

Вкусные и здоровые рецепты



Оглавление

Томатный рис с нутом	4
Печеная морковь и свекла с тмином	5
Коричный чизкейк без выпекания	6
Банановая халава с изюмом и кокосом	7
Салат “Рататуй” с бурым рисом	8
Суп с чечевицей и цветной капустой	10
Мандариново-абрикосовый смузи	11
Морковный салат с грецким орехом.....	12
Гороховый суп по-шведски	13
Домашний миндальный сыр	14
Тыквенный тарт	15
Печеные перцы по-гречески.....	16
Картофельные котлеты с кукурузой по-тайски	18
Томатно-чечевичный суп	19
Индийские овощные котлеты с тофу	20
Лазанья с тыквой и шпинатом	21
Суп из брокколи	23
Клюквенно-лимонный чизкейк	24
Салат на обед	25
Сыроедный Гоголь-моголь	26
Лимонные батончики	27
Паштет из грецкого ореха	28
Сыроедный рисовый пудинг.....	29
Сыроедные котлеты с овощным салатом	30
Сладкая каша	31
Сосиски из чечевицы	31
Тропические шоколадные трюфели	32
Сыроедный тыквенный чизкейк	33
Полезный шоколадный пуддинг	34
Паштет из грецких орехов.....	35
Сырный паштет	36
Спагетти из цуккини и грецкие фрикадельки	37
Кокосо-лаймовые конфеты «Снег»	39
Фруктовый торт	41

Зеленый шейк.....	42
Лапша с соусом	43
Салат «Мексика»	44
Черничное мороженое.....	45
Напиток «Зеленый монстр»	46
Полезное шоколадное печенье с фундуком.....	47
Сыроедческий крем-соус.....	48
Грибной суп.....	49
Полезные мусс из шоколада	50
Сыроедный томатный суп	51
Сыроедная овсяная каша	52
Острый морковный суп	53
Морковный крем-суп.....	54
Сыр из кешью	55
Сливочный зеленый смузи	56
Коктейль «День и ночь»	57
Восход тропического солнца.....	58
Шоколадно-банановое парфе.....	59
Клубничный торт	60
Пахлава.....	62
Радужный ролл.....	63
Десерт из груш	64
Яблочное пирожное	65
Рецепт чизкейка без выпекания.....	66
Торт ежик с семечками	67
Апельсиновый чизкейк	68
Живое мороженое из абрикоса.....	69
Десерт из вишни.....	70
Паштет «рыбный» для сыроеда	71
Торт Наполеон	72

Томатный рис с нутом



Ингредиенты:

- 2 чашки риса (бурого или белого)
- 450гр нута, консервированного или заранее приготовленного
- 400гр томатов, консервированных/дробленных или свежих
- 3 стебля зеленого лука, порубленных
- 2 чайные ложки молотого кумина
- соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. Приготовить рис согласно инструкциям на упаковке.
2. Когда рис впитает всю воду, добавить нут, томаты, лук, кумин и соль с перцем, тщательно перемешать.
3. Готовить, пока все ингредиенты тщательно не разогреются. Подавать сразу же.

Источник: <http://www.tablespoon.com/>

Печеная морковь и свекла с ТМИНОМ



Ингредиенты:

- свекла, очищенная и нарезанная мелкими кубиками
- морковь, очищенная и нарезанная мелкими кубиками (по диагонали)
- оливковое масло
- соль
- свежий тмин (по вкусу), порубленный

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 205 градусов.
2. Выложить свеклу и морковь в один слой на разных противнях. Сбрызнуть оливковым маслом, чтобы покрыть им все овощи. Посыпать солью и тмином и поместить в духовку до готовности (для моркови примерно на 30 минут, для свеклы – 60 минут). Овощи должны быть румяными и мягкими.
3. Подавать горячими или комнатной температуры, слегка перемешав.

Источник: <http://www.culinarycolleen.com/>

Коричный чизкейк без выпекания



Ингредиенты:

Для основы:

- 2 чашки (230гр) миндаля, очищенного (или сырого)
- 1 1/2 чайной ложки корицы
- 2 1/2 - 3 столовые ложки нектара агавы или кленового/сахарного сиропа

Для начинки:

- 2 чашки (280гр) кешью
- 1 чашка яблочного сока, не подслащенного
- 1/4 чашки лимонного сока
- 1/2 чашки нектара агавы или кленового/сахарного сиропа
- 1 столовая ложка экстракта ванили или ванилина по вкусу
- 1 столовая ложка корицы
- 1/4 чайной ложки молотого сушеного имбиря
- 1/4 чайной ложки мелкой морской соли

Для мраморного узора:

- 1 столовая ложка корицы
- 2 столовые ложки нектара агавы или кленового/сахарного сиропа

Инструкции:

1. Приготовить основу, измельчив в блендере миндаль с корицей до консистенции мелкой крошки. Понемногу добавлять сироп и вновь измельчить: масса должна стать клейкой. Слегка смазать форму для пирога/тарта и переложить в нее ореховую массу, слегка прижимая пальцами ко дну формы. Отставить в сторону.
2. Добавить все ингредиенты для начинки в блендер и измельчить до максимально однородной и кремовой консистенции. Если ваш блендер

недостаточно мощный, можно предварительно замочить кешью в воде примерно на 5 часов.

3. Переложить начинку поверх ореховой основы.

4. В небольшой чашке смешать корицу и сироп для узоров и украсить чизкейк при помощи вилки и ножа.

5. Поместить в морозилку на несколько часов, желательно на 6-8, пока не затвердеет. Вынуть за 10-15 минут до подачи и затем нарезать. Если чизкейк простоит в тепле слишком долго, он растает и потеряет форму, поэтому следует вовремя убирать его обратно в морозилку.

Источник: <http://thevegan8.com/>

Банановая халава с изюмом и кокосом



Халава – популярное в Южной Азии сладкое блюдо из поджаренной манной крупы.

Ингредиенты:

- 2 стакана манной крупы
- 2 1/2 стакана соевого молока
- 3 – 4 банана
- 1/3 стакана растительного масла
- 1 стакан сахара
- 1 стакан изюма
- 1 стакан кокоса, тертого

Инструкции:

1. Разогреть масло в сковороде. Добавить манку и жарить до коричневатого оттенка, часто помешивая. Добавить нарезанные бананы и жарить еще минуту или меньше.
2. Смешать молоко, сахар, изюм и кокос в сотейнике. Поставить на средний огонь и довести до кипения.
3. Добавить обжаренную манку к сиропу и варить на очень слабом огне, часто помешивая, пару минут.

Источник: <https://cranberry.jux.com/>

Салат “Рататуй” с бурым рисом

**Ингредиенты:**

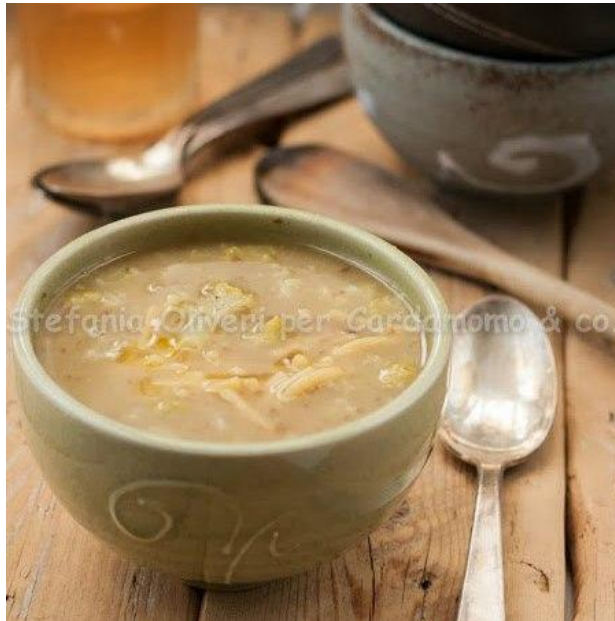
- 1 чашка бурого риса, приготовленного
- 2 маленьких или 1 среднего размера баклажан
- 4 столовые ложки оливкового масла
- соль и перец
- 1 морковь
- 1 болгарский перец
- 1 репчатый лук
- 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
- веточка томатов черри или 2 томата
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 пучок кинзы, порубленный

Инструкции:

1. Нарезать баклажаны, морковь, томаты и перец на кусочки равного размера. В случае с томатами черри, разрезать пополам.
2. Разогреть 2 столовые ложки оливкового масла и добавить баклажаны, немного соли и щепотку перца. Готовить 10 минут, до мягкости и румяной корочки. Слить остатки масла и переложить баклажаны в миску.
3. Разогреть 1 столовую ложку оливкового масла и добавить морковь и перец. Жарить 8 минут и затем добавить лук с чесноком. Готовить, пока лук не станет полупрозрачным и слегка коричневатым. Затем добавить томаты и половину кинзы. Тщательно перемешать и готовить примерно 4-5 минут. Снять с огня и добавить лимонный сок, соль и перец.
4. Добавить столовую ложку оливкового масла в приготовленный рис.
5. В миске смешать баклажаны, овощную смесь и рис. Приправить по вкусу и посыпать оставшейся кинзой.

