



banaanisaar.ee

vägiVallatu ja loomulik elu

Mandlipiim
maasikatega

200 g leotatud mandleid
3 tassi vett
75 g roosuhkrut või mõned
datlid
1 vanilje kauna sisu
peotäis maasikaid
1 L vett



LIHTSAD & MAITSVAD TAIMSED TOIDUD

Leota pähkleid üle öö, hommikul loputa ja blenderda vähese veega (0,5 L) hästi peeneks. Segu kalla läbi marli või tiheda riide kaussi. Loputa blender, vala sisse just saadud pähklipiim, liiter vett, lisa magusaine, maasikad ning anna gaasi! Marlile jäänud pähklimass kuivata ahjus pähkli jahuks, mida lisada smuutile, pudrule...



Lõika banaanid tükkideks ja pane blenderisse. Lisa juurde mandlipiim ja püreesta.



Banaanijäätis

3 sügavkülmunud banaan
200 ml mandlipiima

Pähkli vahukoor
maasikatega

100 g India pähkleid
1 vanilje kaun
10 datlit
Kausitäis maasikaid
vett

Pane datlid blenderisse, lisa nii palju vett, et datlid oleks kaetud ning mikserda ühtlaseks pastaks. Lisa blenderisse üle öö leotatud ja loputatud India pähklid, kalla juurde väheke vett ja vanilje kauna sisu ning blenderda ühtlaseks massiks.

www.banaanisaar.ee

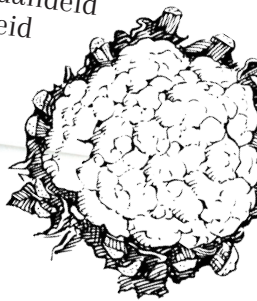
[www.facebook.com/
banaanisaar](https://www.facebook.com/banaanisaar)





Lihtsad ja maitssvad taimsed toidud

Lillkapsasalat
1/4 lillkapsa pead
1 paprika
peotäis rohelist sibulat
peotäis mungoa idandeid
1/4 kl India pähkleid
natuke vett
pipart, soola



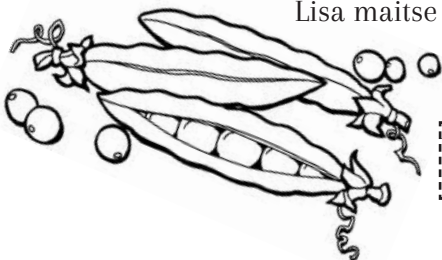
Riivi lillkapsas või purusta köögi-
kombainis peeneks. Sega hulka hakitud
paprika, roheline sibul ja idandid.
Köögikombainis või blenderis püreesta
India pähklid koos vee ja maitseainetega ning vala salatile.

Kõrvitsapüreesupp
500 g muskaatkõrvitsat
350 ml mandlipiima
1 tl kurkumit
cayenne pipart
soola, pipart
kõrvitsaseemneid



Tükelda muskaatkõrvits
väiksemateks kuubikuteks ning
pane blenderisse koos mandli-
piima ja maitseainetega.
Blenderda kreemjaks. Soovi korral
võid suppi pliidil kergelt soojendada,
kuid jälgi, et supp ei läheks kuumaks. Serveeri
koos kõrvitsaseemnetega.

Püreesta saumikseriga omavahel
avokaado, herned ja maitseroheline.
Lisa maitse järgi soola.



Hernemääre
100 g herneid
1 avokaado
värsket tilli ja peterselli
soola

[www.facebook.com/
energia.aed](http://www.facebook.com/energia.aed)

[www.facebook.com/
toortoit](http://www.facebook.com/toortoit)