

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Przepisy pochodzą z rawfoods

Tłumaczyła: Ewa Spyra

### **Szarlotka szybka i prosta w wykonaniu**

Szarlotka składa się z niewielu składników, jest łatwa w przygotowaniu i pyszna w smaku!

Składniki:

Spód do ciasta:

1 i 1/2 szklanki nasion słonecznika

3/4 szklanki rodzynek

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1 łyżka stołowa mąki karobowej

Nadzienie:

5-6 średnich jabłek, obranych i wydrążonych (ja używam zielonych jabłek)

3/4 szklanki surowego, niefiltrowanego miodu (najlepiej z pyłkiem kwiatowym)

1 łyżka stołowa cynamonu

sok z 1/2 cytryny

płatki kokosowe

szczypta zmielonych goździków (niekoniecznie)

1 sezonowy owoc (kiwi, banan lub inne)

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Sposób wykonania:

Aby przygotować podstawę do ciasta, umieść ziarna słonecznika, rodzynki i mąkę karobową w robocie kuchennym i miksuj, aż masa będzie drobno zmielona i zwarta.

Wyłóż masę na formę.

Posiekaj jabłka na drobne kawałki w robocie kuchennym. (Nie miksuj za długo, by nie zamienić jabłek w jabłkowy sos!)

W misce wymieszaj posiekane jabłka, cynamon, sok z cytryny, miód i szczyptę zmielonych goździków.

Nałóż powstałą mieszankę na podstawę do ciasta. Pozostałym "sokiem" spryskaj ciasto przed podaniem. Wyjmuj za pomocą łopatki.

Posyp ciasto płatkami kokosowymi.

Pokrój sezonowy owoc na cienkie plasterki i połóż na górę, na środku ciasta.

Najlepiej pozostawić szarlotkę w lodówce na jedną godzinę, aby ciasto stężało.

## Placek Truskawkowo-bananowy

Składniki:

1-1,5 szklanki namoczonych migdałów

0,5 szklanki daktyli

1 łyżeczka cynamonu

0,5 łyżeczki gałki muskatołowej

0,25 szklanki soku pomarańczowego

1,5 kwarty (ok. 1,5 l) truskawek

4 banany

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

0,125 szklanki świeżego poszatkowanego kokosa

Sposób wykonania:

Zamróż 1 kwartę (ok. 1 litra) truskawek i 2 banany

Zmiksuj migdały, daktyle, cynamon, gałkę muskatołową i sok pomarańczowy w robocie kuchennym.

Uformuj podstawę do ciasta ze zmiksowanej masy i umieść w 9-cio calowej (23 cm) formie

Zmiksuj zamrożone owoce do konsystencji sorbetu w sokowirówce, używając gładkiego ostrza.

Pokrój w plasterki pozostałe truskawki i banany.

Nałóż na podstawę do ciasta sorbet i plasterki owoców.

Udekoruj kokosem.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Uwagi dotyczące przepisu:

To wyśmienity placek - miałem okazję spróbować go wcześniej.

W punkcie 4. można użyć miksera zamiast sokowirówki Champion. Pozwól owocom odtajać przed zmiksowaniem.

### **Kremowy sos miętowy**

To mięta kędzierzawa rozjaśnia ten wyjątkowy sos.

2 świeże banany

1 mrożony banan

1/2 szklanaki świeżych liści mięty kędzierzawej

1 limona

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Sposób przyrządzania:

Aby sporządzić sos dodawaj świeże banany, mrożony banan i liście mięty naprzemiennie do robota kuchennego.

Dodaj sok z limony do smaku.

Podawaj w fantazyjnej miseczce lub na wierzchu owoców cytrusowych, truskawek lub świeżych zielonych warzyw.

Czas zamrażania: 6-8 godzin

Czas przygotowania: 10 minut

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Rezultat: 2 szklanki sosu

Wskazówki dotyczące przygotowania:

Sos można przyrządzić bez mrożonego owocu, ale obniża on temperaturę sosu. Pogoda może wpłynąć na twój wybór.

//

## Karmelki cynamonowo-orzechowe

2 szklanki orzechów włoskich

1 szklanka miodu

1/2 szklanki cynamonu

1 łyżeczka wanilii

W dużej misce wymieszaj miód, cynamon i wanilię do konsystencji pasty.



## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Dodaj orzechy i dokładnie wymieszaj.

Formuj małe kulki.

Dehydruj przynajmniej przez 24 godz.

## Czy może być czekoladowy budyń?

Składniki:

12 daktyli

12 czarnych fig

1 kwarta (1,137 l) filtrowanej wody

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1 łyżeczka surowej mąki karobowej

Sposób przygotowania:

Zmiksuj 12 daktyli, 12 fig z kwartą wody. (Ilość wody zależy od stopnia wysuszenia owoców).  
Na początku dodaj trochę mniej.

Dodaj łyżeczkę mąki karobowej.

