

ЗАКУСКИ

Сырный бутерброд

Ингредиенты и Приготовление:

Сыр: замоченный, очищенный, взбитый с водой, щепоткой соли, маслом и соком лимона миндаль. Отжать молоко. Из миндальных "остатков" сформировать "сыр". Добавить зелень и специи по желанию. Намазать сыр на помидор, украсить зеленью. Бутерброд готов.



Салат "Зеленая мечта"



Ингредиенты и Приготовление:

Салат прост в приготовлении. Взять зеленый горошек, очистить, добавить к нему зеленый салат, петрушку, укроп. Салат готов. При необходимости можно добавить немного соли и масла, но он и без этих продуктов замечателен.

Сыроедческий майонез

Ингредиенты и Приготовление:

Семенки, вода, чеснок, сок лимона, соль, порошок горчицы, укроп. Все хорошенько взбить в блендере. Можно в салат добавлять. Если есть дегидратор, то можно деть всякие хлебцы и крекеры. Можно на кружочки помидоров накладывать.



Салат с кунжутом

Ингредиенты и Приготовление:

1. Морковь тертая на мелкой терке;
2. Водоросли сушеные, размоченные в холодной воде;
3. Кунжут;
4. Зелень (петрушка и укроп)



Черная редька с медом



Черная редька с медом

Ингредиенты и Приготовление:

Натереть на терке редьку вместе с кожурой. Заправить медом, перемешать. Всё! Рекомендуется после очистительных процедур!!! Очень вкусно и совсем не остро (только чуть)

Икра баклажанная

Ингредиенты:

1 баклажан
3 морковки
несколько томатов
лук репчатый, чеснок (по желанию)
сладкий болгарский перец,
замоченные подсолнечные семечки
соль по желанию и вкусу,
зелень



Приготовление:

Все ингредиенты измельчить в блендере или кухонном комбайне, или пропустить через мясорубку, добавить соль, зелень.

Грибной салат

Ингредиенты и Приготовление:

Салат со свежими лисичками, кукурузой, огурчиками, зеленым луком и заправлен сыроедческим майонезом. Рецепт майонеза. Стакан подсолнечных семечек или миндаля замочить на ночь, промыть, добавить полстакана воды, измельчить в блендере, процедить, в «сливки» добавить масло (1:1 или 1:0,5) порошок горчицы (0,5, ч. ложки), лимонный сок (1 лимон), морскую соль (0,5 ч. ложки). Всё еще раз хорошо взбить и поставить в холодильник на пару часов, где он застынет и будет густым. Вкус майонеза зависит и от масла, и от пропорций, и от добавок к нему (чеснок, лук, укроп, имбирь, специи, травы, мёд).



Чечевичные сухарики



Ингредиенты:

чечевица
лук
чеснок
семечки тыквенные
семечки подсолнечника
вода
соль

Приготовление:

Чечевицу замочить на 24 часа, периодически меняя воду. После того, как чечевица готова, ее следует измельчить и добавить к ней чеснок, тыквенные семечки, подсолнечные семечки, соль. Все измельчить в блендере, комбайне, мясорубке (в любом приборе, который есть под рукой). Мелко крошить лук и добавить к основной массе. Выложить в дегидратор и сушить 24 часа.

Сыроедческие сухарики

Ингредиенты:



морковь, лук, чеснок, маш,
пшеница, соль, нут



Приготовление:

Смешать в блендере пророщенный маш, пророщенную пшеницу и пророщенный нут. Добавить к ним овощи (морковь, лук, чеснок). Посолить при необходимости. Сделать лепешки необходимой формы и сушить в сушке (дегидраторе) 18 часов.

Полезный паштет из грецких орехов

Ингредиенты:

2 стакана очищенных грецких орехов
1 средний зубок чеснока
70 гр. чернослива без косточек
сок из половины лимона
70 мл. оливкового масла (extra virgin)
1 средний пучок кинзы
соль по вкусу



Приготовление:

Загружаем в блендер все компоненты, предварительно измельчив зелень. Размельчаем до более — менее однородной массы. Консистенцию можно делать более жидкой, постепенно добавляя небольшое количество воды. Складываем в салатницу и украшаем. Можно подавать в виде тостов, накладывая салат на ломтики из болгарского перца, листики пекинской капусты нарезанной квадратиками или хлебцы.

