

КОГДА КУЛИНАРИЯ

REALLY
RAW

ЭТО ТВОРЧЕСТВО



ВСТУПЛЕНИЕ

1 ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЫРОЕДЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ?

Сыроедческая кулинария основана, зачастую, на веганском типе питания, при котором рацион состоит из сырых необработанных продуктов как минимум на 80% (нагревание допускается лишь до температуры 42°). Приготовление пищи основывается на комбинации различных продуктов, от самых простых до порой уму непостижимых! Любой салат приготовить может и ребенок, но вы наверняка слышали и о высокой кухне, такой, например, которую представляет известный американский шеф Мэттью Кенни или итальянский шеф и владелец известной сыроедческой кондитерской "Grezzo Raw Chocolate" Вито Кортесе (кстати, именно у них и учились мы – авторы этой книги!). Испробовав множество блюд и различные варианты их приготовления, мы собрали в этой книге лучшие рецепты со всего мира! Опытom делимся щедро!

2 ПОЧЕМУ МЫ ВЫБРАЛИ ИМЕННО СЫРОЕДЧЕСКИЙ ТИП ПИТАНИЯ?

Думаем, уже не стоит объяснять, что перейдя на веганство, вам абсолютно ничего не придется терять. Даже напротив, вы удивитесь, как же раньше такое разнообразие растительной пищи ускользало от вашего внимания. Мы не сомневаемся, что именно сыроедение является тем типом питания, который нам "завещала" сама природа и если следовать ему, можно забыть о недугах и радоваться активной жизни полной энергии, радости и легкости (во всех смыслах!).

С точки зрения биохимии сыроедение примечательно тем, что большинство витаминов, минералов и аминокислот, которые содержатся в свежих продуктах, не разрушаются при термической обработке и попадают в организм в полном объеме. Потребляемая в больших количествах клетчатка улучшает процессы пищеварения. Сыроедение позволяет очистить организм от токсинов и прочих вредных веществ (больше вы можете узнать, почитав о кислотно-щелочном балансе). Конечно, важно знать происхождение продуктов. Продукты с вашего огорода, на котором вы проводите много времени и заботитесь обо всем, что попадает на его землю, будут намного ценнее продуктов с магазинных полок, но не пугайтесь: обращайте внимание на страну производства, сезонность овощей и фруктов, а также почитайте на тему 12 самых загрязненных пестицидами продуктов – всю информацию вы найдете в интернете или в блогах по сыроедческому питанию (много полезного можете почерпнуть из блога Романа Милованова @milorom).

Поначалу сыроедение кажется чем-то слишком радикальным и непривычным, но со временем вы почувствуете, что это и есть ваш естественный способ питания. Постепенно увеличивайте количество сырых блюд в своём рационе, освобождаясь от старых привычек. Попробуйте начинать каждый приём пищи со свежих фруктов, это моментально снабдит организм энергией на то, чтобы переварить всё остальное. Также старайтесь увеличить количество салатов или смузи с зеленью, а вместо вредных перекусов выбирайте орешки, хлебцы или семена. В первую очередь из рациона стоит исключить рафинированные масла и сахар, белую муку и, конечно, продукты животного происхождения.

3 ПОЧЕМУ REALLY RAW?

Если вы уже открыли для себя все преимущества сыроедения и вступили на путь чистого питания, то вы особенно чувствуете влияние любого продукта на организм. Поэтому из всех рецептов мы исключили продукты, которые по сути своей не являются сыроедными. По желанию, вы можете использовать данные продукты, а мы, в свою очередь, лишь объясним, почему их не используем:

– кешью

в сыром виде этот орех является ядовитым, поэтому изначально он подвергается тепловой обработке

– соль

пищевой наркотик, способный посоревноваться с никотином по степени вреда и зависимости от него

– рисовая бумага, тамари, соевый соус

не являются сырыми по своему происхождению

– продукты животного происхождения

можете прочесть на эту тему книгу “Китайское исследование”, послушать Марву Оганян и т.п.

4 ОСНОВЫ ОСНОВ, ИЛИ ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ПО РЕЦЕПТАМ ИЗ НАШЕЙ КНИГИ







Основные виды продуктов на сыроедении: фрукты, овощи, зелень, семена и орехи. Все продукты следует хорошо мыть перед использованием. Проращивать или активировать семена и орехи (замачивайте на ночь, например). Есть также вспомогательные продукты, такие как масла и сиропы. Здесь важно обращать внимание на то, каким образом они были изготовлены. В случае масел – это сыродавленные масла, масла холодного отжима. В случае с сиропами – финиковый сироп или сироп топинамбура, а также сырой сироп агавы. Если вы хотите использовать сахар в вашем рецепте, советуем выбирать кокосовый, виноградный или тростниковый, но будьте внимательны, на упаковке должно быть указано, что он не подвергался термообработке.




5 ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС И ИНВЕНТАРЬ

Творчество – это неотъемлемая часть кулинарии, особенно сыроедческой! Творите, экспериментируйте, видоизменяйте рецепты, создавайте свои, а мы лишь подтолкнем вас в нужном направлении с помощью наших конструкторов и подсказок.

Для того, чтобы помочь вам в выборе рецепта (если вы ограничены во времени, или у вас нет определенной техники для кухни), мы создали систему значков, которые являются предисловием к каждому рецепту.

СИСТЕМА ЗНАЧКОВ

-  Сложность приготовления. Все наши блюда мы разделили на три уровня сложности, где с первым справится даже ребёнок, а на третьем придётся показать все своё кулинарное мастерство.
-  Время приготовления. Примерное время, которое вы проведёте на кухне перед тем, как насладиться приготовленным блюдом. Не учитывается время замачивания, проращивания и дегидрирования.
-  Видео. Этот значок говорит о том, что вы можете пройти на наш youtube-канал и посмотреть, как приготовить блюдо.
-  Дополнительная техника. Необходимость наличия дополнительного оборудования. Это может быть миксер, блендер или кофемолка в зависимости от рецепта блюда.
-  Дегидрирование. Блюдо следует высушить либо в дегидраторе, либо в духовом шкафу, в котором можно выставить температуру не более, чем 42°.
-  Замачивание. Этот значок говорит о том, что некоторые продукты следует подготовить заранее. Это могут быть водоросли (10–15 минут), сухофрукты (1–2 часа), семена (4–6 часов) или орехи (8–12 часов).

-  Охлаждение. После приготовления блюда вам понадобятся холодильник или морозильная камера, для придания формы или необходимой температуры. Куда именно убирать, будет понятно исходя из рецепта блюда.
-  Уровень тяжести. Не секрет, что разные продукты по-разному влияют на наше тело. Некоторые перевариваются быстро, и наш организм практически их не замечает. Другие – долго, к тому же приходится затрачивать дополнительные усилия. Скушав легкий салат или супчик из нескольких ингредиентов, вы наполнитесь энергией, а от орехового торта вы почувствуете тяжесть в животе и сонливость, зато как следует насытитесь (чего иногда очень хочется, особенно на этапе перехода на сыроедение). Каждое наше блюдо разделено по таким уровням тяжести, чтобы вам было легче сделать выбор, в зависимости от ваших целей.
-  Рог единорога. Или ингредиент, которой иногда сложно найти в продаже. Но не пугайтесь, всегда можно найти более доступный аналог.

СУПЫ



СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



1. Фрикадельки.

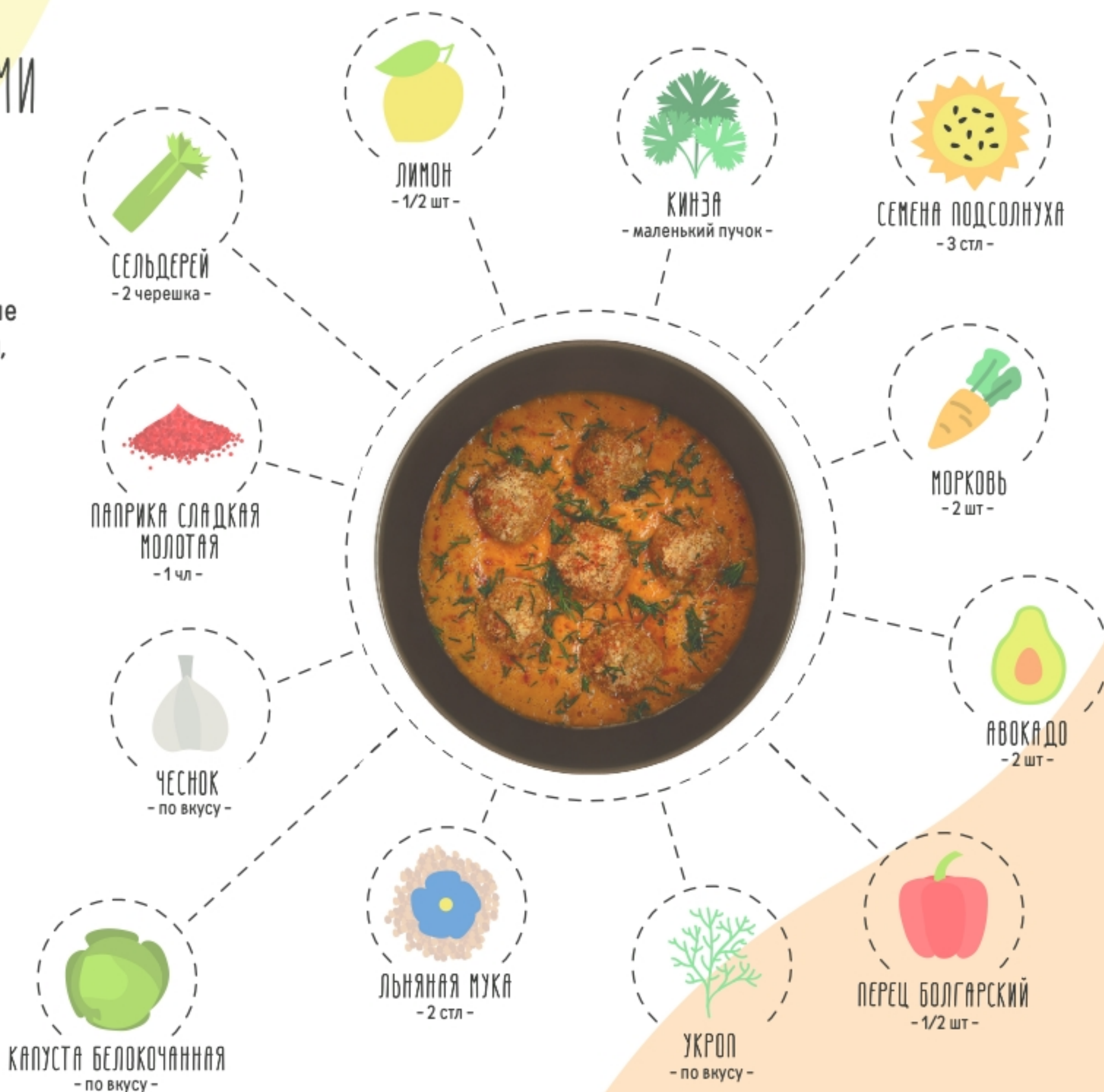
Смешать предварительно замоченные на 3-5 часов семечки, жмых моркови, лимонный сок и свежую кинзу.

Перемолоть в блендере и, сформировав шарики, обвалить в льняной муке с паприкой.

2. Бульон.

Сок моркови, лимона и сельдерея взбить в миксере с авокадо, половинкой болгарского перца, зубчиком чеснока и специями по вкусу.

Нашинковать капусту, порубить половинку болгарского перца и залить "бульоном". Украсить фрикадельками и зеленью.



ГОРОХОВЫЙ СУП С МЯТОЙ



Самый простой суп, который можно приготовить и с закрытыми глазами. Положить все ингредиенты в блендер и нажать на кнопку.

Добавить "сметану", сыродавленное масло или зелень по вкусу

ВОДА
- 250 мл -

МЯТА
- 10 листьев -

ГОРОХ
- 250 гр -

ЛУК
- 1/2 шт -

КОКОСОВЫЙ КАРРИ СУП



Нарезать овощи, добавить предварительно замоченные на 10–15 минут вакамэ и залить кокосовым молоком.

Разогреть суп на водяной бане до 42°.

Для приготовления домашнего парного взять мякоть и водичку одного кокоса, добавить воды и смешать в блендере. Полученную массу процедить с помощью марли.



СТРУЧКОВЫЙ ГОРОХ
– 100 гр –



ПРОРОСТКИ
– 100 гр –



КАРРИ
– по вкусу –



ЧИЛИ
– 1 шт –



ЛИМОН
– 1/2 шт –



КОКОС
– 1 шт –



БРОККОЛИ
– 150 гр –



ИМБИРЬ
– 2 чл –



ВАКАМЭ
– 15 гр –



ВОДА
– 400 мл –

СВЕКОЛЬНИК



Выжать сок из граната и моркови. Поместить все ингредиенты в миксер и смешать до однородной массы.

Добавить "сметану", соус или украсить крекерами.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ
- 1/4 шт -

СВЁКЛА
- 1 шт -

РЕДЬКА
- 1 шт -

КУМИН МОЛОТЫЙ (ЗИРА)
- 1/2 чл -

ГРАНАТ
- 1 шт -

МОРКОВЬ
- 1 шт -



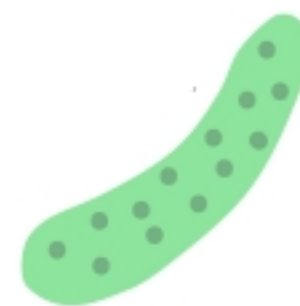
ГАСПАЧО



Выжать сок из огурцов с помощью шнековой соковыжималки и смешать в блендере с чили и очищенным ананасом. Добавить трав и еще раз перемешать.



АНАНАС
- 1 шт -



ОГУРЕЦ
- 2 шт -



КИНЗА
- по вкусу -



МЯТА
- по вкусу -

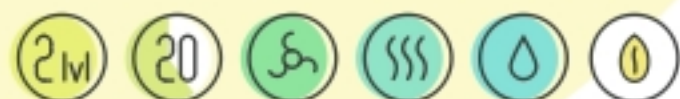


ХАЛАПЕНЬО
- 1/4 шт -

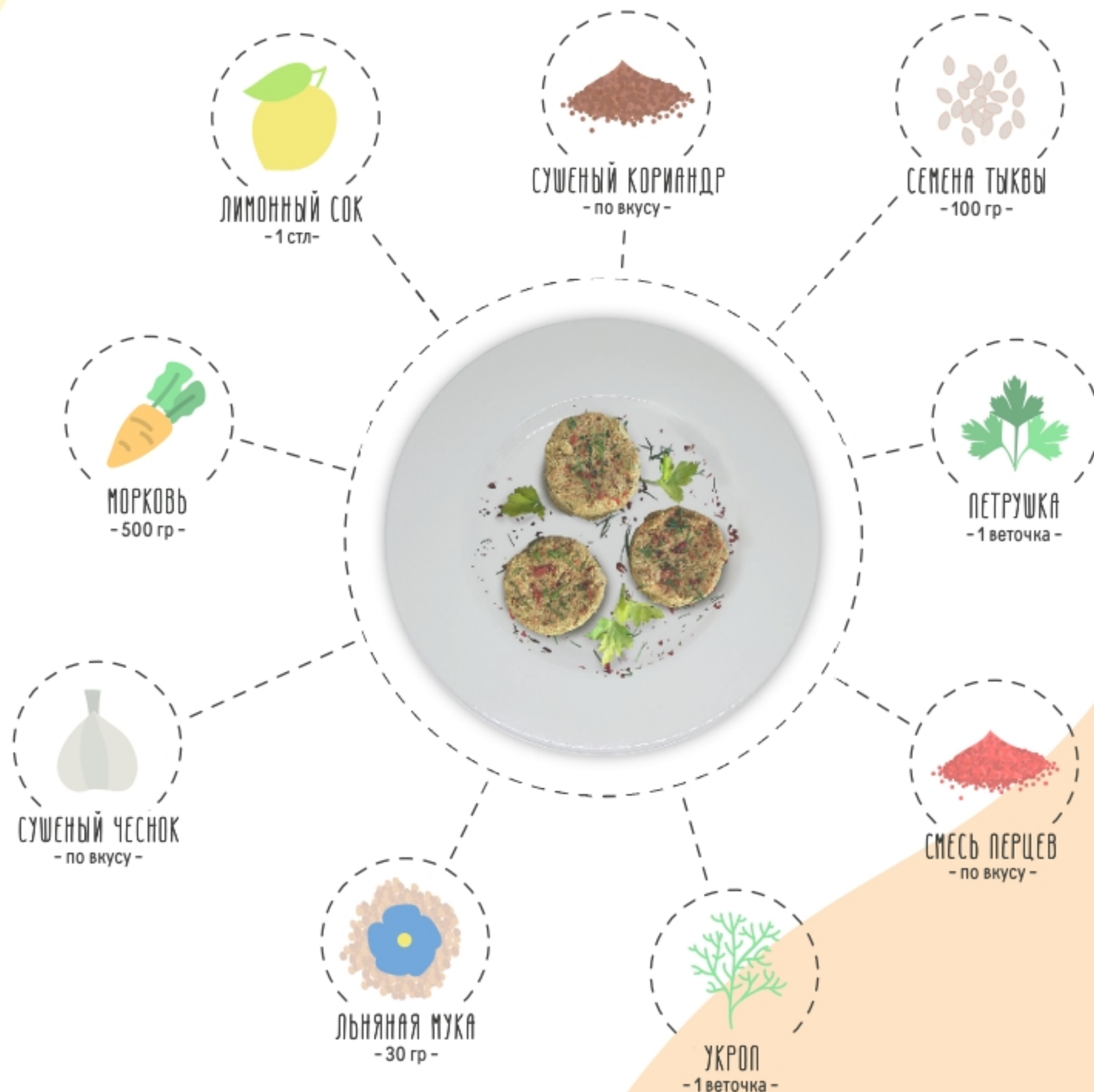
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



БАБУШКИНЫ КОТЛЕТЫ



Вспомним вкус бабушкиных котлеток и погрузимся в детство. А для этого нужно выжать сок из морковки и с удовольствием выпить его. Смешать оставшийся жмых со всеми ингредиентами и замесить погружным блендером. Вылепить котлетки и сушить в дегидраторе 6-8 часов. Скушать котлетки, насладиться и похвалить себя за то, что ради них никто не умер.