Источник: <http://www.cookingwithsiri.com/>

Суп с чечевицей и цветной капустой



Ингредиенты:

- 250гр спагетти, поломанных
- 1 небольшой кочан цветной капусты
- 500гр чечевицы, предварительно замоченной
- 1 репчатый лук
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 свежий томат
- 1 чайная ложка куркумы
- 1 чайная ложка паприки
- 1 чайная ложка карри (желательно без добавления чеснока)
- оливковое масло
- соль

Ингредиенты:

1. Порубить лук, морковь, сельдерей и смешать со специями и маслом. Затем добавить томаты, очищенные и нарезанные.
2. Добавить чечевицу и залить водой. Варить до готовности чечевицы, прим. 45 минут. Посолить по вкусу и пюрировать по желанию в блендере.
3. Тем временем промыть капусту и разделить на соцветия. Варить в большой кастрюле 10-15 минут, сохранив после варки примерно половину жидкости, в которой будет далее вариться паста.
4. Приготовить пасту согласно инструкциям на упаковке в воде, оставшейся после цветной капусты.

5. Смешать пасту с частью чечевицы и цветной капустой (если нужно, вновь измельчить).
6. Подавать горячим или охлажденным, сбрызнув оливковым маслом.

Источник: <http://saporiesaporifantasie.blogspot.it/>

Мандариново-абрикосовый смузи



Ингредиенты:

- 2 мандарина, очищенных
- 2 кураги
- 2 финика
- ¼ стручка ванили или ванилина/экстракта ванили по вкусу
- ¼ стакана миндального молока
- ½ банана, замороженного и нарезанного

Инструкции:

Смешать все ингредиенты в блендере до желаемой консистенции и подавать.

Источник: <http://www.reinetopfsache.de/>

Морковный салат с грецким орехом



Ингредиенты:

- 4-5 средних морковей, очищенных и натертых
- ¾ чашки грецких орехов, порубленных
- 4 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
- 2 столовые ложки петрушки, порубленной
- 3 столовые ложки веганского майонеза или йогурта без добавок
- соль и молотый перец, по вкусу

Инструкции:

В миске среднего размера смешать все ингредиенты и подавать сразу же или поместить в холодильник, накрыв пищевой пленкой.

Источник: <http://www.melangery.com/>

Гороховый суп по-шведски



Ингредиенты:

- 250гр желтого лущеного гороха (замоченного на 6-10 часов и далее промытого)
- 2 среднего размера моркови, нарезанных кубиками
- 1л овощного бульона
- 1 чайная ложка семян фенхеля
- 1 лавровый лист
- 1/2 столовой ложки сушеной горчицы (необязательно)
- 3 столовые ложки свежего порубленного укропа или 1 столовая ложка сушеного
- 1 репчатый лук, мелко порубленный
- 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
- сок 1/2 лимона (необязательно)
- черный перец и соль, по вкусу
- 1 столовая ложка оливкового масла

Инструкции:

1. Разогреть масло в большой сковороде и обжарить лук до полупрозрачности, добавить морковь, чеснок и фенхель и жарить, пока смесь не станет ароматнее.
2. Добавить бульон, горох и лавровый лист, довести до кипения.
3. Часто помешивая, варить до готовности гороха 35-45 минут, не доводя до кипения. Суп должен быть приятной текстуры и довольно жидкий.
4. Добавить укроп, лимонный сок, перец и соль. Если суп слишком густой, добавить еще воды или бульона. Приправить по вкусу еще раз и подавать.

Источник: <http://thebackyardlemontree.com/>

Домашний миндальный сыр



Ингредиенты:

- 1 чашка миндаля
- 2/3 чашки воды
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки перца

Инструкции:

1. Замочить миндаль на 6-8 часов в воде. Удалить кожицу и переложить в блендер вместе с остальными ингредиентами. Измельчить до однородной массы.
2. Поместить в миску дуршлаг или сито (чтобы скапливалась жидкость), затем марлю и выложить на нее сыр. Поместить в холодильник на 6-8 часов. Если есть желание, поместите сыр в разогретую до 80 градусов духовку на 7 часов, чтобы создать корочку.

Источник: <http://lorimerkitchen.com/>

Тыквенный тарт



Ингредиенты:

Для основы:

- 1/2 чашки грецких орехов
- 1/2 чашки миндаля
- 1/2 чашки фиников
- 1 чайная ложка экстракта ванили или ванилина по вкусу
- 1/4 чашки нектара агавы или кленового/сахарного сиропа по вкусу

Для начинки:

- 1/4 чашки нектара агавы или кленового/сахарного сиропа по вкусу
- 1 1/2 чашки тыквенного пюре (желательно консервированного)
- 1/4 чашки кешью
- 1/2 чайной ложки пряностей для тыквенного пирога (мускатного ореха, гвоздики, корицы)
- 1/2 чайной ложки корицы
- 1/2 чашки воды

Инструкции:

Для основы:

В блендере измельчить грецкие орехи и миндаль. Добавить финики и смешать на высокой скорости в течение 1 минуты. Добавить ваниль и сироп. Измельчить до более-менее однородной массы. Выложить полученную массу в форму и аккуратно распределить по дну, прессируя пальцами. Завернуть и поместить в морозилку на время приготовления начинки.

Для начинки:

Добавить в блендере кешью и тщательно измельчить. Добавить остальные ингредиенты и смешать до однородной массы. Переложить начинку в тарт и накрыть (если используете тарталетки, можно сложить в контейнер). Поместить в

морозилку на 2 часа.

Вынуть из морозилки и подавать, украсив рубленным грецким орехом и кленовым сиропом.

Источник: <http://unprocessedpeople.com/>

Печеные перцы по-гречески



Ингредиенты:

- 5-6 болгарских перцев (любого цвета)
- 2 больших томата, порубленных
- 1 чашка кедровых орехов или подсолнечных семечек (или по половине каждого)
- 1/2 чашки миндаля
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 репчатый лук, порубленный
- 2 стебля зеленого лука, порубленного
- 3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
- 3/4 чашки изюма
- 1/2 чашки длиннозерного бурого риса
- 1 чайная ложка корицы
- 1 1/2 чашки томатного сока
- 1 1/2 - 2 чашки воды для риса + 1/4 чашки
- 2 столовые ложки свежей мяты, порубленной
- 2 столовые ложки петрушки, порубленной + немного для украшения
- соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов. Распределить миндаль по противню. Запекать 10-12 минут, перемешав через 5-6. Как только миндаль остынет, порубить и отставить в сторону.
2. Тем временем разогреть сковороду на среднем огне, добавить орехи/семечки и жарить, часто помешивая, в течение 3-4 минут, пока не станут ароматнее и темнее. Отставить в сторону.
3. Разогреть масло в большой сковороде и обжарить в течение пары минут лук.
4. Добавить рис, перемешать и готовить минуту. Добавить орехи/семечки, миндаль, изюм, зеленый лук, чеснок и корицу. Перемешать и готовить еще минуту.
5. Добавить томаты, томатный сок и 1 1/2 чашки воды. Довести до кипения. Уменьшать пламя до чуть слабее среднего, накрыть крышкой и готовить примерно 45 минут, пока жидкость полностью не впитается и рис будет готов. Проверить смесь через 30 минут: если нужно, добавить больше воды, чтобы рис не склеивался.
6. Разогреть духовку до 180 градусов. Удалить лишнее из перцев, вычистить семена и поместить в форму. Когда рис будет готов, добавить в него мяту с петрушкой и приправить солью. Перемешать.
7. Начинить перцы рисовой смесью. Налить 1/4 чашки воды в дно формы и полить небольшим количеством оливкового масла перцы.
8. Накрыть и готовить в течение 50 минут. Минимум дважды в процессе запекания полить перцы жидкостью со дна формы. Через 50 минут снять крышку и готовить еще 10 минут. Постарайтесь не передержать перцы – они все еще должны держать свою форму.
9. Подавать, посыпав петрушкой и полив подливкой, оставшейся в форме.

