



# **MENIU PENTRU CELE 10 ZILE DE DETOXIFIERE**

## **PRÂNZ MIERCURI**

*Avocado umplut (cremă vegetală, ceviche), biscuiți (de fasole mung), salată*

### **AVOCADO UEMPLUT**

- Tăiați avocado în două (jumătate pt o persoană)
- Îndepărtați cea mai mare parte din pulpa de avocado, lăsând o margine subțire , de 0,3-0.5 cm în jurul interiorului cojii
- Zdrobiți pulpa de avocado și marinați-o cu lămâie și sare după gust.
- Puneți pulpa de avocado cu lingura, înapoi în jumătăți.
- Acoperiți jumătățile cu puțin ceviche și cremă vegetală.

### **CEVICHE RAW**

- 5 căni de conopidă mărunțită
- 1/2 cană suc de lămâie
- 2 + 1/2 bucăți de castraveți tocați mărunt
- 1 cană morcov, mărunțit
- 1 cană coriandru frunze/pătrunjel tocat
- 3/4 cană ceapă roșie tocată mărunt
- Sare de mare după gust.

Se blendează toate împreună. Se pune peste avocado, ca umplutură.

### **CREMA VEGETALĂ**

- 2 căni semințe de floarea-soarelui, înmuiate
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ceapă proaspătă tocată
- 1 lingură de suc de lămâie
- 1 linguriță de sare
- 1 cană de apă

Se blendează până la omogenizare. Se pune peste ceviche.



## **BISCUIȚI din fasole MUNG\*\*\***

### **SEMINȚE CU INDICE GLICEMIC SCĂZUT FĂRĂ ACIZI GRAȘI**

- 2 căni fasole mung germinată, gătită (sau 2 căni linte germinată, gătită cu 2 lingurițe de sare) și strecurată
- ¾ cană nucă de cocos mărunțită
- ¾ cană semințe de in măcinate
- 1 linguriță de sare sau după gust

Procesați în robotul de bucătărie nuca de cocos mărunțită, adăugați semințele de in și mai procesați.

Adăugați fasole mung și procesați până când se amestecă bine.

Întindeți amestecul într-un strat subțire pe hârtie de copt, pe o tavă de deshidrator.

Se deshidratează timp de aproximativ 18 ore la 42 grade Celsius, până când se usucă complet. (Vezi demo pe YouTube - Misionar Med, Biscuiți de linte roșie)



# MICUL DEJUN JOI

*Budincă Chia, biscuiți (din linte roșie), unt, fructe, smoothie*

## BUDINCĂ DE CHIA

- 1/2 cană de semințe de chia
- 2 căni lapte de cocos
- 1/2 cană apă
- 1/2 linguriță de vanilie
- 1 lingură de miere
- 1 linguriță de pulbere de frunze de stevia
- 1/2 cană fructe de pădure

Se amestecă laptele, vanilia, mierea și stevia.

Se toarnă într-un borcan/bol de 1 litru, se adaugă semințele de chia și se amestecă.

Se lasă să stea timp de 5-10 minute, apoi se amestecă din nou.

Puneți la frigider peste noapte înainte de a servi.

Se ornează cu fructe de pădure.

## BISCUIȚI DIN LINTE ROȘIE\*\*\*

### CU CONȚINUT GLICEMIC SCĂZUT, SEMINȚE FĂRĂ ACIZI GRAȘI

- 2 cană linte roșie gătită (linte roșie gătită cu 2 lingurițe de sare)
- 3/4 cană nucă de cocos mărunțită
- 3/4 cană semințe de in măcinate
- 1 linguriță de sare, după gust

Prelucrați în **robotul de bucătărie** nuca de cocos mărunțită.

Adăugați semințele de in și mai **procesați**.

Adăugați linte roșie și procesați până când se amestecă bine.

Întindeți amestecul într-un strat subțire pe hârtie de copt, pe o tavă de deshidrator.

Se deshidratează timp de aproximativ 18 ore la 42 grade Celsius, până când se usucă complet. (Vezi demo pe YouTube - Misionar Med, Biscuiți de linte roșie)

## SMOOTHIE

- 1 lingură de semințe de in măcinate
- 1/2 cană de fructe de pădure
- 1 măr
- 2 linguri de nucă de cocos mărunțită
- 2 lingurițe de pudră de carob



-  $\frac{3}{4}$  cană de apă

Blendați toate ingredientele și serviți.



# PRÂNZ JOI

*Lipii crude (umplute cu cremă vegetală, avocado, salsa fără solanacee), rondele de ceapă (acoperite cu avocado și germeni), salată*

## LIPII CRUDE CU DOVLECEI ȘI AVOCADO\*\*\*

- 2 căni apă
- 5 căni dovlecel
- 2 + ½ linguriță de sare
- 2 avocado
- 2 mâini de coriandru frunze/pătrunjel proaspăt
- 1 cană semințe de in, măcinate
- 1 linguriță de suc de lămâie

Blendați dovleceii, apa și sarea.