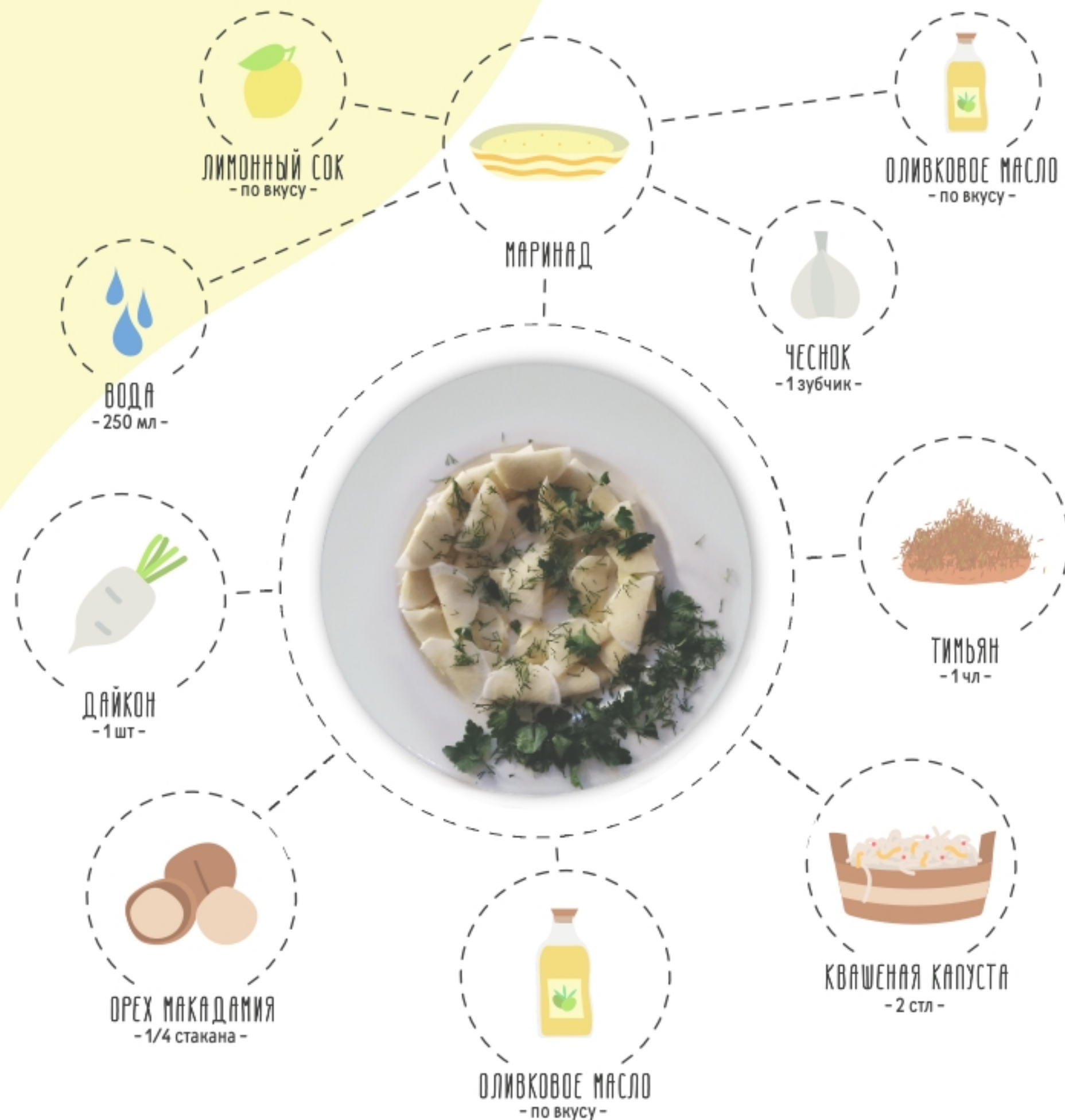


РАВИОЛИ (ВАРЕНИКИ)



Будь то итальянские равиоли или русские вареники, готовить их сыроедную версию гораздо проще, ведь готовое тесто уже лежит в магазине и прячется под видом дайкона, свеклы или любого другого круглого корнеплода. От нас лишь требуется очень тонко его нарезать (чем тоньше, тем меньше вероятность, что кружки сломаются, в идеале использовать специальный нож) и оставить под маринадом на 30 мин.

А пока смешать для начинки квашеную капусту с макадамией, оливковым маслом и тимьяном в блендере. После ощутить себя итальянским шефом или заботливой бабулей и весело вылепить полукруглые вкусняшки.

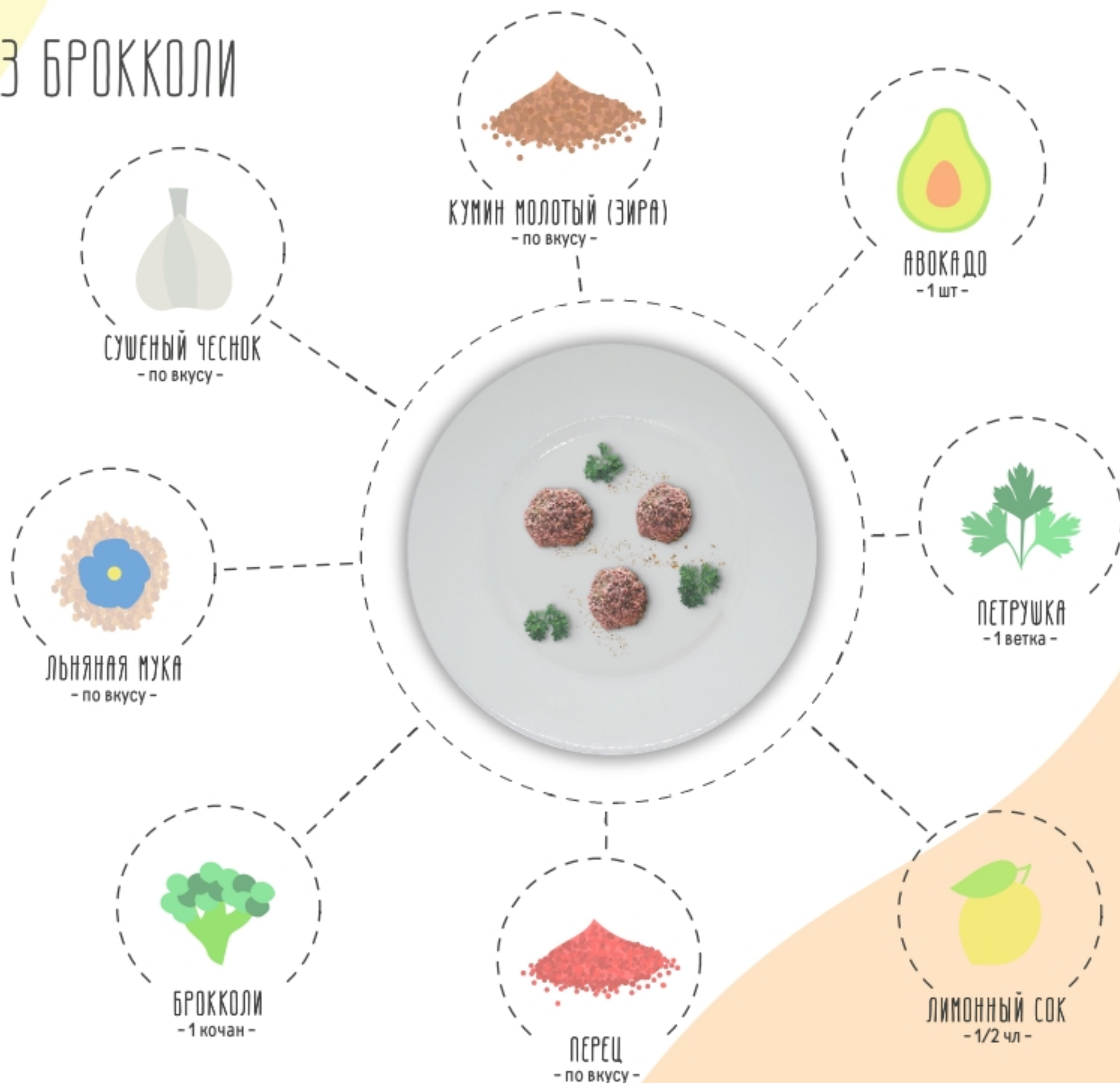


ЛЕГКИЙ ФАЛАФЕЛЬ ИЗ БРОККОЛИ

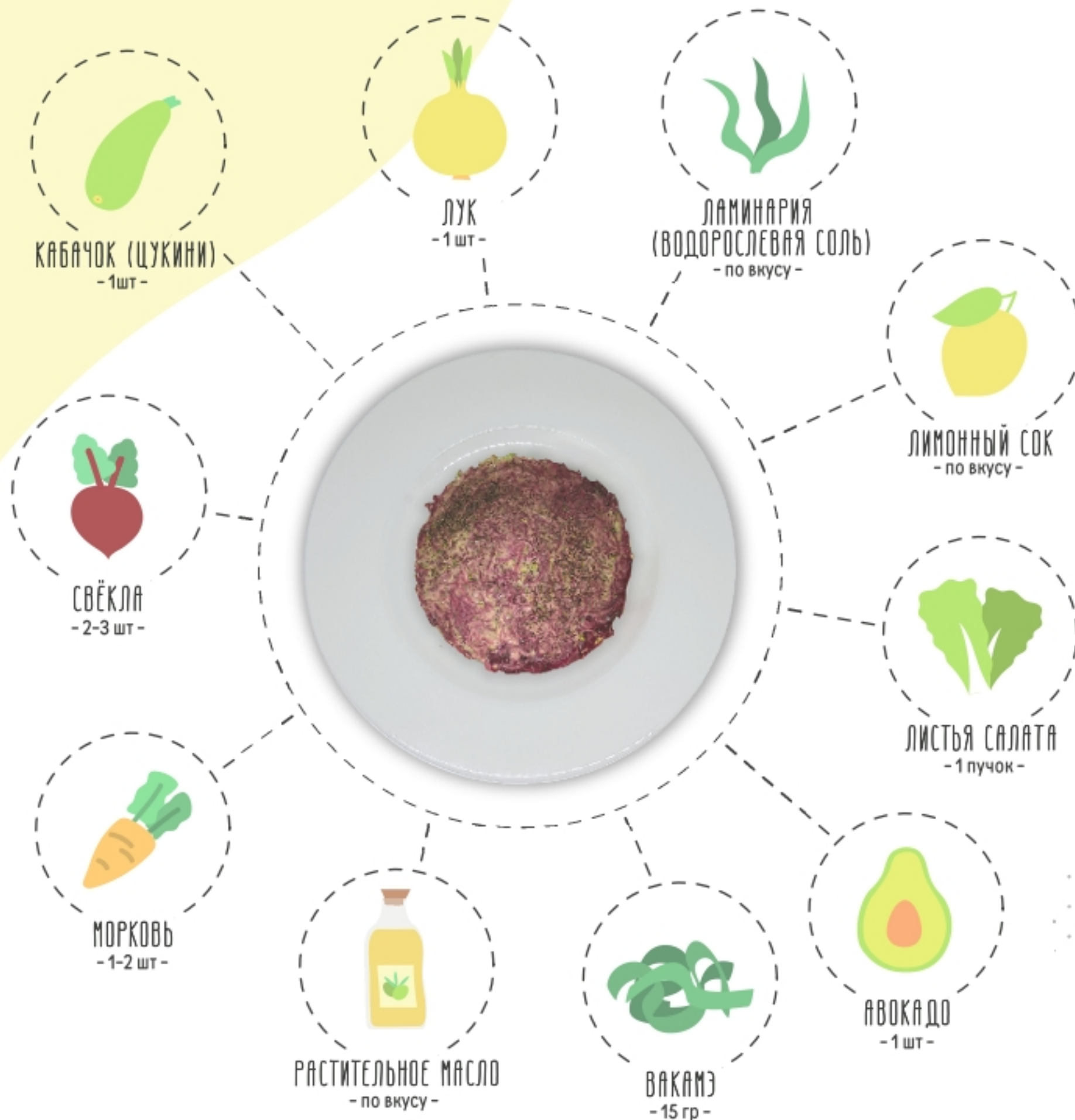


Просим не возмущаться всех обожателей сего еврейского деликатеса, но нута в нём не будет ни грамма. Это наш подарок вашему желудку, ведь зачем усложнять, когда всё может быть так просто? Все ингредиенты смешать в миксере в однородную массу и сформировать шарики, обваливая их в льняной муке. Сушить в дегидраторе 2-4 ч

Добавить вяленые томаты.



ВАКАМЭ ПОД ШУБОЙ

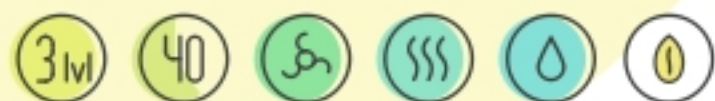


Это легендарное блюдо придется по душе абсолютно всем, начиная с счастливой сельди в море и заканчивая вашими друзьями-всеедами. Нужно лишь взять все ингредиенты примерно в одинаковых пропорциях, чтобы получились ровные слои. Морковь, свёклу, кабачок натереть, лук мелко нарезать. Для первого слоя смешать лук, вакамэ и соус, для второго кабачок с соусом, для третьего морковку с соусом и сверху выложить свёклу с соусом. А теперь наслаждаться вкусом и отсутствием назойливых рыбных косточек.

Добавить в слой с вакамэ маринованные грибы, они дадут похожую консистенцию селёдки.

Для соуса взять пучок листьев салата, 1 авокадо, сок лимона, растительное масло и водорослевую соль и все смешать в блендере.

ГРИБ-БУРГЕР



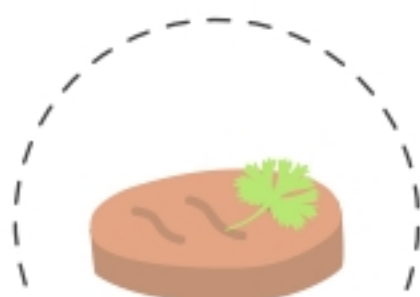
Мы постарались максимально облегчить самый калорийный фастфуд в мире и получили любимое блюдо, из-за которого даже сейчас текут слюнки прямо на лист бумаги. Итак, чтобы превратить грибы в булочки, нам придется сделать их полыми внутри, "выпотрошив" их внутренности (не бойтесь, им не больно) и подсушить в дегидрататоре 3-5 часов. А пока можно сделать соус гуакамоле, майонез и котлетку. Как все будет готово, нарезать круглыми кусочками томат, лук и взять листья салата. А дальше ты знаешь что делать ;)



ГРИБ ПОРТОБЕЛЛО
- 2 шт -



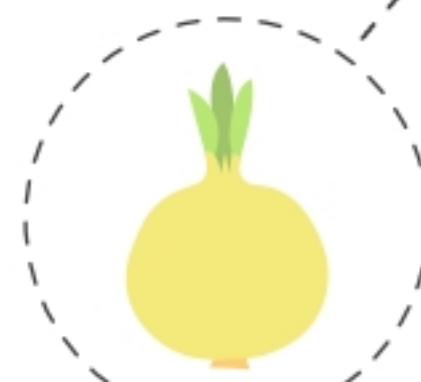
ЛИСТЬЯ САЛАТА
- 1 шт -



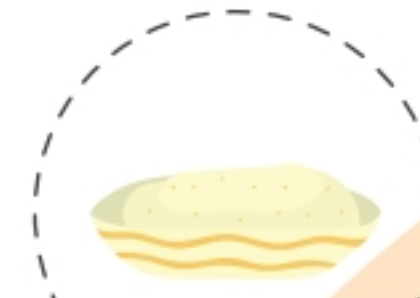
БАБУШКИНА КОТЛЕТА
- смотри в разделе "основные блюда" -



СОУС ГУАКАМОЛЕ
- смотри в разделе "соусы" -



ЛУК
- 1/4 шт -



МАЙОНЕЗ
- смотри в разделе "соусы" -

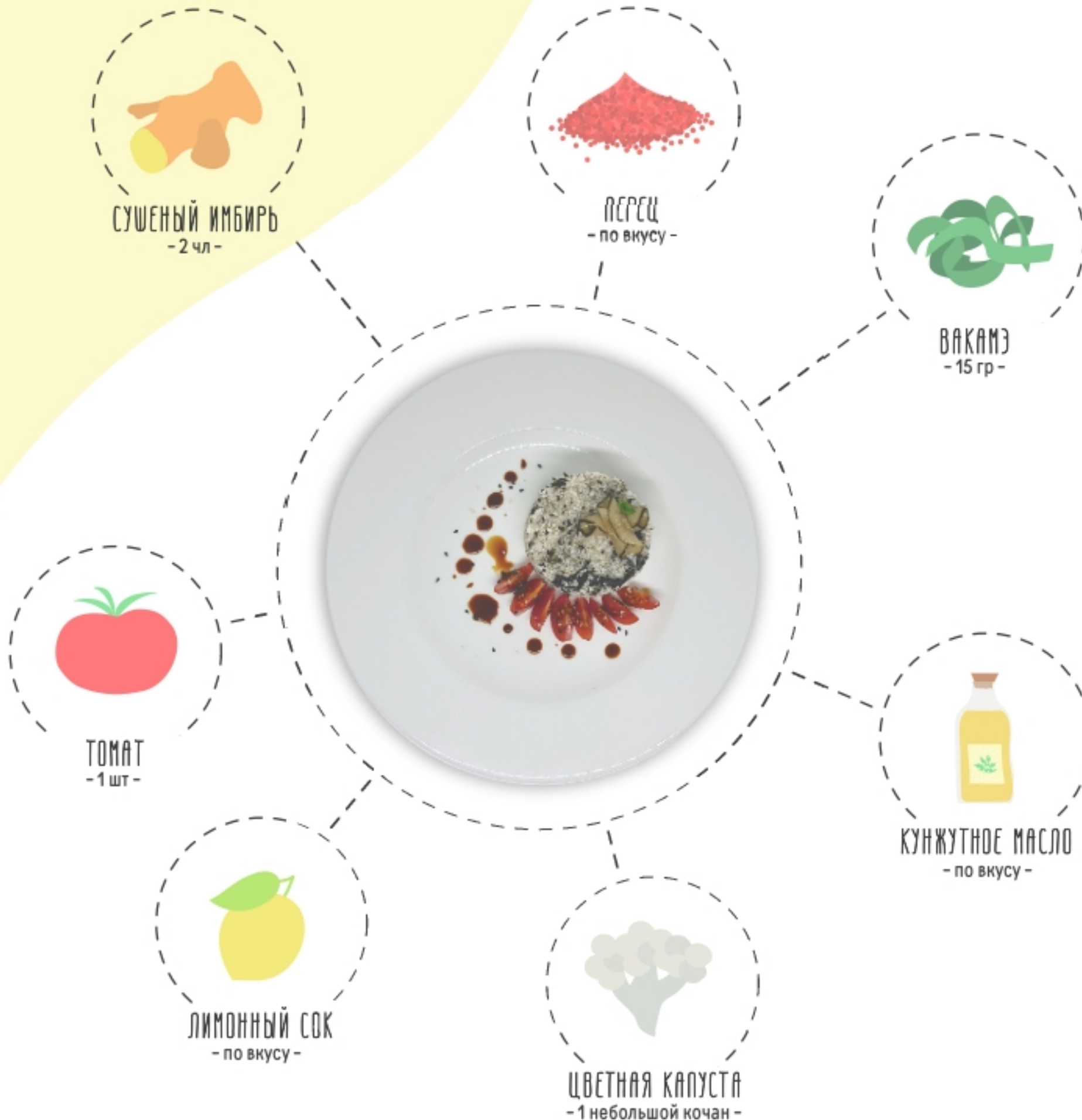


ТОМАТ
- 1 шт -

РИС С ЖАРЕНОЙ РЫБКОЙ



Этот салат родился по принципу "все, что было в холодильнике", поэтому и вы можете кидать туда всё, что пожелаете. Вакамэ замочить на 5-10 мин. Цветную капусту измельчить в миксере до состояния крошки или мелких рисинок, мелко порезать томаты. Всё смешать и заправить кунжутным маслом, лимонным соком и специями. Вы можете заправить любым другим сыродавленным маслом, но именно кунжутное придаст вашему блюду азиатский вкус поджаренной рыбки.



