

## **CIASTKA I INNE SŁODYCZE**

**Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski**

### **KRUCHE CIASTKA JABŁKOWO-RODZYNKOWE**

#### **Składniki:**

**2 szklanki (łupanego) słonecznika (moczony przez ok. 4 godz. a potem opłukany)**

**2 jabłka Fuji (słodkie), utarte**

**2 duże banany (organiczne najlepsze)**

**1/2 szklanki suszonych daktyli (moczenie ok. 4 godz.)**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**1 szklanka rodzynek**

**1 łyżka cynamonu**

**1 łyżka stołowa oleju lnianego**

**1 szklanka namoczonych (2 godz.), posiekanych orzechów włoskich**

**Sposób przyrządzania:**

**Homogenizować słonecznik z bananami w blenderze. Wymieszać ww. homogenat z pozostałymi składnikami w misce (miedniczce itp.). Nałożyć łyżką ciasto na tacę, uformować okrągłe ciastka, przykryć folią (papier woskowy piekarniczy). Położyć obok siebie ww. ciastka i odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 105°F = ok. 40°C przez 4godz.; odwrócić ww. ciastka kontynuując ww. odparowywanie przez 3-5godz. aż do uzyskania upragnionej wilgotności/kruchości**

**CIASTKA KRUCHE BANANOWO-JĘCZMIENNE**

**wg. Rose Adams/Jackson Wu**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **Składniki:**

**1,5 szklanki namoczonego(12-15godz.) (i opłukanego) jęczmienia**

**3 banany**

**1 łyżka stołowa wanilii**

**1 szklanka suszonych daktyli (moczenie ok. 4godz.)**

**1/3 szklanki wody (woda z moczonych daktyli)**

**1 szklanka posiekanych orzechów włoskich**

### **Sposób przyrządzenia:**

**Dodając całą obraną pomarańczę oraz łyżeczkę (posiekanych/przetartych) łupin pomarańczowych dla zrobienia kruchych ciastek jęczmienno-pomarańczowych.**

**W homogenizatorze (blenderze):**

**Z homogenizować ww. składniki za wyjątkiem orzechów włoskich, dodać ww. orzechy.**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**Położyć ?mielonkę? na tacy przykryć folią (papier woskowy piekarniczy). Odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 100°F = ok. 38° C przez ok. 8-10 godz. Po pierwszych 4 godz. odwrócić (b. ważne).**

## **WYSOKO ENERGETYCZNY ?BATON? BRENDANA**

**Specjalnie dla Brendana po treningu**

### **Składniki:**

**1 szklanka jęczmienia (moczenie 3 dni, codziennie opłukać)**

**2 szklanki moczonej, miękkiej (odmiany) pszenicy, podkiełkować 1 dzień**

**3/4 szklanki suszonych daktyli (moczenie ok. 4 godz.)**

**3 stołowe łyżki surowego (termicznie niezniszczonego miodu (t.j. ekstrakcja miodu z ula do 40°C)**

**1 łyżeczka cynamonu**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**1 łyżeczka wanilii**

**1 szklanka namoczonych (4godz.) orzechów włoskich (posiekać)**

**1/2 szklanki namoczonych (12godz.) migdałów włoskich (posiekać)**

**Sposób przyrządzenia:**

**Homogenizować jęczmień, pszenicę, daktyle w homogenizatorze. Dodać miodu, cynamonu, wanilii, orzechów włoskich, migdałów ? dobrze wszystko wymieszać. Uformować ?batony?, położyć na tacy, przykryć folią (papier woskowy piekarniczy), odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 105°F = ok. 40°C przez 6-8 godz. w połowie ww. czasu odwrócić - b. ważne.**

**KARMELKI CYNAMONOWO-ORZECHOWE LUB ?ŻÓŁWIKI?**

**wg. Colleen Holland**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **Składniki:**

**2 szklanki orzechów włoskich**

**1 szklanka miodu**

**1/2 szklanki cynamonu**

**1 łyżeczka wanilii**

### **Sposób przyrządzania:**

**Można użyć zamiennie innych przypraw i orzechów. Można dodać również wiórków kokosowych oraz suszonych owoców. W misie zmieszać miód, cynamon oraz wanilię do konsystencji budyniu. Mieszać orzechy aż do całkowitego pokrycia (ww. budyniem). Uformować kwadraciki i przesuszyć, co najmniej 24 godz.**