Adăugați avocado și restul ingredientelor pe rând până când se amestecă bine.

Întindeți amestecul într-un strat subțire pe hârtie de copt pe tava de la deshidrator.

Se dă forma de lipie.

Se deshidratează la 42 grade Celsius timp de aproximativ 8 ore.

## SALSA FĂRĂ SOLANACEE\*\*\*

- ¼ cană coriandru/pătrunjel tocat mărunt
- ¼ cană morcov, mărunțit
- 1 dovlecel, mic
- 1 castravete, mediu
- ½ cană ceapă roșie tocată mărunt
- 1 lingură de suc de lămâie
- ½ linguriță de sare, după gust

Se amestecă bine în bol.

## RONDELE DE CEAPĂ\*\*\*

- 3 cepe galbene mici-medii
- ¾ cană semințe de in, măcinate
- ¾ cană nucă de cocos mărunțită fin
- 1 lingură de condiment super antioxidant
- ½ linguriță de sare
- ½ cană apă

Tăiați ceapa transversal astfel încât să obțineți niște rondele cu un cuțit bun sau cu o mașină manuală de feliat (tăiați-o de aproximativ 3 mm) și o puneți într-un bol.



Amestecați celelalte ingrediente (cu excepția cepei și a apei) până când se combină bine. Amestecați bine apoi ceapa cu ingredientele uscate. Adăugați apoi și apa și amestecați bine.

Se deshidratează la 43 grade Celsius timp de 18 ore.



# MICUL DEJUN VINERI

*Granola și lapte de cocos, smoothie, biscuiți (biscuiți din linte roșie), unt, fructe*

## GRANOLA CU FRUCTE DE PĂDURE

- 3 căni de hrișcă germinată (germinați cam 2 zile, clătiți)
- 2 mere
- 2 linguri de miere
- 1 lingură de stevia (pulbere de frunze întregi măcinate)
- 1 lingură de vanilie fără alcool sau o bucată de 2,5 cm de păstaie de vanilie
- 2 căni fructe de pădure (căpșuni sau mure sau afine sau o combinație)
- 1 linguriță de sare
- ½ cană semințe de floarea-soarelui, înmuiate
- ½ cană semințe de dovleac, înmuiate
- 1+1/2 cană de nucă de cocos mărunțită

Amestecați merele, mierea, vanilia, fructele de pădure, stevia și sarea.

Se toarnă într-un bol.

Adăugați restul ingredientelor.

Întindeți amestecul într-un strat subțire pe hârtie de copt pe o tavă de deshidrator.

Se deshidratează timp de 24 de ore în total sau până când se usucă și devine crocantă.

## GRANOLA FĂRĂ SEMINȚE \*\*\*

### INDICE GLICEMIC SCĂZUT. Rețeta pt cei care nu tolerează semințele

- 3 căni de hrișcă
- 2 mere
- 2 căni fructe de pădure (căpșuni sau mure sau o combinație)
- 1 lingură de stevia (pulbere de frunze întregi măcinate)
- 1 lingură de vanilie fără alcool sau o bucată de 1 inch de boabă de vanilie
- 1 linguriță de sare de mare
- 2 căni de nucă de cocos mărunțită
- 2 căni semințe de in, măcinate

Amestecați merele, vanilia, fructele de pădure, stevia și sarea.

Se toarnă într-un bol.

Adăugați restul ingredientelor.

Întindeți pe tăvile de la deshidrator pe hârtie de copt.



Se deshidratează timp de 24 de ore la 42 de grade Celsius în total sau până când se usucă și devine crocantă.



## SMOOTHIE

- 1 lingură de semințe de chia
- 1/2 cană de fructe de pădure
- 1 măr Granny Smith sau alt măr nu prea dulce
- 2 linguri de nucă de cocos mărunțită
- 2 linguri de pudră de carob
- 3/4 cană apă

Se blendează toate ingredientele și se servesc.

## BISCUȚI DIN LINTE ROȘIE\*\*\*

### CU CONȚINUT GLICEMIC SCĂZUT FĂRĂ SEMINȚE CU ACIZI GRAȘI

- 2 cană linte roșie germinată și gătită (linte roșie gătită cu 2 lingurițe de sare)
- 3/4 cană nucă de cocos mărunțită
- 3/4 cană semințe de in măcinate
- 1 linguriță de sare după gust

Procesați în **robotul de bucătărie** nuca de cocos mărunțită.

Adăugați semințele de in și mai procesați.

Adăugați linte roșie și procesați până când se amestecă bine.

