



TAIMETOIDU VÄLJAKUTSE

22/66

SÄÄSTLIK

&

MAITSEV

# RETSEPTID

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 1 mochapuder         | 23 kikerhernekotletid      |
| 2 "muna"määre        | 24 suvikõrvitsakotletid    |
| 3 kaerahelbepuder    | 25 musta oa kotletid       |
| 4 kamakauss          | 26 hernesupp               |
| 5 müsli              | 27 seeneramen              |
| 6 müslikauss         | 28 oasupp                  |
| 7 smuuti             | 29 kartulisalat            |
| 8 tomatisalsa        | 30 kartulipuder            |
| 9 hummus             | 31 kartulipannkoogid       |
| 10 läätsepasteet     | 32 kaeravorm               |
| 11 pilaff            | 33 riisivorm               |
| 12 seenepasta        | 34 pastavorm               |
| 13 guljašš           | 35 pikkpoiss               |
| 14 porgandipüreesupp | 36 bataadi-läätsehautis    |
| 15 aasiapärane pasta | 37 kikerhernesalat         |
| 16 tomatipasta       | 38 falafelid               |
| 17 hummusepasta      | 39 läätsepallid            |
| 18 riisiroog         | 40 porgandikoogipallid     |
| 19 tatrapada         | 41 kaerahelbeküpsised      |
| 20 tatrascalat       | 42 riispuding              |
| 21 toortatrakohupiim | 43 banaanimuffinid         |
| 22 porgandikotletid  | 44 imelihtne šokolaadikook |



## mochapuder

- 1 banaan
- 3/4 kl kaerahelbeid
- 1 tl lahustuvat kohvi
- 1/4 tl soola
- 1 tl suhkrut
- 1/2 tl kakaopulbrit
- 1 kl vett
- 1/4 kl kreeka pähkleid

Koori ja purusta banaan. Pane banaan ja kõik muud koostisosad väiksesse potti. Lase podiseda, kuni puder on paks. Serveeri kausis.



## munamääre

- 1 pakk pehmet tofut
- 1 tl musta soola
- 1 tl sinepit
- 2-3 sl majoneesi

Kui kasutad kõva tofut, siis purusta see kõigepealt kahvliga pudiks. Seejärel sega kõik koostisosad omavahel kokku. Naudi musta leiva või saiaga! Peale võid raputada ka hakitud sibulavarsi.



puder

- 1 dl kaerahelbeid
- 1 dl vett
- 1 dl taimset piima
- 1 banaan
- kaneeli, kardemoni

Sega kaerahelbed, vesi ja taimne piim kokku. Valmista kas pliidil või mikrolaineahjus (3 min). Tükelda sisse banaan, lisa veidi kaneeli ning kardemoni ja sega läbi. Soovi korral võid lisada ka marju, pähkleid.



## kamakausso

- 200 g sojajogurtit
- 3 sl kamajahu
- peotäis marju
- 1 sl jahvatatud linaseemneid

Sega omavahel sojajogurt, kamajahu ning jahvatatud linaseemned. Peale puista peotäis meelepäraseid marju.



## müsli

- 500 g kaerahelbeid
- 2 sl vahtra- või agaavisiirupit
- soovi korral pähkleid ja seemneid

Sega omavahel kaerahelbed ning siirup. Soovi korral haki sisse ka pähkleid ja lisa seemned. Soojenda ahi 150 kraadini. Pane segu ahjuplaadile küpsetuspaberile ja aja laiali. Küpseta, kuni müsli on kuldpruun. Lase jahtuda.



## müslikauss

- 300 g  
sojajogurtit
- peotäis marju
- 30 g müsli
- 1 sl jahvatatud  
linaseemneid

Sega omavahel  
sojajogurt, müsli  
ning jahvatatud  
linaseemned. Peale  
puista peotäis  
meelepäraseid  
marju.