//

## **KRUCHE CIASTKA KLAUDII**

### **Składniki:**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**2 szklanki migdałów, prażone**

**2 szklanki łupanego słonecznika, namoczonego, opłukanego**

**1/2 szklanki sezamu, moczony**

**1 szklanka suszonych daktyli (moczenie ok. 4 godz.)**

**1/2 szklanki suszonych moreli (moczenie ok. 4 godz.)**

**1 łyżeczka cynamonu**

**1 łyżeczka kardamonu**

**1 łyżeczka wanilii**

**2 szklanki orzechów brazylijskich, posiekane, namoczone**

**Sposób przyrządzenia:**

**Homogenizować migdały, słonecznik, morelę oraz daktyle do postaci pasty. Dodać przypraw oraz wanilii dobrze wymieszać. Drobnio posiekać lub zmielić orzechy**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**brazylijskie. Z ciasta ( z ww. pasty) uformować kulki, otoczyć mielonymi orzechami brazylijskimi. Położyć na tacach formując okrągłe ciasteczka przykryć folią (woskowanym papierem piekarniczym). Rozłożyć obok siebie. Odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 105°F = ok. 40° C;  
po 4 godz. odwrócić, kontynuować odparowywanie przez następne 3-5 godz. do upragnionej konsystencji.**

## **CHRUPIĄCY MAKARON KOKOSOWY**

### **Składniki:**

**2 szklanki migdałów**

**1 szklanka wiórków kokosowych**

**1 łyżka stołowa zapachu (esencji) migdałowej**

**6-10 suszonych daktyli bez pestek**

### **Sposób przyrządzenia:**



## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**1) Namoczyć migdały (8 godz), daktyle (2 godz.)**

**2) W homogenizatorze: homogenizować z 1 szklanką wody z moczonych daktyli z esencją migdałową, daktylami, wiórkami kokosowymi (konsystencja ciężkiego ciasta)**

**3) Obłożyć ww. (kawałki) ciasta w piekarniczy papier woskowany. Odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 105°F = ok. 40° C przez 12-24 godz. odwracając ww. ciasto po stwardnieniu.**

**4) Poddawać na gorąco w momencie uzyskania upragnionej konsystencji?**

**Czas:**

**10 min. na przygotowanie**

**12-24 godz. na odparowanie**

**Ilość: 30-45 kruchych ciastek**

## **OWOCOWA SKÓRKA**

### **Składniki:**

**2 duże gruszki**

**3 małe jabłka (słodkie)**

**1 łyżeczka cynamonu**

### **Sposób przyrządzania:**

**Oczyścić, usunąć rdzenie oraz pokrajać w kostki gruszki i jabłka; dodać małą ilość czystej wody (deszczówki, destylowanej) oraz cynamonu. Homogenizować ok. 30 s. Przełać homogenat na tace, przykryć folią (papier woskowany piekarniczy) i wstawić do odwadniania w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt )  
105**

o

**F = ok. 40**

o

**C**

**. Odparowywanie 6-8 godz., odwrócić ?skórą? do góry kontynuując odparowywanie aż do otrzymania upragnionej wilgotności. Można skórę owocową otrzymać używając jakąkolwiek kombinację owocowo-ilościową. Nie można się pomylić. Jest to doskonały przysmak (przekąska) dla dzieci i dorosłych. Jest to lepsze od (niejednego) kandyzowanego batona!**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

## **WYSPA FANTAZJA**

**wg. Rose Adams/Jackson Wu**

### **Składniki:**

**1,5 szklanki jęczmienia (namoczonego 2-3 dni)**

**1 szklanka (wiórków) kokosowych**

**1/2 szklanki chleba świętojańskiego (karobu)**

**1 łyżka stołowa wanilii**

**1 szklanka orzechów włoskich**

**1 szklanka rodzynek**

**1/3 szklanki wody**

**1 pomarańcza (cała oskórowana)**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **Sposób przyrządzenia:**

**Wsypać do blendera ww. składniki za wyjątkiem orzechów włoskich. Dodać je do gotowego homogenatu wymieszać. Ułożyć ?maż? na tacę, przykryć folią (papier woskowy piekarniczy). Odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 100°F = ok. 38°C przez 8-10 godz.. Bardzo ważne: odwrócić po pierwszych 4 godz.**