Источник: <http://cravinggreens.blogspot.ca/>

Картофельные котлеты с кукурузой по-тайски



Ингредиенты:

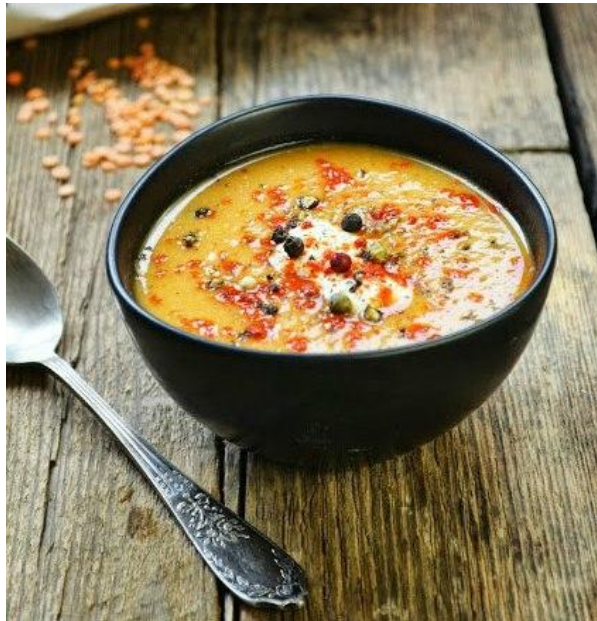
- 425гр картофеля (ок. 2 средних клубней)
- 1 небольшой красный чили, очищенный от семян и порубленный
- 3 столовые ложки кинзы, порубленной
- сок 1/2 лайма
- соль
- черный перец
- 100гр консервированной кукурузы
- 3 столовые ложки растительного масла, для жарки

Инструкции:

1. Нарезать картофель и приготовить до мягкости любым удобным способом.
2. Размять приготовленный картофель, добавить чили, кинзу, лаймовый сок и приправу и тщательно перемешать. Добавить кукурузу и вновь перемешать.
3. Сформировать из массы котлеты и обжарить на среднем огне до золотистой-коричневатой корочки с обеих сторон. Аккуратно переворачивайте котлеты, чтобы они не развалились на части.
4. Если котлеты выглядят слишком масляными, выложить на бумажное полотенце, чтобы впитало излишки масла.

Источник: <http://www.amuse-your-bouche.com/>

Томатно-чечевичный суп



Ингредиенты:

- прим. 1л овощного бульона
- 1 морковь
- 250гр сельдерея
- небольшая луковица
- прим. 150гр красной чечевицы
- прим. 330мл томатного пюре (дробленых/измельченных томатов)
- соль и молотый перец, сладкая паприка

Инструкции:

1. Добавить в кастрюлю бульон, морковь, сельдерей и лук.
2. Варить минуту и добавить промытую чечевицу.
3. Когда все ингредиенты станут мягкими, добавить томатное пюре и специи. Если есть желание, добавить веганские сливки и пюрировать суп.

Источник: <http://kuchniawzieleni.blogspot.ru/>

Индийские овощные котлеты с тофу



Ингредиенты:

- 370гр твердого тофу, нарезанного на кубики
- 1 чашка смеси овощей, замороженная
- 3 – 4 средних картофеля
- 1 небольшой репчатый лук
- 1/2 чашки зеленого лука, порубленного
- 3 – 4см кусок имбиря, пропущенного через пресс
- 2 чайные ложки кумина
- 2 чайные ложки молотого кумина
- 2 чайные ложки молотого кориандра
- 1 столовая ложка гарам масалы
- 1 чашка кинзы, порубленной
- соль, по вкусу
- хлебные крошки, для панировки

Инструкции:

1. Добавить тофу в блендер и измельчить до однородной массы.
2. Сварить картофель в небольшом количестве воды, очистить и размять. Отставить в сторону.
3. Сварить на пару или разогреть в микроволновке овощи в течение примерно 2 минут.
4. Разогреть в сковороде около 2 столовых ложек масла и добавить семена кумина.
5. Как только кумин зашипит, добавить зеленый лук и репчатый и жарить еще минуту.
6. Добавить имбирь, специи, овощи и жарить еще минуту. Добавить картофель и

тщательно перемешать.

7. Переложить массу в глубокую миску. Добавить тофу, соль и кинзу. Тщательно перемешать.

8. Сформировать котлеты, обвалять в крошках и обжарить в небольшом количестве масла с обеих сторон до золотистой корочки.

Источник: <http://www.sonisfood.com/>

Лазанья с тыквой и шпинатом



Ингредиенты:

- 6 листов лазаньи
- 1 картофель, запеченный в микроволновке, далее очищенный, натертый и смешанный с 1 чайной ложкой оливкового масла

Для тыквенного бешамель:

- 1/4 чашки муки
- 1 1/2 чашки тыквенного пюре
- щепотка мускатного ореха
- 2 чашки раст. молока (миндального или соевого)
- 2 чайные ложки оливкового масла

Для шпината:

- 2 чайные ложки оливкового масла
- 1/2 репчатого лука среднего размера
- 4 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
- 1 столовая ложка муки
- 1/2 чашки кешью, смешанных в блендере с 1/2 чашки воды до однородной массы
- 225гр шпината, размороженного

- соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть масло в сотейнике. На среднем огне обжарить муку в течение 2 минут, время от времени помешивая, пока не приобретет светло-коричневый оттенок.
2. Добавить молоко, помешивая венчиком в процессе, чтобы предотвратить образование комочков. Добавить пюре и продолжать смешивать. Готовить соус 10 минут. Он должен быть густым, как тесто для оладий. Если соус слишком густой, добавить еще молока.
3. Добавить соль, перец и мускат по вкусу. Перемешать.
4. Разогреть масло в сотейнике и добавить лук и чеснок. Обжарить на среднем огне до полупрозрачности лука. Добавить муку и готовить 2 минуты, пока не станет золотистой.
5. Добавить крем из кешью и перемешать.
6. Добавить шпинат и готовить еще 2 минуты. Если масса слишком густая, добавить немного воды. Добавить соль и перец, и, если есть желание, щепотку муската. Снять с огня.
7. Запечь картофель в микроволновке.
8. Распределить примерно с половник соуса бешамель по дну глубокой формы размером 20x13см.
9. Выложить 2 листа пасты поверх соуса, затем добавить еще половину тыквенного соуса и аккуратно распределить.
10. Выложить поверх 2 или более листа лазаньи, добавить шпинатную массу и распределить по пасте.
11. Вновь выложить 2 или более листа лазаньи поверх шпината и распределить оставшийся соус.
12. Сверху посыпать тертым картофелем или хлебными крошками. Накрыть фольгой и запекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 30 минут.
13. Через 30 минут снять фольгу и продолжить запекать. Затем включить бройлер, если поддерживается, или включить только нижний прогрев духовки на 5-10 минут, чтобы картофельный слой стал хрустящим и золотисто-коричневым. Следите за тем, чтобы картофель не подгорел.

