Завтраки			
1	Горшочек с гречей	✓ 2 чашки гречишного зерна; ✓ 1/2 чашки фиников без косточек; порубить; ✓ 1/4 чашки изюма; ✓ 1 чайная ложка корицы; ✓ 1/ 4 чашки меда.	Вымочите зерно в течение ночи. Проращивайте в течение суток или пока не появится росток длиной 3–7 см. Промойте холодной водой, слейте ее. Смешивайте все ингредиенты в миске. Разложите на поддоны сушилки и сушите в течение 10–12 часов при температуре 43 °C. Употребляйте как закуску или с миндальным молоком на завтрак.
2	Простое удовольствие	✓ 1/4 кг миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/4 кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут; ✓ 1 чашка фиников без косточек; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель – смешать их, не растирая полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °C. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 0,5 кг мюсли.
3	Вкуснятина с грецкими орехами и клюквой	✓ 1/4кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/4 кг тыквенного семени; вымачивать в течение ночи; ✓ 1 чашка ржаных хлопьев; вымачивать в течение 15 минут; ✓ 1 чашка сушеной клюквы; ✓ 2–3 столовые ложки меда; ✓ 1 чайная ложка порошка корицы; ✓ 1/4 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °C. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 0,5 кг мюсли.
4	Завтрак спозаранку	✓ 1/4 кг миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/4 кг грецких орехожв; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/4 кг орехов кешью вымачивать в течение	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °C. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу».

		ночи; ✓ 1 чашка золотистого изюма; ✓ 1/2 чашки сушеной хурмы (можно заменить черносливом или курагой); порубить на кусочки размером в половину сантиметра; ✓ 1/2 чашки сушеной черешни (можно заменить черносливом или курагой); ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 2 щепотки свежей лимонной цедры.	Рассчитано на 7 г мюсли.
5	Мюсли с конопляным семенем	✓ 1/4 кг миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/4 кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/4 кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут; ✓ 1 чашка конопляного семени; ✓ 1 чашка фиников без косточек; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта; ✓ 1/4 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °C. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 0,5 кг мюсли
6	Арахисовая смесь	✓ 1/4 кг арахиса; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/4 кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут; ✓ 1/4 кг миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 1 чашка фиников без косточек; ✓ 1/2 чашки кокосовой стружки; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель – смешать их, не растирая полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °C. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 0,5 кг мюсли.
7	Овсянка	✓ 2 чашки овсяных хлопьев; вымачивать в	Смешивайте первые 6 ингредиентов в течение 2 минут или до получения

		течение 15 минут; ✓ 1/2 чашки фиников без косточек; ✓ 1–1 1/2 чашки воды; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта; ✓ 1 столовая ложка кокосового масла (жидкого); ✓ Свежие фрукты, цитрусовая цедра, мята по вкусу.	сметанообразной массы. Перед подачей на стол украсьте лимоном или цедрой лайма и мятой Рассчитано на 2–3 порции
8	Ячменный завтрак	✓ 1 чашка ячменных хлопьев; вымачивать в течение ночи; ✓ 1 чашка миндального молока; ✓ 1/2 чашки свежей черники; ✓ 1/2 чашки свежей малины; ✓ 5 столовых ложек меда.	Смешивайте все ингредиенты в миске и подавайте на стол. Рассчитано на 3 порции
9	Творожок из зеленой гречки	✓ Пророщенная гречка - 300 г (длина ростков не имеет значения) ✓ Клубника, вишня размороженная (можно и свежую) - 300 г ✓ Вода теплая, или слегка подогретое кокосовое молоко - 130 г ✓ Финики сушеные (можно заменить на бананы) - примерно 150 г, сладость по вкусу. ✓ Кокосовое масло холодного отжима, нерафинированное - 30-40 гр. ✓ Ванильный экстракт	Как прорастить: гречку промыть, залить чистой питьевой водой объемом на 2 пальца выше уровня крупы ТОЛЬКО на 20 минут! Промыть, слить воду и оставить в стеклянной миске, банке или дуршлаге, накрыть ее влажным полотенцем. Гречка и не затухнет и внутри создастся микроклимат для ее прорастания. Через 12-24 часа появятся ростки. Хорошо промыть ее пару раз за это время. Пророщенная гречка хранится в холодильнике 2-3 дня. Смешать ингредиенты последовательно, как указано выше, измельчаем блендером на высокой скорости до гладкой кремовой консистенции. Крупинки каши не должны хрустеть на зубах. Едим сразу, но если такой десерт постоит в холодильнике немного, будет очень вкусный клубничный творожок. Рассчитано на 4 порции
Молоко из орехов и семян			
1	Миндальное	✓ 3 чашки миндаля;	Слейте воду из замоченного миндаля.