## **PTYSIE LOS ALTOS**

**wg. Pam Masters**

### **Składniki:**

**4 szklanki podkiełkowanej gryki (tatarki)**

**2 szklanki rodzynków**

**1/2 szklanki namoczonych rodzynków**

**1 szklanka namoczonych posiekanych orzechów włoskich**

**1 łyżeczka wanili**

**Sposób przyrządzania:**

**Namoczona gryka (tatarka) (surowa, całe, nieskaryfikowane nasiona barwy srebrzystawo-zielonej) 8-12 godz. Płukanie 3-5 razy, woda robi się gęsta. Kiełki 1-2 dniowe, dobrze przepłukiwane 2 razy na dzień. Homogenizowanie kielków z rodzynkami do wytworzenia mazi. Wymieszać z namoczone rodzynki i orzechami włoskimi. Uformować okrągłe ciastka, odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt )**

**105**

o

**F = ok. 40**

o

**C**

**przez 4-6 godz. potem odwrócić wystawić z folii (papier woskowany piekarniczy). Kontynuować odparowywanie do uzyskania upragnionej wilgotności.**

**SUSZONE BATONY FIGOWE**

**Zaadoptowany z przepisu: Almond, Macadamia, Fig, Squares z magazynu ?Vibrant Living? autorstwa James Levin and Natalie Cederquist**

**Składniki:**

**1 szklanka pokruszonych migdałów**

**1/2 szklanki orzechów macadamia (australijskich) lub orzechów nerkowca**

**1/3 szklanki nasion słonecznika (lub szklanka jeżeli nie masz orzechów makadamia)**

**1/2 szklanki mąki owsianej (przemieścić całe całe nasiona owsa w młynku do kawy)**

**2 szklanki kielków pszenicy (dwudniowe kiełkowanie)**

**1 szklanka daktyli z usuniętymi pestkami**

**1/2 strąka wanilii, posiekać**

**Jako wypełniacz: 15-30 małych, całych suszonych fig**

### **Sposób przyrządzania:**

**Namaczyć ww. orzechy oraz nasiona co najmniej na 3 godz. a daktyle co najmniej 30 minut. Najpierw zmielić w procesorze kielki pszenicy, następnie pozostałe orzechy nasiona za wyjątkiem fig (jeżeli zachodzi potrzeba dodaj wody po moczeniu daktyli). Połowę ww. przemiału rozłóż na folii (papier woskowany piekarniczy) wstawić do dehydratora ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ). Puree figowe otrzymane z procesora rozsmarować na ww. przemiał. Pokryć pozostałą połową przemiału. Pociąć całość na kwadraciki. Odwadniać w inkubatorze przez 10 godz. lub dłużej gdy lubisz rzeczy bardziej chrupiące.**

**Excalibur to jedyny incubator odwadniający, w którym nie przylepia się folia w ten sposób skórka oraz chrupiące batoniki nie przywierają. Nie ma potrzeby smarować olejem ww. folii.**

### **KANDYZAT Z SUROWIZNY**

**Za pozwoleniem: Jen**

#### **Składniki:**

**1 szklanka pasty daktylowej**

**1 szklanki proszku z karobu**

**1 szklanka masła migdałowego (lub z orzechów nerkowca)**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **Sposób przyrządzenia:**

**Homogenizować, następnie ww. masy uformować kulki, włożyć patyczek, i delektować się!**

## **HAŁWA**

### **Składniki:**

**1 szklanka nasion sezamu (masła sezamowego t.j. tahini)**

**2 łyżki stołowe miodu**

**1 łyżka stołowa wanilii (opcja)**

**1 łyżka stołowa Surowego proszku z karobu (opcja)**

//

### **Sposób przyrządzenia:**

**Przemieścić nasiona sezamu na masło. Wymieszać (ww. masło)w misce dodając miodu.**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**Dobrze wymieszać aż do uzyskania jednorodnej lepkiej masy. Dla hałwy czekoladowej wymieszać z proszkowanym karobem, nie mieszać się zbyt dobrze, pozostawić marmukowatości. Dla podniesienia zapachu dodać 1 łyżeczkę wanilii z miodem. Ubić ww. masę w papierowych, woskowanych torebkach. Włożyć do lodówki chłodząc przez 1 godz. lub więcej. Po wyjęciu masę pokroić na sześciiany. Powinno być ok. 1 tuzina ww. sześciaków.**