РОЛЛЫ С ТУНЦОМ



Идем на ближайшую речку и отлавливаем самого красивого тунца. Наслаждаемся его прекрасным видом, заряжаемся энергией, конечно же, отпускаем и идем домой. Далее, взять заранее замоченные на 6 часов семечки и смешать с соком лимона, луком и ламинарией с помощью погружного блендера. Полученный "тунцовый" соус намазать на сушеный лист нори. Выложить начинку.

– на этом этапе не стесняемся экспериментировать: огурец-томат, огурец-вакамэ, вакамэ-томат, или любой другой овощ –

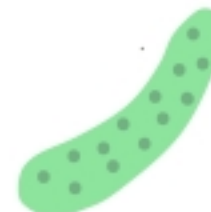
Добавить китайскую капусту. Скрутить с помощью бамбуковой циновки. Нарезать, украсить, насладиться.



ЛАМИНАРИЯ
(ВОДОРОСЛЕВАЯ СОЛЬ)
– по вкусу –



КИТАЙСКАЯ КАПУСТА
– 4 листа –



ОГУРЕЦ
– 2 шт –



СЕМЕНА ПОДСОЛНУХА
– 150 гр –



ЛИМОННЫЙ СОК
– по вкусу –



ВОДА
– 100 мл –



ВАКАМЭ
– 15 гр –



ТОМАТ
– 1 шт –



ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК
– 2-3 стебля –



ДЕСЕРТЫ



БЛИНЧИКИ С МАНГО



Все ингредиенты смешать блендером, за исключением воды и льняной муки. Последние добавлять “на глаз”, в зависимости от консистенции, которая вам более предпочтительна (жидкое пюре – тонкие блинчики, погуще – толстые блинчики).

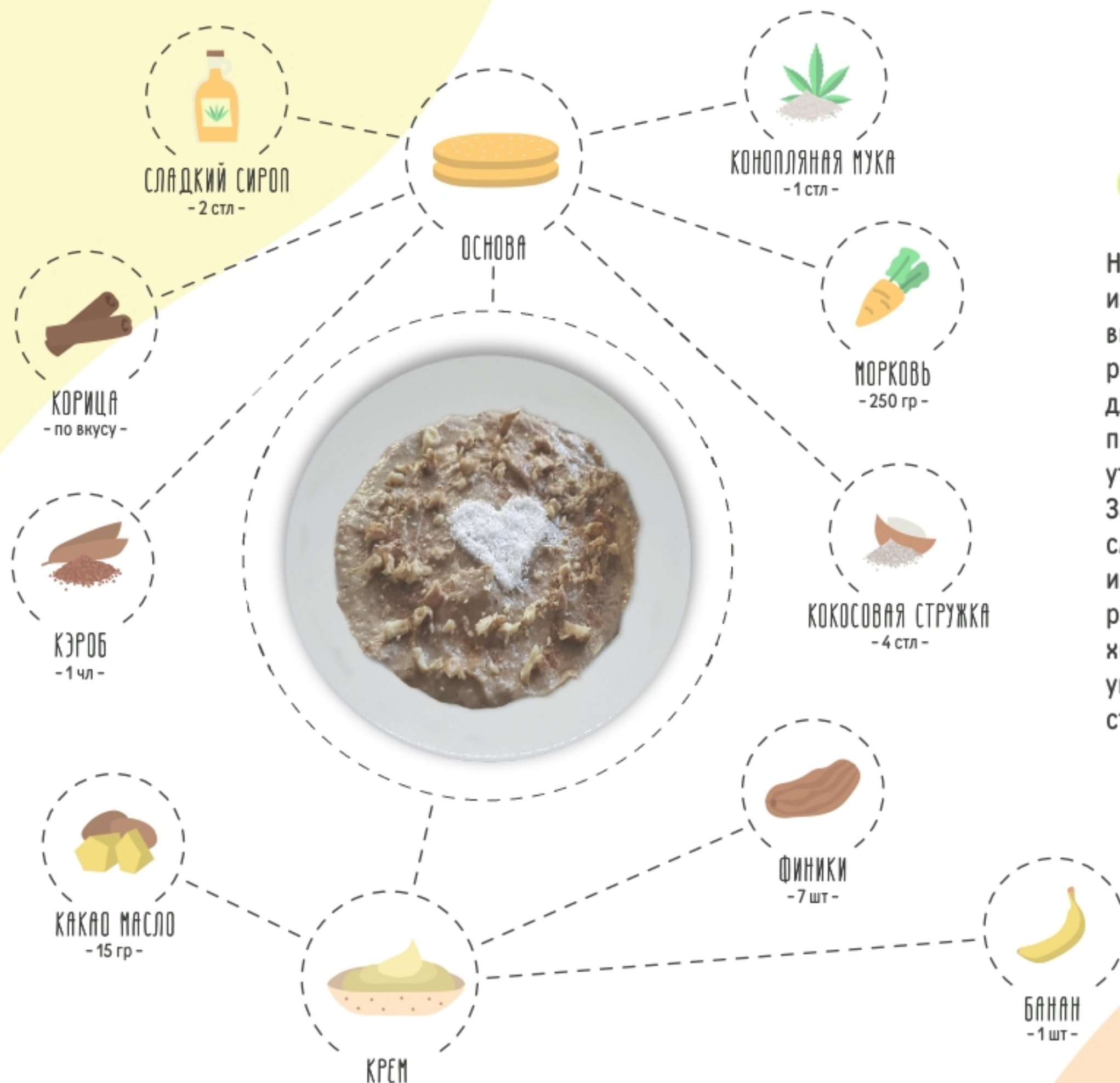
Распределить массу по листам дегидрататора (можно сразу в форме блинчиков, а можно и после нарезать кружки). Сушить 4–5 часов на одной стороне и пару часов, как минимум, на другой. В качестве начинки можете использовать любые фрукты, ягоды или крем (смотреть в конструкторе десертов).



МОРКОВНЫЙ ТОРТ



Натереть морковь на мелкой терке, излишнюю влагу удалить (сок можно выпить или использовать в других рецептах). Смешать все ингредиенты для основы в миске. Выложить приготовленную массу в форму, утрамбовать и убрать в холодильник. Затем приготовить крем, блендером смешать все ингредиенты для крема и выложить на подготовленную ранее основу. Убрать торт в холодильник на пару часов и украсить по вкусу перед подачей на стол.



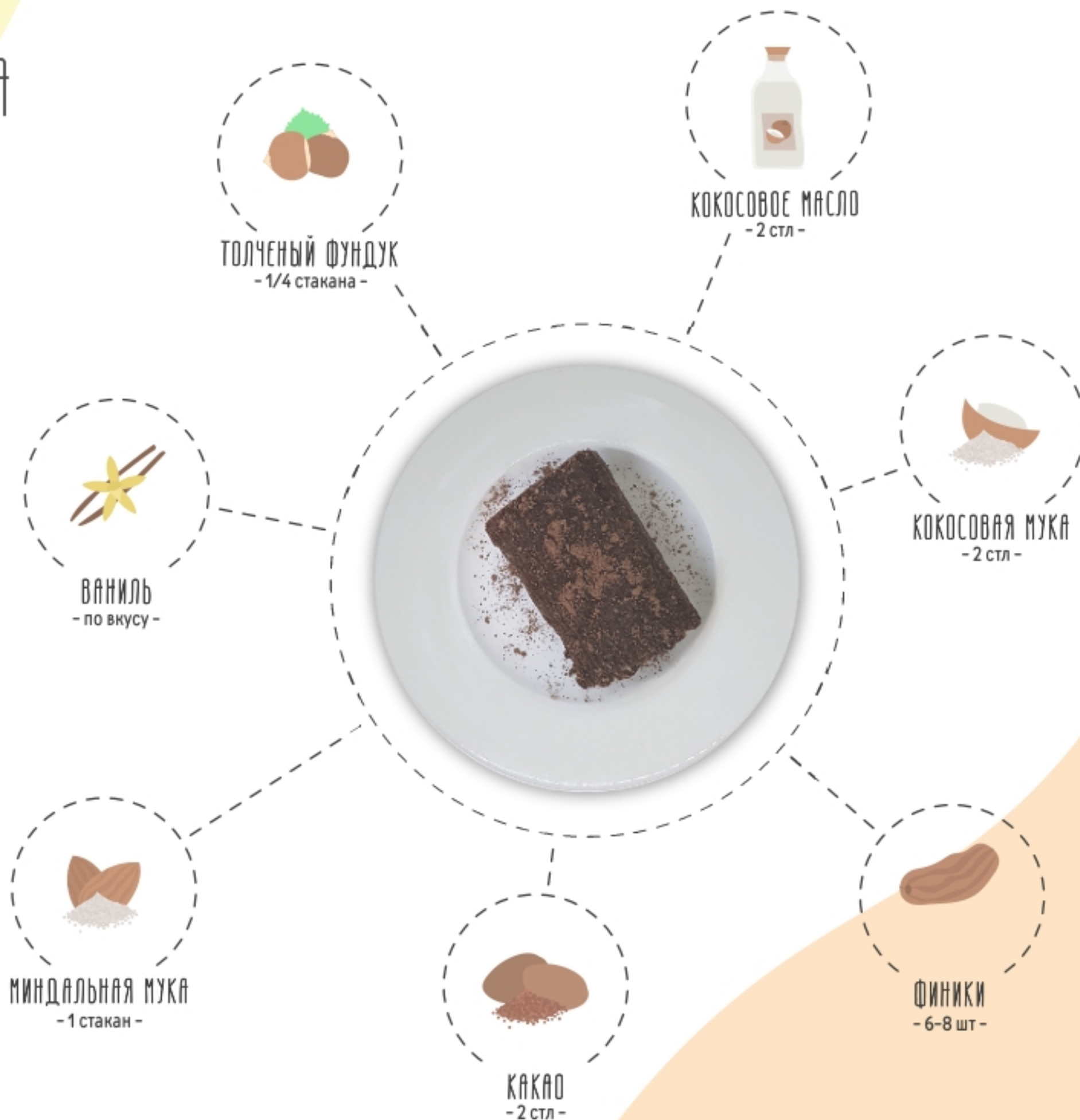
ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСКА



Просеять муку и добавить остальные ингредиенты (у фиников вынуть косточки и замочить на 15 мин, если они не слишком мягкие).

Размять вилочкой и, если масса не достаточно липкая, добавить еще фиников.

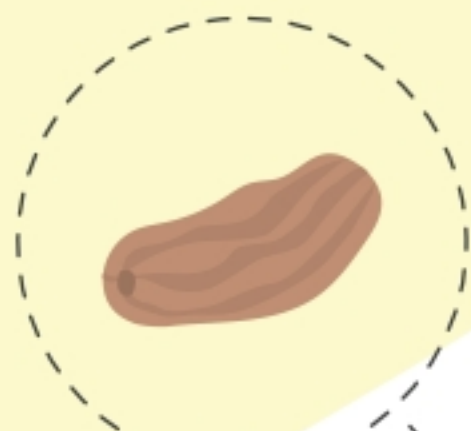
Добавить фундук и перемешать. После – скатать в колбаску полученную массу и убрать в холодильник (по желанию, можно и сразу есть).



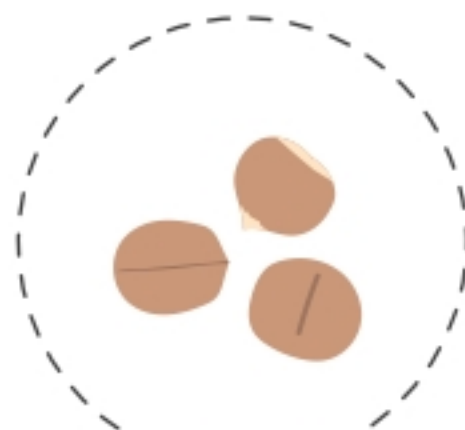
ШОКОЛАДНЫЙ ТРЮФЕЛЬ



Измельчить все ингредиенты в кухонном комбайне до мелкой крошки, если масса получится суховатой, добавить еще какао-масла. Скатать шарики и по вкусу украсить стружкой, измельченными орехами или какао-порошком.



ФИНИКИ
- 120 гр -



ОРЕХИ (ЛЮБЫЕ)
- 120 гр -



КАКАО-МАСЛО
- 1 стл -

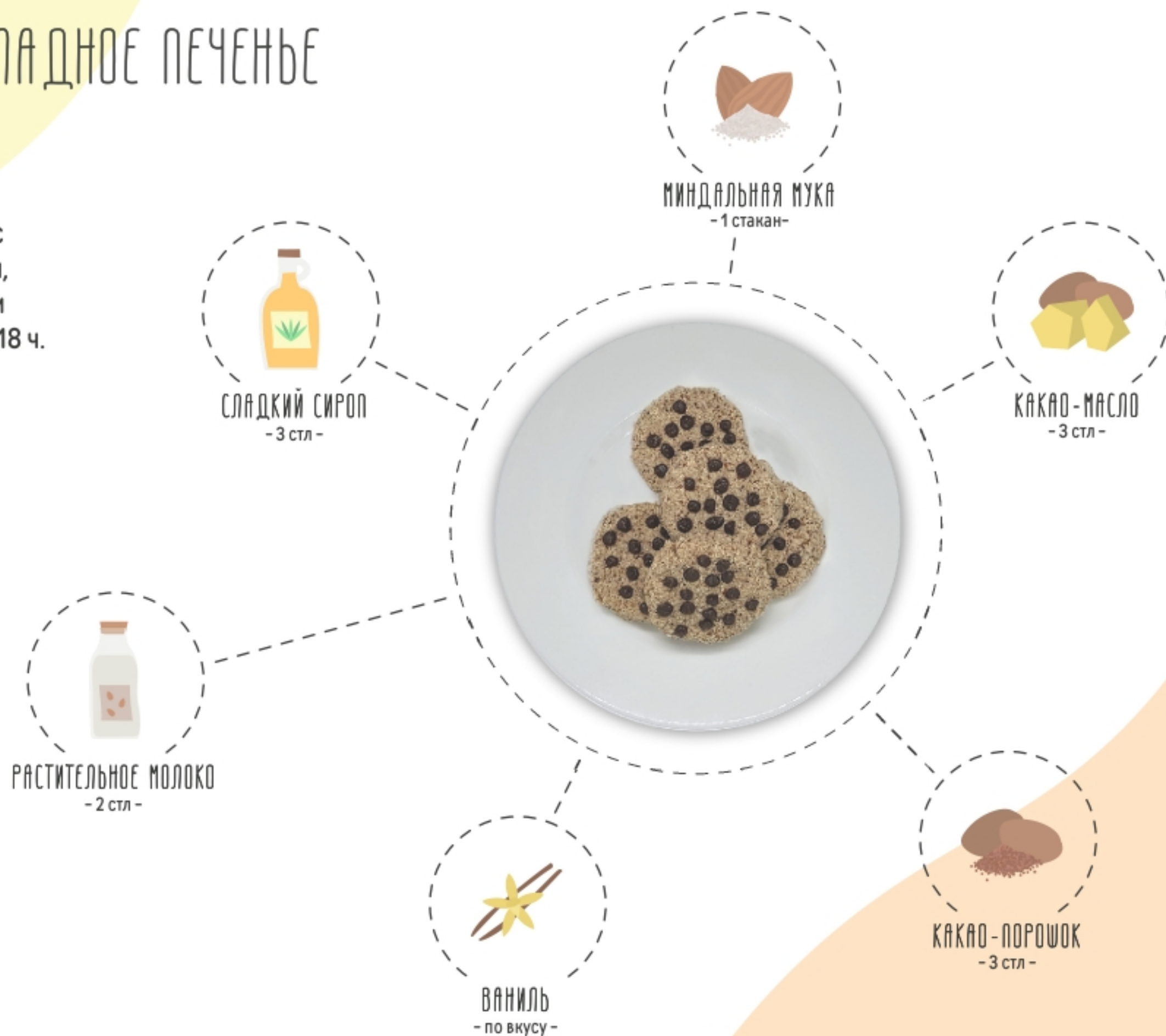


КАКАО-ПОРОШОК
- 4 стл -

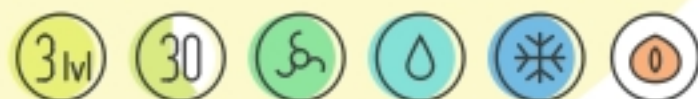
ОРЕХОВОЕ ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



