

# Élő ételek az ünnepi asztalon

Nincs még egy olyan ünnep az évben, amire ennyit várunk, ennyit készülünk. Különleges alkalom, ami megérdemli, hogy egyedi ételeket találjunk családunknak és vendégeinknek. Ilyenkor sem szabad azonban megfélekednünk az egészségünkrol, s ha ezt valóban szem előtt kívánjuk tartani, varázsoljunk könnyen és gyorsan energiával és étellel teli ételeket a nyerskonyha alapanyagaiból!

A sütés-főzés mellőzésével értékes időt takarítunk meg, frissen és kipihenten, nem pedig a hosszadalmas konyhai munkában megfáradva állhatunk a fa alá. Ezúttal lelkiismeret-furdalás nélkül fogyasztható édességeket, rostdús, szemet gyönyörködtető zöldséges főételeket gyűjtöttünk össze, melyek nem csupán finomak, hanem szép díszítéssel is válnak az ünnepi asztalnak.

## Kókuszos karika

Ezt az édességet már ünnepek előtt el lehet készíteni, teljesen kiszáritva hetekig eltartható. Karácsonyfadísznek is felhasználható!

**Hozzávalók:** 20 dkg kókuszreszelék, 10 dkg őrölt kesudió, 2 evőkanál őrölt sárga lenmag, 20 dkg hámozott alma, 10 dkg hámozott cukkini, 1 kanál méz, vagy más édesítőszer, ízlés szerint

A kókuszreszeléket megőröljük, és szárazon összekeverjük a többi maggal. A meghámozott, felkockázott cukkinit és almát kevés vízzel simára turmixoljuk, majd jól eldobjuk a magkeveréssel. Ízlés szerint édesítjük. A masszát nyomózsákba töltjük, és karikákat formázunk belőle az aszalógép tapadásmentes lapjára. 4-5 óra alatt megszáritjuk.



## Diós bejgli

A nyers diós bejglit sokkal egyszerűbb elkészíteni, mint a sültöt változatot. Az eredményre nem kell várni, szinte azonnal fogyasztható. Hűtőszekrényben 1 hétig eláll.

**Hozzávalók 4 kis bejglihez:** 4 darab gyümölcslap (kb. 18x18 cm), 35 dkg beáztatott dió\*, 1-2 evőkanál méz, ízlés szerint, 1 citrom reszelt héja (lehetőleg biocitromot használjunk), 1 evőkanál citromlé

\*A töltelék nem sül meg, hanem nyersen fogyasztjuk. A dió nyersen enzim működést gátló anyagot tartalmaz, ami megnehezíti az emésztését. Ezek az anyagok az áztatás során lebomlanak. Nem utolsó az a szempont sem, hogy a beáztatott dió sokkal finomabb.

A töltelékhez a diót aprítógépben morzsásra aprítjuk. Arra figyeljünk, hogy ne legyen túl pépes, mert akkor eláztatja a gyümölcslapot. A diótöltelékkel mézzel, citromlével, citrom reszelt héjával ízesítjük, négy részre osztjuk és rákenjük a gyümölcslapokra. Egyenként feltekerjük őket, alufóliába csomagoljuk, és hűtőszekrényben tároljuk fogyasztásig.

(A gyümölcslapokhoz 45 dkg víz nélkül simára turmixolt gyümölcspepet szétterítünk egy kb. 40x40 cm-es tepsin, vagy aszalótálca tapadásmentes lapján, és 45°C fokon megszáritjuk, majd négyfelé vágjuk.)

## Céklás zöldségtorta

Ez a zöldségtorta méltó dísz lehet az ünnepi asztalnak. Gyönyörű színeivel és friss, élénk ízeivel garantáltan sikert arat.