Источник: <http://www.hollycowvegan.net/>

Суп из брокколи



Ингредиенты:

- 1 1/2 чашки брокколи (рубленной)
- 1/2 стакана орехов кешью
- 1/2 чайная ложка лимонного сока
- 3/4 стакана воды
- 1/2 столовой ложки меда (или кленовый сироп или нектар агавы)
- 1/2 стакана брокколи — мелко нарезанной (резерв — не смешиваются)

Инструкции:

1. Добавить все исходные ингредиенты (за исключением последнего) в блендер.
2. Смешайте. Начните смешивание на низкой скорости и увеличивайте вплоть до самой высокой.
3. Добавьте 1/2 стакана нарезанной брокколи в миску. Налейте смешанный суп. Осторожно перемешать ложкой.
4. Подавать сразу же. Украсьте блюдо тонко нарезанным авокадо.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Клюквенно-лимонный чизкейк



Ингредиенты:

- 2 чашки кешью
- 1/2 стакана лимонного сока
- 1/2 стакана меда (или кленовый сироп или нектар агавы)
- 1/3 стакана кокосового масла
- 1 столовая ложка лимонной цедры
- 1 чайная ложка экстракта ванильного
- 2 чашки свежей клюквы
- 1/2 стакана фиников

Приготовление:

1. Нужно поместить все ингредиенты (КРОМЕ последних двух) в блендер и начать смешивать, сначала медленно, потом добавляя скорость. Возможно, блендер не справится с массой с первого раза, и придется ножом его очищать и заново вливать смесь. В итоге она должна получиться довольно плотной и густой, но в тоже время, гладкой, без комочков.
2. Лимонную массу разливаем по формочкам (или используем одно большое блюдо) и помещаем в холодильник
3. Вы не обязаны мыть блендер, немножко лимонной кислоты там не помешает. Кладем в блендер клюкву и финики и смешиваем до гладкого состояния.
4. По истечении 15 минут вытаскивайте лимонный пирог из холодильника и сверху с помощью ложки смазываете клюквенной заправкой.
5. Готовый чизкейк опять помещаете в холодильник, часов на 5.

6. Хранить также в холодильнике, на стол не выставлять — растает и потеряет форму.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Салат на обед



Ингредиенты:

- 1-2 морковки
- 1 средний томат
- 1 авокадо

Приготовление:

1. Нарежьте морковь и помидор на небольшие части и поместить в большую миску.
2. Разрежьте авокадо пополам. Вытащите косточку и снимите кожуру. Нарезать на мелкие кусочки.
3. Смешать эти три компонента.
4. Посыпать небольшим количеством соли и перца и съесть сразу.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Сыроедный Гоголь-моголь



Ингредиенты:

- 4 спелых банана
- 250 мл. воды
- 1 ст.л. вашего любимого подсластителя
- 1 ст. л. кокосового масла
- 2 ч.л. чистого экстракта ванили
- 1/2 ч.л. корицы
- щепотка гвоздики
- щепотка душистого перца
- щепотка морской соли

Приготовление:

1. Смешайте до однородной массы.
2. Добавьте корицу, гвоздику или душистый перец по вкусу.
3. Кушайте сразу. Если хранить в холодильнике, то текстура изменится и станет похожа на пудинг.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Лимонные батончики



Ингредиенты:

- 1 чашка миндаля
- 1 1/2 чашки фиников
- 1 столовая ложка экстракта ванильного
- 2 столовые ложки лимонной цедры (кожура от 1 лимона)
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 1/4 стакана тертого кокоса
- 3/4 чайной ложки морской соли

Приготовление:

- 1 . Поместите миндаль в кухонный комбайн и измельчите в мелкий порошок .
- 2 . Добавить финики , ваниль, лимонный сок (если используется свежавыжатый, не допускайте попадания семян лимона в блюдо !) и лимонную цедру в кухонный комбайн.
- 3 . Смешайте тщательно и отложите в сторону.
- 4 . В большой миске смешайте кокосовый орех и соль.
- 5 . Добавьте в миску приготовленную массу и вымешивайте чистыми руками.
- 6 . Расположите готовую массу на листе пергамента или противне. И поместите в холодильник.
- 7 . В идеале вы должны держать батончики в холодильнике около часа .

Достаньте, разрежьте на порции, подавайте к столу.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Паштет из грецкого ореха



Ингредиенты:

- 1 1/2 стакана грецких орехов
- 1/8 чашки сырого соевого соуса
- 1/3 стакана белого лука
- 1 среднего размера морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1/8 чайной ложки морской соли

Приготовление:

1. Бросить все в кухонный комбайн (за исключением соевого соуса). (Конечно, убедитесь, что вы замочили и прополоскали грецкие орехи. Замачивание делает их мягкими. Полоскание удаляет лишние соринки и сделает ваш паштет по вкусу лучше.)
2. Измельчать ингредиенты в кухонном комбайне, пока они не станут гладкими.
3. Добавить соевый соус и еще раз взбить.
4. Подавать этот паштет из грецкого ореха на огурцах. Аромат огурца и паштет идеально сочетаются.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Сыроедный рисовый пудинг



Ингредиенты:

- 1 чашка кешью
- 2 стакана воды
- 2 столовые ложки любого подсластителя
- 1 или 1,5 ст. ложки ванильного экстракта
- 1 крошечная ложка экстракта миндаля
- 1,5 чайной ложки корицы
- 1 щепотка морской соли
- 1/4 чашки семян чиа
- 1/4 чашки изюма (опционально)

Приготовление:

1. Поместите все компоненты (за исключением семян чиа и изюма) в высокоскоростной блендер и смешайте до получения однородной массы.
2. Поместите семена чиа и изюм в большую миску. Соедините со смесью из блендера и перемешайте.
3. Поместите рисовый пудинг в холодильник по крайней мере на один час. В идеале, конечно, на всю ночь. За это время семена чиа разбухнут и поглотят лишнюю влагу.
4. Тщательно перемешать перед подачей на стол.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Сыроедческие котлеты с овощным салатом



Ингредиенты:

- 1 чашка семян подсолнечника
- 1/2 чашки красного перца (рубленого)
- 1/3 чашки вяленых помидоров
- 1/4 чайной ложки морской соли
- 1 чайная ложка укропа (по желанию)
- 1/2 чашки сельдерея (рубленого)

Приготовление:

1. Поместите семена подсолнечника в кухонный комбайн. Измельчите.
2. Добавить все остальные ингредиенты (кроме сельдерея) и хорошо смешать. (Возможно, вам придется выключать комбайн несколько раз, и скрести стороны с ножом, т.к. масса будет прилипать)
3. Переложить смесь в миску, и добавить дополнительно нарезанный сельдерей (для текстуры). Перемешать с ложкой.
4. Выкладывать в форме небольших «котлет» на овощной салат.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Сладкая каша

Состав:

- 0.5 стакана грецких орехов
- 0.5 стакана подсолнечных семечек
- 2 столовых ложки жидкого меда

Рецепт приготовления:

- Все ингредиенты хорошенько перемешать и каша готова!
- По желанию можно добавить любимые фрукты: яблоко, банан, грушу, виноград.

Источник: http://www.siroedov.ru/sladkaya_kasha

Сосиски из чечевицы



Состав:

- 1 стакан рамоченной чечевицы
- 0.5 стакана льняного семени
- 0.5 стакана подсолнечных семечек
- 1 красный болгарский перец
- 2-3 зубка чеснока
- 5-6 оливок
- Острый перец по вкусу
- Специи по вкусу

Рецепт приготовления:

- Размоченную чечевицу перемолоть в комбайне до однородной массы.
- Добавить кусочки болгарского перца, чеснок и снова перемолоть.
- Отдельно перемолоть сухие льняные семена и подсолнечные семечки.
- Соединить обе массы, добавить острый перец, специи, тщательно перемешать.
- Оливки порезать колечками и добавить в полученную массу.
- Разделить основу для "сосисок" на 5-6 частей в зависимости от желаемого размера.
- Далее каждую часть разложить на кусочке пищевой фольги или пленки, завернуть как конфету.
- Поместить "сосиски" в холодильник на несколько часов.
- К сосискам советуем приготовить любой из соусов-песто.