Schłódź i podawaj w salaterkach.

### **Mrożony placek z mango i migdałowo-klonową podstawą**

1 szklanka migdałów (mogą być namoczone i wysuszone, ale niekoniecznie)

3-4 łyżeczek syropu klonowego

W robocie kuchennym zmiksuj migdały na drobny proszek. (Nie miksuj za długo, aby nie powstało masło migdałowe!) Stopniowo dodawaj syrop klonowy, tyle aby proszek migdałowy trzymał się razem. Odłóż na bok 2 łyżki mieszanki. Umieść podstawę do ciasta w formie. Nie przejmuj się, jeśli ciasto odstaje na skraju. Gdy umieścisz już nadzienie na cieście, posyp odłożoną mieszanką skraj ciasta.

Uwaga: To bardzo cienka podstawa do ciasta. Jeśli wolisz grubszą, zastosuj podwójną ilość składników.

Nadzienie:

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

4-5 szklanek zamrożonego, pokrojonego mango

Inna opcja: 3/4 szklanki pokrojonych w kostkę suszonych moreli, zamrożonych (lub pokrojone w kostkę suszone mango)

Jeśli stosujesz zamiast manga suszone owoce, zmiksuj je w sokowirówce. Umieść je następnie na podstawie do ciasta i zamróz. Trzeba działać szybko. Dobrze jest najpierw schłodzić miskę w zamrażarce.

W tym przepisie na nadzienie wykorzystuje się sokowirówkę dla uzyskania żądanych rezultatów. Jeśli mango nie jest bardzo słodkie, zastosuj 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę wydrążonych daktyli lub cukier klonowy czy daktylowy (lub nawet kilka łyżeczek syropu klonowego), przepuść przez sokowirówkę razem z mango i morelami.

Alternatywa: Aby zostały kawałki owoców, zamiast miksować mrożone, pokrojone w kostkę morele, pokrój owoce w drobną kostkę i dokładnie wymieszaj z mieszanką przed umieszczeniem na podstawie do ciasta.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Uwaga: Nie jest konieczne zastosowanie formy. Utrzymując ciasto zamrożone, można podawać je w kawałkach.

Uwaga: wyśmienite także ze słodkimi, dojrzałymi śliwkami daktylowymi.

## Bananowo-kokosowy kremowy placek

Podstawa do ciasta:

1 szklanka migdałów (mogą być namoczone i wysuszone, ale niekoniecznie)

3-4 łyżeczki syropu klonowego

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

W robocie kuchennym zmiksuj migdały na drobny proszek. (Nie miksuj za długo, aby nie powstało masło migdałowe!) Stopniowo dodawaj syrop klonowy, tyle aby proszek migdałowy trzymał się razem. Odłóż na bok 2 łyżki mieszanki. Umieść podstawę do ciasta w formie. Nie przejmuj się, jeśli ciasto odstaje na skraju. Gdy umieścisz już nadzienie na cieście, posyp odłożoną mieszanką skraj ciasta.

Uwaga: To bardzo cienka podstawa do ciasta. Jeśli wolisz grubszą, zastosuj podwójną ilość składników.

Nadzienie:

6 mrożonych bananów

1 szklanka wiórków kokosowych, zamrożonych

1/2 szklanki daktyli, posiekanych i zamrożonych

1 łyżeczka wanilii

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

2 łyżki wiórek kokosowych

Przygotuj podstawę do ciasta i umieść ją w okrągłej, płytkej formie.

W tym przepisie na nadzienie wykorzystuje się sokowirówkę dla uzyskania żądanych rezultatów. Przepuszczaj banany na przemian z daktylami i wiórkami kokosowymi. Powinieneś działać szybko, aby składniki się nie rozmroziły. Dobrze jest najpierw schłodzić miskę w zamrażarce. Umieść mieszankę na podstawie do ciasta, wygładzając wierzch łopatką lub spodem łyżki. Posyp na wierzch 2 łyżki wiórków kokosowych. Natychmiast włóż do zamrażarki. Wyjmij 15 min. przed podaniem i umieść w lodówce, aby ułatwić krojenie. Dla ułatwienia można także zamaczać nóż w gorącej wodzie.

Inna opcja:

Dodaj do owoców zaraz po zmiksowaniu 3/4 szklanki mąki karobowej (dodawaj mąkę stopniowo, karob zmielony jest na tak drobno, że łatwo fruwa jak kurz, uważaj, by go nie wdychać).

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

### **Budyń figowo-rodzynkowy**

2 szklanki 2-dniowych kiełków pszenicy i żyta

1 - 1 i 1/2 szklanki czarnych fig moczonych przez noc

1 - 1 i 1/2 szklanki rodzynek moczonych przez godzinę w wodzie pozostałej z moczenia fig

1. Umieść wszystkie składniki w mikserze i miksuj aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

### **Spód do placka Catherine Ryans**

Składniki:

1 szklanka wydrążonych daktyli



## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

2 szklanki mieszanki orzeszków pekan, pistacjowych i migdałów

1 szklanka migdałów

2 łyżki stołowe soku pomarańczowego

Sposób wykonania:

Zmiel szklankę migdałów (inne orzechy są zbyt oleiste) w czystym, suchym robocie kuchennym aż do uzyskania drobnego proszku. Przestań mielić, zanim migdały zaczną zamieniać się w masło. Wyjmij.