## smuuti

- 1 banaan
- 1 dl vett
- peotäis meelepäraseid külmutatud marju

Pane kõik koostisosad kaussi/blendrisse ja blenderda/purusta saumiksriga ühtlaseks seguks. Võid pärast sisse segada ka jahvatatud linaseemneid, kama või müsli.



## tomatisalsa

- 4 tomatit
- 1 sibul
- 2 küuslauguküünt
- 2 sl balsamicot
- 1 sl oliiviõli
- peotäis basiilikut

Lõika tomatid 1 cm suurusteks kuubikuteks. Haki sibul ja küuslaug väga väikesteks tükkideks. Sega balsamico ja oliiviõliga kokku. Rebi basiilik kätega väikesteks tükkideks ja pane kaussi.



## hummus

- 400 g purk kikerherneid
- 4 sl oliiviõli
- 2-4 sl tahiinit
- 1 tl jahvatatud vürtsköömneid
- veidi küüslauku
- 1 sidrun
- soola ja musta pipart

Suru kikerhersed, veidi vett, sool, pipar, sidrunimahl ja vürtsköömned ja/või küüslauk pudruks (nt köögikombainis). Lisa oliiviõli, maitsesta soovi korral tahiiniga (siis saad Hummus bi Tahini) ja pane segu kaussi. Kui hummus on liiga paks, siis sega juurde veidi vett või oliiviõli. Õige hummus peaks olema kreemjas ja pehme, ent mitte vedel.



## läätsepasteet

- 1 purk läätssi
- 1 sibul
- 4 küüslauguküünt
- 6 tl margariini
- 1 tl pipart
- vett vajadusel
- 1/2 tl äädikat

Prae hakitud sibul ja küüslauk pannil klaasjaks. Maitsesta pipraga, lisa läätсед, soojenda neid. Pane segu kaussi ja lase saumiksriga või köögikombainiga sodiks. Lisa vajadusel vett. Lõpus lisa äädikas ja sega korra veel läbi.



## pilaff

- pool sibulat ja porgandit
- 1 küuslauguküüs
- 125 g riisi
- 400 g purk ube
- 250 ml tomatipastat
- soola, pipart

Kuumuta tükeldatud sibul ja porgand paksu põhjaga potis. Lisa hakitud küüslauk ja riis. Lisa 0,75 l kuuma vett. Lisa maitseained ja kurnatud oad. Keeda, kuni riis on peaaegu pehme. Lisa tomatipasta ja keeda valmimiseni.



## seenepasta

- 250 g pastat
- 1 sibul, küüslauk
- 500 g seeni
- purk valgeid ube
- 200 ml sojakoort
- rosmariini, tüümiani
- soola, pipart

Pane pasta soolvette keema. Prae sibul, küüslauk ja seened (või muud köögiviljad) pannil pehmeks. Lisa oad ja sojakoort. Lisa maitseained. Lase mõni minut podiseda. Sega pasta ja kaste kokku, serveeri linaseemnetega.



## guljašš

- 0,5 kg kartuleid
- 1 sibul, küüslauk
- pool paprikat
- purk valgeid ube
- 0,5 l köögiviljapuljongit
- 30 g seeni
- 1,5 sl tomatipastat
- oreganot
- 0,5 tl paprikapulbrit

Lõika kartul 2 cm kuubikuteks. Prae potis kartulid, lisa hakitud sibul, küüslauk. Lisa nii palju puljongit, et kartulid oleksid kaetud. Lisa köögiviljad. Lisa tomatipasta ja maitseained. Keeda 25 min.



## püreesupp

- 1 sibul, küüslauk
- 1 sl peeneks hakitud ingverit
- 2,5 tassi tükeldatud porgandit
- 400 ml köögiviljapuljongit
- sool, pipar, tüümian
- 1 purk kookospiima

Prae paksu põhjaga potis sibul küüslauk, ingver ja porgandid.

Lisa

köögiviljapuljong ning maitseained. Kuumuta 20 minutit, kuni porgand on pehme. Blenderda ühtlaseks. Lisa kookospiim.