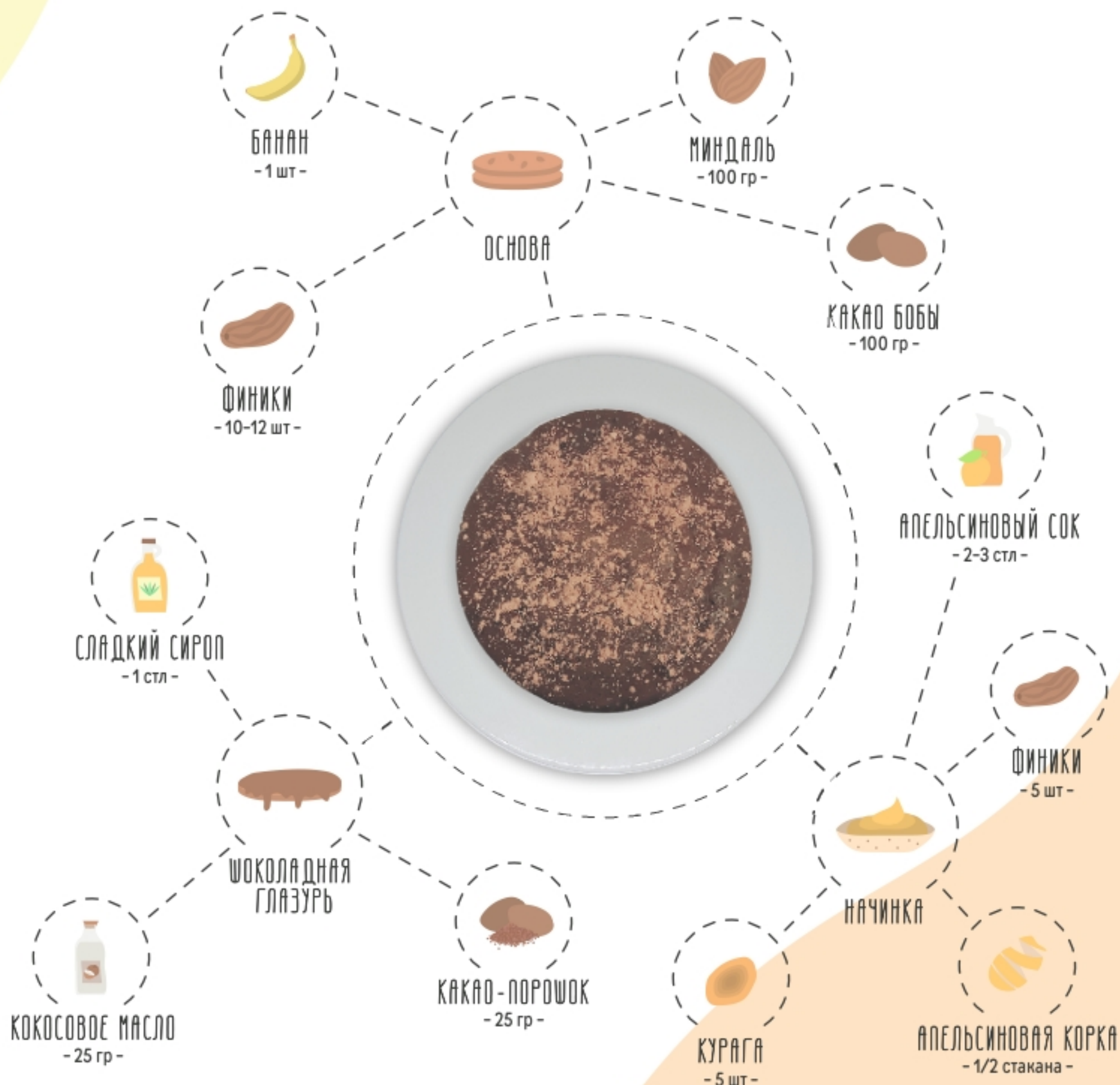
Смешать просеянную муку с остальными ингредиентами, сформировать "печеньки" и сушить приблизительно 12-18 ч.



ТОРТ ЗАХЕР



Перемолоть миндаль и бобы в высокоскоростном блендере (или с помощью кофемолки). Добавить финики (без косточек и замоченные предварительно на 15 минут, если не очень мягкие) и банан. Тесто должно получиться мягким и плотным. Переместить половину его в форму, утрамбовав (вторая половина должна будет накрыть прослойку). Приготовить прослойку с помощью блендера. Выложить получившуюся массу на первый слой торта и после накрыть ее второй половиной теста. Если прослойка не слишком густая, вылепить вторую часть теста отдельно и после опустить её на приготовленные части торта. Глазурь приготовить на водяной бане. Получившейся глазурью полить тортик и убрать в холодильник.



КОЗИНАКИ



Перемолоть всё в однородную массу, придать форму батончиков и подсушить в дегидрататоре 1-2 ч.



СЛАДКИЙ СИРОП
- по вкусу -



КУНЖУТ
- 1/2 стакана -



СЕМЕНА ПОДСОЛНУХА
- 1 стакан -



ЧЕРНОСЛИВ
- 1/2 стакана -



КУРАГА
- 1/2 стакана -



КОНСТРУКТОРЫ





ДАЙКОН



ТЫКВА



ЦУКИНИ



МОРКОВЬ



ОГУРЕЦ

КОНСТРУКТОР СПАГЕТТИ

Если у тебя есть "волшебный" нож-спиралайзер, то ты смело можешь превратить свой салат в пасту, а если чудо-прибор на кухне отсутствует, можно использовать обычную овощечистку и сделать плоские спагетти "фетучини". Смешивай любые овощи (добавь к предложенному списку свои) и соусы, ограничение лишь одно - твоя фантазия.



МАРИНАРА



ЯБЛОЧНЫЙ ЧАТНИ



ГУАКОМОЛЕ



КОКОСОВЫЙ ЧАТНИ



ТЫКВЕННЫЙ ПЕСТО



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ С ШАЛФЕЕМ



МАНГОВЫЙ ЧАТНИ



МАЙОНЕЗ



КАПУСТНЫЙ



МЯТНЫЙ МАРИНАД



ПЕСТО



КОПЧЁНЫЙ СЫР

ВРЕМЯ ТВОРЧЕСТВА

Не знаешь, с чего начать? Мы поможем! Вот такие прекрасные блюда получаются, если применить наш конструктор спагетти и дольку фантазии!



ЦУКИНИ+МОРКОВЬ
+ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ



КАБАЧОК+КАПЕРСЫ, ОЛИВКИ, ПОМИДОРЫ
И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



СПАРЖА+ПЕСТО

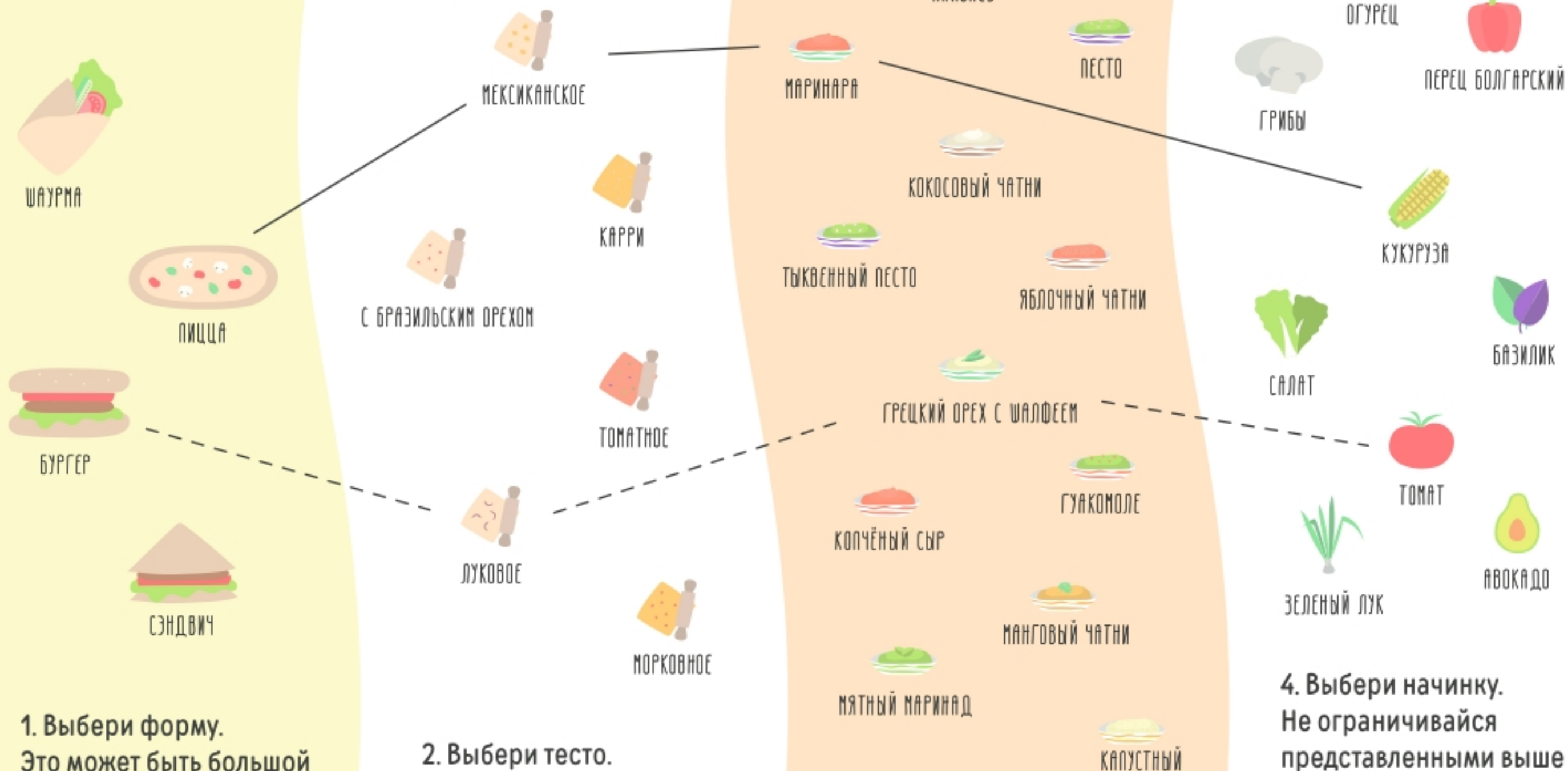


СВЕКЛА+ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
+АВОКАДО



КАБАЧОК+МАЙОНЕЗ
+ОВОЩИ

КОНСТРУКТОР ВЫПЕЧКИ



1. Выбери форму.
Это может быть большой лист для скручивания в шаурму, круг для пиццы или пятиугольник для собственного блюда. Включи воображение.

2. Выбери тесто.
Пицца на мексиканской булочке, луковые бургеры или карри-шаурма? Все возможно.
- Ищи тесто в специальном разделе -

3. Выбери соус.
Или два, или даже три.
- Ищи соус в специальном разделе -

4. Выбери начинку.
Не ограничивайся представленными выше ингредиентами. Экспериментируй, играй, но не забывай, что готовим мы для того, чтобы чувствовать легкость.

ВРЕМЯ ТВОРЧЕСТВА

Как и в конструкторе спагетти, мы поможем начать творить, предложив несколько вариантов блюд, которые получаются при применении конструктора и воображения.



МОРКОВОЕ ТЕСТО+МАЙОНЕЗ
+ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ



ТОМАТНОЕ ТЕСТО + МАРИНАРА
+ТОМАТ, ЛУК И ЗЕЛЕНЬ



МЕКСИКАНСКОЕ ТЕСТО+ГУАКОМОЛЕ
+ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ



МОРКОВОЕ ТЕСТО+МАЙОНЕЗ
+ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ



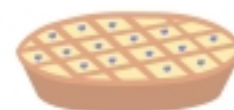
ЛУКОВОЕ ТЕСТО+КАПУСТНЫЙ СОУС
+ТОМАТ И РУККОЛА



ТОРТ



КЕКС



ПИРОГ



КОРЗИНКИ



БЛИНЫ



КАРАМЕЛЬНЫЙ



КОКОСОВЫЙ



ХАЛВА



ЦИТРУСОВЫЙ



МИНДАЛЬНЫЙ



С МАКАДАМИЕЙ



НУТЕЛЛА



С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ



С ФУНДУКОМ



БАНАНОВЫЙ



МЯТНОЕ МОРОЖЕНОЕ



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

СЛАДКИЙ КОНСТРУКТОР

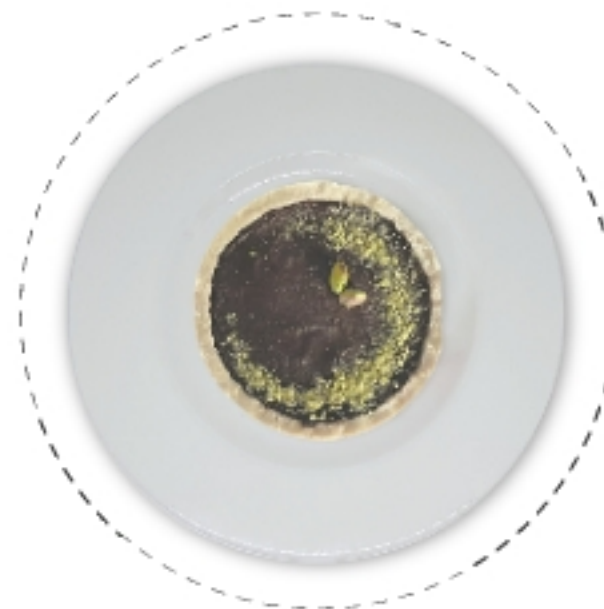
Экспериментируйте – придумайте форму, выберите основу для коржа и соедините с кремом. А кто говорит, что не может быть два крема в одном десерте? Или несколько слоев из разных коржей? Главный рецепт – ваша фантазия.

ВРЕМЯ ТВОРЧЕСТВА

Сладкое блюдо очень сложно испортить. Можно смешать практически что угодно – будет объедение!



МИНДАЛЬНЫЙ КОРЖ+КАРАМЕЛЬНЫЙ КРЕМ
+ЯБЛОКО



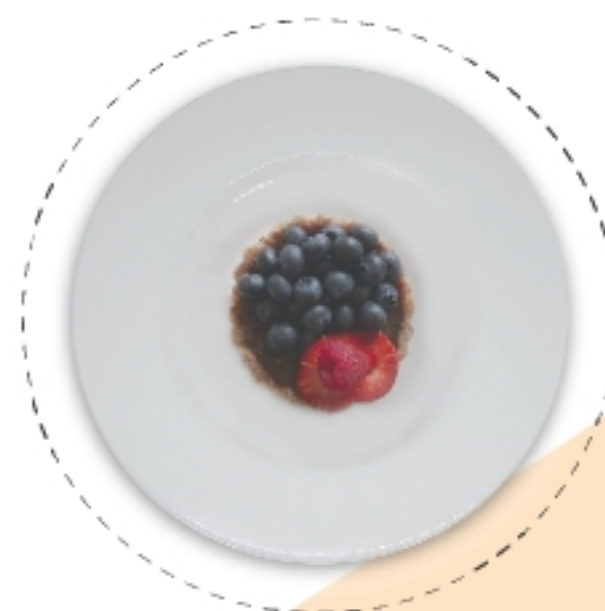
КОРЖ С ФУНДУКОМ + НУТЕЛЛА
+ФИСТАШКИ



КОРЖ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ+ЦИТРУСОВЫЙ КРЕМ
+ФИСТАШКИ