Wsyp do robota 2 szklanki mieszanki orzechowej. Miel na drobno aż do momentu, gdy trochę masła orzechowego zacznie przyklejać się do ścianek.

Dodaj daktyle i miksuj długo. Mieszanka zacznie się zbrylać, gdyż olej zacznie wypływać z orzechów.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Na koniec, nie przerywając miksowania, dodaj soku pomarańczowego. Mieszanka uformuje się w jedną zbitą masę.

Umieść odłożone zmielone migdały w sitku i posyp na papier woskowany.

Nałóż masę orzechowo-daktylową na środek. Spłaszcz. Posyp na górę proszkiem migdałowym.

Położ na górę kolejną kartkę papieru woskowanego. Rozwałkuj wałkiem do ciasta na wielkość formy. Zdejmij papier woskowany z wierzchu ciasta.

Posyp formę proszkiem migdałowym. Odwróć ciasto i włóż do formy. Zdejmij pozostały papier. Delikatnie wciśnij ciasto do formy, odcinając nadmiar. Posyp obrzeże ciasta resztką zmielonych migdałów.

Nałóż na górę surową mieszankę: jabłka, maliny, dynię, banany, karob, limony, itd.

Do zmielenia orzechów można użyć młynka do kawy/ orzechów. Do przygotowania pozostałych składników można użyć sokowirówki, jeśli nie mamy robota kuchennego, ale nadzienie nie będzie wówczas tak jednolite.

Spróbuj dodać karob wcześniej dla odmiany. Możesz także kulki masy o wielkości łyżki umieścić w zamrażarce, aby otrzymać cukierki.

## Charosy z żywego pożywienia

20 małych jabłek

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1 kwarta (ok. 1,1 l) namoczonych migdałów

cynamon, gałka muskatołowa, ziele angielskie, goździki, imbir (mielone)

Zmiksuj jabłka w robocie kuchennym.

Zmiksuj migdały w robocie kuchennym.

Wymieszaj zmiksowane jabłka i migdały w misce i dodaj wszystkie przyprawy do smaku.

## Pyszny mix

Daktyle

Orzeszki sosnowe (moczone przez noc)

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Jabłka (niekoniecznie)

Proporcja: 3 części orzeszków do 1 części daktyli.

Namocz orzeszki na noc

Zmiksuj daktyle i orzeszki

Ozdób jabłkami

## Przysmak orzechowo-kokosowy

Zadecyduj sam o proporcjach - próbowałem tego przysmaku raz i byłem pod wrażeniem, ale mój znajomy zapomniał przepisu! Spróbowałem więc sam i wyszło mi coś takiego:

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Składniki:

Orzeszki nerkowca

Suszony ananas

Wiórki kokosowe

Świeże mleko kokosowe (niekoniecznie)

//

Świeże kielki pszenicy (niekoniecznie)

Zmiel garść orzeszków nerkowca. Umieść zmielone orzeszki, kawałki suszonego ananasa, świeże mleko kokosowe (lub wodę) w mikserze i miksuj aż do uzyskania gładkiej, gęstej konsystencji. Umieść mieszankę w misce i dodaj dużą ilość wiórków kokosowych (i kielków pszenicy, jeśli masz ochotę), tak aby można było formować małe kulki. Uformuj małe kulki i posyp je wiórkami kokosowymi. Umieść w lodówce na kilka godzin i ciesz się smakiem!

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

(Latem polecam namaczanie orzeszków nerkowca i suszonego ananasa w wodzie przez kilka godzin, aby przysmak nie był ciężkostrawny.)

### **Budyń ze śliwek daktylowych**

Weź 1-2 dojrzałe śliwki daktylowe, dobrze zmiksuj.

Dodaj pokrojone w plasterki banany.

Można użyć jako sos do sałatki owocowej.

### **Daktylowy mus**

6 daktyli w wodzie

oczyszczona woda

2 młode kokosy

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Można dodać:

surową mąkę karobową, cynamon, surowe orzechy

Sposób przyrządzania:

Otwórz kokosy (najpierw wypij mleko kokosowe).

Namocz daktyle w 4 uncjach (ok. 0,1 l) wody przez 15-30 min.

Wybierz miąższ z kokosów i umieść w mikserze.

Dodaj namoczone daktyle (nie ma potrzeby, by dodawać wodę)

Miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Dodaj cynamon lub surową mąkę karobową do smaku.

Możesz posypać posiekanymi orzechami.