## aasia pasta

- 4 kl pastat
- 1 suvikõrvits
- külmutatud herneid
- 1 paprika
- kirsstomateid
- 1 sibul
- 2 küuslauguküünt
- kookospiima
- 3 kl tükeldatud tomateid
- 1 kl punast karripastat
- soola, pipart

Kuumuta suures potis õli, prae sibulaid 2 min. Lisa küuslaurk, suvikõrvits, paprika ja prae 2 min. Lisa ülejäänud koostisosad peale kirsstomatite. Küpseta 15 min, lisa kirsstomatid ja küpseta veel 2 min. Maitsesta.



## tomatipasta

- 1,5 tl soola
- 400 g penne pastat
- oliiviõli
- 2 sl balsamicot
- 1/4 kl basiilikut
- 3/4 tl musta pipart
- 1 kl poolitatud kirsstomateid
- 2 kl rukolat

Keeda pasta. Sega kausis kokku oliiviõli, balsamico, hakitud basiilik, pipar ja kirsstomatid. Kui pasta on valmis, kurna see ja pane suurde kaussi. Vala peale segu ning rukola ja sega korralikult läbi.



## hummusepasta

- 1 pakk hummust (võid ka ise teha)
- 2 rohelist sibulat
- 1/4 peterselli-pundist
- 230 g pastat

Keeda pasta. Soovi korral valmista hummus. Kui kasutad poehummust, tükelda roheline sibul (roheline ja valge osa) ning petersell. Pane hummus ja maitseroheline köögikombaini või sega lihtsalt läbi. Sega see kokku keedetud pastaga.



## riisiroog

- 1 sibul
- 3 küüslauguküünt
- 700 g purustatud tomateid
- 900 ml puljongit
- 2 sl harissat
- 1 purk kikerherneid
- 1 kl riisi
- 2 kl herneid
- 1 sl jahvatatud vürtskööment
- 1 tl kaneeli
- 1 tl paprikapulbrit
- soola ja pipart

Kuumuta suures potis 60 ml puljongit. Lisa sibul, küpseta keskmisel kuumusel 15 min, lisa vajadusel puljongit. Lisa küüslauk, küpseta 2 minutit. Vala juurde kõik peale maitseainete. Küpseta pidevalt segades 20-30 min või kuni riis on valmis. Sega juurde maitseained.



## tatrappada

- 1 kl tatart
- 1 sibul, küüslauk
- 300 g keedetud peeti
- 1 kl köögiviljapuljongit
- 5 seent
- 2 kl spinatit
- soola, pipart, tüümiani, suitsupaprikat, rosmariini, pune

Aja õli suurel pannil kuumaks. Lisa sibul ja küüslauk, prae 3 min. Pane kuumus madalaks, lisa maitained, prae 1 min. Lõika peet väikesteks tükkideks, pane see koos tatraga pannile. Vala juurde köögiviljapuljong, küpseta aeg-ajalt segades 15–20 min, kuni vedelik on ära aurustunud. Prae teisel pannil seened ja spinat. Serveeri tatrappada koos spinati ja seentega.



## tatrasalat

- 1 kl tatart
- 2 kl vett
- 1 suvikõrvits
- 2 porgandit
- 1/2 sibulat
- 1 paprika
- 3 tomatit
- 6 sl oliiviõli
- 2 sl sidrunimahla
- 1 tl soola
- 1 sl peterselli

Keeda tatar ja lase jahtuda. Kuumuta ahi 220 kraadini. Sega köögiviljad 4 spl õliga kokku ja pane ahjupannile küpsetuspaberile. Pane 10-12 min ahju. Sega kausis 2 sl õli, sool ja sidrunimahl kokku. Sega kaste tatra ja köögiviljadega kokku. Serveeri külmalt või kuumalt.