Întindeți amestecul într-un strat subțire pe hârtie de copt pe tava de la deshidrator.

Se deshidratează timp de aproximativ 18 ore la 42 grade Celsius, până când se usucă complet.



# PRÂNZ VINERI

*Orez spaniol, salată sfeclă roșie, salată verde*

*Extra: Omletă fără ouă*

## OREZ SPANIOL CRUD

- 1 căpățână de conopidă
- 4 cepe verzi, tăiate felii subțiri
- ¼ cană morcovi răzuiți
- sucul de la 2 lămâi
- 1 cană de coriandru/pătrunjel, tocat
- 1 avocado zdrobit
- 1 lingură de condiment super antioxidant
- 1 linguriță de sare de mare
- 2 linguri de apă

Folosiți **robotul de bucătărie** și puneți bucățile de conopidă tocate în bol.

Procesați până când arată ca niște boabe de orez.

Aveți grijă să nu devină o cremă Puneți într-un bol mare și adăugați restul ingredientelor. Amestecați bine. Se lasă la răcit și se servește.

## SALATĂ DE SFECLĂ

- 3 bucăți de sfeclă roșie tăiate în pătrățele, fierte în sare
- 2 căni țelină tocată mărunt și fiartă în apă cu un pic de sare (dacă folosiți țelină apio, nu mai trebuie să o fierbeți)
- 1 cană ceapă tocată mărunt
- 2 cană ceapă verde tocată
- 1 cană de pătrunjel tocat
- 5 linguri de suc de lămâie
- 1 lingură de sare
- 2 lingurițe de mărar

## OMLETĂ FĂRĂ OUĂ

- 1 cană linte galbenă uscată, se înmoaie și germinează
- 1 linguriță de sare neagră de Himalaya sau altă sare
- 1 linguriță de pudră de ceapă
- ½ linguriță de pudră de usturoi
- ¼ linguriță de pudră de turmeric
- 1 cană de lapte de cocos



Se înmoaie și se germinează linte (se va dubla, folosiți-o pe toată). Blendați ingredientele. Se toarnă 1/3 cană din aluat în tigaia de ceramică.  
Se amestecă pe margini și se tot împachetează spre mijloc.  
Sau gătiți timp de 25 de secunde inițial, întoarceți și gătiți pentru 15 secunde.



# MICUL DEJUN SABAT

*Cereale hrișcă, lapte cu semințe de dovleac, smoothie, pâine (tapioca/semințe de floarea-soarelui), unt, fructe.*

*Extra: Pâine de hrișcă cu maia.*

## CEREALE DE HRIȘCĂ

- 1 cană de hrișcă uscată (înmuiată 12 ore, germinată 12 ore, apoi clătită)
- 1 cană apă
- ½ linguriță de sare nerafinată
- ½ cană lapte la alegere
- ½ linguriță de miere
- 1+½ cană fructe de pădure
- ¼ linguriță de cardamom (opțional)
- ¼ linguriță de semințe de coriandru pudră (opțional)

Într-o oală, se fierbe hrișca sarea și apa. Se acoperă și se fierbe la foc mic până se fierbe bine și nu mai rămâne apă. Se amestecă des. Serviți cu un lapte vegetal și îndulciți cu miere (a se vedea secțiunea cu rețeta de lapte). Se ornează cu fructe de pădure proaspete, coriandru și cardamom.

## SMOOTHIE

- 1 lingură de semințe de in măcinate
- ½ cană fructe de pădure
- 1 măr
- 2 linguri de nucă de cocos mărunțită
- 2 lingurițe de pudră de carob
- ¾ cană de apă

Blendați toate ingredientele și serviți.

## PÂINE DE TAPIOCA ȘI SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI

- 2 cană pudră de tapioca
- 1+½ cană semințe de floarea-soarelui, germinate (se vor transforma în mai mult de 2 căni, folosiți-le pe toate)
- 1 linguriță sare
- 1 cană apă clocotită

Se macină semințele de floarea-soarelui într-un **robot de bucătărie**, se adaugă celelalte ingrediente și se continuă procesarea până când se formează un aluat.



Întindeți aluatul pe hârtie de copt în tava de copt. Coaceți la 200 grade Celsius pentru 15 minute. Întoarceți și coaceți pentru încă 10 minute.

## **PÂINE DE HRIȘCĂ CU MAIA SPONTANĂ\*\*\***

- 3 căni de hrișcă uscată, apoi germinată (folosiți hrișcă proaspăt germinată)
- 1+¼ cană apă
- 1 lingură de suc de lămâie
- 1+½ linguriță de sare nerafinată

Se înmoaie și se încolțește hrișca.

Blendați toate ingredientele.

Tapetați tava de chec cu hârtie de copt și turnați amestecul înăuntru.