КОРЖ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ+ШОКОЛАДНЫЙ МУСС
+БАНАН

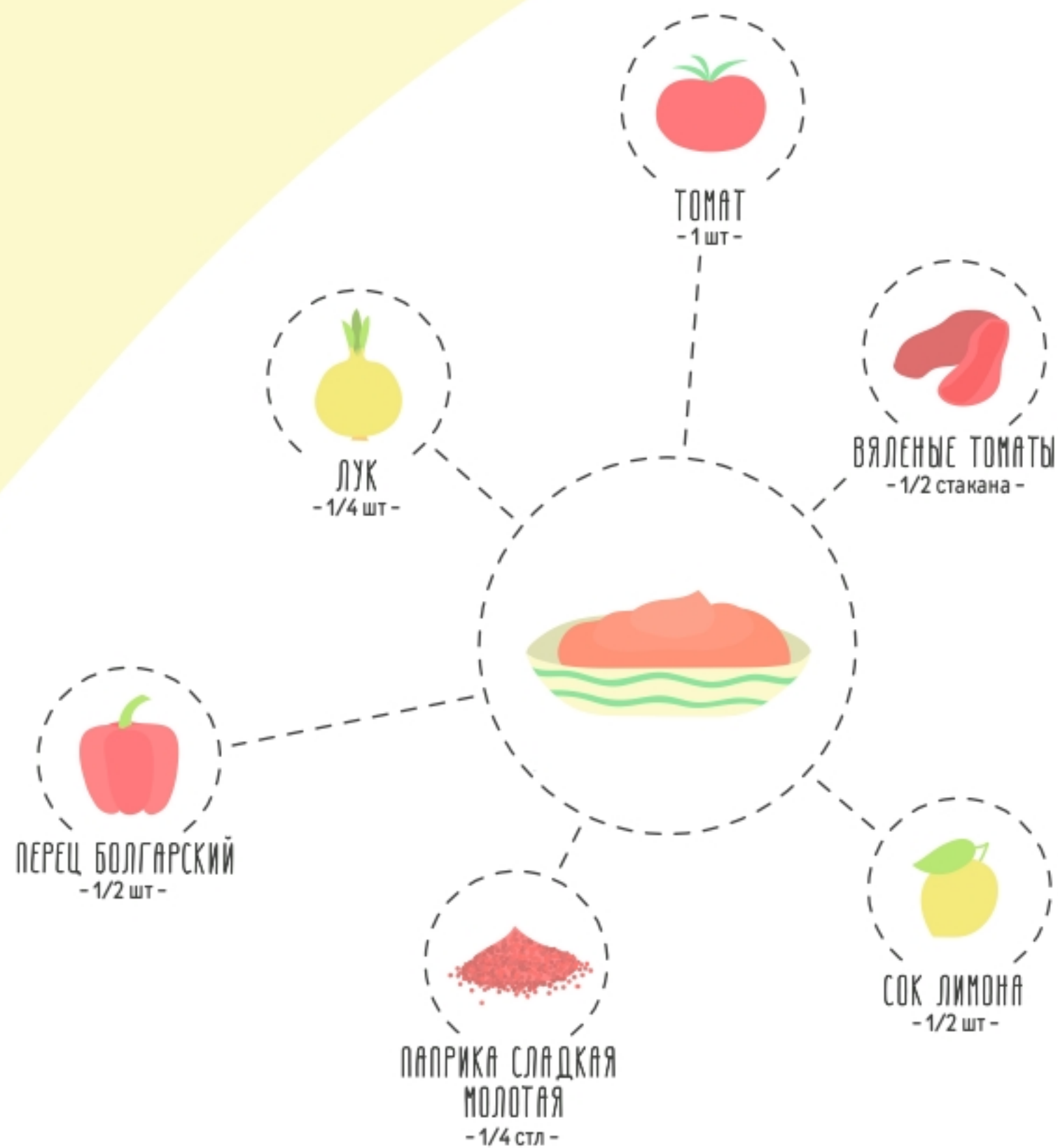
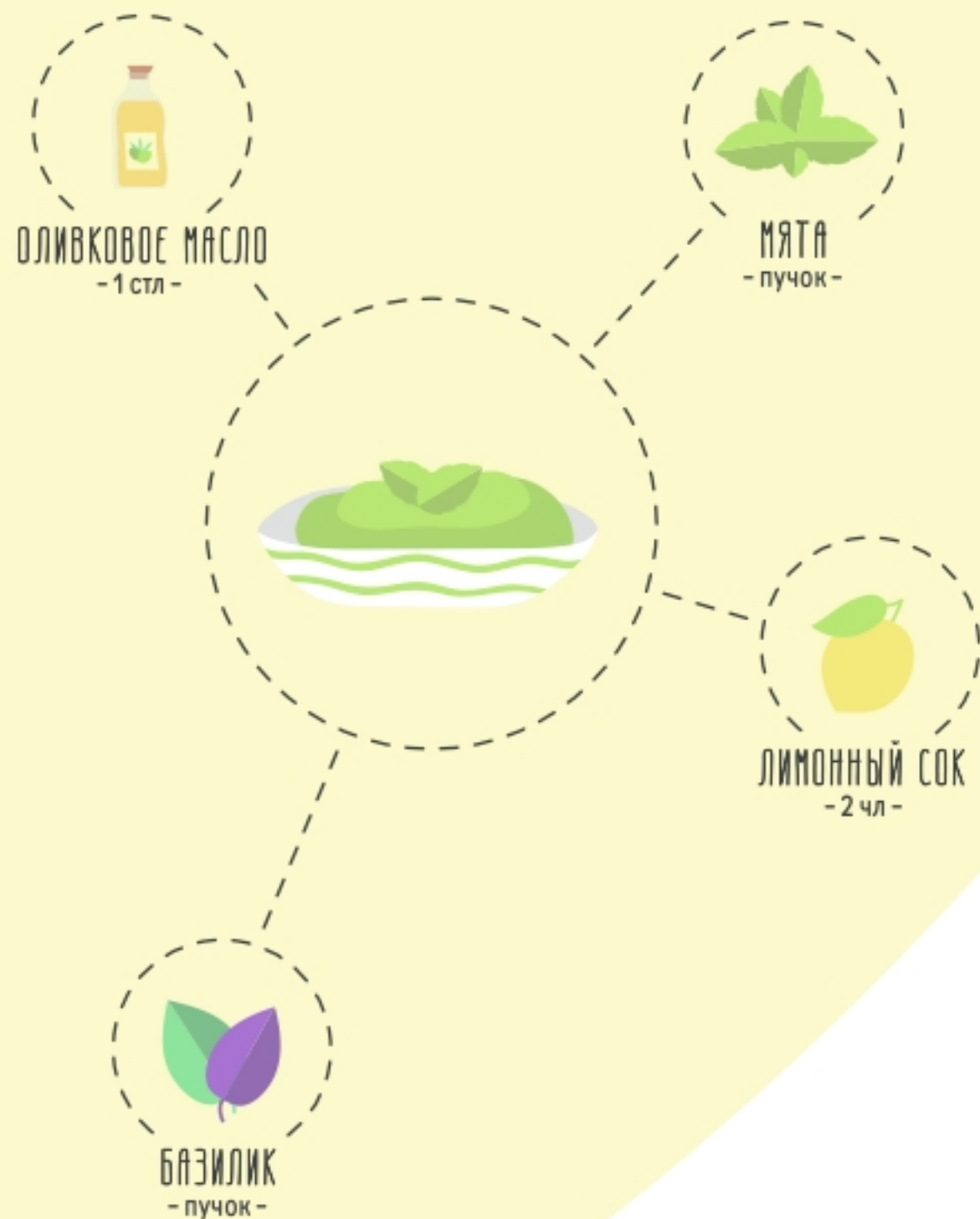