## kohupiim

- 100 g toortatart
- 1 küps banaan
- 2 sl kookospiima  
vm taimset piima
- 2 sl mustsõstraid
- 6 maasikat
- vett (nii palju, et  
saavutada  
soovitud paksus)

Pane tatar ööks või vähemalt 4 tunniks likku. Kurna ja pese hoolikalt läbi, kuna leotusvedelik on limajas. Pane kõik koostisosad blenderisse ning töötle ühtlaseks massiks. Lisa vett vähehaaval - alati on võimalik juurde panna, kuid ära võtta enam ei saa.



## porgandi- kotletid

- 2 suurt porgandit
- 400 g purk ube või kikerherneid
- 1 sibul
- $\frac{3}{4}$  tl rosmariini
- $\frac{3}{4}$  tl tüümiani
- $\frac{1}{2}$  tl jahvatatud vürtskööment
- $\frac{1}{2}$  tl karripulbrit
- 1 tl soola
- 80 g jahu

Riivi porgandid jämeda riiviga. Lisa kurnatud ja loputatud purgioad või kikerhersed, peeneks hakitud sibul ja kõik maitseained. Mudi ja pigista kätega, kuni oad on purustatud ja kõik ained segunenud. Lisa jahu ja mudi veel kätega hoolikalt läbi. Aja pannil õli kuumaks. Vormi kotletid ja küpseta, kuni need on mõlemalt poolt krõbedad.





## kikerherne- kotletid

- 1 purk kikerherneid
- 1 purk ube
- 1 sibul
- 1 suvikõrvits
- 3 tl karripulbrit
- soola
- 40 g jahu

Purusta kurnatud oad ja kikerhersed. Lisa hakitud sibul, jämedalt riivitud suvikõrvits ja maitseained. Sega. Lisa jahu ja sega korralikult läbi. Prae mõlemalt poolt. Serveeri burgeri vahel või muu roa kõrval.



## suvikõrvitsa- kotletid

- 1 purk ube
- 1 purk kikerherneid
- 3 suuremat sibulat
- 400 g suvikõrvitsat
- 3 tl karripulbrit
- soola (1-2tl)
- 120 g jahu

Mudi oad ja kikerhersed sodiks. Lisa väikseks tükeldatud sibul, suvikõrvits, maitseained ja jahu. Sega kätega läbi. Kuumuta pannil õli, vormi kotletid ja aseta need pannile, küpseta, kuni need on mõlemalt poolt krõbedad.



## musta oa kotletid

- 2 dl keedetud riisi
- 1 purk musti ube
- 0,5 dl päevalille-  
seemneid
- 0.5 dl kõrvitsa-  
seemneid
- pool sibulat
- 1 tl paprikapulbrit
- 1 tl vürtskõõmneid
- 0.5 tl tšillihelbeid
- soola, pipart
- BBQ kastet

Rösti seemned  
kuumal pannil ja  
haki peeneks. Haki  
sibul. Pane kõik  
koostisosad  
blenderisse ja tee  
ühtlaseks seguks.  
Võib ka käsitsi  
masseerida. Vormi  
taignast kotletid ja  
prae kuumal pannil  
õliga.



## hernesupp

- 2 sl õli
- 1 sibul
- 4 küüslauguküünt
- 1,5 tl tüümiani
- 1/2 tl punet
- 1 tl suitsupaprikat
- 1/2 tl pipart
- 2 loorberilehte
- 3 sellerivart
- 2 suur porgandit
- 1,5 l puljongit
- 2 kl poolitatud herneid
- 1 tl soola

Prae suures potis õlis sibul, küüslauk, maitseained. Lisa porgandi- ja sellerikuubikud. Prae paar minutit. Lisa herved, puljong ja sool. Keeda 30 minutit.



## seeneramen

- 1/2 sl õli
- 15 g seeni
- 375 ml puljongit
- 1 peotäis spinatit
- 1 pakk kiirnuudleid (maitseaineteta)
- 125 ml kookospiima (purgist)

Prae seened paksu põhjaga pannis, kuni vedelik on ära aurustunud ja seened on pehmed. Lisa puljong, aja keema, lisa kiirnuudlid, keeda 3 min. Keera kuumus välja, lisa spinat, sega ja lisa kookospiim.