Lăsați la să crească între 7-12 ore, depinde de temperatura din cameră.

Când deja vedeți că este crescut cam 1-2 cm îl puneți imediat în cuptorul preîncălzit la 190 grade Celsius timp de 1 oră și 15 minute sau până când se rumenește. Scoateți pâinea din forma de pâine și lăsați-o să se răcească.



# PRÂNZ SABAT

*Curry de linte roșie, țelină și morcovi gătiți (acoperită cu sos de nucă de cocos),  
salată verde*

*Extra: Pâine/sandviș cu spanac/mazăre spartă*

## CURRY DE LINTE ROȘIE

- 1 cană linte roșie germinată (după germinare se va dubla, folosiți-o pe toată)
- 1 cm ghimbir (se pune în rețetă spre final)
- 5 căței de usturoi zdrobiți (se pun în rețetă spre final)
- 1 linguriță de turmeric
- ½ linguriță de chimen pudră
- ½ linguriță de coriandru semințe pudră
- 2 linguri de ceapă tăiată felii
- 1 linguriță de sare
- Coriandru/pătrunjel proaspăt

Puneți la fiert linta cu 5 cm de apă peste ea.

Adăugați condimentele spre mijlocul timpului de gătire.

Adăugați ghimbirul și usturoiul spre sfârșitul gătitului.

Presărați coriandru/pătrunjel la servire.

## ȚELINĂ ȘI MORCOVI

- 500 g țelină rădăcină
- 500 g morcovi
- 1 linguriță de sare nerafinată

Se taie bastonașe legumele.

Așezați într-o oală medie.

Se acoperă cu 5 cm de apă și se adaugă sare.

Acoperiți oala și fierbeți la foc mic timp de aproximativ 45 de minute sau până se înmoaie.

Când nu sunt prea moi, se scurg de apa reziduală.

## SOS DE NUCĂ DE COCOS

- 1 cană de lapte de cocos
- ½ linguriță de sare
- 1 linguriță de suc de lămâie



- 1 lingură de pudră de tapioca

Blendați bine ingredientele de mai sus și gătiți la foc sosul până se îngroașă, amestecând continuu.

## **PÂINE DIN MAZĂRE VERDE JUMĂTĂȚI**

- 1 cană mazăre verde jumătăți, înmuiată și germinată (se va dubla, folosiți-o pe toată)
- 1 cană spanac, îndesat
- 1 linguriță de sare
- 1 linguriță de usturoi zdrobit
- 1/2 cană de semințe de in
- 3/4 cană apă

Blendați ingredientele de mai sus.

Coaceți în tavă de chec la 190 grade Celsius timp de 20-30 de minute, până când se rumenesc ușor.

Sursă de mazăre verde jumătăți: [https://scufita-rosie.ro/categorii/8357-mazare-verde-bio-jumatati-300g-pronat-6426309011136?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQiA4Y-sBhC6ARIsAGXF1g77baDIEqGhuXiWjH4x3UEj75jz8f09w3-m6QF6kmJMGj-0fqwGmLlaAjsCEALw\\_wcB](https://scufita-rosie.ro/categorii/8357-mazare-verde-bio-jumatati-300g-pronat-6426309011136?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA4Y-sBhC6ARIsAGXF1g77baDIEqGhuXiWjH4x3UEj75jz8f09w3-m6QF6kmJMGj-0fqwGmLlaAjsCEALw_wcB)



# MICUL DEJUN DUMINĂ

*Cereale de amarant și lapte cu semințe de floarea-soarelui, pâine (amarant), unt, fructe, smoothie*

*Extra: Clătite*

## CEREALE CU AMARANT

- 1 cană de amarant uscat (înmuiat 12 ore, germinat 12 ore, apoi clătit)
- 3 căni apă
- ½ linguriță de sare nerafinată
- ½ cană lapte la alegere
- ½ linguriță de miere
- 1+½ cană fructe de pădure
- ¼ linguriță de cardamom (opțional)
- ¼ linguriță de pudră de boabe de coriandru (opțional)

Într-o cratiță, puneți la fiert amarantul, sarea și apa. Se acoperă și se fierbe la foc mic până când toată apa este complet absorbită. Se amestecă des. (Se poate fierbe la foc mic peste noapte într-o oală Instant Pot va ieși mai moale — pe programul lung, dacă este disponibilă).

Serviți cu un lapte vegetal și îndulciți cu miere (a se vedea secțiunea cu rețeta de lapte).

Se ornează cu fructe de pădure proaspete, coriandru și cardamom.