## Zielony sos

1 pomarańcza

garść kielków słonecznika

1 łyżka nasion lnu

1 łyżka oleju roślinnego tłoczonego na zimno

potarty imbir (według uznania)

1 łyżka nasion babki płesznik

Umieść wszystkie składniki w mikserze i miksuj aż do uzyskania gładkiej masy.



## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Rozlej sos do miseczek (starczy na dwie) i jedz od razu lub zamroź, aby otrzymać zielone lody.

Wspaniały na śniadanie razem z miseczką owoców lub jako przekąska o każdej porze.  
Wyśmienity!

## Kokos 'Światło gwiazd'

3 szklanki daktyli

1 szklanka migdałów moczonych przez 12-48 godz. i suszonych przez 10 godz.

1 szklanka orzeszków pekan moczonych przez 6 godz. i suszonych przez 6 godz.

5 suszonych bananów

3/4 łyżeczki wyciągu z kokosa

1/2 łyżeczki wanilii

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Miksuj migdały i orzeszki pekan w robocie kuchennym, aż będą drobno posiekane. Powoli dodaj suszone banany, daktyle, wyciąg z kokosa i wanilię. Kontynuuj miksowanie, aż ciasto osiągnie gładką konsystencję. Uformuj ciasto według uznania.

Lukier:

2 szklanki daktyli moczonych przez 1 godz. (nie wylewaj wody)

1 szklanka orzeszków sosnowych

6 łyżek wody z namaczania daktyli

2 łyżeczki wanilii

Połącz składniki w robocie kuchennym, miksuj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji kremu. Dodaj więcej wody, jeśli to konieczne. Rozprowadź lukier na cieście i posyp wiórkami kokosowymi na górę i boki ciasta.

### Lody bananowe

Obierz i zamróź bardzo dojrzałe banany w plastikowym worku. Bardzo dojrzałe banany nie mają zielonej skórki, mają czarne i brązowe plamki na skórce, a łydyga jest brązowa i łatwo ją oderwać.

Zamróź na minimum 8 godzin. W zależności od tego, jaką masz zamrażarkę, może to potrwać nawet 12 godz.

Umieść banany w sokowirówce. 1-2 banany to przeciętna porcja.

Jeśli używasz miksera lub robota kuchennego, dodaj trochę soku z jagód lub innych owoców, możesz też dodać wody z suszonych owoców.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Możesz dodać w czasie miksowania którekolwiek z podanych: mąkę karobową, wiórki kokosowe, jagody, daktyle.

Po zrobieniu lodów możesz dodać: rodzynki, orzechy włoskie (suszone po namoczeniu) lub sos karobowy (karob, miód i awokado zmiksowane razem).

## Karobowo-krówkowy sos

1 kopiasta łyżeczka karobu

1/4 średniego lub dużego awokado

1/2 szklanki wody

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1/8 łyżeczki cynamonu

5 dużych daktyli

16 kropli ekstraktu z wanilii

Wydrąż i posiekaj daktyle. Umieść w wodzie, by namokły. Użyj ekstraktu z wanilii lub 1/2 startej laski wanilii. Pokrój awokado w jedno calowe kawałki (ok. 2,5 cm). Zamiast awokado można dodać 2 łyżeczki oleju lnianego.

Zmiksuj płyny i przyprawy z 1/2 karobu. W trakcie miksowania powoli dodawaj kawałki daktyli i awokado. Umieść w miseczce. Dodaj resztę karobu i wymieszaj.

## Podstawa do ciasta z pestek i owoców

Podstawa do ciasta o średnicy 9-ciu cali (ok. 23 cm)

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

3 szklanki pestek słonecznika, namoczonych

1 szklanka rodzynek lub daktyli, wydrążonych

Umieść składniki w sokowirówce lub robocie kuchennym. Jeśli korzystasz z sokowirówki, nie potrzeba wody.

Jeśli używasz robota kuchennego, dodaj ok. 2 uncji wody (ok. 57 ml).

Uformuj podstawę do ciasta na grubość 1/4 cala (60 mm).

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

### **Ciastka marchwiowo-budyniowe**

Składniki budyniu:

2 i 1/2 średnich marchewek

1/2 funta (ok. 20 dkg) surowych migdałów

1/2 funta (ok. 20 dkg) daktyli

3/8 szklanki surowego miodu

Wykonanie budyniu:

Zmiksuj marchew na grubo w robocie kuchennym, a następnie umieść w misce.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Zmiel migdały na drobno, następnie odłóż do osobnej miski.

Zmiksuj daktyle, dodaj miód.

Dodaj zmielone migdały do daktyli i miodu i wymieszaj/ zmiksuj razem.

Wymieszaj ręcznie powstałą masę z marchewką.

Nakładaj do filiżanek, na formę lub uformuj kulki.

Składniki przybrania:

1/4 funta (ok. 10 dkg) surowych migdałów

1/4 szklanki surowego miodu

1/2 łyżeczki wanilii



## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Wykonanie przybrania:

Zmiel migdały do konsystencji masła migdałowego.