## oasupp

- 2 sl oliiviõli
- 4 küüslauguküünt
- 3 purki valgeid ube
- 500 ml puljongit
- 1/2 tl rosmariini
- 1/4 tl tüümiani
- paprikapulbrit
- musta pipart

Püreesta üks purk ube ning nõruta teised. Purusta küüslauk ja prae potis. Lisa püreestatud oad, terved oad, puljong, maitseained. Aja supp keema ja keeda 15 min. Lisa vajadusel soola. Serveeri saiaga.



## kartulisalat

- 4 suurt koorimata kartulit
- 3 suurt kooritud porgandit
- 1/2 õuna
- 1 purk rohelisi konservherneid
- 4 suurt hapukurki
- 1 kl taimset majoneesi
- 0.5 tl kanget sinepit

Pane suur pott veega keema ja lisa potti koorimata kartulid, porgandid, seller ja petersellijuur. Kui juurikad on pehmed, lase neil veidi aega jahtuda ja seejärel koori ja tükelda ning vala suurde kaussi. Tükelda juurde pool õuna, lisa hulka rohelised herned, tükeldatud hapukurk. Sega läbi koos majoneesi ja sinepiga, lisa maitse järgi soola ja pipart.



## kartulipuder

- 10 kartulit
- 1 spl margariin
- 0,5+0,5 tl soola
- 0,5 puljongikuubikut
- 200 ml taimset (kaera)piima
- 50 ml kartuli keeduvett
- 1 dl aedube

Koori kartulid ja keeda 30-40 min, kurna, kuid jäta natuke keeduvett poti põhja. Samal ajal pane väikse kastruliga margariin, taimne piim, poolik puljongikuubik, pool soolakogust ja oad keema ja lase neil umbes viie minuti jagu podiseda. Seejärel püreesta saumiksriga segu. Tambi kartulid katki, lisa neile oa-piima segu ja sega korralikult. Maitse ja vajadusel lisa soola või näiteks maitsepärmi. Oad võib siit ka välja jätta, kuid need on heaks kiudaine- ja valguallikaks.





## kartulikoog

- 500 ml kartuliputru
- 85 g jahu
- 3 sl vett
- 3 sl sibulat
- 1 sl maisitärklist
- 1,5 tl küpsetuspulbrit
- soola, pipart
- õli

Sega kõik koostisosad peale õli omavahel kokku. Kuumuta pannil õli ja aseta sinna pätsid kartulipannkoogi-segust. Prae mõlemalt poolt kuldpruuniks.



## kaeravorm

- 3-4 sl päikesekuivatatud tomatite õli
- 3 sibulat
- 2 tl soola
- 1 tl kuivatatud tüümiani
- 1,1 kg riivitud kõrvitsat
- 250 g täistera kaerahelbeid
- 480 ml vett
- 10 päikesekuivatatud tomatit õlis
- 400 g purk kookospiima
- 2 sl sojakastet või tamarit
- 1 tl karripulbrit

Aja paksema põhjaga potis või suures sügavas pannis õli kuumaks. Lisa peeneks hakitud sibulad, teelusikatäis soola ja tüümian. Sega ning lase paar minutit praadida. Lisa riivitud kõrvits ja lase 10 minutit podiseda. Lisa kaerahelbed ja vesi ning lase 5 minutit podiseda. Lisa veel teelusikatäis soola, hakitud päikesekuivatatud tomatid, kookospiim, sojakaste ja karripulber. Sega ning lase veel 5 minutit podiseda. Vala kogu segu õliga määritud ahjuvormi ning küpseta 200 kraadi juures 30 minutit.



## riisivorm

- 400 g riisi
- 840 ml puljongit
- 1 sibul
- 5-10 küüslauguküünt
- 1 ½ tl soola
- ¾ tl pipart
- 1 tl tüümiani
- 1 tl rosmariini
- 550g seeni

Kuumuta ahi 190 kraadini. Loputa riis ja pane suurde keraamilisse ahjuvormi. Lisa sibul, küüslauk, maitseained, sega ja aja laiali. Pane viilutatud seened kõige peale ja vala puljongiga üle. Kata tugevalt kaane või fooliumiga. Küpseta 45 min, vajadusel lisa 10 min, kui riis ei ole pehme.