## PÂINE DE AMARANT (CHIFLE)

- 1 cană de apă sau după cum este necesar
- 1+½ cană amarant uscat, (înmuiat 12 ore, germinat 12 ore și clătit — se va dubla în cantitate — folosiți toată cantitatea)
- 1 cartof dulce fiert (aproximativ 1 cană)
- 3 linguri de zahăr din nucă de cocos
- 1+½ linguriță de sare
- ½ cană pudră de tapioca
- 1 cană de semințe de in măcinate

Blendați amarantul și apa. Adăugați cartoful dulce, zahărul din nucă de cocos și sarea și continuați să blendați. Într-un castron mediu, amestecați tapioca și semințele de in. Puneți într-un castron toate ingredientele și amestecați-le bine.



Puneți hârtie de copt în tavă. Așezați 1 lingură mare de aluat în tava de copt și continuați până când terminați aluatul, formând chifle.

Coaceți la 200 grade Celsius, timp de aproximativ 35 de minute, până se rumenesc.

## SMOOTHIE

- 1 lingură de semințe de chia
- 1/2 cană de fructe de pădure
- 1 măr Granny Smith (sau alt măr nu prea dulce)
- 2 linguri de nucă de cocos mărunțită
- 2 linguri de pudră de carob
- 3/4 cană apă

Se amestecă toate ingredientele și se servesc.

## CLĂTITE DE QUINOA

- 1 cană quinoa înmuiată și germinată (mărimea se va dubla, folosiți-o pe toată)
- 4 lingurițe de zahăr din nucă de cocos
- 1 linguriță de vanilie
- 1/4 linguriță de sare
- 1 cană de apă

Se amestecă ingredientele și se toarnă 1/3 cană din amestecul blendat într-o tigaie de ceramică încinsă.

Clătita este gata să fie întoarsă atunci când apar bule.



# PRÂNZ DUMINĂ

*Salată de quinoa și fasole neagră, pizza vegetariană (topping: pesto, crisp de pui vegetal, brânză vegetală, avocado, măslina deshidratate, ceapă verde, ceapă), salată verde*

## SALATĂ DE QUINOA ȘI FASOLE NEAGRĂ

- 2 cană quinoa uscată, se pune la înmuiat, se clătește într-o strecurătoare cu găuri mici, apoi gătită cu 1 linguriță de sare
- 2-3 căni fasole neagră gătită
- 1 castravete Fabio, tăiat în cubulețe
- 1/2 ceapă roșie sau galbenă, tăiată în cubulețe
- 1 morcov, dat pe răzătoare
- 2 avocado mari, tăiați cuburi
- 1 legătură de coriandru frunze, tocat
- 2 lămâi sau după gust
- 1 linguriță de sare sau după gust

Se amestecă totul în bol.

## BLAT DE PIZZA

- 2 căni pudră de tapioca
- 1+1/2 cană semințe de floarea-soarelui
- 1 linguriță de sare
- 1 cană apă clocotită

Se macină semințele de floarea-soarelui într-un robot de bucătărie.

Adăugați celelalte ingrediente și continuați procesarea până când se formează un aluat.

Întindeți aluatul pe hârtie de copt în tavă. Coaceți la 190 grade Celsius timp de 15 minute. Întoarceți și coaceți pentru încă 5 minute.

## CRISP DE PUI VEGETAL

- 1 cană linte roșie uscată. Se înmoaie timp de 12 ore și se germinează timp de 12 ore (lintea roșie se dublează după germinare, folosiți tot).
- 3 căni apă
- 1 lingură de ceapă
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1 linguriță de sare



- 1 lingură suc de lămâie

### **Compoziție pentru crustă: vom da lintea prin acesta compoziție pentru a forma o crustă:**

- 1 lingură de pudră de ceapă
- 1 linguriță de pudră de usturoi
- 1 linguriță de sare
- 2 linguri de semințe de in, măcinate

Se amestecă bine primele 6 ingrediente. Se pun într-o oală la fiert. Când începe să fiarbă, amestecați continuu și fierbeți 10 minute.

Turnați uniform amestecul în două recipiente de sticlă Pyrex de 9'X13" și congelați amestecul peste noapte.

Scoateți amestecul din congelator, dezghețați-l și, când este încă rece, tăiați-l în bucăți de 6 X 3 (forma ca friptură). Se stoarce lichidul.

Puneți lintea în bol și presărați amestecul pentru crustă pe fiecare bucată. Împărțiți uniform pe 2 tăvi cu hârtie de copt.

Coaceți la 190 grade Celsius timp de aproximativ 10 minute. Întoarceți bucățele de crisp și coaceți-le pentru încă 10 minute până când devine auriu maro.