Источник: <http://www.siroedov.ru/sosiski>

Тропические шоколадные трюфели



Вам потребуется:

- 1 1/2 чашки грецких орехов
- 12 фиников
- 1/3 чашки кэроба (или какао)
- 1/3 чашки измельченного манго
- (можно персик)
- 3 ложки кокосовой стружки

Способ приготовления:

- Грецкие орехи, финики, манго поместить в блендер на 45 секунд.
- Затем добавить кэроб и перемешивать ещё 20 секунд. Время может варьироваться в зависимости от размеров блендера.
- Выложить полученную смесь в глубокую посуду, добавить манго и перемешать вручную.
- Из получившейся смеси скатайте примерно 28 шариков. Сразу же
- после того как скатали один трюфель обваляйте его в кокосовой стружке.
- Поместите готовые трюфели в холодильник на несколько часов.

Источник: http://www.siroedov.ru/tropical_trufel

Сыроедный тыквенный чизкейк



Ингредиенты:

- 2 чашки миндаля
- 1 чашка фиников
- 2 чашки кешью
- 2 чашки измельчённой тыквы
- 1/2 чашки кокосового масла
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1/2 чашки нектара агаве
- 1 ст. л. ванили
- 4 ст. л. корицы
- 1 ст. л. мускатного ореха
- 2 ст. л. имбиря

Способ приготовления:

- Вымочить кешью в воде минимум час.
- В блендере размельчить миндаль и финики до однородной массы.
- Добавить ст. л. воды, если это ускорит процесс измельчения.
- Выложить получившуюся смесь на дно разъемной формы.
- Затем измельчить в блендере оставшиеся ингредиенты до образования кремовой массы.
- Вылить смесь в разъемную форму на первый слой, выровнять поверхность.
- Накрыть фольгой и дать постоять в холодильнике на 4-5 часов.

Источник: http://www.siroedov.ru/se_cheesecake

Полезный шоколадный пуддинг



Ингредиенты:

- 3 ст.л. сырого какао
- 1 чашка авокадо (примерно 2 средних авокадо)
- 1/4 чашка кокосовой мякоти или банан
- 1/4 чашка кокосового масла
- 12 капель эссенции ванили
- 1/4 ч.л. корицы
- 1 ст.л. лакумы (суперфуд)
- 1/4 чашка кленового сиропа
- 1/4 чашка воды
- 1/4 ч.л. морской соли или гималайской

Как приготовить:

- Поместить ингредиенты в блендер: Авокадо, мякоть кокоса, масло кокоса, кленовый сироп, вода, корица, эссенция ванили, соль, лакума, какао.
- Перемешать.
- Поместить на час в холодильник.

Источник: http://www.siroedov.ru/shoko_puding

Паштет из грецких орехов



Состав:

- 2 стакана очищенных грецких орехов
- 1 средний зубчик чеснока
- 70 гр. чернослива без косточек
- сок половины лимона
- 70 мл оливкового масла
- 1 средний пучок кинзы
- Соль по вкусу

Рецепт приготовления:

- 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.

Источник: <http://www.siroedov.ru/pashtet>

Сырный паштет



Состав:

- 3 чашки Кешью (вымоченных в воде)
- 2 чашки Кедровые орешки
- 1 Лимон (выжатый сок)
- 1/4 чашки Воды

Рецепт приготовления:

Соединить все ингредиенты в миксере, перемешивать до однородной массы.

Источник: <http://www.siroedov.ru>

Спагетти из цукини и гречкие фрикадельки



Состав:

Спагетти:

- 4 средние цукини, очищенные
- Сырой томатный соус
- 1/2 чашку сушеных помидор и 1 чашку фиников вымочить в воде 1 час
- Очистить 1 головку чеснока
- 2 ч. л. базилика
- 1/2 ч. л. гималайской или морской соли
- Щепотка красного стручкового перца
- 1 ч.л. оливкового масла
- 4 измельченных оливок начиненных болгарским перцем (по желанию)

Гречкие фрикадельки:

- 1 1/3 чашка гречких орехов вымоченных в воде 1 час
- 1 ст.л. закваски
- 1 1/2 ст.л. оливковое масло
- 2 ст.л. лимонный сок
- 2 ст.л. сырой непастеризованный соевый соус
- 1 ч.л. чеснок, измельченный
- 1 ч.л. тонко нарезанный головки лука
- 1 1/2 ст.л. свежей петрушки, измельченной
- плюс немного для гарнира

Способ приготовления:

- Очистить цукини и натереть на тёрке.
- Высушить спагетти с помощью бумажного полотенца (не пропускайте этот шаг, иначе спагетти будут водянистые). Поместить высушенные спагетти в миску.
- В блендер с S-образным лезвием поместить чеснок. После измельчения чеснока добавить высушенные помидоры и финики, свежие помидоры, базилик, соль, красный стручковый перец, оливковое масло и оливки.
- Довести до однородной массы.
- Поместить соус в небольшую чашу.
- Вымыть миксер. Высушить грецкие орехи, положить их в миксер с закваской, оливковым маслом, лимонным соком, соевым соусом, чесноком. Довести до однородной массы.
- Добавить лук и петрушку, перемешать. Сделать 12 небольших шариков. Обмакнуть каждый в соусе.
- Возьмите оставшийся соус, добавьте в цукини.
- Разложить цукини по 4м тарелкам, положите по 3 шарика на каждую тарелку. Украсить петрушкой.

Источник: http://www.siroedov.ru/sirie_spagetti_cukini

Кокосо-лаймовые конфеты «Снег»



Состав:

Начинка:

- 1 чашка макадамского ореха - измельчить
- 1 чашка кешью – вымачивать 4 часа
- 1/4 чашка лаймового сока
- 15 фиников – вымоченных в теплой воде
- 2 ст.л. ванили
- 1/4 чашка кокосового масла
- 3 ст.л. кокосовой мякоти - измельчить
- 2 щепотки морской соли

Способ приготовления:

- Перемешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.
- Когда консистенция густого масла достигнута, переложите в неглубокую миску.
- Поместить в холодильник на час. Очень важно, чтобы масса загустела.
- Выньте из холодильника ванильное масло и скатайте в форме шариков.

Лаймово-финиковый соус:

- 6 ст.л. измельченных фиников
- 1/4 чашка лаймового сока
- 1/4 стакана воды

Способ приготовления:

- Смешать все ингредиенты до получения жидкого соуса.
- Далее каждый шарик обмакнуть в соусе.

Кокосовая обсыпка:

- 1/2 чашка кокосовой стружки
- 1/2 чашка измельчённой мякоти кокоса

Способ приготовления:

- Обкатать получившиеся шарики в кокосовой стружке и мякоти.

Источник: <http://www.siroedov.ru>

Фруктовый торт



Для торта нужно взять:

- 500 грамм грецких орехов,
- 125 грамм меда,
- 4 спелых банана,
- чернослив, курагу, корицу, кокосовую стружку.

Для приготовления коржей нужно:

- Через мясорубку измельчить орехи.
- Смешать их с кокосовой стружкой и медом в густую плотную массу.

Для крема:

- Бананы и корицу поместить в блендер.

Для начинки:

- Замочить сухофрукты, затем мелко измельчить.

Теперь слоями формируете торт:

- Ореховый корж, банановый крем, фруктовая начинка, корж...
- Затем верх и бока торта смазываете кремом, украшаете сухофруктами и ставите в холодильник на 3 часа.

Источник: <http://www.siroedov.ru>

Зеленый шейк



Для напитка нужно:

- 2 средних банана,
- половина манго,
- зеленое яблоко,
- апельсин,
- свежий пучок шпината,
- 100 мл воды.

Способ приготовления:

- Все ингредиенты измельчаете в блендере до однородности, переливаете в бокал и украшаете ягодой или листьями мяты.
- Сладкоежки могут добавить несколько фиников, любители зелени - любую свежую зелень (петрушку, укроп, кинзу).

