

Рецепты сладостей

Предлагаю вашему вниманию подборку рецептов индийских сыроедческих сладостей — шариков из сухофруктов и орехов на разный вкус и цвет.

Традиционно в Индии готовят сладости с использованием разнообразных молочных продуктов и с добавлением сахара, что, честно говоря, не позволяет отнести их к блюдам здорового питания. Предлагаемые же ниже рецепты включают в себя только натуральные продукты и являются 100% сыроедческими, при этом сохраняя в себе всю магию саттвы (энергию благости).



Они хоть и похожи по составу, но у каждого блюда получается свой неповторимый вкус и особенность исполнения, поэтому здесь каждый сможет найти что-то свое. Готовьте с удовольствием и любовью!

Конфеты из пророщенной пшеницы

Состав:

- пророщенная пшеница;
- финики;
- миндаль (предварительно замоченный и очищенный);
- кэроб или какао-порошок;
- какао-масло;
- мед или другой натуральный подсластитель.

Способ приготовления:

Все ингредиенты берем приблизительно в равных пропорциях, взбиваем до однородной массы в комбайне. Сначала рекомендую перемолоть очищенный миндаль, затем отдельно финики с пшеницей, а потом уже соединить эти две массы вместе и взбить еще раз с медом и какао маслом — таким образом можно быстрее и лучше добиться однородности. Далее, скатываем шарики размером с грецкий орех и обваливаем в молотом кэробе или какао. Перед употреблением лучше дать постоять в холодильнике 2-3 часа.

Мармеладные конфеты

Состав:

- 50 г бразильского ореха;
- 100 г фиников;
- 200 г кураги;
- немного кэроба и кунжута.

Способ приготовления:

Орехи, финики и курагу измельчаем в блендере, формируем конфетки. Часть обсыпаем кунжутом, часть обваливаем в кэробе, часть оставляем так. Даем постоять в холодильнике примерно 1-2 часа.

Наслаждаемся вкусными кисло-сладкими конфетками!



Конфеты из пророщенной пшеницы (второй вариант)

Состав:

- 50 г семечек подсолнечника;
- 300 г пророщенной пшеницы;
- 100 г изюна;
- 100 г чернослива;
- 100 г кураги;
- 50-70 г очищенных грецких орехов.

Способ приготовления:

1. Измельчите семечки подсолнечника: 10 сек / ск. Турбо. Выложите.
2. Поместите в чашу пророщенную пшеницу и измельчите: 2 мин / ск. Турбо.
3. Добавьте в чашу все сухофрукты и измельчите: 30-40 сек / ск. Турбо.
4. Добавьте грецкие орехи и еще раз измельчите: 5-10 сек / ск. 5.
5. Из полученной массы скатайте шарики-конфеты и обваляйте их в измельченных семечках.



Рафаэлло сыроедческое

Состав:

- 100 г миндаля;
- 100 г грецкого ореха;
- 1 банан;
- 100 г кокосовой стружки.

Способ приготовления:

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 — мм... гости будут умолять дать рецептик!



Конфеты с абрикосом

Состав:

- миндаль;
- кокосовая стружка (рис. 1) или грецкий орех (рис. 2) для обсыпки;
- финики;
- банан;
- абрикос;
- кэрб.

Способ приготовления:

Если вы используете грецкий орех, перемолотите его в крошку. Кэрб и все остальные ингредиенты, кроме банана, взбиваем до однородной массы в комбайне (по желанию, оставьте немного миндаля и абрикоса для начинки). Как и в предыдущем рецепте, рекомендую измельчать все ингредиенты по отдельности для лучшей однородности, банан (его количество зависит от объема) добавляем в самом конце для связки и мягкости. Не кладите его слишком много, иначе масса станет жидкой, и шарики скатать не получится! Далее, после того как шарики будут сформированы, закатать в них миндалинку и кусочек абрикоса, обвалить шарики в крошке грецкого ореха или кокосовой стружке и отправить на 2-3 часа в морозилку.



Индийские сладости из нута и сухофруктов

Состав:

- Нут — 200 г;
- Курага — 8 шт;
- Инжир сушеный — 8 шт;
- Мед — 1 ст.л.;
- Сок из лимона или апельсина — 1 ст.л.;
- Семена кунжута — по вкусу.

Способ приготовления:

1. На ночь замочить нут в воде. Сухофрукты замочить в соке.
2. Утром нут промыть, отварить (либо заранее прорастить). Все ингредиенты перекрутить через мясорубку. Ингредиенты должны получиться примерно поровну.
3. Добавить в получившуюся смесь 1 столовую ложку меда и перемешать.
4. Из полученной массы сформировать шарики размером с грецкий орех.
5. Получившиеся шарики обвалить в семенах кунжута (или любой другой присыпке по вашему желанию).