## **KOKOSOWY MAKARON**

**Zaadoptowany z przepisu: Macaroon Chews in "Hooked On Raw"**

### **Składniki:**

**2 szklanki miazgi ze świeżych kokosów ? otrzymuje się ww. miazgę w food processor np. twin helath czy Samson Juicer (ustawienie na mielenie)**

**10 dużych daktyli bez pestek**

**2 szklanki filtrowanej wody**



## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **trochę proszku waniliowego lub esencji waniliowej**

#### **Sposób przyrządzania:**

**Przepuścić ww. składniki przez food processor (soko-młynek wolnoobrotowy np. twin health, samson), otrzymaną miazgę rozłożyć na folii (papier woskowy piekarski) uformować ciasteczka o grubości ok. 5-6 mm. odwadniać w temp. ok. 38°C (100F) przez 24-36 godz. Kokosy wysychają szybko. Ww. makaron nie zawiera glutenu.**

## **KRUCHE CIASTKA JABŁKOWO-RODZYNKOWE**

#### **Składniki:**

**2 szklanki słonecznika moczonego 6-8 godz., przepłukanego**

**2 słodkie jabłka**

**2 duże banany**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**1/2 szklanki miodowych daktyli (moczenie ok. 4 godz.)**

**1 łyżeczka wanilii**

**1 łyżeczka cynamonu**

**1 szklanka rodzynek**

**1 szklanka orzechów włoskich moczonych 6-8 godzin, i posiekanych,**

**Sposób przyrządzania:**

**Homogenizować słonecznik , jabłka, banany oraz daktyle.**

**W misce wymieszać ww. ciasto z wanilią, cynamonem, rodzynekami oraz z orzechami włoskimi.**

**Nałożyć łyżką na tacę pokrytą piekarniczym papierem woskowym formując okrągłe ciastka. Odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 105°F = ok. 40°C przez 4-6 godz., odwrócić, zdjąć pokrycie z folii (papier woskowy piekarniczy). Kontynuować odparowywanie przez następne 4-6 godz. aż do upragnionego konsystencji.**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **CIASTKA KRUCHE MROŻONE**

#### **Składniki:**

**1/2 szklanki sezamu**

**1/2 szklanki ulubionych orzechów**

**1 duży banan**

**1 słodkie jabłko**

**1/4 szklanki rodzynek**

#### **Sposób przyrządzenia:**

**Namoczyć sezamowe ziarno oraz rodzynek, ok. 3-4 godz. Ulubione orzech moczyć ok. 12 godz. Homogenizować ww. składniki, rozprowadzić w rondelku lub na talerzu i zamrozić. Po wyjęciu pociąć na kształt ciastek (kółka lub kwadraty). Jeść zamrożone. Można zrobić kanapki z mrożoną. Używając zamrożonego banana wewnątrz kanapki.**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **KANDYZAT KAROBOWO-TANGERINOWY**

#### **Składniki:**

**tahini ? masło sezamowe  
kokosy  
miód  
karob  
wanilia  
2 tangeriny (rodzaj owocu cytrusowego)  
nasiona sezamu**

#### **Sposób przyrządzania:**

**Drobno posiekane tangeriny zmieszać z pozostałymi składnikami. Dodać nasion sezamu aż całość zagęści się. Włożyć do lodówki.**

**Wymieszać tahini z całymi nasionami sezamu oraz w miodem aż do zagęszczenia i wstawić do lodówki. Osobno oba ciasta uformować w podłużne wałki, następnie oba ciasta razem formując wałki. Pociąć na odpowiednie kawałki. Ww. podwójne skręcone wałki dają efekt dwukolorowy.**

### **HERBATNIKI A?LA DE FRANCINE DUBUC**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **Składniki:**

**słonecznik**

**sezam**

**daktyle**

**proszek z chlebowca, surowy, organiczny**

**wiórki kokosowe**

### **Sposób przyrządzania:**

**Namoczyć słonecznik (organiczny). Homogenizować, lub przemielić na mąkę. Wymieszać wszystkie składniki. Odwadniać w dehydratorze ( suszarka do owoców i warzyw lub specjalistyczny sprzęt ) 105°F = ok. 40°C**