	молоко	вымачивать в течение ночи; ✓ 8 чашек дистиллированной воды; ✓ 5 фиников или 2 чайные ложки меда; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Перемешивайте миндаль с дистиллированной водой в блендере в течение 1–2 минут или до получения однородной массы. Процеживайте смесь до тех пор, пока миндальный жмых не станет достаточно сухим и клейким Вылейте процеженное молоко в блендер и перемешивайте с солью и финиками. Наслаждайтесь! Обратите внимание: если вы хотите, чтобы молоко было гуще, наливайте меньше воды. Если вы предпочитаете «снятое» молоко, добавьте воды. Рассчитано на 5–7 порций.
2	Бархатистое молоко	✓ 2 чашки миндального молока; ✓ 1 банан; ✓ Уз чайной ложки мускатного ореха.	Все тщательно размешивайте. Рассчитано на 3 порции
3	Настоящее ореховое молоко	✓ 2 чашки любых орехов; замочить на ночь; ✓ 5–6 чашек воды (количество воды в зависимости от желаемой густоты молока)	Перемешивайте ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Добавьте мед по вкусу. Рассчитано на 7 порций
4	Бархатистое молоко из фундука	✓ 2 чашки фундука; замочить на ночь; ✓ 5 чашек воды; ✓ 1/2 чашки фиников без косточек; ✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта; ✓ 1/5 чайной ложки морской соли.	Перемешивайте ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 7 порций.
5	Кунжутное молоко	✓ 2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь; ✓ 4–5 чашек воды; 6-8 фиников без косточек; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1/5 чайной ложки	Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 5 порций.

		морской соли	
6	Молоко из конопляного семени	✓ 1 1/2 чашки конопляного семени; замочить на ночь; ✓ 1/2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь; ✓ 5 чашек воды; ✓ 5–7 фиников без косточки; ✓ 1/5 чайной ложки морской соли.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 6 порций.
7	Молоко из тыквенного семени	✓ 2 чашки тыквенного семени; замочить на ночь; ✓ 5 чашек воды; ✓ 1/2 чашки изюма; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1 чайная ложка молотого мускатного ореха; ✓ 1/5 чайной ложки морской соли.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 6 порций.
Йогурты и джемы			
1	Кокосовый йогурт	✓ 9 молодых кокосовых орехов (только мякоть); ✓ 4 литра кокосовой воды из молодых кокосов; ✓ 1 пакет смеси с йогуртовой закваской	Перемешивайте кокосовую мякоть с кокосовой водой и йогуртовой закваской (если ее нет, возьмите 1–2 столовые ложки любого натурального кефира или йогурта) в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Вылейте смесь в подходящую по объему стеклянную банку и тщательно перемешивайте в течение 2–3 минут. Закройте банку материей и оставьте постоять на 1–2 дня при комнатной температуре. Как только йогурт загустеет и слегка забродит, переставьте его в холодильник Рассчитано на 4 литра
2	Кокосово-малиновый йогурт	✓ 6 молодых кокосовых орехов (приблизительно 3 чашки кокосовой мякоти и 7 чашек молодой кокосовой воды);	Перемешивайте мякоть кокоса со свежей кокосовой водой в блендере до получения густой однородной массы. Переложите полученную массу в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3