## **BRÂNZETURI CARE SE POT FELIA**

- 2/3 cană lapte de cocos (obținut din 2 căni de fulgi de cocos și 1 cană de apă caldă, se blendează și se strecoară)
- 2 căni de caju crud, înmuiat peste noapte
- 7 linguri de suc de lămâie
- 2 linguri de pudră de ceapă
- 2 lingurițe de pudră de usturoi
- 3-4 lingurițe de sare

Amestecați ingredientele de mai sus până la omogenizare. Apoi puneți într-o cratiță pe foc și adăugați:

- 2 căni apă rece
- 2 linguri de agar agar pudră (nu fulgi)

Aduceți apa și agar agar la fierbere, amestecând constant. Se fierbe 1 minut.

Se toarnă în blender agar-agar fiert și se mai blendează 10 secunde.

Turnați rapid amestecul într-un vas rotund.

Se dă la frigider pentru cel puțin 30 de minute.

Întoarceți cu capul în jos pe o farfurie, tăiați și apoi serviți.



# MICUL DEJUN LUNI

*Cereale de quinoa și lapte de cocos, pâine (quinoa), unt, fructe, smoothie*

*Extra: Gogoși*

## CEREALE DE QUINOA PENTRU MICUL DEJUN

- 1 cană de quinoa uscată (se înmoaie quinoa uscată timp de 12 ore, apoi se încolțește timp de 12 ore)
- 2 căni apă
- ¼ linguriță de sare nerafinată
- ½ - 1 linguriță de miere
- 1+½ cană de fructe de pădure
- ¼ linguriță de cardamom pudră (opțional)
- ¼ linguriță de coriandru pudră din boabe (opțional)
- 2 căni lapte vegetal la alegere

Într-o cratiță, fierbeți quinoa germinată, sarea și apa.

Acoperiți, reduceți focul și fierbeți la foc mic timp de 15-20 de minute, până când apa este complet absorbită, amestecând din când în când.

Se servește cu lapte și se îndulcește cu miere.

Se ornează cu fructe de pădure proaspete, coriandru și cardamom.

## PÂINE DE QUINOA (Chifle)

- 1 cană de apă sau după cum este necesar
- 1+½ cană quinoa uscată, (înmuiată 12 ore, germinată 12 ore și clătită - aceasta se va dubla, folosiți tot)
- 1 cartof dulce fiert (aproximativ 1 cană)
- 3 linguri de zahăr de cocos
- 1+½ linguriță de sare
- 1 cană pudră de tapioca
- 1 cană semințe de in măcinate

Blendați quinoa și apa.

Adăugați cartoful dulce, zahărul de cocos și sarea și mai blendați.

Într-un bol mediu, amestecați tapioca și semințele de in.

Adăugați ingredientele blendate în bol și amestecați bine.

Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Puneți câte 1 lingură mare de aluat în tavă, sub formă de chifle.



Coaceți la 190 grade Celsius timp de aproximativ 25 de minute; întoarceți-le și coaceți-le pentru încă 10 minute până când sunt ușor aurii.

## SMOOTHIE

- 1 lingură de semințe de in măcinate
- ½ cană de fructe de pădure
- 1 măr
- 2 linguri de nucă de cocos mărunțită
- 2 lingurițe de pudră de carob
- ¾ cană de apă

Amestecați toate ingredientele și serviți.

## GOGOȘI

- 2 căni pudră de tapioca
- 1+½ cană semințe de floarea-soarelui, germinate (se vor transforma în mai mult de 2 căni, folosiți-le pe toate)
- ½ linguriță de sare
- 2 linguri de miere sau zahăr de cocos
- 1 linguriță de vanilie
- 1 cană apă clocotită

Se macină semințele de floarea-soarelui într-un robot de bucătărie.

Adăugați celelalte ingrediente și continuați procesarea până când se formează un aluat.

Formați gogoșile cu mâinile.

Puneți pe hârtie de copt în tavă.

Coaceți la 190 de grade pentru 15 minute. Întoarceți-le și coaceți-le pentru încă 5 minute.



# PRÂNZ LUNI

*Curry de fasole albă și țelină, salată verde*

*Extra: Chifteluță vegetariană*

## CURRY DE FASOLE ALBĂ ȘI ȚELINĂ

- 1 ceapă mare, tăiată în cubulețe
- 1 linguriță de rădăcină de ghimbir rasă
- 4 căței de usturoi, presați
- 2 țeline medii, tăiate în cuburi
- 1 morcov, tăiat cubulețe
- 2 căni lapte de cocos
- 5 căni fasole albă gătită, încolțită în prealabil (se poate folosi mazăre)
- 2 lingurițe de sare
- 2 lingurițe + 1 linguriță de pudră de curry\*.
- 1 legătură de coriandru/pătrunjel proaspăt, tăiat cubulețe

Fierbeți țelina până când este bine făcută (aproximativ 40 de minute).

Fierbeți morcovii de jumătate, să nu fie prea moi.

Se sotează ceapa cu sare până se înmoaie și se amestecă cu usturoiul, ghimbirul și pudra de curry.