Источник http://www.siroedov.ru/zeleniy_sheyk

Лапша с соусом



Для данного блюда понадобится:

- 2 молодых цукини,
- средняя морковь,
- авокадо,
- большой помидор,
- около 100 грамм семян подсолнечника,
- 10 грамм имбиря,
- 2 финика,
- 80-100 мл лимонного сока,
- 2 зубчика чеснока,
- четверть зеленого яблока,
- свежий пучок базилика,
- острый перец на любителя.

Способ приготовления:

- Почистите морковь и цукини, потрите на корейской терке в виде лапши, смешайте с семенами подсолнечника и выложите на тарелку горкой.
- Вокруг овощной лапши выкладываете порезанные кубиком помидор и авокадо.

Соус:

- В блендере до однородности измельчите имбирь, чеснок, финики, яблоко, сок лимона и острый перец.
- Блюдо полейте соусом и украсьте рубленым базиликом.

Салат «Мексика»



Для салата понадобится:

- Пучок обычного салата или рукола,
- средняя луковица,
- авокадо,
- манго или персик,
- по 30 грамм оливкового масла и сока лимона,
- зубчик чеснока,
- острый перец на любителя.

Способ приготовления:

- Листья салата моете, сушите и рвете руками на мелкие кусочки.
- Лук режете тонкими колечками, авокадо – тонкими ломтиками, а манго или персик режете кубиками.
- Все продукты перемешиваете аккуратно и выкладываете на блюдо.
- Соус готовите из оливкового масла и сока лимона, взбив их и соединив с острым перцем и измельченным чесноком.
- Салат поливаете соусом и подаете к столу.

Источник: http://www.siroedov.ru/salat_meksika

Черничное мороженое



Ингредиенты:

- 1 банан, порезанный мелко и замороженный в морозилке.
- 1 пинта черники, также предварительно замороженной.
- 1/2 чайной ложки свежемолотого кардамона (опционально).

Приготовление:

- Смешайте все ингредиенты в миксере до получения кремовой консистенции.
- Переложите в красивую пиалу и украсьте свежими ягодками.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Напиток «Зеленый монстр»



Ингредиенты:

- 1 большое яблоко
- 1/2 лайма
- 1 чашка шпината
- 1 маленький огурец
- 1/2 чашки петрушки
- 1/2 чашки воды

Приготовление:

- Приготовить в соковыжималке яблоко и лайм
- Хорошенько промыть зелень. Размельчить шпинат ножом, снять кожуру с огурца, и отрезать корни петрушки.
- Добавить свежавыжатый сок, воду, и зеленые ингредиенты в блендер и смешать.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Полезное шоколадное печенье с фундуком



Ингредиенты:

- 150 грамм очищенного фундука
- две столовые ложки какао-порошка (или порошка рожкового дерева)
- 1/8 ч.л. морской соли
- 1 капля экстракта темного шоколада (опционально)
- 2 ст.л. орехового масла
- 2 ст.л. кунжута
- 3 ст.л. кокосовой стружки
- 2 ст.л. изюма
- 1 ст.л. измельченных орехов (любых) дополнительно

Приготовление:

- В кухонном комбайне, смешайте орехи. Добавьте какао-порошок, экстракт, соль.
- Переложите в миску, разделяя смесь пополам.
- Добавьте семена кунжута и измельченные орехи в одну часть. Добавить кокосовый орех и изюм в другую.
- Выложить готовую смесь в форму для конфет или сформировать шарики на листе бумаги из пергамента. Поместить в холодильник на два часа и подавать.
- При необходимости можно хранить в морозильной камере или холодильнике.

Вы можете поэкспериментировать с добавлением различных экстрактов, например, малины, мяты или миндаля.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/09/shokoladnoe-pechene-s-fundukom/>

Сыроедческий крем-соус



Ингредиенты:

- полтора стакана орешков кешью
- 1/2 стакана питьевой, очищенной воды
- кокосовое масло — 3 ст. ложки
- нектар агавы — 2 ст. ложки (или меда)
- чистый экстракт ванили — 1 ст. ложка
- 1/4 чайной ложки соли

Приготовление:

- Бросьте все ингредиенты в высокоскоростной блендер.
- Смешайте до красивого и гладкого сливочного состояния.
- Перелейте в небольшую миску.
- Охладите в миске в течение одного часа, поместив ее в холодильник.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/09/syroedcheskij-krem-sous/>

Грибной суп



Ингредиенты:

- 1/4 чашки нарезанных свежих грибов
- 1/3 чашки орехов кешью
- 1/4 до 3/4 стаканов воды
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/3 стакана мелко нарезанных свежих грибов (резерв — не добавлять в блендер) (и никогда не использовать консервированные грибы для этой части!)

Приготовление:

- Вымойте и высушите грибы.
- Добавьте все ингредиенты (кроме второго количества зарезервированных мелко нарезанных грибов) в высокоскоростной блендер. Смешайте на высокой скорости до очень гладкого состояния.
- Налейте суп в тарелку. Добавьте оставшиеся грибы и перемешайте ложкой.

Источник <http://syroedenierecepty.ru>

Полезные мусс из шоколада



Ингредиенты:

- большой и спелый авокадо — 1 шт.
- спелый банан — 1 шт.
- кокосовое масло (незаменимый продукт!) — 3 ст. ложки
- какао-порошок — 4 ст. ложки
- мед / нектар агавы / кленовый сироп (на выбор) — 2 ст.ложки
- кельтская морская соль — 1/8 ч. ложки

Приготовление:

- Положите все вышеперечисленные ингредиенты в кухонный комбайн. Смешивайте до гладкого состояния.
- Разложите мусс по пиалам, и поставьте в холод минимум на 1 час до еды.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/09/muss-iz-shokolada-dlya-syroedov/>

Сыроедный томатный суп



Ингредиенты:

- 1 стакан порезанных помидоров (постарайтесь не потерять жидкость, когда измельчаете их)
- 1 вяленый томат
- 1/4 чашки кешью
- 3/4 стакана воды
- 1/2 -3/4 чайной ложки соли
- 1 маленький чеснок
- половина чашки нарезанных кубиками помидоров (не измельчать!)

Приготовление:

- Поместите все ингредиенты (кроме последней чашки 1/2 помидоров) в высокоскоростной блендер и смешайте до красивого и гладкого состояния.
- Перелейте томатный суп в миску. Добавить оставшиеся чашки 1/2 нарезанных кубиками помидоров и аккуратно перемешайте ложкой.
- В качестве гарнира добавьте семечек подсолнечника. Ешьте незамедлительно.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Сыроедная овсяная каша



Ингредиенты:

- 1 1/4 стакана овса (или еще лучше, используйте овсяную крупу)
- 1 1/2 стакана воды
- 1 нарезанное яблоко
- 1 столовая ложка изюма

Приготовление:

- Накануне смешайте в блендере изюм, овсянку и воду, и оставьте на ночь.
- Утром еще раз взбейте массу, добавив туда яблоко.
- Продолжать смешивание пока овсянка не приобретет гладкую, сливочную текстуру.
- Завтрак готов. Можете посыпать блюдо корицей.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/09/ovsyanaaya-kasha-dlya-syroedov/>

Острый морковный суп



Ингредиенты:

- 1 стакан свежего морковного сока
- 1/2 авокадо
- 1/4 стакана свежей петрушки
- 1/4 стакана свежей кинзы
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 чайная ложка молотого кориандра

Приготовление:

- Добавить морковь, авокадо, петрушку, кинзу, имбирь и кориандр в блендер и смешать до однородной массы.
- Украсьте блюдо черным молотым перцем, и подавайте на стол.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/08/ostryj-morkovnyj-sup-dlya-syroedov/>

Морковный крем-суп



Ингредиенты:

- 1 чашка нарезанной моркови (2-3 моркови)
- 1/3 чашки орехов кешью
- 1/3 стакана воды
- 1/2 чайной ложки морской соли

Приготовление:

- Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер и смешайте до красивого и гладкого состояния.
- Разлейте суп по тарелкам.
- Украсьте суп! Я просто посыпаю мой суп перцем и петрушкой.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Сыр из кешью



Ингредиенты:

- 1 чашки кешью, замоченных на 8 часов
- сок 1 лимона
- 1 столовую ложку яблочного уксуса
- 2 столовых ложки тахини
- 2 чайные ложки тамари
- 1 / 4 стакана воды
- 1 / 2 чайной ложки морской соли
- 1 / 2 чайной ложки молотого перца

Приготовление:

- Промыть и высушить орехи кешью.
- Все ингредиенты смешать в кухонном комбайне, в течении, примерно, 2 минут.
- Поставить в холодильник на 30 минут.
- Сыр из кешью можно использовать в качестве дипа, намазывать на хлеб или употреблять с овощами.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/08/syr-iz-keshyu/>

Сливочный зеленый смузи



Ингредиенты:

- 1 молодой кокосовый орех с мякотью (или от 3 до 4 чашек миндального молока)
- 3 апельсина, очищенных, нарезанных и замороженных (оставить кожуру)
- вода (только по мере необходимости для желаемой консистенции)
- 2 столовые ложки семян чиа (желательно белого цвета)
- 2 мягких финика
- 1 1/2 чайные ложки ванильного экстракта
- 1 чайная ложка порошка лукум (опционально)
- 5 листьев капусты (опционально)

Приготовление:

- Взбить кокос и апельсины
- Добавить при необходимости воду
- Добавить остальные ингредиенты и смешать до сливочного состояния

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/07/slivochnyj-zelenyj-smuzi/>

Коктейль «День и ночь»



Ингредиенты (рассчитано на 8 порций):

День:

- 65 г очищенных кедровых орехов
- 100 г миндальных орехов
- 30 г кокосовых орехов
- ваниль
- 500 мл живой воды

Ночь:

- 2 банана
- 10 фиников
- 1 ч.л. кэроба
- 500 мл воды

Приготовление:

- Сначала готовим нижнюю, «ночную» часть нашего коктейля. В чаше блендера взбиваем до однородной консистенции банан, финики,

очищенные от косточек, кэроб и воду. Аккуратно наливаем полученный напиток в стакан для коктейля ровно до половины.

- Теперь пришел черед «дня». Разбиваем кокосовый орех и мелем на кофемолке примерно 30 г мякоти в стружку. Кладем в чашу блендера кедровый, миндальный орех и стружку кокоса, ваниль и наливаем живую воду. Взбиваем до однородной консистенции.
- Аккуратно по ножу наливаем светлый коктейль вторым слоем на нижний. На белом коктейле можно нарисовать порошком кэроба пожелание на день: улыбку, сердечко или солнышко.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2013/04/kedrovo-shokoladnyj-koktejl-den-i-noch/>

Восход тропического солнца



Состав:

- 1 стакан орехов кешью вымоченных в течение 2-ух часов;
- Полтора стакана воды;
- 1 стакан малины;
- 2 стакана мякоти ананаса;
- 3 столовые ложки кокосового масла;
- 2 столовые ложки агавы или меда;
- Немного натертой ванили.

Приготовление:

- Кидаем в блендер размоченные кешью и заливаем все водой.
- Смешиваем это все, а затем добавляем туда фрукты и опять же смешиваем до однородной субстанции.
- Затем кидаем в блендер все оставшиеся ингредиенты и в последний раз все перемешиваем.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2012/10/vosxod-tropicheskogo-solnca/>

Шоколадно-банановое парфе



Состав:

- 1 спелое авокадо;
- 1 чайная ложечка экстракта ванили (или любого другого на ваш вкус);
- 2 столовые ложки сырого какао-порошка;
- 2 столовые ложки меда или любого другого натурального подсластителя ;
- 3 столовые ложки воды (или больше, в зависимости от того, какая вам нужна консистенция);
- Половинка порубленного банана;
- Половинка порубленного яблока;
- Горсточка порубленных орехов (лично я использовала пекан).

Приготовление:

- В блендере перемешиваем авокадо, ваниль, какао, мед и воду. Перемешиваем до однородного состояния пудинга. Если не получается, добавляем еще немного воды.
- Далее выкладываем слоями – сначала слой пудинг, затем слой наших фруктов, затем опять пудинг и опять фрукты...
- Очень красиво это блюдо будет смотреться с орешками или любыми сезонными фруктами. А также, оно очень питательное, поэтому сразу после еды вы почувствуете небывалый приток энергии.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2012/08/shokoladno-bananovoe-parfe/>

Клубничный торт



Состав:

Крем:

- 1 стакан орехов кешью
- 1 стакан кокосового молока (просто-напросто смешайте в блендере 1 стакан воды и 1/3 стакана кокосовой стружки)
- 1/8 – 1/4 стакана мёда или нектара агаве (на вкус)
- 1 с.л. лимонного сока
- 1 с.л. ванили (я положила из стручка)

- 1/2 стакана кокосового масла, расплавленного
- 1 с.л. лецитина

Тесто:

- 3/4 стакана фиников, порубленных
- 1 с.л. лимонного сока
- 1 с.л. ванили (имеется ввиду жидкой)
- 1 стакан молотого миндаля
- 1 стакан сухой кокосовой стружки

Приготовление:

- В комбайне/мясорубке разрубите финики в пасту. Можно добавить немного воды.
- Добавьте остальное в комбайн и смешайте.

Клубника

- 1 1/2 стакана клубники, порезанной

Делаем торт:

- Помажьте форму для торта кокосовым маслом. Еще можно застелить её прозрачной пищевой плёнкой – тогда вынимать будет проще. Хорошо подойдут силиконовые формы или даже пластмассовые банки от маргарина
- Равномерно “заклейте” дно тестом. Заполните дно порезанной клубникой. Залейте сверху охлажденным кремом.
- Поставьте в холодильник на 20 минут (или дольше). Когда торт затвердеет, осторожно выньте из формы и украсьте клубникой.

Источник <http://rawinrussian.com>

Пахлава



Пахлава – слоёный десерт популярный в Греции, Турции, на Ближнем Востоке. Тонкое тесто прокладывается молотыми фисташками, грецкими орехами, и промазывается мёдом.

Состав:

- 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 (я предпочитаю стеклянный) 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.

Источник: <http://rawinrussian.com/>

Радужный ролл



Стандартный радужный ролл покрыт полосками разноцветной рыбы сверху. У меня же были разные овощи, и просто хотелось ярких цветов.

Внутри, всё порезанное тонкими полосками:

- капуста
- огурец
- морковка
- красная свекла
- желтая свекла

Источник: <http://rawinrussian.com/>

Десерт из груш



Рецепт десерта из груш

Коржик:

- Мёд – 2 столовых ложки;
- Финики – 4 штуки;
- Корица – 1 столовая ложка;
- Мускатный орех – 1 чайная ложка;
- Грецкие орехи – 500 мл.
- Душистый крем:
- Орешки кешью – 400 мл;
- Финики – 300 мл;
- Сок лимона – 70 мл;
- Оливковое масло – 1 столовая ложка;
- Экстракт ванили (можно заменить старым добрым стручком) – 1 столовая ложка.

А также для начинки:

- Спелые груши – 4 штуки;
- Корица – 2 чайных ложки;
- Цедра 1 лимона.

Приготовление:

- Мелим грецкие орешки в муку, затем добавляем к ним в блендер мускатный орех, корицу, финики, мёд и немного соли, перемешивая.
- Теперь выкладываем все в формочку и утрамбовываем, например, скалкой.
- Для крема мешаем в блендере вместе финики, ваниль, сок лимона и кешью, добавляя в него воду от замоченных фиников для гладкой и плотной консистенции. Чем гуще крем, тем меньше будет расползаться наш пирог. Когда крем готов, намазываем его на коржик.

- Затем довольно тонко режем груши, которые также выкладываем на корж поверх крема на наш грушевый пирог.
- И под конец, для красоты посыпаем всё корицей и лимонной цедрой. Употреблять лучше всего после нескольких часов в холодильнике, а лучше суток.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/06/desert-iz-grush/>

Яблочное пирожное



Рецепт:

- Цветочный мёд – 50мл;
- Зелёные яблоки (лучше взять два разных сорта) – 2 штуки;
- Айва – 1 штука;
- Лимонная цедра – 1 столовая ложка;
- Сок лимона – 1 столовая ложка.