		✓ 2–3 капсулы пробиотического порошка; ✓ 1 1/2 литра свежей малины.	капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6-10 часов Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели. Цвет у йогурта должен быть белым. Если он станет розовым, его придется выкинуть. Для одной порции положите в миску две чашки йогурта и л свежей малины. Его количества рассчитано на 5 порций.
3	Йогурт из миндального молока	✓ 3 чашки миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 8 чашек дистиллированной воды; ✓ 2–3 капсулы пробиотического порошка.	Слейте воду из замоченного миндаля. Перемешивайте миндаль с дистиллированной водой в блендере в течение 1–2 минут или до получения однородной массы. Процеживайте смесь до тех пор, пока миндальный жмых не станет достаточно сухим и клейким. Перелейте полученное молоко в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6-10 часов. Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели. В готовый йогурт можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты. Рассчитано на 5–7 порций.
4	Йогурт из кунжутного молока	✓ 2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь; ✓ 4–5 чашек воды; ✓ 2–3 капсулы пробиотического порошка.	Перемешивайте кунжутное семя и воду в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Перелейте полученное молоко в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6-10 часов.

			Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели В готовый йогурт можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты Рассчитано на 5 порций
5	Йогурт из конопляного семени	✓ 1 1/2 чашки конопляного семени; замочить на ночь; ✓ 1/2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь; ✓ 5 чашек воды.	Перемешивайте конопляное семя и воду в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Перелейте полученное молоко в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6-10 часов. Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели. В готовый йогурт можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты. Рассчитано на 6 порций.
6	Йогурт из орехов кешью	✓ 1 чашка орехов кешью; замочить на 2 часа; ✓ 2 чашки воды; ✓ 1 столовая ложка свежего лимонного сока.	Перемешивайте орехи кешью и воду в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Переложите полученную массу в чистую стеклянную посуду. Поставьте в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 18–20 часов. Чем дольше йогурт будет стоять, тем кислее станет его вкус. Когда йогурт заквасится, добавьте лимонный сок и перемешайте. Готовый йогурт можно хранить в холодильнике не менее недели. В него можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты. Рассчитано на 6 порций.
7	Грушевый джем	✓ 2 чашки сушеных груш;	Перемешивайте в блендере до получения

		✓ 1/3 чашки воды.	однородной массы. Рассчитано на 5 порций.
8	Клубничный джем	✓ 2 чашки сушеной клубники; предварительно замочить в воде на 10 минут; ✓ 1/3 чашки воды.	Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.
9	Джем из хурмы	✓ 2 чашки сушеной хурмы; предварительно замочить в воде на 10 минут; ✓ 1/3 чашки воды.	Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.
10	Сырой манговый джем	✓ 2 чашки сушеных манго; предварительно замочить на 10 минут в воде; ✓ 1/3 чашки воды.	Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.
11	Черничный джем	✓ 2 чашки сушеной черники; ✓ 1/3 чашки воды.	Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.
Хлеб и крекеры			
1	Ржаной хлеб	✓ 2 чашки пророщенной ржи; ✓ 2 помидора; ✓ 1/2 красной луковицы; ✓ 2 стебля сельдерея; ✓ 1/2 чашки золотистого льняного семени; ✓ 1/3 чайной ложки тмина; ✓ 1/2 чайной ложки соли; ✓ 1 чайная ложка меда.	Тщательно перемешивайте ингредиенты в блендере и разложите смесь на поддоны сушилки. Сушите 16 часов. Рассчитано на 2 буханки.
2	Банановый хлеб	✓ 2 чашки жмыха из миндального молока; ✓ 2 банана; ✓ 1/2 чайной ложки ванили;	Тщательно размешивайте все ингредиенты и разложите полученную массу на поддоне сушилки. Сушите 12 часов. Рассчитано на 6 кусочков.

		✓ 1/3 чайной ложки мускатного ореха; ✓ 1 столовая ложка меда.	
3	Кукурузный хлеб	✓ 3 кукурузных початка; ✓ 5 столовых ложек меда; ✓ 1/2 чашки льняного семени; ✓ 1/4 чайной ложки соли.	Отделите кукурузные зерна и перемешивайте их в блендере вместе с другими ингредиентами. Сушите в течение 12 часов. Рассчитано на 6 штук
4	Желтый льняной хлеб	✓ 3 чашки льняного семени; смолоть; ✓ 3 крупных желтых сладких перца; порубить; ✓ 3 зубчика чеснока; ✓ 1/4 чашки изюма; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1/2 чайной ложки тмина.	Смешивайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините с перемолотым льняным семенем. Разложите смесь на поддоны сушилки и сушите 16–20 часов при температуре 43 °C. Рассчитано на 8 крекеров.
5	Обычные зерновые крекеры	✓ 2 чашки семян льна; смолоть; ✓ 2 кукурузных початка; отделить зерна; ✓ 1 чайная ложка тмина; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 1 столовая ложка кокосового масла (жидкого); ✓ 1 чашка порубленных помидоров; ✓ 1/4 пучка укропа.	Тщательно перемешайте порубленные ингредиенты в миске и разложите на поддон сушилки. Сушите 12–18 часов при температуре 43 °C. Рассчитано на 25–30 крекеров.

