

## Tartalom

Előszó	9
Élő ételek	10
Milyen konyhai gépekre van szükség?	14
Ünnepek alatt nehezebb...	15
Ünnepek	16
Köszönetnyilvánítás	17
<b>VALENTIN-NAP</b>	
Ananászturmix	19
Linzerszívecskék	20
Zellerkrémleves	24
Pizza rukkolával, mandulasajttal	26
Saláta gyömbéres öntettel	30
Cékla-cukkini-édesburgonya-spagetti édes tokaji balzsamecettel	33
Csokis eper	34
<b>HÚSVÉT</b>	
Sárgarépás-narancsos mandulatej	37
Színes lenmagkeksz	38
Medvehagymaleves	41
Színes mandulasajt	43
Csokinyuszi (mentás vagy narancsos)	46
Fonott kalács	48
Friss saláta citromlével, újhagymával, retekkel és sok-sok csírával	51
Cukkini-spagetti fásírttal, bazsalikomos öntettel és koktélpáradicsommal	52
<b>ANYÁK NAPJA</b>	
Rózsavizes-narancsos limonádé	55
Zöldséges kosárka	56

Epres-banános-mentás leves	61
Paprikás kesusajttal töltött cukkini	62
Epres sajttorta	64
Spárgasaláta eperrel	68
Cukkinispagetti avokádós öntettel, bazsalikommal és koktélpáradicsommal	71
<b>KERTI PARTI</b>	
Gyümölcsök jégkockában, limonádé sok-sok gyümölccsel, mentával	73
Kukoricás ropogós avokádós mártogatóssal	74
Zöldségnyárs	77
Lenmagos-zöldséges korongok, szendvicsek	81
Brownie chiamagos ribizliöntettel	83
Görögsaláta	87
<b>SZÜLETÉSNAP</b>	
Szuperételes kenderkakaó	89
Nyers ropi	90
Meleg zöldségleves	92
Rántott sajt fehérrepa-rizibizivel, áfonyalekvárral	95
Mentás csokitorta gyümölcsökkel	97
Gyümölcsnyárs csokiszósszal	100
Narancsos csokifagyi, meggyfagyi	102
<b>ESKÜVŐ</b>	
Quinoás-csilis keksz	105
Nyerstál fasírttal, szendvicsekkel	107
Emeletes esküvői torta	111
Uborkás falatok	116
Málnaszelé vaníliás kesuhabbal	118
<b>KARÁCSONY</b>	
Fahéjas diótej	121
Szuperételes energiaszelet	122
Trópusi gyümölcsleves	125
Diófásírt	126
Színes zöldségsaláta	128
Diós, mákos bejgli	131
<b>SZILVESZTER ÉS ÚJÉV</b>	
Aszalt paradicsomos lenkenyér	135
Kombucha-ital	136

Avokádós lencseleves	138
Töltött káposzta	141
Kókuszos mandulagolyó	142
Lila hagymás lencsecsíra-saláta	143
Cukkinimetélt Waldorf-módra	144
<b>KÜLÖNLEGES ALKALMAKRA</b>	
Sárgadinnye sósan	147
Görögdinnye-falatkák	149
Barackos zserbó	150
Gyümölcsös poharas krém	152
Currytál zöldségekkel	155
Cukkinis sós pite	157
Grépfrutós avokádós saláta édesköménnyel	160

## Pizza rukkolával, mandulasajttal

A nyers pizza fantasztikusan finom tud lenni hétköznap is! Ez a változat szintén az alapanyagoktól, a díszítéstől, tálalástól lesz ünnepi, és természetesen a sok-sok szereteteli gondolattól, amely a készítése közben jár a fejünkben...



• **HOZZÁVALÓK** (4 kisebb pizzához):

• **Pizza-alap**

- 15 dkg napraforgómag
- 20 dkg lenmag
- 40 dkg sárgarépa
- 20 dkg cékla
- 10 dkg lila hagyma
- 1 evőkanál aszalt csíráztatott hajdina (elhagyható)
- só, olasz fűszerkeverék

• **Paradicsomszósz**

- 20 dkg aszalt paradicsom
- 1 kápia paprika
- 1 szem datolya
- ¼ lila hagyma (kb. akkora, mint a datolya)
- 2 evőkanál citromlé
- 3-4 bazsalikomszár levelestül

Az alapot érdemes korábban elkészíteni, így az ünnepi készülődésben nem kell még ezzel is foglalkozni. Az aszalt pizza-alap sokáig eláll, bármikor felhasználhatjuk.

Az alaphoz valókat aprítógépben morzsásra aprítjuk, a magokat durvára megőröljük. A hajdina nem kötelező, vele sokkal omlósabb, ropósabb lesz az alap, de ha nincs, akkor ki is hagyható. A masszából kb. 17 cm átmérőjű korongokat formálunk, ebből 4 darab fér az aszalógép tapadásmentes lapjára, így gazdaságos lehet a helykihasználás. Úgy formázzuk, hogy a szélén kis perem maradjon.

**Feltét**

- 1 kis üveg magozott olajbogyó
- kb. 5 dkg rukkola
- 1-2 darab kápia paprika, karikára vágva
- 1 adag mandulasajt

**Mandulasajt**

- 15 dkg hámozott mandula
- 2 evőkanál inaktív sörélesztő
- pehely
- 1 teáskanál só
- tisztított víz vagy simára turmixolt, hámozott cukkini



## Csokinyuszi (mentás vagy narancsos)

Ehhez a mutatóványhoz mindenképpen be kell szerezni még az ünnepek előtt egy nyuszis szilikonformát. A hipermarketekben, plázákban ilyenkor sokféle forma kapható, válasszunk az ünnepnek megfelelő alakút.

Kakaóvaját is be lehet már szerezni több helyen, a bio-nagykerekben többféle is kapható. (Én PlanetBIO kakaóvaját és kakaóport használok, nyers, organikus, finom.)

- **HOZZÁVALÓK** (kb. 40 darab csokinyuszi elkészítéséhez – a darabszám a forma méretétől függ):
- 10 dkg kakaóvaj
- 4 dkg kakaópor
- 10 dkg finomra őrölt kesudió
- egy evőkanál méz
- 4 csepp étkezési illóolaj\*



A kakaóvaját gőz fölött (vagy aszalógépben) megolvasztjuk. Gyorsabban fog menni, ha előbb lereszeljük vagy kisebb, lehetőleg egyforma darabokra vágjuk. Keverjük folyamatosan, hogy a már felolvadt, folyékony kakaóvaj nehegy túlmelegedjen, illetve hogy a darabok gyorsabban olvadjanak.

A megolvasztott kakaóvajhoz hozzákeverjük a többi hozzávalót. Dolgozunk gyorsan, nehogy kihűljön a massa! Szilikonformákba öntjük, és beteszünk egy órára a fagyasztóba. Erre azért van szükség, mert ha lassan hűtjük le, akkor az olajos-zsíros masszából a víz alapú méz ki fog válni, és ott fog úszkálni a csoki tetején. Ha viszont hirtelen hűtjük le, erre nem lesz ideje, és a csokiban marad.

---

\* Ennek a csokinyuszinak ez az illóolaj a különlegessége. Étkezési célra többféle ilyen olaj kapható már a kereskedelemben: citromolaj, narancsolaj, mentaolaj, mandulaolaj stb. Nekem a narancs és a menta vált be legjobban a csokoládé ízesítésére. No, nem egyszerre, külön-külön. Próbáld meg beszerezni valamelyiket, és tedd a csokimasszába! Igazi különlegességet kapsz.