Приготовление:

- У нашей айвы и яблочек снимаем кожуру, удаляем сердцевину и режем их очень тонко, чтобы получились такие тонюсенькие листочки. В формочку на дно выкладываем смешанные предварительно цедру, мёд и сок лимона.
- Теперь выкладываем сюда же слой яблок, сверху поливаем лимонно-медовой смесью. Дальше идёт слой айвы, который также смазывается смесью. Ещё один слой яблок также увенчивается медово-лимонным джемом.
- И так выкладываем до тех пор, пока ингредиенты не закончатся. В конце покрываем пирожное пищевой пленкой, утрамбовываем и кладем сверху

груз в 1кг. После нескольких часов в холодильнике (в среднем 5-6), вынимаем и разрезаем на порции.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/06/yablochnoe-pirozhnoe/>

Рецепт чизкейка без выпекания



Рецепт чизкейка без выпекания

Для коржа:

- Финики – 100 грамм;
- Измельченные какао-бобы – 60 грамм;
- Стручок ванили – 1 столовая ложка;
- Орехи пекан или грецкие – 1,5 стакана.

Все перемалываем комбайном, выкладываем в формочку и ставим в морозилку.

Основная масса:

- Кешью – 3 стакана;
- Миндальное молоко – около 1 стакана;
- Тыква обыкновенная – 3 стакана;
- Сок лимона – 2 столовых ложки;
- Агава сироп – 1 стакан (можно мёд);
- Стручок ванили – половинку;
- Корица – 1 чайная ложка;
- Куркума – щепотка;

- Кокосовое масло – 1 стакан;
- Мускатный орех – 1/4 чайной ложки;
- 3 столовых ложки лецитина.

Приготовление:

- Все ингредиенты кроме лецитина и какао молим в блендере до однородной массы. После того как добавили растопленное масло на водяной бане и лецитин, взбиваем ещё раз на более высоких скоростях.
- Из готовой смеси 2 стакана смешиваем с частью ванильного стручка и какао-бобами(30г).
- Теперь основную массу выливаем на корж, а сверху выливаем эти 2 стакана, более тёмные по цвету.
- Теперь смешиваем два слоя зубочисткой для придания тортiku мраморной раскраски.
- Для того, чтобы наш тортик застыл, снова ставим в морозилку, а перед подачей отогреваем до состояния чуть холодного.
- Можно есть и как мороженое, но вкуснее всё же из холодильника, а не морозилки. Холодный чизкейк готов к употреблению и жаждет украсить ваше застолье.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/06/recept-chizkejka-bez-vypekaniya/>

Торт ежик с семечками



Ингредиенты:

- шоколадные финики – 200г;
- кэроб;

- бананы – 2 штуки;
- курага – 150г;
- мёд – 2-3 столовых ложки;
- грецкие орехи – 200г;
- для украшения – изюм и семечки.

Приготовление:

- Взбиваем бананы с мёдом в блендере, вмешивая финики с курагой. Затем равномерно добавляем орешки.
- Выкладываем готовое тесто на блюдо, покрывая всё, кроме головы нашего будущего ёжика кэробом и втыкая семечки. А глазки и носик можно сделать из чего угодно – смородины, изюма.
- Ставим в холодильник на пару часиков.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/06/tort-ezhik-s-semechkami/>

Апельсиновый чизкейк



Состав:

- Чашка миндаля;
- ¼ чашка какао-порошка из какао-бобов;
- Стручок ванили.

Смешиваем все ингредиенты в комбайне до состояния, когда тесто лепится. Если консистенция не такая, то добавляем понемногу воды и молим дальше. ¼ Готового теста откладываем в сторону, а оставшееся укладываем и прессуем в формочку. Ставим в холодильник.

Для крема:

- 3 крупных спелых апельсина;
- 2/3 чашки агаве;
- 2,5 чашки, замоченных за три часа до готовки кешью;
- ¾ кокосового масла.

Натираем апельсиновую цедру на мелкой тёрке. Затем выжимаем апельсиновый сок, должно получиться где-то 2/3 вашей чашки. Теперь смешиваем в комбайне все кешью, агаве, кокосовое масло и цедру. На самом мощном режиме добиваемся мягкой консистенции. Заливаем полученным кремом наше тесто, посыпаем им же чуть-чуть сверху для украшения. При желании можно ещё посыпать чуть цедры или орешков. Держим в холодильнике как минимум 4 часа до подачи.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/07/apelsinovyj-chizkejk/>

Живое мороженое из абрикоса



Состав:

- Абрикосы – 5-6 штук (можно взять персики);
- Миндальное молочко – половина стакана (разбавить водой в соотношении один к одному);
- Финики – 6 штук;
- Ваниль – 1/3 стручка;
- Лимонный сок – 1 столовая ложка.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru>

Десерт из вишни



Состав:

- Вишня – полстакана;
- Мёд – 2 столовых ложки;
- Кокосовая стружка – сколько не жалко;
- Миндаль – 15 штук;
- Сок лимона – 4 столовых ложечки;
- Клюква – также полстакана.

Приготовление:

- Вишню, клюкву, кокос сок лимона и мёд мешаем до состояния густой массы. Лучше всего добавлять ингредиенты все по очереди. Скатываем мокрыми ручками такие же как на картинке шарики (если у вас есть формочки, можете воспользоваться ими для придания иной формы). Если имеется в наличии что-то для присыпки, то украсьте ею конфетки сразу и поставьте в холодильник на пару часов для застывания. Всё, можно кушать и не болеть!
- Таким вот образом можно приготовить 10-15 конфеток в зависимости от размера. В том случае, если ваша вишня или клюква мороженные, то вам соответственно необходимо их сначала как следует разморозить. Если же они не сильно свежие и твёрдые, то лучше залить их водичкой и дать размякнуть в течение хотя бы нескольких часов. После того, как слили воду, измельчаем в комбайне до однородной массы.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/08/desert-iz-vishni/>

Паштет «рыбный» для сыроеда



Рецепт рыбного паштета:

- Морковь – 1 крупная;
- Сушеные водоросли — 1 большая горсть;
- Кешью – 100г;
- Вода – 3 столовых ложки;
- Любая зелень — пучок
- Зубчик чеснока или соль-перец по вкусу.

Приготовление:

- Водоросли предварительно заливаем на несколько минут водой. После чего вместе со всеми остальными ингредиентами мешаем в комбайне на средней скорости.
- Зелень либо вмешиваем в основную массу, либо просто посыпаем мелко рубленной сверху. Самых новых и интересных вам вкусовых ощущений!

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/07/pashtet-rybnyj-dlya-syroeda/>

Торт Наполеон



Состав:

- Груша – 1 штучка;
- Корица или ваниль – 1 чайная ложечка;
- Изюм – 4 горсти с кулачок;
- Мёд – 8 столовых ложек;
- Миндаль – полстаканчика;
- Яблоко – 1 крупное;
- Лимон – 1 штука;
- Грецкие орешки – полстакана;
- Имбирь – 1 чайная ложка.

Приготовление:

- Грушу и яблочко чистим от кожуры, разрезаем напополам и нарезаем полукружочками как можно тоньше. Теперь грецкие орешки мелим в блендере вместе с имбирем и корицей. Отдельно от грецких, миндаль также мелим с оставшимися имбирем и корицей. Мёд или любой сироп смешаем с лимонной цедрой, его же соком и половинкой самого лимона. Теперь, когда у нас всё заготовлено, начинаем собирать наш тортик.
- Сначала обмакнем дольку яблока в миску с медом, а потом обваляем в орешках. И положим на тарелочку. Теперь сделаем тоже самое с грушей.
- И так выкладываем в произвольной форме (у нас в форме среза) поочередно то грушу, то яблочко. Когда все фрукты закончились, ставим тарелочку в холодильник на час, можно больше. Выложив плоским основанием тортик, посыпаем орешками сверху.
- Как вариант, украшайте изюмом — для сочности белым, посыпайте цедрой, а также декорируйте мятой.

Источник: <http://syroedenierecepty.ru/2011/08/syroedenie-tort-napoleon/>