Dodaj miód i wanilię i miksuj dalej.

Nakładaj przybranie na ciastka czy kulki. Smacznego!

## Placek z surowych jabłek i kiwi

Podstawa do ciasta:

3 szklanki migdałów

3/4 szklanki daktyli

1 łyżeczka wanilii

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Nadzienie:

1/3 rodzynek

1/3 daktyli (posiekanych)

1/3 jabłek (pokrojonych i zmiksowanych)

1/4 - 1/2 łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka wanilii

Przybranie:

pokrojone w plasterki kiwi

Zmiksuj składniki na podstawę w robocie kuchennym. Umieść masę w okrągłej formie i uformuj placek.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Wymieszaj ze sobą składniki nadzienia i umieść na podstawie.

### **Żółta pyszność**

1/2 szklanki orzeszków sosnowych

//

1 kabaczek

1/2 awokado

1/2 śliwki daktylowej

1 lub 2 daktyle

czysta woda

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Namocz orzeszki sosnowe przez noc, a najlepiej przez całą dobę. Opłucz dokładnie w czystej wodzie. Obierz ze skórki kabaczka i usuń z niego nasiona. Podobnie awokado. Wydrąż daktyle (mogą być w zamian figi). Umieść powyższe składniki w mikserze. Dodaj czystej wody i miksuj, aż do uzyskania konsystencji pasty, na tyle gęstej, że trzeba użyć łopatkę, by wybrać ją z miksera. Deser jest bogaty i słodki, ale nie za słodki. Podawaj z czymś mokrym lub chrupiącym.

## Bananowo-karobowy budyń

6-8 średnich bananów

1/2 - 1 szklanki surowego karobu (do smaku)

1/2 - 1 szklanki zmielonych nasion lnu (dla utwardzenia mieszanki)

szczypta wiórków kokosowych

Miksuj pierwsze trzy składniki, aż do uzyskania jednolitej masy. Umieść w lodówce i pozostaw na tak długo, aż zmielone nasiona lnu doprowadzą do całkowitego stężenia masy (powinna być twarda).

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Umieść masę w misce i wygładź łypatką. Można ją zastosować jako budyń lub nadzienie do placka.

Posyp wiórkami kokosowymi na środku. Będą one wyglądały jak cukier puder.

Migdałowo-sezamowe krówki

1/2 szklanki wydrążonych daktyli

2 szklanki migdałów

1 szklanka mąki karobowej, surowej i ekologicznej

1 i 1/2 szklanki nasion sezamu

2 łyżki stołowe ekstraktu z wanilii

Namocz nasiona i migdały. Obierz ze skórki migdały. Zmiksuj. Dodawaj do miksera na przemian migdały i daktyle i miksuj. Włóż do miski. Dodaj pozostałe składniki. Wymieszaj lub wyrób masę razem. Umieść w szklanej misce i schłódź. Potnij w kwadraty przed podaniem.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Prosty deser z jabłek (2 porcje)

4 czerwone, słodkie jabłka

cynamon

woda źródlana

Wydrąż jabłka i zetrzyj 2 lub 3. Zmiksuj na papkę starte jabłka z odrobiną źródlanej wody w mikserze. Pokrój pozostałe jabłka/ jabłko w małe kostki i umieść w misce lub na talerzu. Polej jabłkowym puree, posyp cynamonem i podawaj.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Orzechowy "lukier" - pyszna słodka rozkosz!

2 łyżki twojego ulubionego masła orzechowego

1 łyżka wiórków kokosowych

2 łyżki surowego owsa

2 łyżki migdałów

3 słodkie suszone figi

1 łyżka surowego miodu

2-3 łyżki soku jabłkowego lub mleka migdałowego

Połącz powyższe składniki, używając do tego robota kuchennego. Miksuj, aż do uzyskania konsystencji kremu. Podawaj z plasterkami jabłka.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Wspaniałe dla dzieci!

### **Durianowo-kokosowy przysmak**

Jest to surowa odmiana wspaniałego deseru, który jadłem w Tajlandii.

4 strąki z drzewa Durian

1 szklanka podkiełkowanych nasion owsa

mleko i miąższ z 1 kokosu (najlepsze będą starsze brązowe lub białe kokosy)

4 daktyle (wydrążone)

2 łyżki syropu klonowego



## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Pozostaw nasiona owsa do odkiełkowania na 1 dzień. Umieść je na dnie małego naczynia żaroodpornego na wysokość 1/2 cala (ok. 1,3 cm). Zmiksuj strąki Durian tak, aby powstała masa była jednolita. Nanieść na nasiona owsa. Mleko i miąższ kokosowy umieść w mikserze. Dodaj daktyle i syrop klonowy. Zmiksuj. Nanieść na Durian. Smacznego!