**Hozzávalók egy 22 cm-es csatos tortaformához.**

**Az alaphoz:** 25 dkg napraforgómag beáztatva 3-4 órára, 4-5 saláta- vagy mángoldlevél, 2-3 gerezd fokhagyma, só

**A töltelékhez:** 20 dkg dió, legalább 1 napra beáztatva, 15-15 dkg sárgarépa, cékla, cukkini, lilahagyma, 1 kanál szójaszósz, só, bors, pirospaprika, psyllium husk (útifűmaghéj), ha szükséges

**A harmadik réteghez:** 1 nagyobb, vagy 2 kisebb avokádó, 1 gerezd fokhagyma, némi petrezselyemlevél, só, 2 evőkanál friss citromlé

Az alaphoz a hozzávalókat konyhai robotgépben darabosra aprítjuk. Ennek a vékony alapnak lehet intenzív az íze, szóthatjuk bátran! Egy közepes tortaforma alján egyenletesen lenyomkodjuk.

A töltelékhez a zöldségeket és a diót beletesszük az aprítógépbe, és morzsásra aprítjuk. Ne fűszerezzük túl, hagyjuk érvényesülni a zöldségek természetes ízét. Arra figyeljünk oda, hogy a massa ne legyen túl nedves. Ha mégis az, akkor egy teáskanál psyllium husk-kal lehet szárítani. Rásimítjuk az alapra.

A tetejére szánt avokádót villával szétnyomkodjuk, ízesítjük sóval, fokhagymával, citromlével. Ennek sem árt, ha kissé intenzív az íze, jól kiegészíti a zöldséges réteget. A torta tetejére simítjuk, és díszítjük petrezselyemmel, csírákkal, zöldségekkel. Azonnal lehet fogyasztani. (Néhány óra múlva a torta szép világoszöld teteje az avokádó miatt megbarnul, de ez az ízén mit sem változtat.)



## Színes avokádosaláta

Színes, ropogós zöldségek és krémes, ízes avokádó az alapja ennek a nem csupán finom, de roppant mutatós salátának.

**Hozzávalók:** 1 közepes avokádó, 1 piros színű kaliforniai paprika, 1 sárga színű kaliforniai paprika, 1 zöld színű kaliforniai paprika, 1 fej lilahagyma (hogy minél színesebb legyen), 1 darab paradicsom, kis csokor petrezselyem (8-10 szár), 1 gerezd fokhagyma, 1 citrom frissen facsart leve, 1 kávéskanál só

Az avokádót villával szétnyomkodjuk, belekeverjük a nagyon apróra vágott fokhagymát, ízesítjük sóval, citromlével. A zöldségeket kis kockákra vágjuk, és összekeverjük az avokádókrémmel. Egyszerű és szép, semmilyen gép nem szükséges az elkészítéséhez. Minél színesebb, annál pompásabb ez a saláta. Csésze segítségével kupacokat formázunk saláta levelekre. Csírákkal díszítjük.

## Trópusi gyümölcsleves

**Hozzávalók:** 1 liter kókusztej (saját készítésű), 10 dkg kesudió, 1 ananász, 1 narancs, 2 kivi, 1 banán, citrom frissen facsart leve, mentalevél a díszítéshez

A gyümölcsöket megtisztítjuk és kockára vágjuk. A kókusztejet, kesudiót és kb. 15 dkg vegyesgyümölcs-kockát simára turmixolunk. Az így kapott kókuszos-gyümölcsös levet ízesítjük ízlés szerint mézzel, citromlével. A többi gyümölcsöt a leveshez tálaljuk levesbetétként.

Kókusztejet készíthetünk otthon frissen.

**Hozzávalók:** 20 dkg kókuszreszelék, 1 liter víz

A kókuszreszeléket beáztatjuk legalább 2-3 órára. Az áztatóvízzel együtt simára turmixoljuk. Egy finom szövésű nylon szűrőzsákon keresztül átszűrjük. A megszárt lé lesz a kókusztej, a fennmaradó kókuszpépet pedig felhasználhatjuk édességek készítéséhez.

Lénárt Gitta

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

[www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)

Lénárt Gitta: ÉLŐ ÉDESSÉGEK KÖNYVE

Lénárt Gitta: ÉLŐ ÉTELEK KÖNYVE  
- Lúgosítás természetesen