КОРЖ С МАКАДАМИЕЙ+МЯТНОЕ МОРОЖЕНОЕ
+ГОЛУБИКА И КЛУБНИКА

соусы



МЯТНЫЙ МАРИНАД



МАРИНАРА 

КАПУСТНЫЙ


ОРЕХ МАКАДАМИЯ
- 1/4 стакана -


ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
- 4 стл -


КВАШЕНАЯ КАПУСТА
- 2 стл -


ТИМЬЯН
- 1 чл -


ПЕТРУШКА
- пучок -


ГРЕЦКИЙ ОРЕХ
- 1 стакан -


ЛУК-ШАЛОТ
- 1/4 стакана -


ШАЛФЕЙ
- 1/2 стакана -




ЛИМОННЫЙ СОК
- 1/2 чл -


ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
- 1/2 стакана -


КАПЕРСЫ
- 4 шт -

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ С ШАЛФЕЕМ

ПЕСТО



КЕДРОВЫЙ ОРЕХ
- 40 гр -



БАЗИЛИК
- 100 гр -



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
- 4 стл -



ЧЕСНОК
- 1/2 зубчика -

ГУАКОМОЛЕ



ЛИМОННЫЙ СОК
- 2 стл -



ЛУК
- 1/2 шт -



ТОМАТ
- 1 шт -

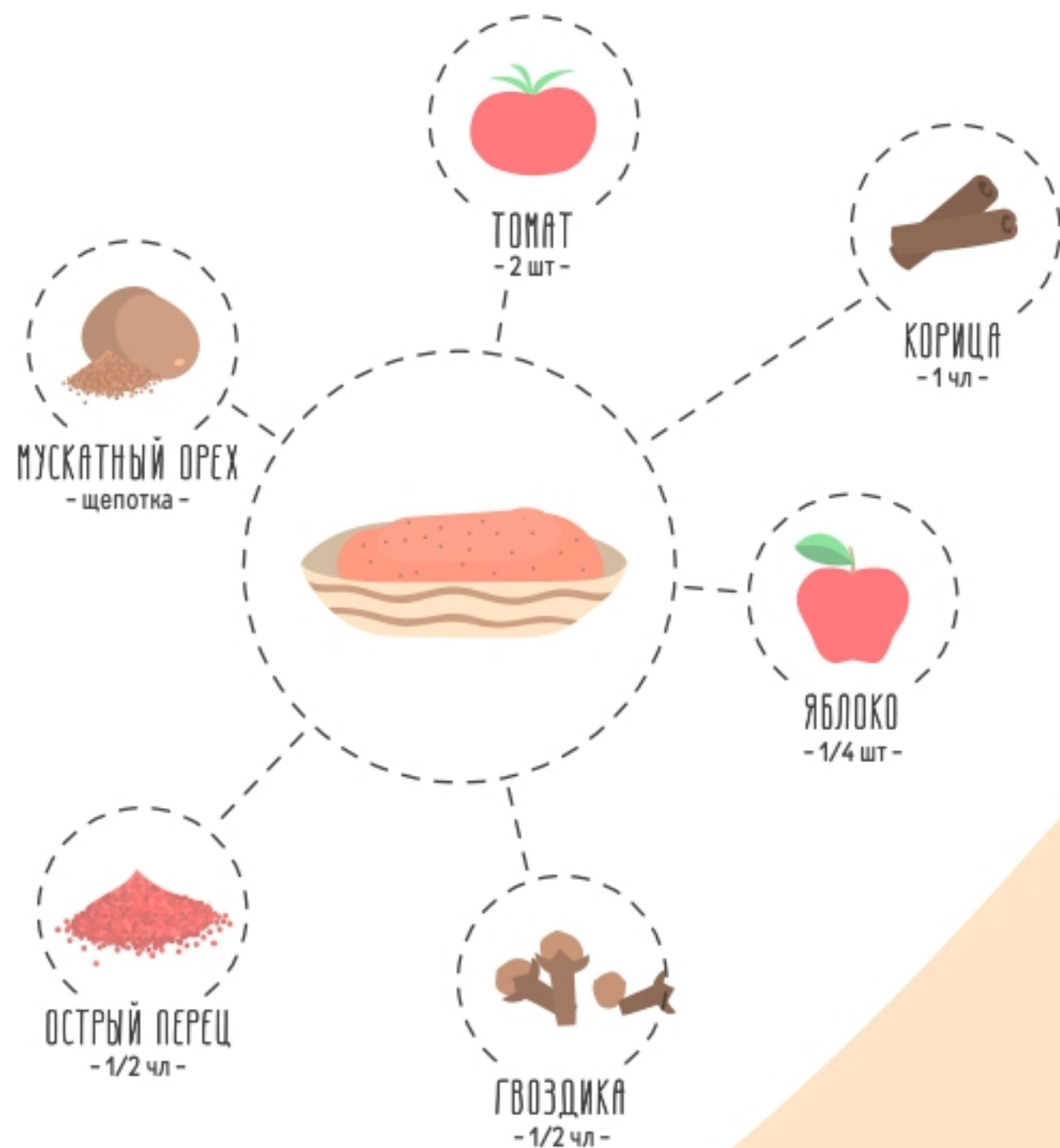


АВОКАДО
- 1 шт -

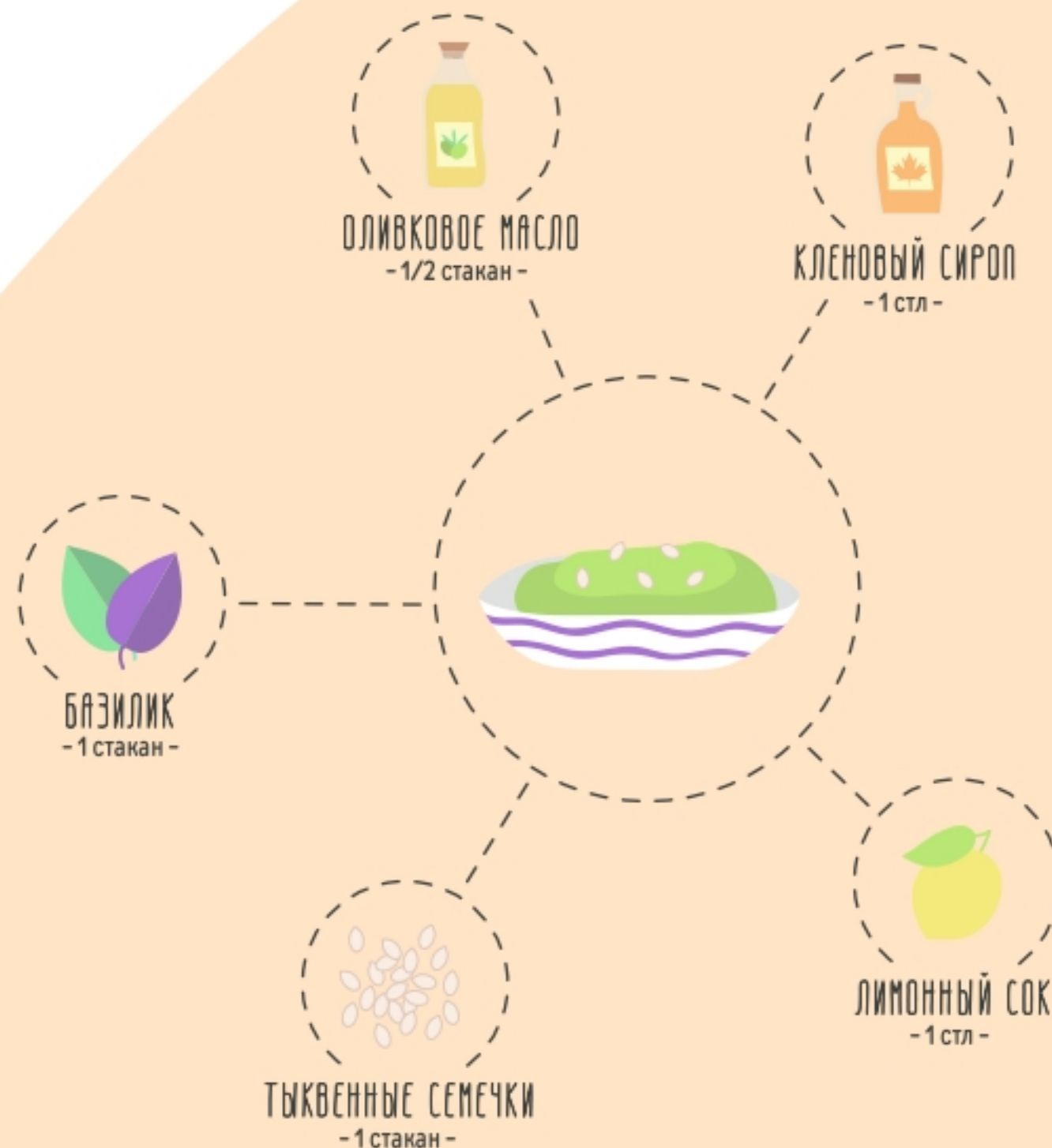


ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ
- 1 шт -

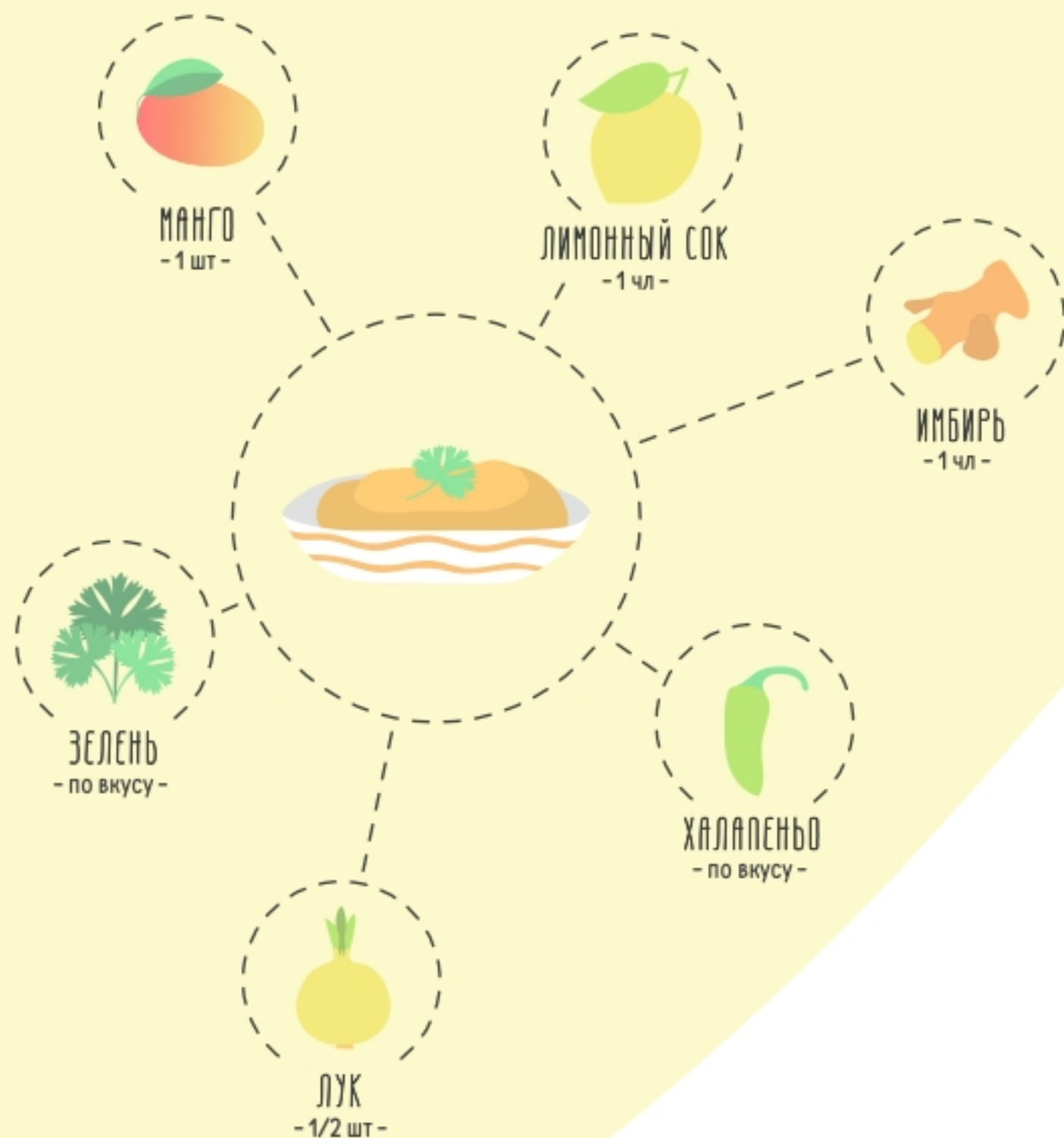
ЯБЛОЧНЫЙ ЧАТНИ



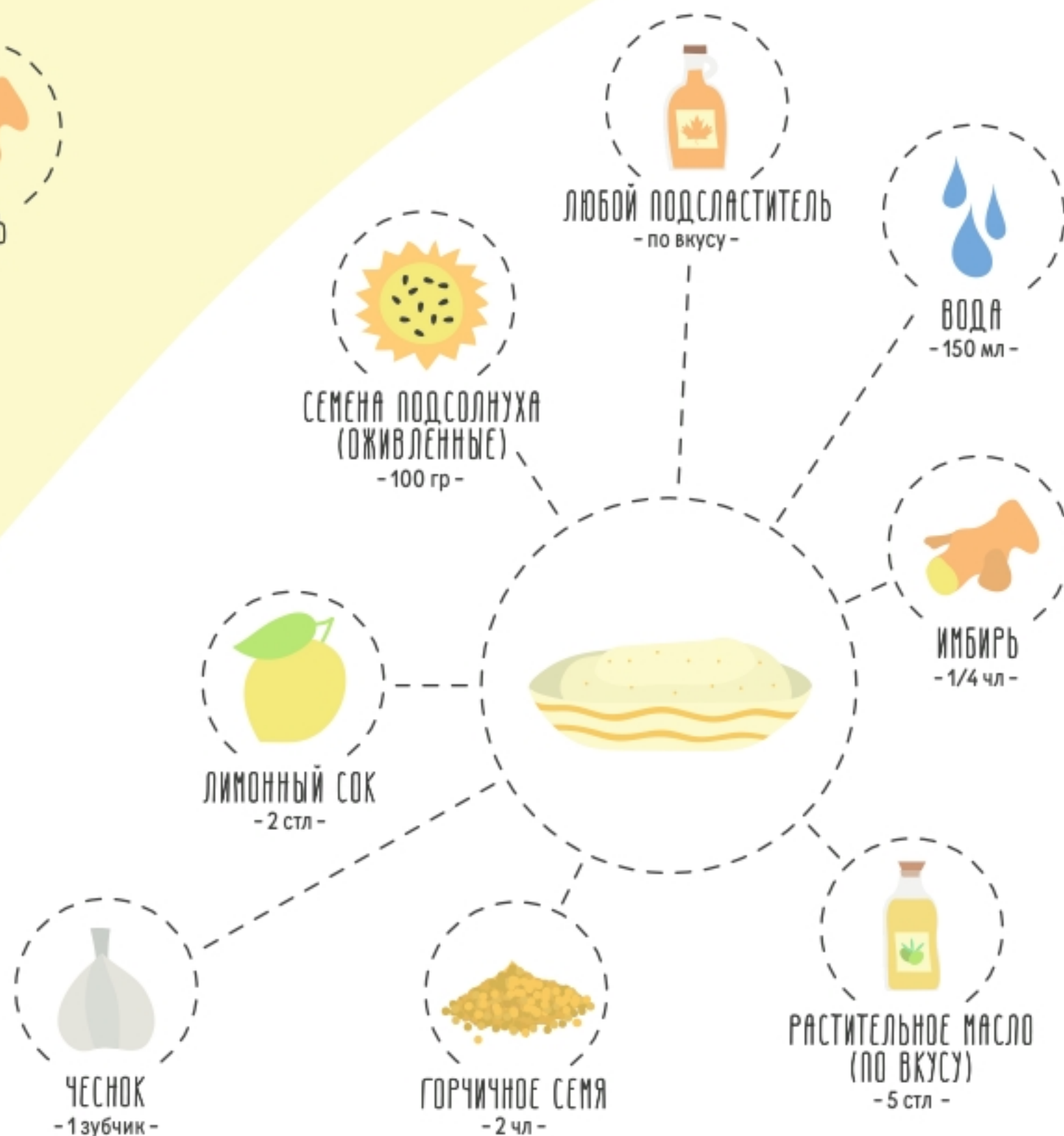
ТЫКВЕННЫЙ ПЕСТО



МАНГОВЫЙ ЧАТНИ



МАЙОНЕЗ



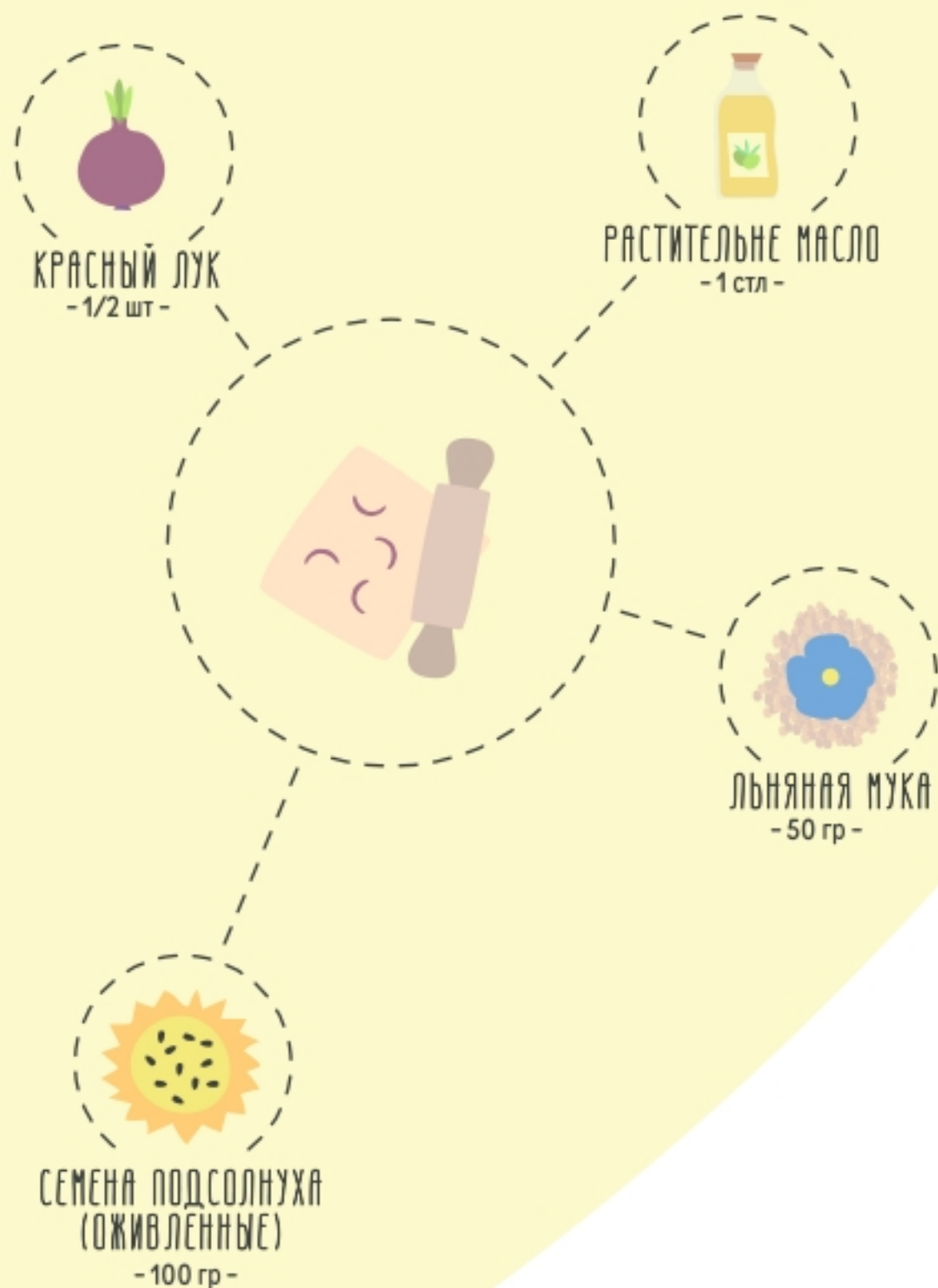
КОПЧЁНЫЙ СЫР



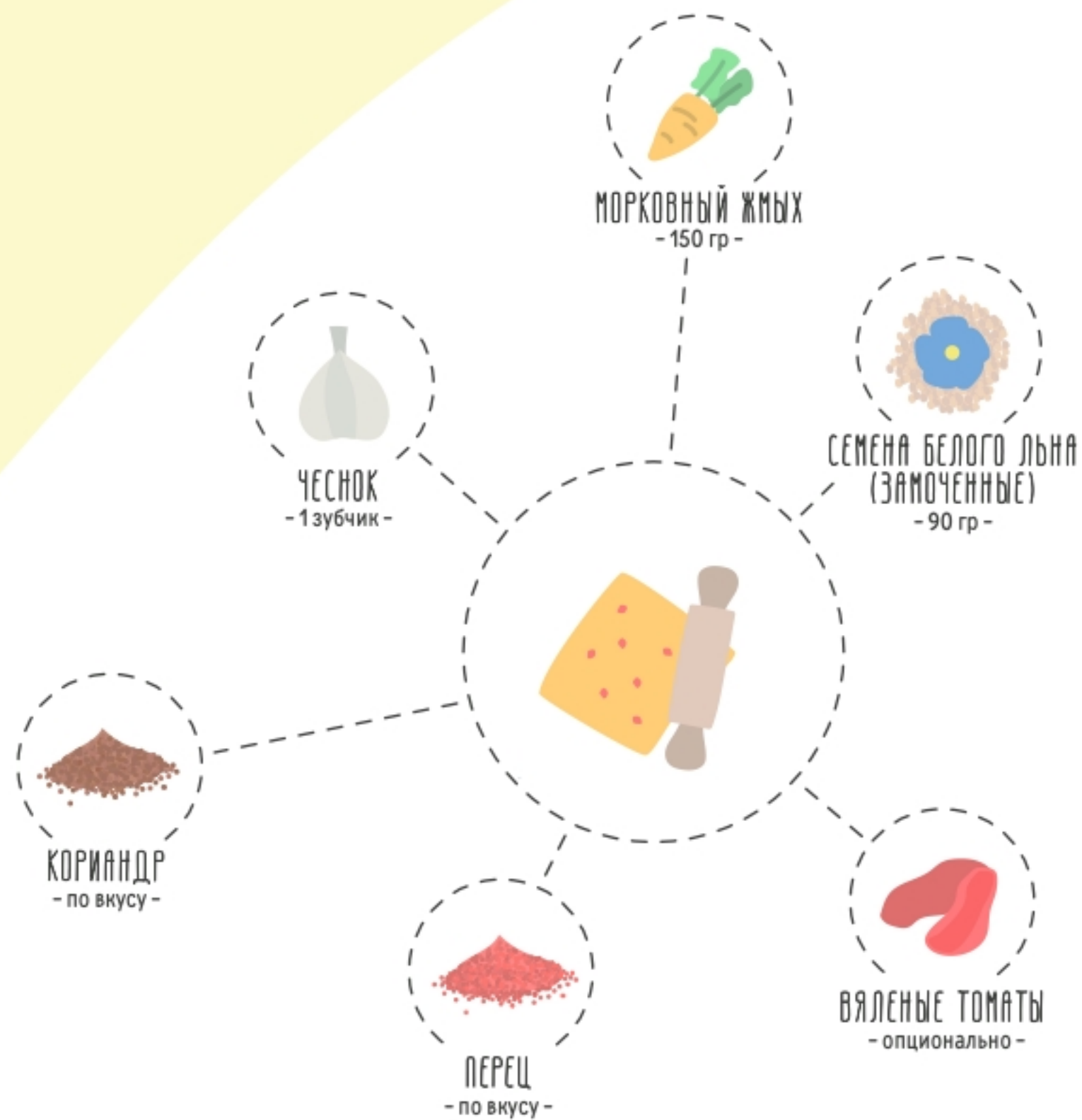
КОКОСОВЫЙ ЧАТНИ



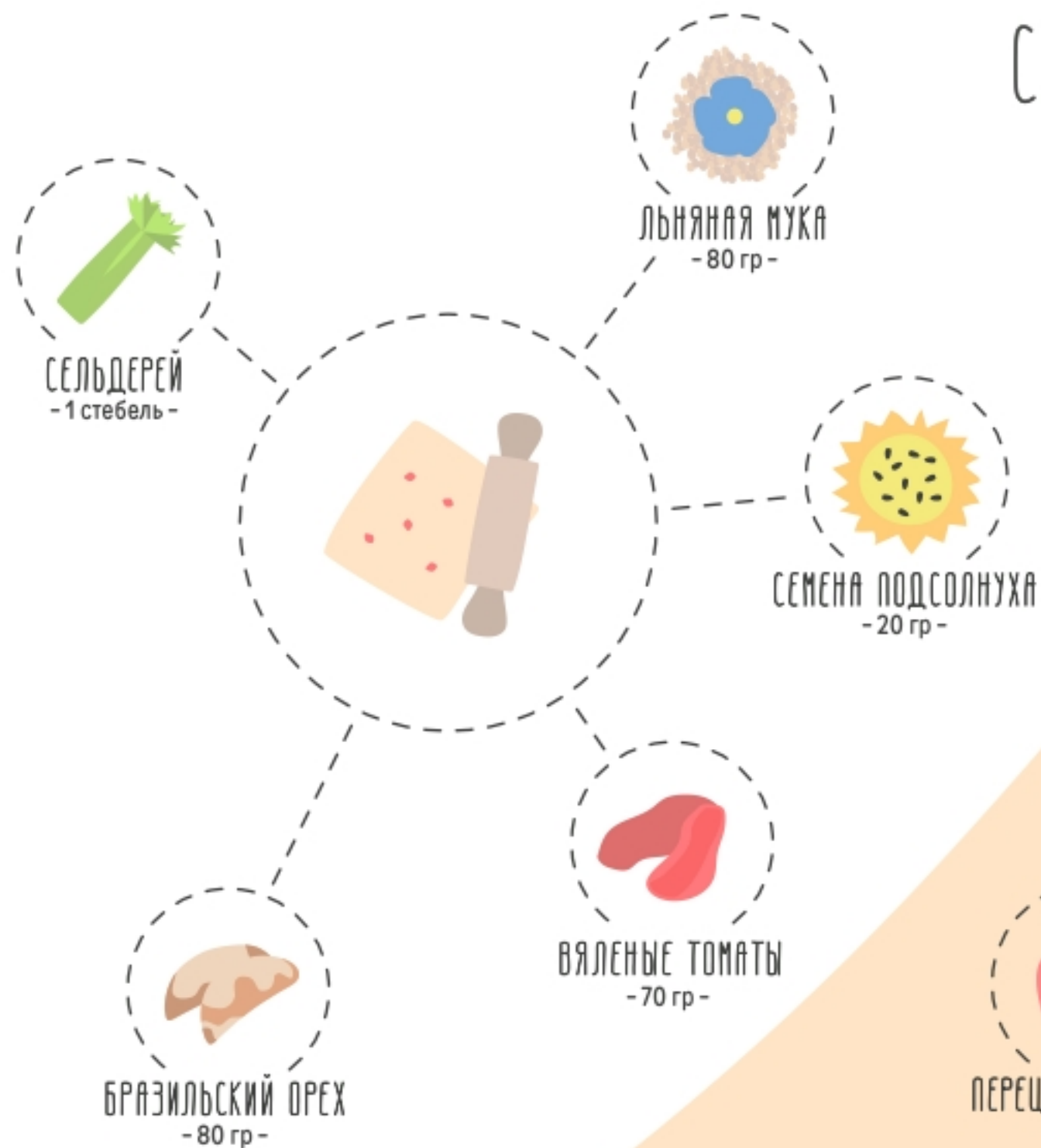
ЛУКОВОЕ



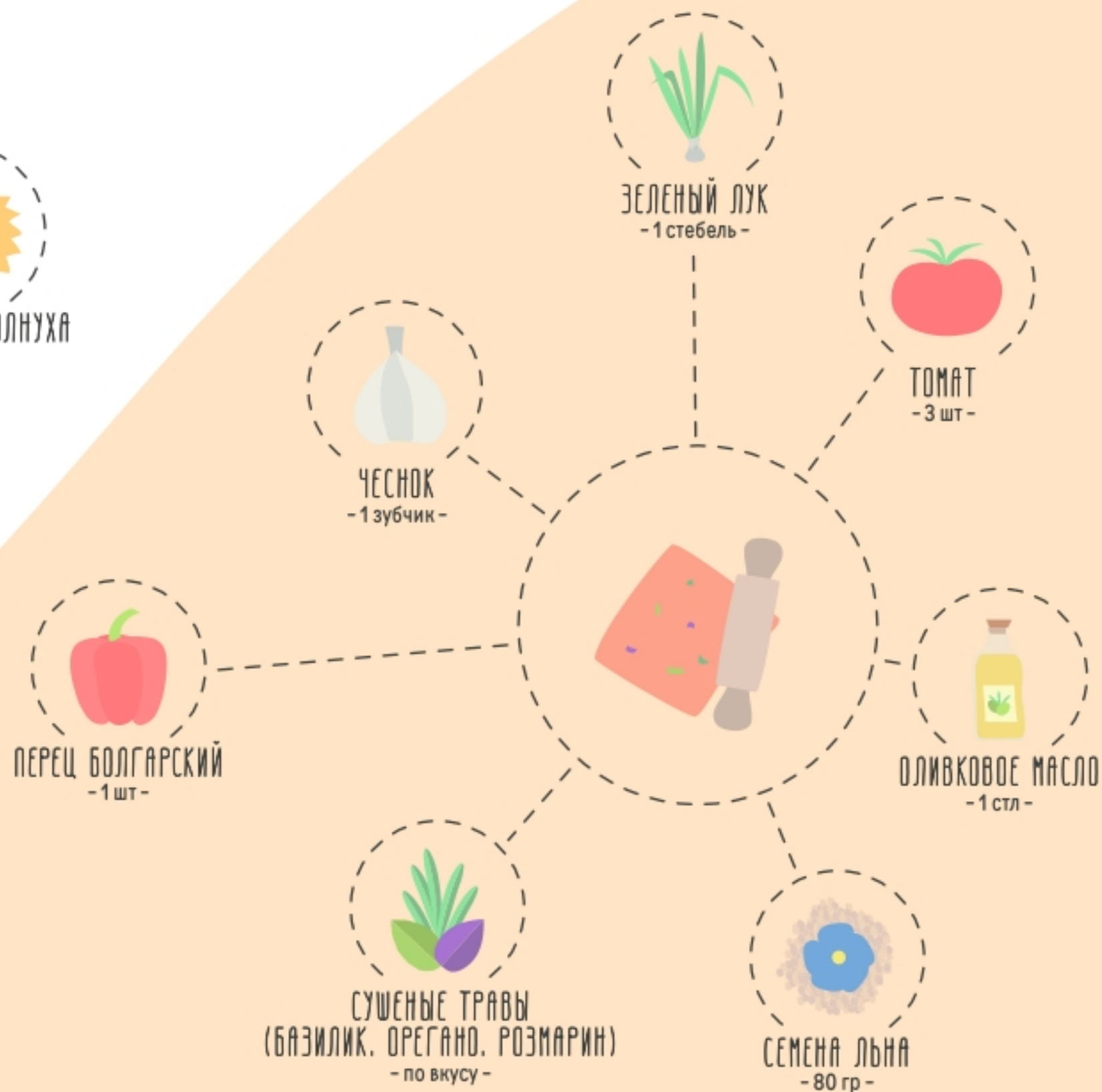
МОРКОВНОЕ



С БРАЗИЛЬСКИМ ОРЕХОМ

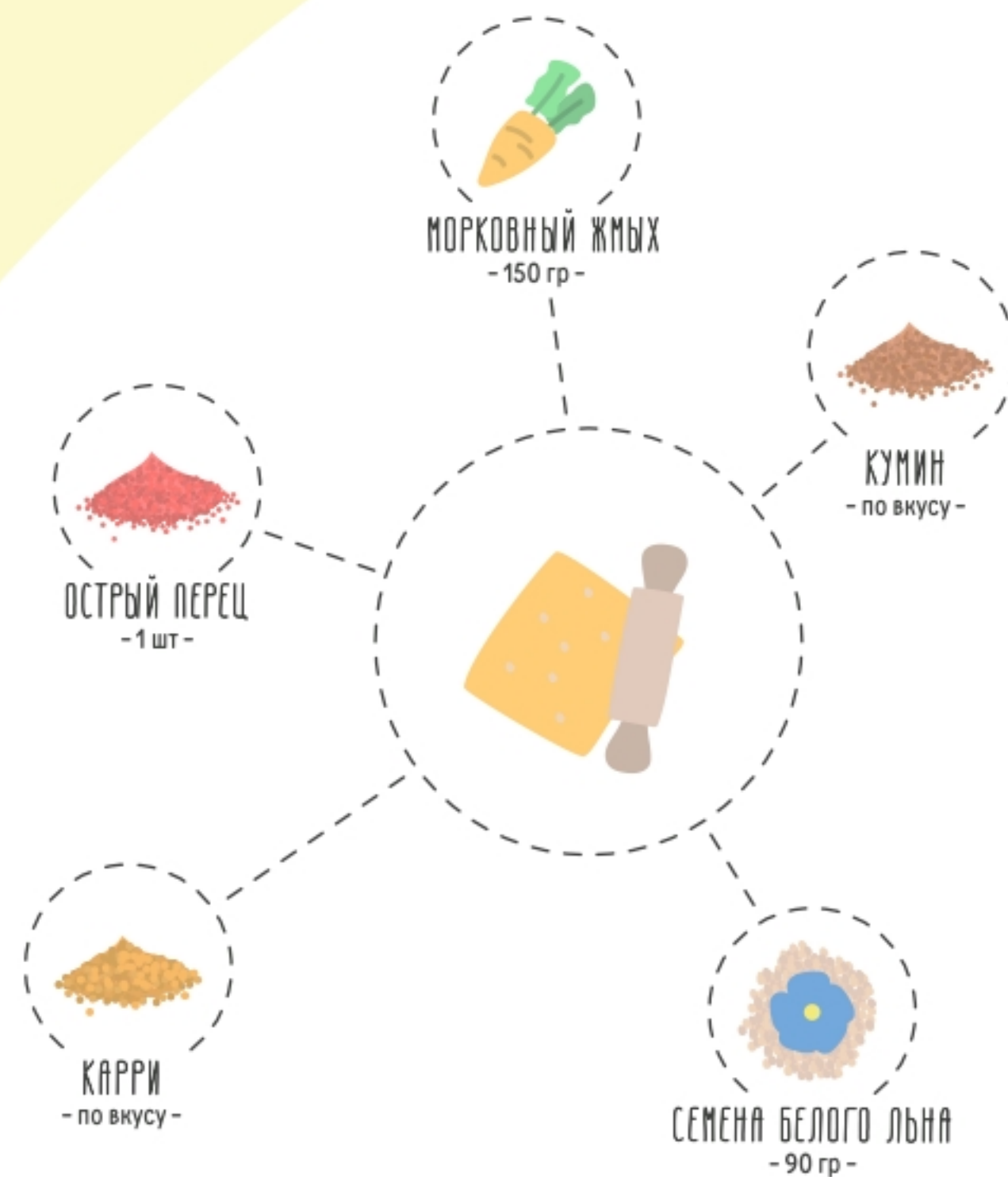


ТОМАТНОЕ



МЕКСИКАНСКОЕ

КАРРИ