## Budyń karobowy

2-3 awokado

1 i 3/4 szklanki daktyli, wydrążonych i pokrojonych

1/2 -3/4 szklanki wody

3 łyżki surowej mąki karobowej

W mikserze umieść awokado i miksuj, aż do uzyskania gładkiej masy. Dodawaj stopniowo daktyle z wodą i zmiksuj na gładką masę. Dodaj karob i dobrze zmiksuj. Wlej masę do miski i schłódź.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

### Ciasto marchwiowo-owocowe

Ciasto:

1 szklanka suszonych fig, namoczonych

1 szklanka rodzynek, namoczonych

1/2 szklanki wydrążonych daktyli

4 szklanki potartej marchewki

3 szklanki namoczonych orzechów (włoskich, nerkowców lub migdałów)

po 1/2 łyżeczki: imbiru, goździków i kardamonu

Przybranie:

1/2 szklanki daktyli

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1/2 szklanki nerkowców

1/2 szklanki wody z moczenia

Namocz figi, rodzynki i daktyle w 3 i 1/2 szklance wody na 1 godzinę, wody nie wylewaj. Namocz orzechy w 5 szklankach wody na 8-12 godzin.

Odsącz, przepłucz i odsącz ponownie orzechy. Umieść je w robocie kuchennym i miksuj na drobno. Przelóż do dużej miski. Następnie umieść w robocie figi, rodzynki, daktyle i przyprawy i miksuj aż do uzyskania gładkiej masy. Wlej masę do misy z orzechami. Wymieszaj dobrze.

Dodaj starte marchewki i dokładnie wymieszaj. Uformuj ciasto.

Zmiksuj daktyle, orzechy nerkowca i wodę z moczenia na gładką masę. Rozsmaruj na wierzchu ciasta.

Krem truskawkowy

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1 dl namoczonych migdałów

2 - 4 dl truskawek

1-2 bananów

Zmiksuj namoczone migdały z truskawkami i bananami. Staraj się nie dodawać wody, tylko jeśli to konieczne. Miksuj do konsystencji kremu. Wyśmienite!

uwaga: dl = 1/10 l = 1/2 szklanki

## Tort daktylowo-orzechowy

Składniki:

1 szklanka wydrążonych daktyli

4 szklanki rodzynek

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

2 szklanki orzeszków pekan

1 cytryna

2 szklanki orzechów laskowych

2 łyżki soku cytrynowego

1 łyżeczka skórki cytrynowej

1. Dolna warstwa: w robocie kuchennym zmiksuj na drobno orzechy laskowe i 2 szklanki rodzynek, a następnie uformuj z masy okrągły placek o grubości 1/2 cala (ok. 1,3 cm) i średnicy 8 cali (ok. 20 cm)

2. Lukier cytrynowo-daktylowy: w mikserze zmiksuj daktyle z sokiem cytrynowym aż do uzyskania gładkiej masy, dodając w razie potrzeby wody dla rozrzedzenia. Następnie dodaj skórkę cytrynową i wymieszaj.

3. Polukruj wierzch pierwszej warstwy tortu 1/2 sosu, resztę pozostaw na lukrowanie wierzchu ciasta.

4. Wierzchnia warstwa: w robocie kuchennym zmiksuj na drobno orzeszki pekan i resztę rodzynek i umieść na papierze woskowanym. Uformuj kolejną warstwę, a następnie ostrożnie umieść na polukrowanej już warstwie.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

5. Polukruj całość i udekoruj kawałkami cytryny na obrzeżu. Przed podaniem można schłodzić.

Czas przygotowywania: 15 min. 12-14 porcji.

Budyń z mango  
2 manga

1/4 limony (niekoniecznie)

wiórki kokosowe i posiekane orzeszki pekan, do smaku

Obierz manga i usuń pestki. Dodaj 1/4 limony i miksuj, aż do uzyskania jednolitej masy.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Na koniec wlej do salatek i dodaj wiórki kokosowe i posiekane orzeszki pekan.

Smakuje dobrze z przetartym mango.

## Lody brzoskwiniowo-truskawkowe

Na ok. 4 uncje = ok. 10 dkg (skoncentrowane)

Zmiksuj:

1 brzoskwinię

3 truskawki

Następnie umieść w plastikowym pojemniku, dodaj trochę wody i włóż do zamrażalnika. Wyjmij, kiedy będziesz miał ochotę. Nie trzymaj jednak zbyt długo, gdyż będzie zbyt mocno zmrożone.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Na 8 uncji skoncentrowanego soku (pon. 20 dkg)

2 brzoskwinie

6 truskawek

Postępuj, jak powyżej.

