

Valge oa-porgandi koogikesed (toitumisnõustaja Geter Gerlein)

400g keedetud valgeid ube

3 porgandit

2 banaani

Pool klaasi linajahu

Poole sidruni mahl

India teelehe seemnete kestad (2spl)

Näpuotsaga kurkumit ja soola

Kui soovid magusamat, lisa meelepärast magustajat (agaavisiirupit, steeviat, ksülitooli vm)

Koogikeste sisse võib lisada isevalmistatud moosi (nt jõhvika-datli moos: blenderda 250g jõhvikaid koos 1 klaasi datlitega)

Blenderda koostisosad ja lase 10-15 minutit seista, et segu taheneks. Aseta vormi põhjadesse veidi segu, seejärel moosi ning kata uue taigakihiga.

Küpseta 165 kraadi juures 15-20 minutit.

Müslibatoon (plaaditais) (toitumisnõustaja Triin Muiste)

250g erinevaid kuivatatud puuvilju (ilma suhkruta!): nt mangod, jõhvikad või kirsid, aprikoosid, ploomid

60g mandleid või pähkleid

50g seemneid, nt päevalille ja/või seesamiseemneid

150g kaerahelbeid

60g kaerajahu

60ml õunamahla

4 spl agaavisiirupit

Kuumuta ahi 190 kraadini. Aseta kõik kuivatatud puuviljad köögikombaini ja jahvata peenemaks. Lisa mandlid, seemned, kaerahelbed, jahu. Vala juurde õunamahl ja agaavisiirup, sega läbi.

Pane pannile küpsetuspaber, tõsta sinna peale segu ja määri ühtlaselt laiali. Küpseta ahju keskosas u 20 min või seni kuni segu on kuldpruun. Tõsta ahjust välja ja jäta jahtuma, siis lõika tahvliteks.

Kuivatatud leivakesed (toitumisnõustaja Rita Protten)

Kõrvitsa-porgandi leivake

1 kg kõrvitsat

500g porgandit

2 tassi linaseemet

1 tass datleid

Erinevaid köögivilju vastavalt soovile võib lisada

Maitseained: sool, köömen, pipar, paprikapulber

Linaseemne-köögivilja leivake

7 tassi linaseemneid

1 kg porgandit
Soovi korral paprikat
1 tass datleid
Veidi varssellerit
Sibulat, küüslauku, sidrunit, köömneid, paprikapulbrit, soola, pipart

Koostisosad purustada ja kokku segada, lisada vett vastavalt vajadusele. Kuivatada kuivatis 43°C juures, niikaua kui leivakesed on kuivad (u"10 h).

Leivamäärded (toitumisnõustaja Merike Kaarma)
Kikerherne määre

1 purk kikerherneid vees
3 spl tahhiinit
2 spl oliivõli
1 küüslaugu küüs
Soola, pipart ja sidrunimahla maitse järgi. Võib lisada maitseks ka kuivatatud ürte.

Põldoa määre

200g põldube
1 porgand
1 spl oliivõli
1 spl taluvõid
1/2 sibulat
Maitse järgi soola, pipart, muskaatpähklit.

Kõikide määrete puhul kasuta blenderit ja blenderda nii, et määre oleks kreemjas.