Квашеная капуста

Ингредиенты:

Капуста белокочанная — 4 Килограмма (очищенная от верхних листьев и кочерыжек)
Морковь — 6 Штук
Соль — 100 Грамм
Тмин — - По вкусу
Душистый перец — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу



Приготовление:

Капусту моем, очищаем от верхних листьев и кочерыжек. В ингредиентах приведен вес уже очищенной капусты. Тонко-тонко шинкуем нашу капусту. Складываем всю капусту в большой таз или миску. Морковь натираем на средней терке и добавляем к капусте. Добавляем соль и перетираем капусту с морковью. Берем большую кастрюлю объемом около 10 литров. На дно выкладываем крупные листья капусты. Выкладываем в кастрюлю слой капусты с морковью, кладем немного специй (тмин, лаврушка, перец), плотно утамповываем. Повторяем процедуру до тех пор, пока не кончится капуста. Получается целая кастрюля капусты. Сверху также укутываем квашеную капусту большими листьями капусты. Затем на листы капусты ставим тарелку, а на тарелку - какой-нибудь груз. Под кастрюлю обязательно поставьте таз - капуста будет выделять сок, который будет выходить за края кастрюли. Оставляем капусту в теплом месте. Приблизительно раз в два дня нужно будет протыкать капусту, чтобы из нее вышел скопившийся газ. Я обычно делаю это при помощи обыкновенной деревянной ложки. Примерно через неделю капуста будет готова и ее можно будет подавать. Приятного аппетита!

Салат из нута

Ингредиенты:

1 чашка горошка-нута
1 упаковка листовой капусты, мангольда или салата





салата
1 ст.ложка свежесжатого лимонного сока
1 ст.ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки соли
1/2 ч.ложки куркумы
щепотка кайенского перца
1-2 ст.ложки мелко нарезанного красного лука
1/2 чашки нарезанного болгарского красного перца

Приготовление:

1. Горошек-нут нужно будет начать готовить за 2 дня. Сначала замочите его на 24 часа, поменяв воду через 12 часов. Затем слейте воду и оставьте для прорастания. 2-3 раза в день прополаскивайте нут. Такой готовый к прорастанию горошек принесет вам намного больше пользы, ведь в нем проснутся все витамины и питательные вещества. 2. Лимонный сок, оливковое масло, соль, куркуму и кайенский перец хорошо перемешать. 3. Нарезать зеленые листья тонкими полосками. Смешать нут, листья салата, лук, болгарский перец. 4. Залить соусом, дать пропитаться не меньше 10 минут.

Грузинский соус "Бажи"

Ингредиенты и Приготовление:

Смешать в блендере: - 1/2 ст. грецких орехов, - 1-2 дольки чеснока, - 1/3 ч.л. шафрана, - пару щепоток красного перца, - немного воды (до кремообразной консистенции), - морскую соль по желанию. Подавать с овощами, хлебами, зеленью.



Салат с нутом

Ингредиенты и Приготовление:

Авокадо, болгар. перец, помидор, пекинская капуста, нут (замоченный на ночь), репчатый лук, морская соль, подсолнечное масло. Авокадо немного размять, посыпать черным кунжутом.



САЛАТ С ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКОЙ И МИНДАЛЕМ

Состав: гречка зеленая 230 г, миндаль 75 г, перец болгарский, порезанный мелкими кубиками 120 г, чеснок 3 г, лук репчатый или зеленый или сельдерей черешковый, измельчить 20 г, соль 1 ч.л. или морская капуста, масло оливковое или льняное — 70 г, петрушка (зелень) по вкусу, сок лимонный по вкусу.

Прорастить зеленую гречку. Замочить миндаль. Вмоченный миндаль порубить, затем смешать все компоненты с гречкой, посолить, залить оливковым маслом. Подать с зеленью петрушки, сбрызнуть лимонным соком.



ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ СЫРОЕДЧЕСКИЙ ХЛЕБ ИЗ ПРОРОСТКОВ ГРЕЧИХИ!!