Se adaugă 2 linguri apă. Continuați să gătiți timp de 1 min.

Amestecați țelina, fasolea (sau mazărea), morcovul și laptele de cocos.

Gătiți până când morcovul este fiert.

Adăugați coriandru și păstrați o parte pentru garnitură.

## CHIFTELE DE LEGUME CU MAZĂRE G. JUMĂTĂȚI

- 1 cană mazăre galbenă jumătăți, înmuiată și germinată (se va dubla, folosiți-o pe toată)
- ½ cană ceapă, tocată mărunt
- 2 căței de usturoi, tocați
- 1 lingură de suc de lămâie
- 1 linguriță de sare
- 1 mână de țelină apio tocată mărunt
- 1 mână de pătrunjel tocat mărunt
- 1 mână de busuioc
- 2 linguri semințe de in măcinate



Măcinați mazărea în robotul de bucătărie.

Adăugați celelalte ingrediente în robot și procesați-le până când sunt măcinate fin. Formați chifteluțe și da-ți-le prin amestecul următor: 2 linguri de semințe de in măcinate, 1 lingură de praf de ceapă, 1 linguriță de praf de usturoi.

Coaceți la 190 grade timp de 15 - 20 minute. Întoarceți și coaceți pentru 10 minute sau mai puțin.



# MICUL DEJUN MARȚI

*Vafe, parfait, unt, smoothie*

## VAFE DE HRIȘCĂ

- 1 cană de boabe de hrișcă crudă decorticată uscată, (se înmoaie 12 ore, se încolțește 12 ore, apoi se clătește)
- ½ cană semințe uscate de floarea-soarelui, (se înmoaie 12 ore, se încolțesc 12 ore, apoi se clătesc)
- ½ cană de pudră de tapioca
- 1 lingură de miere
- 2 lingurițe de vanilie
- ½ linguriță de sare nerafinată
- 1 cană de apă

Garnisiți cu un sortiment de fructe de pădure, kiwi, rodii și mere verzi, atunci când sunt de sezon.

Înmuiati semințele de hrișcă și de floarea-soarelui peste noapte și clătiți-le bine, germinate cu 12 ore înainte utilizare. (Își vor dubla dimensiunea. Folosiți întreaga cantitate.)

Preîncălziți aparatul de vafe la temperatura maximă.

Puneți toate ingredientele într-un blender de mare viteză.

Amestecați toate ingredientele până la o consistență de aluat lichid și neted.

Este posibil să fie nevoie să mai adăugați 1/4 cană apă pentru a obține o consistență mai subțire și un aluat mai lichid.

Turnați aluatul în aparatul de făcut vafe și coaceți-l la cea mai înaltă temperatură, până când nu mai ies aburi.

Aparatele noastre de făcut vafe coace vafele în aproximativ opt minute.

Serviți cu fructe de pădure, kiwi, rodii, mere tăiate și sos de carob.

## PARFAIT

Pentru a face un parfait, pur și simplu combinați rețeta de granola, fructele, mousse de carob, pe straturi, pentru a crea un parfait sănătos și gustos.

## MOUSSE DE CAROB

Este important să folosiți o nucă de cocos proaspătă și tânără, pentru că nu va avea același gust cu fulgii de nucă de cocos deshidratați sau cu o nucă de cocos matură.



- Scoateți miezul unei nuci de cocos tinere (aproximativ 1 cană) **SAU** 1/2 cană înmuiată de semințe de floarea-soarelui înmuiate și germinate
- 1 avocado mic
- 1 lingură de miere
- 2 lingurițe de pudră de carob
- ½ linguriță de frunze de stevia
- 1 linguriță de vanilie
- 1 cană apă de cocos sau apă pură

Blendați bine.

## SMOOTHIE

- 1 lingură de semințe de chia
- ½ cană de fructe de pădure
- 1 măr Granny Smith
- 2 linguri de nucă de cocos mărunțită
- 2 linguri de pudră de carob
- ¾ cană apă

Se amestecă toate ingredientele și se servesc.



# PRÂNZ MARȚI

*Lipii de tapioca (fasole neagră, guacamole, salată, salsa fără solanacee, brânză vegetală rasă fără nuci)*

*Extra: varză murată în 24 ore*

## LIPII DE TAPIOCA

- 2 cană pudră de tapioca
- ¼ cană făină de nucă de cocos
- 1 lingură de semințe de in, măcinate
- 1 linguriță de sare
- ½ linguriță de suc de lămâie
- 1+1/3 cană apă caldă (adăugați mai multă apă, după cum este necesar, pentru a obține consistența unui aluat moale)

Procesați în **robotul de bucătărie** ingredientele de mai sus și lăsați să se întărească timp de 10 minute.