**ZEKE'S HAŁWA NOWOCZESNA**

**wg. Ezekiel Krahlín**

**Preludium:**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**Ww. hałwa jest energetyczną przekąską w podróży. A również wtedy gdy się nie spieszysz: smakowita dla podniebienia ze szklanką herbaty. (Zaproś przyjaciół) osobiście jadam ww. hałwę na śniadanie ze świeżymi owocami, mniam!**

**Ww. recepta jest prosta aby dopasować jej ilość. Jedynie podzielić na pół dla pomniejszenia lub podwoić itd. do wymaganej ilości. Młynek elektryczny do kawy mieli wystarczająco dobrze twarde nasiona. Przed użyciem dobrze wyczyścić z pozostałości po kawie. Za jedyne \$3 można znaleźć taki młynek w sklepie ze starociami. Nasiona sezamu są jedne z najbardziej pożywnych pokarmów.**

**Podobnie siemię lniane, które dodaje do mojej oryginalnego sezamowego kandyzu zwanego hałwą.**

**Wszystkie składniki powinny być surowe (niegotowane), a nasiona z osłonkami (bez skaryfikacji). Nasiona sezamu z nienaruszonymi łupinkami zwane są zazwyczaj ?brązowymi?.**

**Sprzęt:**

**młynek elektryczny do kawy**

**łyżka stołowa**

**średniej wielkości miska**

**drewniana łyżka do mieszania**

**woskowany papier piekarniczy**

**taca/ brytwanna**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **czyste ręce (b. ważne)**

#### **Składniki:**

**2 szklanki brązowego sezamu**

**1/2 szklanki siemienia Inianego**

**4 łyżki stołowe miodu**

**4 łyżki stołowe oleju sezamowego**

**1/2 szklanki orzechów włoskich (kawałki)**

#### **Sposób przyrządzenia:**

**Zmilić całe nasiona sezamu w czystym młynku do kawy, 1/4 szklanki raz za razem. (Sezam w końcu osiądzie na dnie co oznacza zmielenie do końca. Siemie Iniane nie osiądzie, mielić tak długo jak sezam ok. 45s.)**

**Wysypać zmielone do miski. Dodać oleju sezamowego, dobrze wymieszać drewnianą łyżką.**

**Ukształtować wałki lub kulki hałwy (posypać kawałkami orzechów włoskich) zawinąć w**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**woskowany papier piekarniczy lub ubić w rondelku. Bardzo ważne: powierzchnia musi być pokryta w całości. Pojemnik powinien być ok. 15cm szeroki, ścianki ok. 5cm wysokości. Kawałki orzechów rozłożyć na powierzchni, lekko wgniatając ww. masę. Pokroić na 9 kawałków. Przechowywać w lodówce. Nakryć pojemnik.**

**Inne wariacje ww. przepisu:**

**Nie zanudziłem, lecz chyba zanudzę.**

**A oto przykłady z dodatkami smakowymi, można użyć:**

**drobno posiekana skórka z cytryny**

**płatki róży**

**cynamon**

**proszek z chlebowca (karobu)**

**małe kawałki suszonych owoców (np. ananas, papaja)**

**Albo:**

**- zamiast orzechów włoskich spróbuj orzechy brazylijskie, pistacjowe, laskowe, lub inne.**



## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**- jeżeli miód jest zbyt gęsty, za słodki dodaj wiórek daktylowych, a jeżeli nie jesteś w 100% witar można zamienić surowy olej sezamowy zwykłym olejem sezamowym lub dodać proszek kakaowy aby zrobić hałwę kakaową.**

## **KULKI-LIZAKI KAROBOWO-BANANOWE**

wg. Paul Ladendorf

### **Składniki:**

**Duże dojrzałe banany (z brunatnymi plamkami)**

**(1) proszek z chlebowca (karobu)**

**(2) migdały moczone przez 12-24 godz. (opcja)**

**woda**

**patyczki (do kupienia w sklepie art. drewnianymi itp.)**

### **Sposób przyrządzenia:**

**Przemieścić orzechy w młynku. Wymieszać składniki (1-2) z wodą do uzyskania gęstej,**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**kremowej konsystencji. Pociąć banany na połówki, zanurzyć ww. masie. Umieścić patyczki, owinąć folię (papier woskowy piekarniczy), zamrozić i rozkoszować się!**