## pastavorm

- 500 g pastat
- 1 sl oliiviõli
- 1 suur sibul
- 3 suurt küuslauguküünt
- 800 ml purustatud tomateid või tomatipastat
- ½ tl tšillihelbeid
- 2 tl tüümiani, rosmariini, oregano segu
- 4 sl maitsepärmi
- 1 sl balsamicot
- soola, pipart

Kuumuta ahi 200 kraadini. Pruunista pannil sibulad, lisa küuslaug ja prae 1 min. Lisa kõik ülejäänud koostisosad, sega läbi.

Keeda pasta al denteks. Segage see kastmega kokku ja pane ahjuvormi. Võid peale puistata ka riivsaia ja maitsepärmi, et tekiks krõbe koorik. Küpseta ahjus 20–25 min.



## pikkpoiss

- 1 kl kuivi läätsi
- 1,5 kl köögiviljapuljongit või vett
- 3 sl jahvatatud linaseemneid
- 1/3 kl vett
- 2 sl oliiviõli 3 küüslauguküünt
- 1 väike sibul
- 1 väike punane paprika
- 1 porgand
- 1 sellerivars
- 3/4 kl kaerahelbeid
- 1/2 kl jahu
- 1 kuhjaga tl kuivatatud tüümiani
- 1/2 tl vürtskööment
- 1/2 tl küüslaugu- ja sibulapulbrit
- soola ja pipart

### Kaste:

- 3 sl ketšupit/tomatipastat
- 1 sl balsamicot
- 1 sl vahtrasiirupit

Loputa läätsed. Pane läätsed potti koos 1 ½ klaasi vee või köögiviljapuljongiga. Kuumuta keemiseni, kata kaanega, keera kuumus väiksemaks ning lase 35-40 minutit haududa, aeg-ajalt segades. See on okei, kui läätsed lähevad natuke liiga pehmeks (pärast püreestad ¾ läätsedest). Kui läätsed on valmis, võta pealt kaas ning asetage kõrvale umbes 15 minutiks (vett ei peaks eriti alles olema, kurnama ei pea). Eelsoojenda ahi 180 kraadini. Väikses kausis, sega kokku jahvatatud linaseemned ja 1/3 tassi vett, jäta seisma umbes 10 minutiks, soovitatavalt külmkappi. Passeeri köögiviljad ja vürtsid: kuumuta pannil õli keskmisel kuumusel. Viska peale küüslauk, sibul, paprika, porgand ja seller, umbes 5 minutiks.

Lisa hulka vürtsid, sega läbi ja tõsta kõrvale jahtuma. Püreesta blenderi, köögikombaini või kahvliga ¾ läätsedest. Segage passeeritud köögiviljad läätsede, kaerahelveste, jahu ning linaseemne/vee seguga. Maitse, lisa soola ja pipart soovi korral või muid ürte/vürtse. Pane leivavormi kühvetuspaber ning kalla segu vormi. Vajuta segu korralikult vormi. Kaste: Valmista glasuur segades kokku kõik kastme koostisosad. Soovitatavalt pane igat koostisosa kuhjaga, et kastet oleks rohkem. Kalla kaste leivavormi segu peale ja määri laiali. Aseta vorm ahju 45-50 minutiks. Enne viilutamist lase jahtuda



## hautis

- 1 suur sibul
- 1 suur porgand
- 3 bataati
- 1,5 kl keetmata pruune läätsi
- 7-8 kl vett
- 2 kl köögiviljapuljongit
- 1 purk (400g) purustatud tomateid
- 2 tassi (kokku pressitult) beebispinatit
- 1 loorberileht
- 1 tl vürtskööment
- 1/2 tl kuivatatud koriandrit
- 1/2 tl kurkumit
- soola, pipart

Pane suurde potti tükeldatud sibul ning porgand, kuumuta keskmisel kuumusel kuni need muutuvad pehmeks, umbes 4-5 min. Lisa umbes sl vett, kui sibul ja porgand hakkavad kleepuma või kõrbema. Lisa kõik ülejäänud koostisosad potti peale spinati, kuumuta keema ning keera kuumus väiksemaks ja lase haududa. Sega korralikult läbi.