Состав: 2,5 ст. проростков гречи, 1,5 ст. семян льна, 2 маленьких кабачка, 1 морковь, 1 яблоко, 1 маленький пучок петрушки, 1 ст. воды. Немного соли и специй или сушеной морской капусты - по желанию.

Все ингредиенты измельчить. Гречку, яблоко и кабачок - через мясорубку или на блендере-комбайне, морковь - на мелкой терке, сухие семена льна - на мельничке или кофемолке, но не в порошок, а чуть крупнее, пусть они похрустывают! Перемешать все ингредиенты в тесто, размазать по бумаге для выпечки и сушить в сушилке, на солнце или в духовке на 50 градусах при открытой дверце. Не дожидаясь полного высыхания, перевернуть, посушить с другой стороны, и пока хлеб ещё гибкий, в него можно заворачивать салаты, намазывать сыроедческие

паштеты и соусы, разрезав на небольшие кусочки, его можно добавлять в любой салат!

По желанию, хлеб можно досушить до хрустящего состояния и получить хлебцы, которые будут храниться дольше!



ГРЕЧНЕВЫЕ "БЛИНЫ" ШОКОЛАДНЫЕ

Состав: проростки гречки, замоченный чернослив, корица, какао-порошок или кэроб.

Прокрутить через мясорубку, можно даже два раза, или измельчить с помощью блендера или комбайна, добавить по вкусу корицу и кэроб или какао. Консистенцию можно отрегулировать небольшим количеством воды до удобной. На листах для выпечки сформировать небольшие "блинчики", сушить в дегидраторе при температуре 41 градус, или в духовке на 50 градусах при открытой дверце.

ЕЩЕ ОДНА ВАРИАЦИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Гречневая мука, банан, яблоко, корица, мёд или кленовый сироп.

Можно использовать готовую муку из зеленой гречки, самостоятельно размолоть зерна гречки на кофемолке, или ещё лучше: прорастить зерна гречки, высушить их в дегидраторе или духовке и размолоть.

В комбайне или блендере измельчить яблоки, бананы, добавить гречневую муку и равномерно перемешать. Подавать, посыпав корицей и приправив мёдом или сиропом!



ХЛЕБЦЫ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ - необычный рецепт!

Состав: 500 гр проросшей зеленой гречки
250 г бразильских орехов - подсушенных в течение 3-6 часов
100 гр льняной муки
2-3 ст. л. соли или сушеной морской капусты
4 ст. л. сушеного розмарина
3-4 зубчика чеснока
вода

Прорастить гречку, размолоть в блендере или комбайне с водой до состояния крема (на S-образной насадке).

Отдельно размолоть бразильские орехи. Именно бразильские орехи очень интересно сочетаются по вкусу с зеленой гречкой!

Смешать орехи и гречку, добавить измельченный чеснок, розмарин, соль или морскую капусту, льняную муку и всё очень тщательно перемешать.

Массу распределить на пекарском листе, порезать треугольничками и сушить в дегидраторе или духовке в течение 12-16 часов! В процессе сушки хлебцы надо перевернуть.



Салат огуречный с чечевицей

Ингредиенты: 1 небольшой огурец
1-2 ст.л. проростков чечевицы
1-2 ст.л. проростков маша

½ ч.л. специй **Chatmasala**

оливковое масло, соль по вкусу

Огурец нарезаем кубиками или трём на крупной тёрке, добавляем специи, перемешиваем. Верху посыпаем проростками и заправляем маслом.



Все, наверное, слышали песенку "Пейте дети молоко - будете здоровы"? И это правда! Только пить надо не коровье молоко, конечно же, а кукурузное или кедровое, которое на самом деле даёт здоровье, так как содержит большое количество растительных витаминов и минералов. Мы всей семьей пьем это молочко и очень очень довольны. Хочу поделиться рецептом кукурузного молочка.

Для приготовления 1 стакана кукурузного молочка нужно 2-3 столовые ложки кукурузы.

Замачиваем **кукурузу** на 1-3 часа в воде, затем промываем с помощью сита и измельчаем в блендере с добавлением небольшого количества воды, затем разводим полученное молочко водой по желанию и вкусу. Всё готово. Для приготовления кедрового молочка: всё тоже самое, но только нужна 1 столовая ложка чищенных кедровых орешков. Можно, кстати, сделать ещё маковое молочко)