Ciasto-marzenie z młodego kokosu

Podstawa do ciasta:



## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1 szklanka surowych, niemoczonych orzechów włoskich

1/2 szklanki twoich ulubionych, wydrążonych daktyli

1/4 szklanki mleka ze świeżego kokosu

4 łyżki surowej mąki karobowej

1. Zmiksuj orzechy i daktyle w robocie kuchennym na jednolitą masę.

2. Dodaj karob i mleko kokosowe i zmiksuj razem.

3. Rozprowadź 1 warstwę ciasta na talerzu.

4. Umieść na górze pokrojone na plasterki owoce.

5. Rozsmaruj drugą warstwę ciasta na górze.

Lukier:

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1 szklanka miąższu ze świeżego kokosu

woda (tyle, aby masa była gęsta)

1 łyżka miodu

1. Zmiksuj wszystkie składniki w mikserze.
2. Rozsmaruj lukier na cieście.
3. Udekoruj plasterkami owoców i orzechami.

LEPSZY OD LODÓW:

KREM Z MROŻONYCH OWOCÓW

Danie to jedzone w małych ilościach można potraktować jako deser, może też stanowić główne

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

danie owocowe. Ponieważ jest zamrożone, a zimny/ zamrożony pokarm źle wpływa na trawienie, powinno być jedzone rzadko - jako specjalny poczęstunek. Ponadto wysoka zawartość cukru w dzisiejszych owocach czyni go raczej okolicznościowym poczęstunkiem niż podstawowym składnikiem diety.

Weź świeże, surowe, dojrzałe manga, obierz i pokrój w plasterki. Zapakuj w plastikowy woreczek lub inne opakowanie i włóż do zamrażalnika. Krótco przed podaniem wyjmij i pozwól, by częściowo odtajały, ale nie całkowicie - tak, aby nadal były pokryte kryształkami lodu. Umieść manga w mikserze i miksuj. W rezultacie otrzymamy substytut lodów, w 100% z surowych owoców, smaczny i lepszy od jakichkolwiek lodów. Można użyć też innych słodkich owoców, tj. papaje, ananas, nektarynki, morwy, banany, itd. Nie nadają się zbytnio owoce wodniste, tj. owoce cytrusowe, winogrona, truskawki. Powstaje wówczas lód, który nie ma konsystencji lodów.

Uwaga Webmastera: Stosowałem też mrożone truskawki, banany, cantelopy i używałem sokowirówki z ostrzem homogenizującym dla uzyskania konsystencji mrożonego jogurtu. Pycha! Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, używaj świeżych owoców i zamrażaj, kiedy są soczyste.

## Placek Grega - rozkosz tropików

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Spód do ciasta:

2 szklanki odkiełkowanych migdałów

1 szklanka daktyli

1 pomarańcza

1 łyżka stołowa cynamonu

1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej

Nadzienie:

1 koszyk truskawek (1/2 zamrożonych)

4 banany (3 zamrożone)

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1 kiwi

Opcje: (ewentualne substytuty)

Jakiegokolwiek odkiełkowane orzechy; figi; jakiegokolwiek owoce

1. Miksuj daktyle, pomarańcze i przyprawy w robocie kuchennym, aż do uzyskania gładkiej

masy.

2. Dodaj odkiełkowane migdały do mieszanki i miksuj do konsystencji grudkowatej pasty.

3. Uformuj podstawę do ciasta

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

4. Umieść w zamrażarce na ok. 1 godz., aby stężała.
  
5. Miksuj zamrożone banany i truskawki w robocie kuchennym, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
  
6. Umieść nadzienie na podstawie.
  
7. Udekoruj pozostałymi owocami.

## RAJSKI PLACEK BRZOSWINIOWY

1/2 szklanki orzeszków pekan

5 brzoskwiń

1/2 szklanki posiekanego suszonego ananasa

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

3/4 szklanki posiekanego świeżego ananasa

1/2 łyżeczki przyprawy do szarlotki (ja nie dodaję)

1/2 łyżeczki cynamonu (ja nie dodaję)

2/3 szklanki wydrążonych miękkich daktyli

1 i 1/2 szklanki świeżych jagód dla przybrania (ja używam czarnych jagód)

1 (9-cio calowa = ok. 20 cm) Migdałowo-Pekanova Podstawa do Ciasta

Umieść orzeszki pekan w małej misce, zalej wodą i mocz przez 8 do 12 godzin. Odsącz i opłucz. Odłóż na bok. Obierz i pokrój brzoskwinie na połówki, skórki nie wyrzucaj. Usuń pestki i cienko pokrój. Odłóż na bok. W robocie kuchennym lub mikserze zmiksuj skórkę brzoskwiniową z orzeszkami pekan, suszonym i świeżym arbuzem, przyprawami i daktylami. Na podstawę do ciasta ułóż 1/2 plasterków brzoskwini w formie spiralnego wachlarza. Równomiernie rozprowadź na górę 1/2 ananasowej masy. Powtórz to samo z pozostałymi plasterkami brzoskwini i ananasową masą. (Ja robię 3 warstwy i kończę na brzoskwiniach.