6	Простые крекеры	✓ 3 чашки цельного льняного семени; вымачивать в течение 3 часов; ✓ 1 чашка воды; ✓ 1/2 чайная ложка соли.	Смешивайте все ингредиенты. Смесь разложите лопаткой на поддоны сушилки. Сушить около 12 часов или до достижения крекерами хрустящего состояния. Рассчитано на 10–12 крекеров.
7	Крекеры из золотистого льняного семени	✓ 3 чашки золотистого льняного семени; смолоть; ✓ 2 крупных красных сладких перца; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 1/4 чашки изюма; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1/2 чайной ложки тмина.	Смелите льняное семя в блендере или в кофемолке и выложите его в миску. Перемешивайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините с перемолотым льняным семенем. Нанесите смесь на подносы сушилки и сушите 16–20 часов при температуре 43 °C. Рассчитано на 8 крекеров.
8	Крекеры Игоря	✓ 2 чашки льняного семени; ✓ 1 чашка воды; ✓ 1 крупная луковица; порубить; ✓ 3 стебля сельдерея; порубить; ✓ 4 зубчика чеснока; ✓ 2 помидора; ✓ 1 чайная ложка тминного семени; ✓ 1 чайная ложка семян кориандра; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Смелите льняное семя в кофемолке. Перемешивайте в блендере оставшиеся ингредиенты. Руками перемешайте полученную смесь с молотым льняным семенем. Тесто должна быть плотным и липким. Закройте тесто марлей или полотенцем и поставьте миску в теплое место (комнатной температуры) на ночь, чтобы оно немного поднялось. Если потребуется, чтобы вкус теста был более кислым, то оставьте его зреть дальше (до 2 дней). Разделите на квадраты нужного размера. Для получения мягких хлебцев сушите 16 часов на одной стороне, 4 часа – на другой Для получения хрустящих крекеров – сушите до 20 часов. Храните крекеры в охлажденном месте. Рассчитано на 18 крекеров
9	Прекрасные гренки-сухарики	✓ 4 чашки миндальной мякоти (см. рецепт «Миндальное молоко»); ✓ 1/4 чашки льняного	Смешивайте все ингредиенты в миске. При необходимости добавьте воды или сочный помидор. Разложите полученную массу на поддон сушилки, слепив из нее мелкие квадратики.

		семени; смолоть; ✓ 3 веточки свежей кинзы; крупно нарезать; ✓ 1 столовая ложка молотого сушеного лука; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Сушите 6–8 часов при температуре 38 °C. Добавьте гренки к вашему любимому салату или используйте в качестве закуски. Рассчитано на 50–60 мелких гренок.
10	Сухарики	✓ 1 чашка семени подсолнечника; вымачивать в течение ночи; ✓ 1 чашка миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 3 помидора средней величины; ✓ 1 пучок зеленого лука; ✓ 1/2 пучка свежего укропа; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1 столовая ложка морской соли.	Смешивайте ингредиенты в кухонном комбайне. Разложите полученную массу на поддонах сушилки и сушите 10–12 часов при температуре 43 °C. Добавьте к салату или ешьте отдельно. Рассчитано на 25–30 сухариков
Закуски и салаты			
1	Крохотные пиццы	Корж ✓ 2 крупных кабачка; потереть на терке; ✓ 2 чашки замоченного семени подсолнечника; ✓ 1/2 пучка душицы; ✓ 1/2 чайной ложки соли. Сформируйте плоские	Все смешивайте и выложите на поддон сушилки. Сушите 12 часов. Полученный корж намажьте «Замечательным томатным соусом», нарежьте «сыр» кусочками, предварительно сбрызнув сверху водой. Подавайте с маслинами. Рассчитано на 10 порций.