**Uwaga: pozostałości można zamrozić z przeznaczeniem na następne lizaki.**

## **KRUCHE CIASTKA MROŻONE**

**wg. Jordana**

**Składniki:**

**3 szklanki płatków owsianych**

**2 szklanki masła migdałowego**

**3/4 szklanki miodu**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **Sposób przyrządzania:**

**Wymieszać miód z masłem migdałowym a następnie dodają płatków owsianych. Uformować kulki odstawić. Zmilić więcej płatków owsianych na proszek w młynku. (Można dodać proszku z chlebowca (karobu) oraz cynamonu do ww. płatków ja osobiście nie dodaje).**

**Otoczyć kulki w ww. proszku. Ochłodzić (4°C) na pewien czas potem konsumować.**

## **MAŻ (CIASTO)**

### **Składniki:**

**2 szklanki orzechów nerkowca**

**1 szklanka daktyli bez pestek**

**1 szklanka rodzyneków, bez siarki (SO<sub>2</sub>)**

**2 czubate łyżki stołowe proszku z chlebowca (karobu)**

**1/2 szklanki soku z ananasów**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

**1/2 szklanki wody destylowanej (deszczówki)**

**1 szklanka przemiału z siemienia lnianego**

**1 szklanka posiekanych orzechów włoskich**

**Sposób przyrządzania:**

**Namoczone orzechy orzechów nerkowca homogenizować z daktylami, rodzynkami, z proszku z chlebowca (karobu), sokiem ananasowym oraz wodą. Silnie wymieszać do ciężkiej mazi. Wymieszać z mielonym siemieniem lnianym i wodą. Obłożyć w papier śniadaniowy i zamrozić na 2 godz. Pociąć na kwadraty, przechowywać w zamrażalniku.**

**MMM!!**

**WITARIAŃSKIE ?BRUNATNIACZKI? (BROWNIES)**

**wg. Shea**

## **ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

### **Składniki:**

**1 szklanka pasty daktylowej**

**1,1/4 szklanki masła z surowych migdałów**

**1 1/4 szklanki proszku z surowego chlebowca (karob)**

//

**1/3 szklanki miodu**

### **Sposób przyrządzania:**

**Wymieszać, ubić 9x9 kwadratów (kwadratowy metalowy rondel lub ze szkła żaroodpornego) . Zamrozić na co najmniej 1 godz.. Pociąć na kwadraty.**

**\* 1/2 kg daktyli = 1 szklanki daktylowej pasty. Używać homogenizatora lub kupić ww. pastę.**

**ciastka**

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:58

---

## **SMAKUJĄ JAK CHRUPIĄCE PĄCZKI**

wg. Lucy Yeh

### **Składniki:**

**1 szklanka surowych migdałów**

**1 szklanka bardzo miękkich daktyli (bez pestek)**

**1/2 szklanki homogenatu bananowego**

**1/2 szklanki wiórek kokosowych dodatkowo dla obsypywania**

**trochę oleju oliwkowego**

**wanilia**

**1-2 łyżek stołowa gałka muszkatołowa**

**sól morska**

**Sposób przyrządzenia:**

**Zmilić migdały na bardzo drobno (miał). Dodać daktyli w małymi porcjami. Dodać kilka kropel oleju z oliwek, soli, wanilii. Na początku mieszanina będzie wyglądać ?niezgrabnie? lecz potem wszystko na raz stanie się wielką kulą. Wyjąć ww. kulę wymieszać z homogenatem bananowym, dodać gałki muszkatołowej oraz wiórek kokosowych (wyrabiać rękoma). Skosztować dodać do smaku (w razie potrzeby) więcej gałki muszkatołowej, lub wiórek kokosowych. Uformować kuleczki, otoczyć wiórkami kokosowymi. Położyć na talerzu w pojedynczą warstwę, zamrozić w zamrażalniku aż staną się twarde. Po stwardnieniu włożyć do (zamykanego) pojemnika w celu dłuższego przechowywania w zamrażalniku.**