Инжирно-апельсиновые конфеты с изюмом

Состав:

- 200 г инжира;
- 50 г миндаля;
- 6-10 штук апельсиновые долек от свежего апельсина (в зависимости от сухости инжира, масса должна быть пластичной);
- 1-2 ч.л. тертой апельсиновой цедры.

Способ приготовления:

Все пробить блендером, скатать шарики (размером поменьше грецкого ореха), обвалить в кэробе, украсить, как вам захочется.



Миндально-имбирные трюфели

Состав:

- ½ чашки миндаля;
- ¼ чашки миндального масла (пасты);
- ¼ чашки орехов пекан или грецких;
- ½ чайная ложка молотого имбиря (сушеного);
- ½ чашки фиников, без косточек;
- ¼ чашки кокосовой стружки или кунжутных семян.

Способ приготовления:

1. В блендере измельчить орехи и молотый имбирь.
2. Добавить масло и финики, тщательно смешать.
3. Скатать шарики из полученной массы.
4. Добавить стружку или кунжутные семена в маленькую миску и обвалить каждый шарик в них.



Энергетические шарики

Состав:

- Финики без косточек — 70 г/10 шт;
- Изюм — 80 г;
- Клюква — 60 г;
- Фисташки очищенные — 60 г;
- Кокосовая стружка — 4 ст.л.;
- Кунжутное масло — 1 ст.л.;
- Мед — 1 ст.л.;
- Апельсиновый сок — 1 ст.л.

Способ приготовления:

Все ингредиенты, за исключением 2-х столовых ложек кокосовой стружки, поместите в чашу кухонного комбайна и измельчите. Слепите из массы шарики и вываляйте в оставшейся кокосовой стружке.



Состав:

- 1/2 чашки пекана или грецкого ореха (замочить на пару часов);
- 1/2 чашки семян подсолнечника;
- 2/3 чашки фиников;
- 2/3 чашки сушеного манго;
- 1/2 ч.л. ванильного экстракта;
- 2-3 ч.л. воды (если понадобится);
- щепотка соли.

Способ приготовления:

Все, кроме воды сложить в комбайн (внимание, не каждому блендеру будет это под силу! — нужен именно комбайн). Смешайте на пульсирующем режиме пока все не превратится в однородную тягучую массу. Если вам показалось, что смешивается тяжело, добавьте воду. Теперь катаем шарики, их надо будет подержать в холодильнике.

Очень хорошо кушать с фруктовым соусом, который лучше приготовить из кисловатых ягод, например смородины или клюквы.



Рецепт сыроедческих «сырков» в шоколадной глазури 🌱🍫

Автор: slavootic | VEG-рецепты • Сладости и десерты | 15 декабря 2013 | 49 397

Ингредиенты на 4 порции (~ 20 сырков)

Для «творожка»:

- 300 г пророщенной гречки;
- 100 г овсяных хлопьев либо молотых семян чиа;
- 70 г изюма;
- 30 г кураги;
- 30 г какао-масла.

Для глазури:

- 70 мл кокосовых сливок;
- 70 г молотого кэроба;
- 2 ст.л. меда или сиропа агавы;
- кокосовая стружка.



Способ приготовления:

Пророщенная гречка должна быть сухой! Изюм и курагу промываем и оставляем вымачиваться в воде 2 часа.

Далее, все ингредиенты для «творожка» загружаем в блендер и взбиваем (какао-масло необходимо предварительно растопить). Изюм с курагой можно загрузить позже, чтобы они были кусочками. Масса должна получиться вязкой. Формируем палочки в виде сырков, заматываем полиэтиленом и отправляем в холодильник на пару часов.

Делаем шоколадную глазурь. Перемешиваем все ингредиенты до однородного состояния (рекомендуется использовать венчик).

Достаем наши сырки и обливаем шоколадной глазурью. Сверху посыпаем кокосовой стружкой — и снова в холодильник на часик.

Во время поедания сырков соблюдайте правила этикета — не облизывайте пальцы и тарелочки. :)

Приятного аппетита!

Рецепт творожных шариков

Автор: slavootic | VEG-рецепты • Сладости и десерты | 05 марта 2012 | 49 1337 | 1

На 4 порции вам потребуется:

- 400 г творога;
- 70 г изюма;
- 50 г сушеного миндаля;
- 1 ч.л. ванильного экстракта;
- 70 г тростникового сахара (лучше брать сахар мелкого помола, чтобы шарики были нежнее);
- 150 г кокосовой стружки;
- 200 г сухого соевого молока;
- 1 ч.л. молотой корицы;
- 1/2 ч.л. молотого кардамона;
- измельченная цедра одного апельсина.