Lase haududa ilma kaaneta madalamal kuumusel 45 minutit. Kui 45 minutit saab läbi, lükka bataat poti äärde (nii palju kui saad), võta potist umbes 1 tass keedetud läätsi ning pane laia kaussi. Purusta need läätsed kahvliga ning kalla tagasi potti. See annab hautisele veidi lisa tekstuuri. Maitse hautist ning soovi järgi lisa rohkem ürte või maitseaineid. Lisa spinat ning hauta veel 15 minutit.



## salat

- 1 purk kikerherneid
- 1 väike kurk
- 2 keskmist tomatit
- 1 väike punane sibul
- 1/4 kl värsket peterselli
- 1 kl musti oliive

Kastme jaoks:

- 2 sl värsket sidrunimahla
- 1/4 kl oliiviõli
- 1 purustatud küüslauguküüs
- 1 tl vahtrasiirupit
- soola, pipart

Sega suures kausis kokku kõik salati koostisosad. Lisa kastme koostisosad väiksesse purki, millel on pealekeeratav kaas. Raputa, kuni kaste on hästi segunenud. Kalla salat kastmega üle ning sega ühtlaselt. Hoia salatit külmkapis kuni soovid serveerida. Head nautimist!



## falafelid

- 4 kl tükeldatud porgandeid
- 1 tl oliiviõli + õli küpsetamiseks
- sool ja pipar
- 2,5 kl kikerherneid
- 2 sl jahu
- 1/8-1/4 tl cayenne'i pipart
- 1,5 tl vürtskööment
- 2 küuslauguküünt
- 2/3 kl koriandri lehti

Kuumuta ahi 200°C kraadi juurde. Pane porgandikuubikud suurele ahjuplaadile, lisa oliiviõli ja maitsesta soola ning pipraga. Küpseta porgandeid ahjus, kuni need on nii pehmed, et saad kahvli neist kerge vaevaga läbi suruda (umbes 25 minutit). Lase neil paar minutit jahtuda. Pane ülejäänud koostisosad ja porgandid köögikombaini ning mikserda neid, kuni kõik on segunenud. Vali ise, kui kreemist või tükilist segu soovid. Pane segu kaussi ja aseta see 30 minutiks külmkappi seisma. Seejärel vooli segust kätega pallikesed nii, et kasutad umbes 1 tl segu ühe palli jaoks. Pane pallid küpsetuspaberiga kaetud kandikule ja aseta veel 30 minutiks külmkappi. Kuumuta suur pann keskmise kuumuseni ja pane pannile oliiviõli. Küpseta falafele pannil 3-5 minutit iga külje pealt, kuni need on pruunid ja mõnusad!





## lätsepallid

- 350 g keetmata rohelisi või pruune läätsi
- pool sibulat
- 1 küuslauguküüs
- 1 tl karripulbrit
- 1 ½ tl soola
- 90 g kaerajahu või täistera nisujahu (umbes 8 kuhjaga supilusikatäit)

Keeda läätsed rohkes vees täiesti pehmeks, kuni nad juba pudruks hakkavad muutuma. Selleks kulub 30 - 35 minutit. Kurna läätsed, loputa külma veega läbi ja pigista kõik üleliigne vesi läätsedest korralikult välja. Nüüd mudi läätsed kätega täiesti pudruks, lisa peeneks hakitud sibul ja küuslauguküüs, sool, karripulber ja kaerajahu. Sega kõik korralikult läbi ja lase paar minutit seista. Aja pann kuumaks ja vala sinna paras ports õli. Tee käed märjaks ja vormi väikesed või keskmised lätsepallid ning asetage need pannile praadima. Prae mõlemalt poolt krõbedaks.