СЛАДКИЕ КОРЖИ



КОКОСОВЫЙ



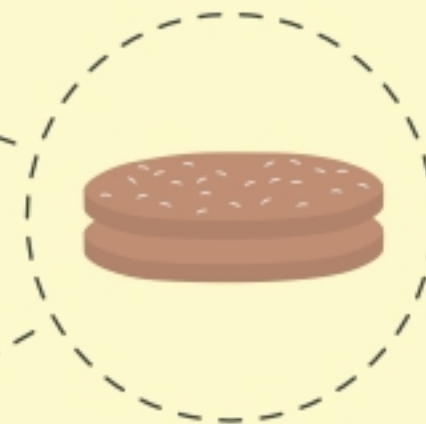
Размять финики вилкой и добавить к ним кокосовую стружку, перемешать и влить кокосовое масло, растопленное на водяной бане. Утрамбовать полученное тесто в основу для коржей и отправить в холодильник на время, пока будете заниматься кремом.



ФИНИКИ
- 3-5 шт -



КОКОСОВАЯ СТРУЖКА
- 1 стакан -



КОКОСОВОЕ МАСЛО
- 3 стл -

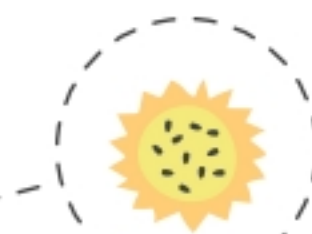
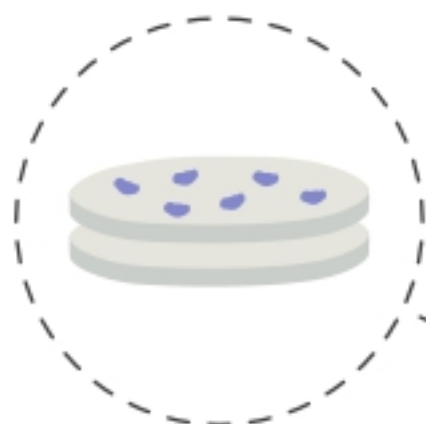
ХАЛВА



Замочить семечки и изюм на 1-2 часа. Смешать блендером, добавив растительного масла прямого холодного отжима. Убрать в холодильник на время, пока будете заниматься кремом.



РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
- 2 стл -



СЕМЕНА ПОДСОЛНУХА
- 50 гр -

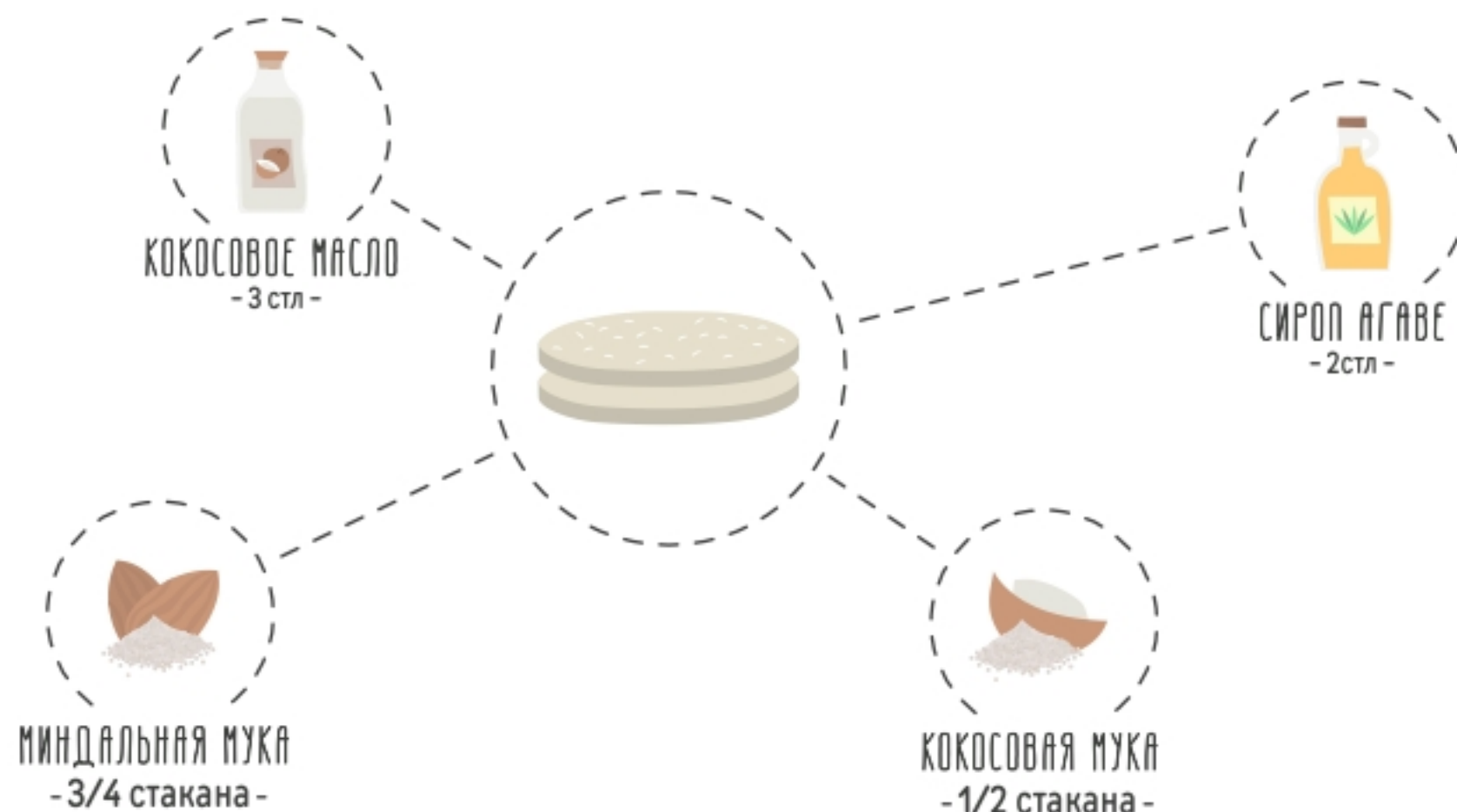


ИЗЮМ
- 50 гр -

МИНДАЛЬНЫЙ



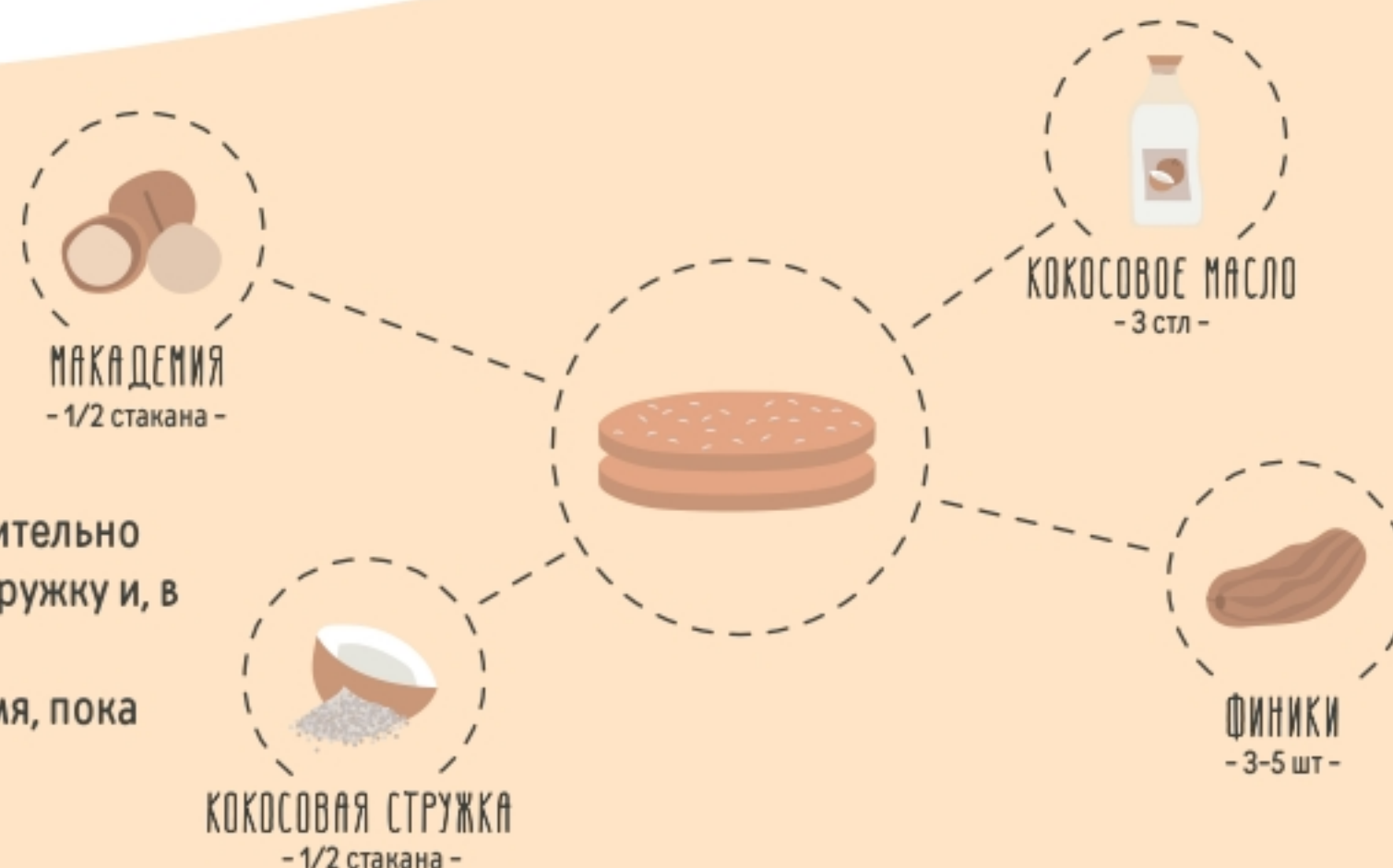
Смешать в блендере просеянную миндальную муку и просеянную кокосовую муку с сиропом агаве. Влить кокосовое масло. Утрамбовать полученное тесто и отправить в холодильник на время, пока будете заниматься кремом.



С МАКАДАМИЕЙ



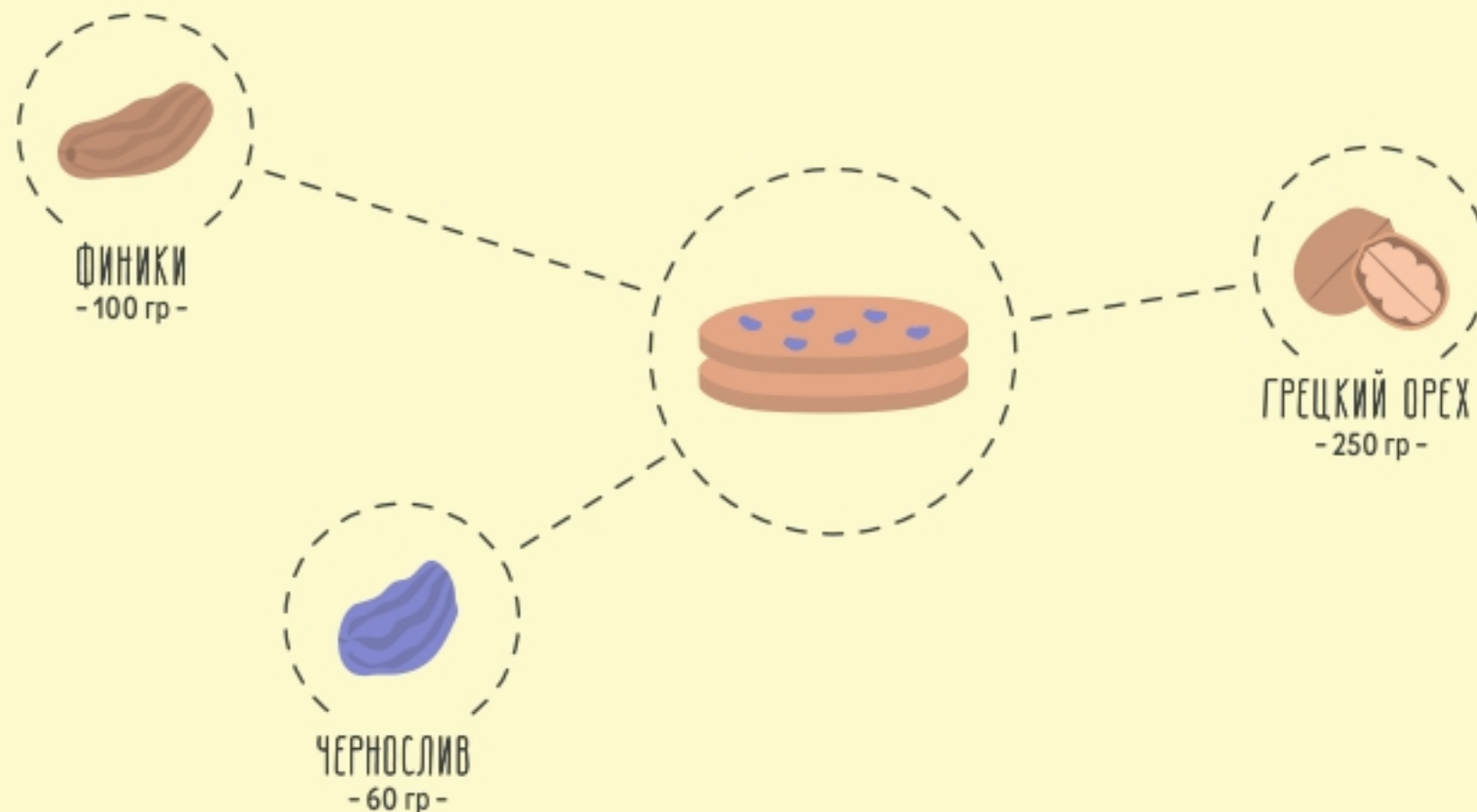
Смешать в блендере финики и макадамиию (предварительно замоченной и подсушенной), добавить кокосовую стружку и, в последнюю очередь, кокосовое масло. Утрамбовать полученное тесто и отправить в холодильник на время, пока будете заниматься кремом.