Способ приготовления:

1. Необходимо размять творог, добавить в него ванильный сахар, тростниковый сахар и апельсиновую цедру. Размешайте до однородной смеси.
2. Затем добавьте промытый изюм, корицу, кардамон и сухое молоко. Из полученной смеси нужно скатать шарики диаметром 3-4 см (чтобы шарики хорошо лепились, смесь стоит охладить в холодильнике — на холоде она загустеет и будет хорошо держать форму), в середину которых нужно положить миндальный орешек.
3. Готовые шарики обваляйте в кокосовой стружке. Творожные шарики готовы!

КОНФЕТКИ С МУКОЙ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ

- 1 банан
- 1 лимон
- 100гр миндаля, очищенного от кожицы при замачивании, или кешью
- мука из зеленой гречки до нужной консистенции
- 1 груша "конференция" хорошей спелости
- зерна кунжута для посыпки
- возможно: цельные орехи миндаля



На мясорубке перекручиваем банан, лимон вместе со шкуркой, орехи, предварительно замоченные на 30 минут и очищенные от кожицы. Всё тщательно перемешиваем. В массу сыпем цельнозерновую муку из зеленой гречки (можно купить, а можно размолоть самим на кофемолке зеленую гречку), до необходимой консистенции. Лучше, когда масса довольно мягкая, не переборщите. Режем мякоть груши конференция кубиками 1см на 1см. Готовим обсыпку: в плоскую тарелку насыпаем слой кунжута. Берем немного массы теста, оно мягкое и сильно липнет к рукам, но это не страшно. Внутри закладываем кубик груши, и формируя шарик диаметром примерно 2,5 см, обкатываем его в посыпке. Постепенно, он перестает липнуть и приобретает аккуратную эстетичную форму. Приступаем к следующему и так далее.

Для интереса предлагаем в готовые "конфетки" сверху, острым носиком вниз, воткнуть орешки миндаля так, чтобы круглая часть осталась торчать над конфеткой. Хорошая хрустинка, и держать удобно. Если есть возможность, в течение 2-3 часов охладите конфетки. Можно держать их в холодильнике.

Конфетки получаются нежирные, с приятным фруктовым вкусом и ароматом, умеренно сладкие и очень нежные.

Сыроедческая кухня

ПЕЧЕНЬКИ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ С МАКОВОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста: полстакана измельченных проростков гречихи, овсяная мука, чашка гречихи орехов, 3 столовые ложки меда или сиропа агавы и немного воды. Всё

грецких орехов, 3 столовые ложки меда или сиропа агавы и немного воды. Все измельчить, смешать, раскатать ровным слоем и нарезать. Сушить на солнце, в дегидрататоре или в духовке около 4 часов, с двух сторон равномерно.

Для начинки: мак измельчить, смешать с бананом и корицей. Начинку поместить между двумя печеньками.

Приятного аппетита!



Конфетки из проростков



Ингредиенты: 250 гр. урюка
150 гр. изюма
1 банан
1 ст. проростков подсолнечных семечек
1 ст. проростков пшеницы

¼ ст. молотого льна (мука)

корица по желанию

100 гр. кокосовой стружки (или мака)

Урюк и изюм размачиваем, очищаем, затем урюк перекручиваем, изюм рубим ножом. Также рубим **проростки** семечек и мелко - **проростки** пшеницы. Разминаем в чашке банан и всё перемешиваем. Подсыпая понемногу льняную муку и вымешиваем до удобной для формирования шариков консистенции. Высыпаем в чашку кокосовую стружку и кладем в неё чайной ложкой немного получившейся массы, обсыпаем сверху стружкой и затем скатываем шариком. Готовые конфетки выкладываем на блюдо.

Прянички «Орешки»



Ингредиенты: Проростки пшеницы 1 ст.



Чернослив 100 гр.

2 ст.л. мака

½ спелого банана

Корица, кардамон, гвоздика

Мёд 150 гр.

Мучка ореховая (мы использовали мендальную) 20 гр.

Проростки и вымоченный чернослив перекрутить, добавить размятый банан, мак и специи. Тщательно промесить, получится негустое тесто. Выкладываем чайной ложкой на сухой противень маленькие шарики. Выпекаем 5 минут на 250⁰С, 10 минут на 180⁰С и ещё 10-15 минут на 100⁰С. Остужаем на противне, снимаем лопаткой или ножом. Склеиваем мёдом по два шарика вместе, затем обмазываем мёдом сверху и обваливаем в ореховой мучке и укладываем на блюдо.