## koogipallid

- 4 suurt porgandit
- 1,5 kl kookoshelbeid
- 1 kl kookosjahu
- 10 suurt datlit
- 180–240 ml suhkru- või vahtrasiirupit

Riivi porgandid. Sega kausis kookoshelveste ja -jahuga kokku. Purusta pool segust köögikombainis koos datlitega. Sega purustatud ja purustamata segu omavahel. Lisa siirup ja sega läbi, nüüd peaks olema võimalik pallikesi voolida. Vooli pallid, veereta kookoshelveste sees. Pane külmpkappi tahkuma. Serveeri otse külmikust.



## küpsised

- 2 küpset banaani
- 2 dl kiirkaerahelbeid
- Lisand: peotäis rosinaid või hakitud šokolaadi või hakitud kreeka pähkleid või kuivatatud jõhvikaid ja ühe apelsini riivitud koor

Koori banaanid, pane kaussi ja suru kahvli või pudrunuiaga pudruks. Lisa kaerahelbed ja meelepärane lisand. Sega ühtlaseks (kui segu liiga vedel tundub, võid veel kaerahelbeid lisada). Tõsta ahjuplaadile umbes teelusikatäie kaupa väikeseid tainapallid. Küpseta 170-kraadises ahjus umbes 15-20 minutit, kuni kaerahelbeampsud on kergelt kuldsed.



## riisipuding

- 1 purk kookospiima
- 1 kl vett
- 3/4 kl  
apelsinimahla
- 2 tl vanilliekstrakti
- 1/8 tl soola
- 1 kl riisi
- 2 tl vahtrasiirupit
- 1 tl kaneeli
- 1 tl ingverit
- 1 tl apelsinikoort

Sega potis kokku kõik peale siirupi ja maitseainete. Lase sel 30 min podiseda. Lisa juurde siirup ja maitseained. Keeda, kuni riis on kreemjas ja pehme. Vajadusel lisa vett juurde.



## banaani- muffinid

- 3 väga valmis banaani
- 1/4 tassi õli
- 1 tass suhkrut
- 2 tassi jahu
- 1 tl soola
- 1 tl söögisoodat
- 1 tass purustatud kreeka pähkleid (valikuline)
- 2 tl suhkrut (valikuline)

Eelkuumuta ahi 180 kraadini. Pane valmis 12 muffinivormi. Tee suures kausis banaanid kahvliga sodiks. Lisa õli ja suhkur ning sega omavahel kokku. Segage eraldi kausis hoolikalt kokku jahu, sool ja söögisooda. Seejärel lisa segule banaanisegu ja sega ettevaatlikult ühtlaseks. Soovi korral sega sisse kreeka pähklid. Vala muffinivormid 2/3 ulatuses segu täis ja pane 25 minutiks ahju.



## šokolaadikook

- 350 g nisujahu
- 1 tl soodat
- 0,25 tl küpsetuspulbrit
- 1 tl vaniljesuhkrut
- 30 g kakaod
- 0,25 tl soola
- 200 g suhkrut
- 150 ml õli
- 150 ml sooja kohvi
- 150 ml sooja vett
- Soovi korral 100 g tumedaid šokolaadinööpe

### Glasuur

- 60 ml taimset piima
- 200 g tumedat šokolaadi

Sega kõik kuivained kokku. Lisa õli, kohv ja vesi. Lõpuks lisa ka šokolaadinööbid. Segage kõik kokku ja kalla küpsetuspaberiga kaetud 24 cm küpsetusvormi. Küpseta 25 minutit 180 kraadi juures. Lase täielikult jahtuda. Glasuuri jaoks sulata veevannil tume šokolaad taimse piimaga. Segage glasuur ühtlaseks ja lisa koogi peale. Soovi korral kaunistage kook röstitud mandlilaastudega.