С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ



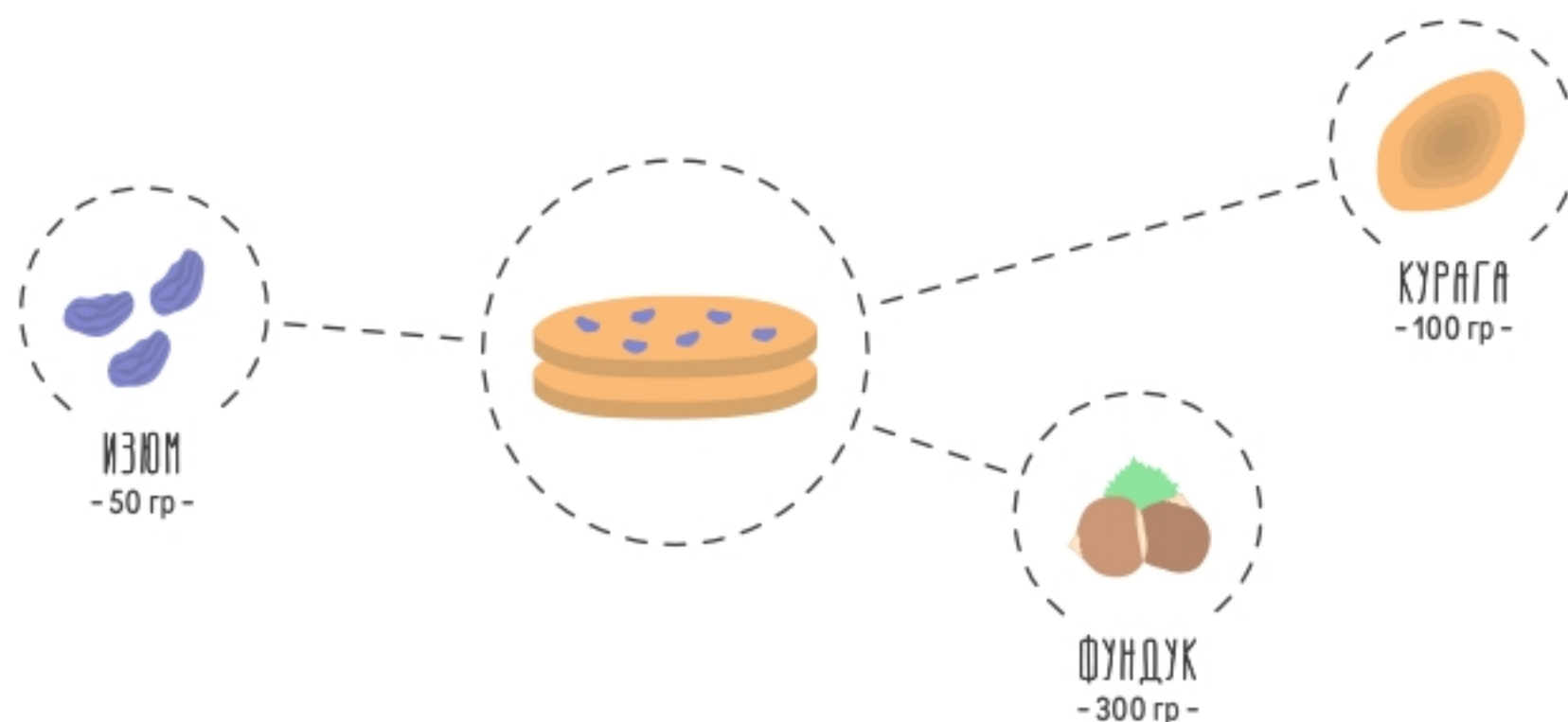
Ореки активировать, замочив на 8-10 часов. Для более стойкого коржа, орехи можно просушить в дегидраторе. Чернослив с финиками замочить на 1-2 часа. Орехи раздробить в блендере или кофемолке и после смешать с сухофруктами.



С ФУНДУКОМ



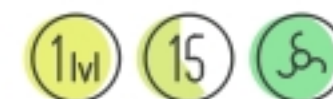
Фундук замочить на 8-10 часов, сухофрукты на 1-2 часа. Орехи раздробить в крошку в блендере или кофемолке, смешать с сухофруктами.



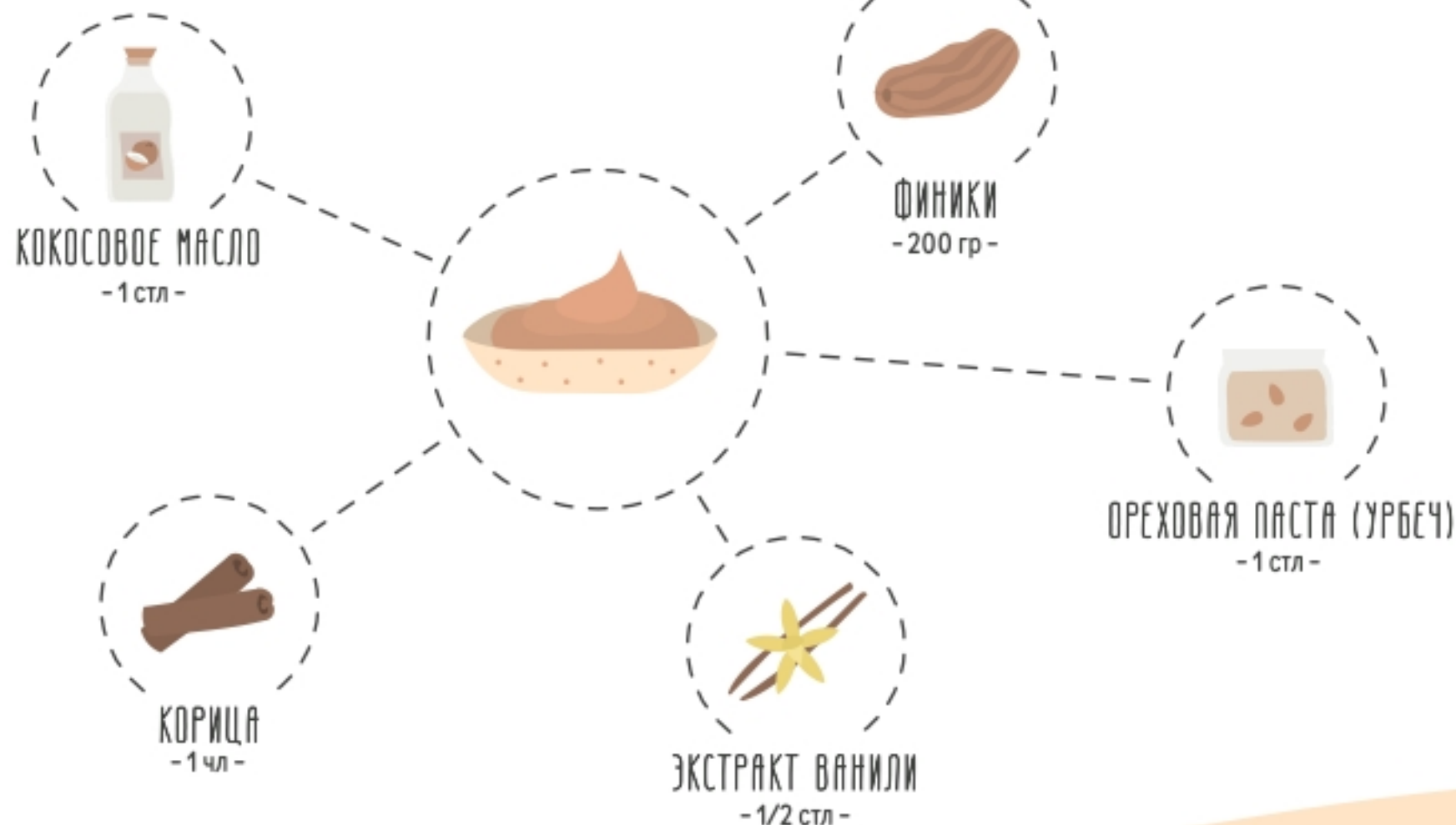


ДЕСЕРТНЫЕ КРЕМА

КАРАМЕЛЬНЫЙ



Смешать финики с ореховой пастой (урбеч), кокосовым маслом, корицей и экстрактом ванили.



НУТЕЛЛА



Фундук (предварительно замоченный и просушенный) «растереть» в блендере до нужной консистенции, постепенно добавляя сироп агаве, растительное молоко и какао.



ЦИТРУСОВЫЙ



Авокадо смешать с соками и цедрой лимона, лайма и апельсина. Добавить кокосовое масло и сироп по вкусу. Остудить в холодильнике.

КОКОСОВОЕ МАСЛО
- 1 стл -

АВОКАДО
- 1 шт -

ПОДСЛАСТИТЕЛЬ
- по вкусу -

ЦЕДРА ЛИМОНА, ЛАЙМА
И АПЕЛЬСИНА
- 1.5 стл -

СОК ЛИМОНА, ЛАЙМА
И АПЕЛЬСИНА
- 3 стл -

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС



Авокадо смешать с какао, сиропом агаве, какао маслом и растительным молоком. Остудить в холодильнике.

АВОКАДО
- 1 шт -

КАКАО МАСЛО
- 1 стл -

СИРОП АГАВЕ
- 2 стл -

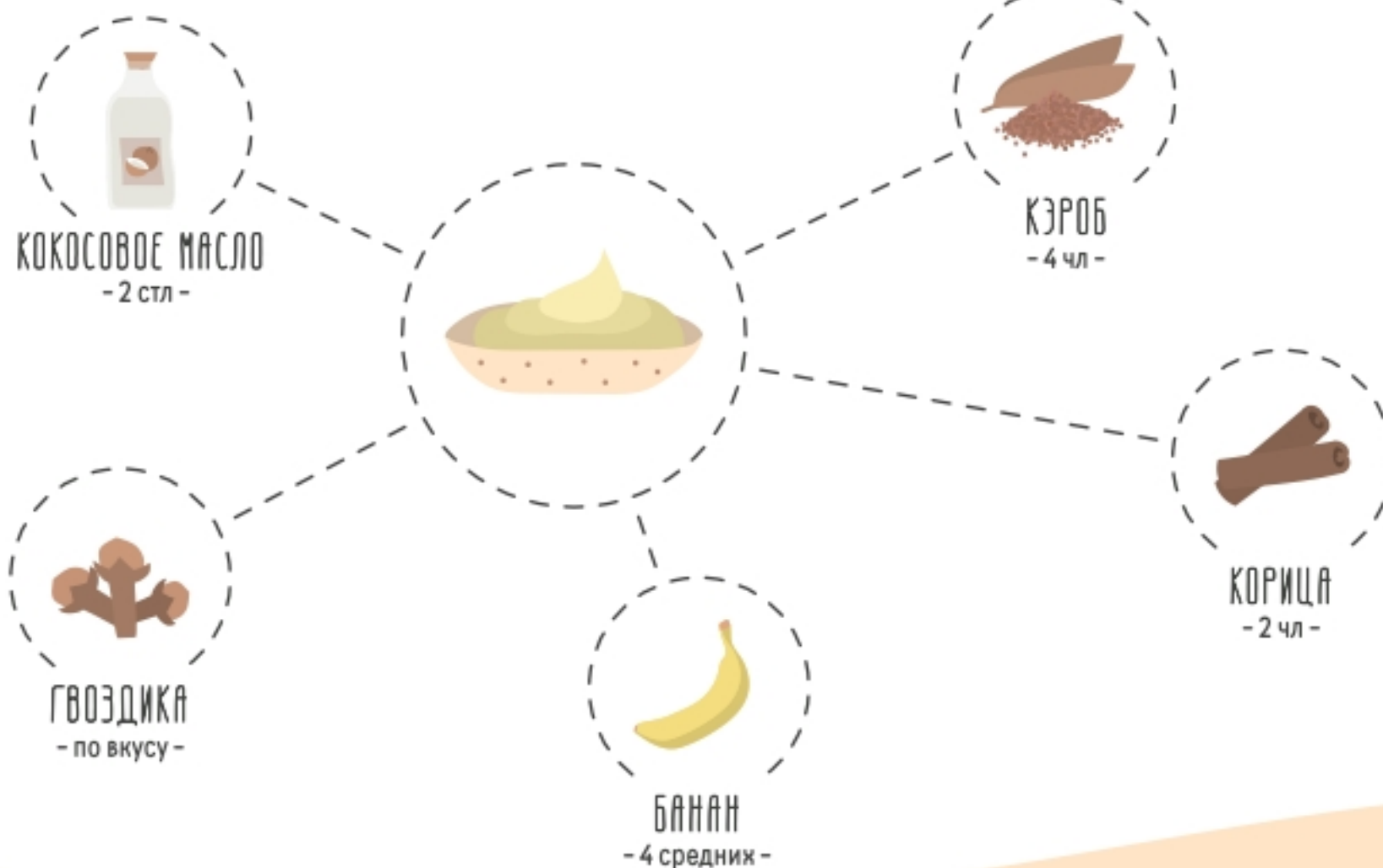
РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО
- 1 стл -

КАКАО
- 2 стл -

БАНАНОВЫЙ



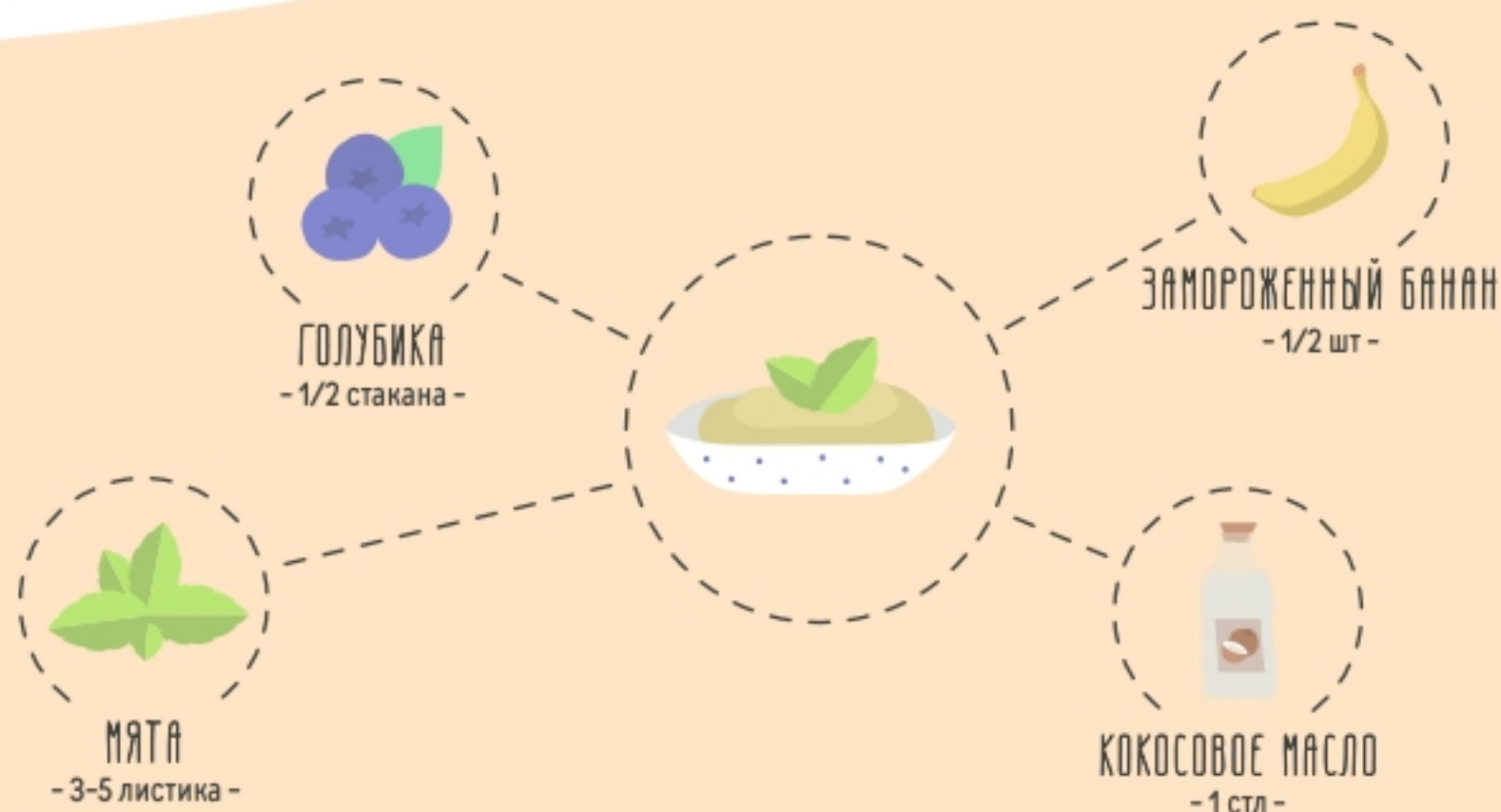
Смешать все ингредиенты
блендером и убрать в
холодильник.



МЯТНОЕ МОРОЖЕНОЕ






Смешать замороженный банан с голубикой,
добавив мяту и кокосовое масло.



С любовью
Юлия Григорьева
Полина Коновалова
Денис Горелкин



 @really_raw_book  Brainy Models  vk.com/alienfood

Скачать книгу: allvegannet.com/reallyraw