Presărați o bucațică de aluat între 2 bucăți de folie groasă (punga cu zip tăiată în două), apoi se pune în tigaia încălzită.

Întoarceți-o imediat (10-15 secunde?), lăsați a doua parte să se rumenească puțin și întoarceți-o din nou.

Ar trebui să se umfle, obținând un produs final mai moale.

\*\*\*\*Pentru a face fără făină de cocos: Se omite făina de cocos și se mărește cantitatea de semințe de in la 1/3 cană.

## FASOLE NEAGRĂ

- 2 căni de fasole neagră uscată (înmuiată 12 ore, germinată 12 ore, rezultă 5 căni)
- 2 linguri de pudră de ceapă
- 2 lingurițe de pudră de usturoi
- 1-2 lingurițe de sare nerafinată, după gust
- 1+½ linguriță de pudră de chimen (opțional)
- 1+½ linguriță de frunze de oregano (opțional)

Puneți fasolea neagră într-o oală de 2 litri și umpleți-o cu apă până la un centimetru deasupra de fasole.

Adăugați ceapa și usturoiul.

Aduceți la fierbere, apoi reduceți focul și fierbeți până când fasolea este moale, aproximativ 1 oră.



Adăugați sarea și gătiți încă 5 minute.

## **BRÂNZĂ FĂRĂ NUCI, CARE SE POATE FELIA**

- 2+½ până la 3 căni lapte de nucă de cocos (obținut din 4 cană de fulgi de nucă de cocos și 2 cană de apă caldă, se blendează și se strecoară)
- 1 cană mazăre galbenă jumătăți (se va dubla după ce a fost înmuiată și germinată, folosiți-o pe toată)
- 2 linguri de suc de lămâie
- 1 lingură de pudră de ceapă
- 1 linguriță de pudră de usturoi
- 2 lingurițe de sare

Blendați bine ingredientele de mai sus.

Se aduce la fierbere și se fierbe timp de 10 minute.

Se dă la frigider peste noapte.

## **SALATĂ DE VARZĂ PROASPĂTĂ**

- 1 cană de varză, mărunțită
- 2 căni apă, purificată, fără clor
- ½ linguriță de sare
- ½ linguriță de miere
- ¼ cană suc de lămâie

Combinați toate ingredientele într-un borcan de 2 litri cu capac.

Agitați bine și lăsați să stea în cameră la temperatura camerei. Se lasă să stea peste noapte sau 24 ore.

Se poate folosi în termen de 12 ore după ce a fermentat, dar trebuie să se păstreze la frigider după 24 de ore dacă nu este consumat.

Condimente tradiționale pentru varză murată: mărar, coriandru și boabe de ienupăr.

## **UNT**

### **UNT DE NUCĂ DE COCOS ȘI SEMINȚE DE DOVLEAC (SAU DE FLOAREA-SOARELUI)**

- 1+½ cană de nucă de cocos mărunțită
- 1+½ cană semințe de dovleac, înmuiate și deshidratate



- 1 linguriță de sare (se adaugă spre final)
- Procesați în robotul de bucătărie timp de aproximativ 20 de minute până când devine cremos.

## UNT DE NUCĂ DE COCOS

- 3 căni de nucă de cocos, mărunțită fin
- 1 linguriță de sare (se adaugă spre sfârșit)

Procesați timp de aproximativ 20 de minute până când devine cremos (în robotul de bucătărie)

## LAPTE

### LAPTE DE COCOS

- 1 cană de chipsuri/fulgii de nucă de cocos
- 1 cană apă caldă

Blendați bine ingredientele de mai sus.

Strecurați printr-un tifon sau o strecurătoare cu ochiuri fine dacă se dorește.

### LAPTE DE SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI

- 1 cană semințe de floarea-soarelui (înmuiate 12 ore, germinate 12 ore și clătite)
- 3 cană de apă
- 1 lingură de miere
- 1 linguriță de stevia (pulbere de frunze întregi măcinate)
- 1 măr verde
- 1 lingură de vanilie (fără alcool)

Blendați bine la viteză mare.

Strecurați cu un tifon sau o strecurătoare cu ochiuri fine, dacă doriți.

### LAPTE DE SEMINȚE DE DOVLEAC

- 4 căni de apă
- 1 cană semințe de dovleac (înmuiate 12 ore, germinate 12 ore și clătite)
- 4 linguri de carob prăjit
- 1 lingură de miere sau melasă
- 1 linguriță de stevia (pulbere de frunze întregi măcinate)



- 2 lingurițe de extract de vanilie (fără alcool)
- 1 vârf de cuțit de sare nerafinată

Se blendează bine la viteză mare.

Strecurați cu un tifon sau o strecurătoare cu ochiuri fine, dacă doriți.