицы, немного воды.

Положить чернослив или курагу, финики, лимонный сок и корицу в блендер и смешать вместе. (Возможно также измельчить их через мясорубку, в этом случае надо выбрать последовательность от более мягких к более твердым продуктам.)

Если необходимо, добавить немного воды.

Положить смесь в большую миску и добавить проростки гречихи, предварительно подсушенные



проростки гречихи, предварительно подсушенные до хрустящего состояния. Можно использовать непророщенные зерна - они также достаточно мягкие и хрустящие для этого. Все хорошо перемешать и выложить на лотки для сушки. Сушить на солнце, в сушилке, дегидраторе или в духовке на 50 градусах при открытой дверце, в течение 10-12 часов. Козинаки готовы!