Przybierz świeżymi jagodami według uznania. Podawaj natychmiast lub po uprzednim schłodzeniu w lodówce.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

### Migdałowo-Pekanova Podstawa do Ciasta:

1 szklanka migdałów

1/2 szklanki orzeszków pekan

1/3 posiekanych i wydrążonych miękkich daktyli

3 łyżki stołowe wody

W osobnych miskach namocz migdały i orzeszki pekan i pozostaw na 8-12 godzin. Następnie odsącz i opłucz.

W robocie kuchennym zmiel migdały do konsystencji wilgotnej mąki razowej. Umieść w średniej wielkości misce i odłóż na bok.

W robocie kuchennym zmiel orzeszki pekan do konsystencji wilgotnej mąki. Dodaj do mąki migdałowej i wymieszaj. Odłóż na bok.

W robocie kuchennym zmiksuj daktyle z wodą do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj do mieszanki orzechowej i wymieszaj dokładnie aż do uzyskania konsystencji ciasta. Uformuj mieszankę orzechową w kulę i umieść na papierze woskowanym wielkości 12 cali (30,5 cm).



## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Nałóż na wierzch kolejną kartkę papieru woskowanego tej samej wielkości. Spłaszcz kulę dłonią. Używając wałka do ciasta, rozwałkuj ciasto tak, aby uzyskać koło o średnicy 11 cali (28 cm).

Ostrożnie usuń górną warstwę papieru. Odwróć podstawę do ciasta i umieść na naoliwonej formie o wielkości 9 cali (23 cm), naciskając delikatnie. Odetnij nadmiar i naciskając delikatnie, wyrównaj brzegi ciasta.

Umieść podstawę do ciasta w dehydratorze, nastaw na 125 stopni F (50 stopni C) i pozostaw na 2 godziny. (Lub zagrzej tradycyjny piekarnik do 250 stopni F (120 stopni C) i natychmiast wyłącz ogrzewanie. Pozostaw podstawę do ciasta w zamkniętym piekarniku, aż wysuszy się i stężeje - na około 30 min.)

Uwaga - ciasto bardzo nie stężeje, nadal pozostanie klejące i bardzo wilgotne i będzie rozpadać się przy krojeniu, ale kogo to obchodzi, smakuje wyśmienicie

## Pekanowy Mus

1 szklanka orzeszków pekan

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

2 szklanki filtrowanej wody

3-5 wydrążonych daktyli

Sos: 2 szklanki namoczonych rodzynek

Opcje przypraw: świeży korzeń imbiru, cynamon

1. Namocz rodzynki na 1-4 godz. w ciepłej, filtrowanej wodzie, wody nie wylewaj.
2. Na 8-10 godzin przed podaniem: W mikserze zmiksuj orzeszki pekan z daktylami i 2 szklankami wody. Wlej do 9-cio calowej (23 cm) szklanej formy.
3. Umieść formę w dehydratorze nastawionym na 105 stopni F (40 stopni C) i pozostaw na 8-10 godzin lub aż do uzyskania konsystencji musu.
4. Na 2-4 godzin przed podaniem: W mikserze zmiksuj 1/2 rodzynek tak, aby sos pozostał gęsty, przypraw do smaku, wlej do miski i "podgrzej" w dehydratorze z musem.
5. Podawaj na ciepło, przybrany rodzynekami, otoczonymi ciepłym sosem.

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

1-4 godz. namaczania; czas przygotowywania: 20 min.; 8-10 godz. dehydrowania; 6-8 porcji.

Uwagi:

Sos może być zrobiony z rodzynek, fig, moreli lub jakichkolwiek suszonych owoców, jakie lubisz.

Tęczowy Sorbet:

4 mrożone obrane kiwi

1 opakowanie mrożonych truskawek (bez szypulek)

1 mrożony ananas (obrany, pokrojony w plastry)

6 mrożonych bananów

4-6 świeżych liści mięty

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

3 świeże banany

1. Zamroź owoce na 8-12 godz. wcześniej.

2. W robocie kuchennym: zmiksuj 2 mrożone banany, 4 kiwi, miętę i 1 świeży banan. To pierwsza warstwa. Umieść ją w naczyniu szklanym i włóż do zamrażarki.

3. Druga warstwa: w robocie kuchennym zmiksuj 2 mrożone banany z mrożonymi truskawkami i 1 świeżym bananem. Umieść na wierzchu 1 warstwy i wstaw naczynie z powrotem do zamrażarki.

4. Trzecia warstwa: w robocie kuchennym zmiksuj 2 mrożone banany, zamrożony ananas i 1 świeży banan, umieść na wierzchu drugiej warstwy i przybierz świeżymi liśćmi mięty. Podawaj od razu.

//

8-12 godz. zamrażania owoców; czas przygotowania: 20 min.; 4-6 porcji

Uwagi:

## Desery

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:37 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:53

---

Można jeść każdą warstwę z osobna. Można użyć każdego świeżego owocu, pod warunkiem, że banan będzie stanowił podstawę.

Sorbet może być przygotowany za pomocą innych urządzeń.