		лепешки на поддоне сушилки. Сушите 12 часов Замечательный томатный соус ✓ 1 чашка сушеных томатов, размоченных в течение 15 минут; ✓ 1 пучок кинзы; ✓ 1/3 пучка базилика; ✓ 1/2 чашки воды; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 1 зубчик чеснока; ✓ 4 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки соли. Тщательно перемешивайте в блендере. «Сыр» ✓ 1/2 чашки пищевых дрожжей; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 4 столовые ложки меда; ✓ 1/4 чайной ложки сушеной петрушки; ✓ 1/4 чайной ложки соли.	
2	Роллы со свежим салатом	✓ 1/2 литра помидоров черри, разрезанных пополам; ✓ 1/2 пучка зеленого лука; нарезать; ✓ 3 веточки тимьяна; нарезать; ✓ 1 столовая ложка	Смешивайте все ингредиенты. Заверните нужное количество салатной смеси в листья кочанного салата. Гарнируйте фруктами и овощами по сезону. Сбрызните лимонным соком и подавайте. Рассчитано на 4–6 роллов.

		оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 1 щепотка черного перца.	
3	Роллы из листьев салата	✓ 1 чашка водорослей араме; размачивать в течение 15 минут в теплой воде; ✓ 3–4 зубчика чеснока; мелко нарезать; ✓ 2 столовые ложки кунжутного семени; ✓ 1 сладкий красный перец; крупно нарезать; ✓ 1 земляничная папайя; очистить, вынуть семена и нарезать; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в миске и дайте постоять до 3 минут, чтобы водоросли пропитались ароматом всего остального. Приготовьте листья салата, отделив их от черешка. Заверните нужное количество салатной смеси в эти листья. Нарежьте небольшими кусочками или подавайте как есть. Прежде чем подавать, гарнируйте ломтиками свежих овощей. Рассчитано на 4–6 роллов
4	Авокадо по-русски	✓ 1 спелый авокадо; ✓ 1/2 чашки квашеной капусты.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне или помните с помощью стержневого блендера. Удивительно вкусно с нарезанными овощами или крекерами. Мы используем эту смесь для начинки болгарского перца или шампиньонов. Рассчитано на 2 порции
5	Суши без рыбы	✓ 1/2 чашки семян подсолнуха (без шелухи); ✓ 1/2 чашки рубленого сельдерея; ✓ 1/2 чайной ложки соли; ✓ 1/4 чашки подсолнечного масла; ✓ 1/4 чашки лимонного	Смешивайте первые 5 ингредиентов в кухонном комбайне. Нарежьте авокадо и перец длинными тонкими ломтиками. Положите начинку узкой колбаской на край листа нори. Сверху выложите узкий слой тертой тыквы и проростки. Добавьте тонко нарезанные овощи. Для лучшего внешнего вида положите ломтики овощей так, чтобы они выходили за края листа нори до того, как начнете закручивать роллы. Плотно заверните начинку с ломтиками овощей в листы нори. Подождите 10 минут, затем

		сока; ✓ 1 авокадо; ✓ 1 чашка тыквы или моркови; натереть на крупной терке; ✓ 1 чашка проростков люцерны; ✓ 1/2 крупного сладкого перца; ✓ 1 пучок зеленого лука; ✓ 5 листов водоросли нори.	начинайте нарезать роллы на пятисантиметровые кусочки. Обратите внимание: чтобы листы нори лучше скреплялись, смочите их немного водой или соком (лимонным, томатным или апельсиновым). Рассчитано на 5 порций суши
6	Мак Портобелло с редькой «фри»	Бургеры ✓ 2 чашки грецких орехов; замачивать в течение ночи; ✓ 2 чашки моркови (мелко тертой); ✓ 1 средняя луковица; мелко порубить; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1–2 столовые ложки сушеной петрушки или другой приправы; ✓ 1/2 столовой ложки морской соли; ✓ 2–3 столовые ложки пищевых дрожжей.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне. При необходимости добавьте немного воды, чтобы улучшить смешивание. Выложите смесь, слепите лепешки и сушите на поддонах сушилки 10–12 часов при температуре 43 °C, затем переверните и продолжайте сушку еще в течение 5–8 часов. Рассчитано на 5–7 бургеров Сборка Мак Портобелло бургеров ✓ 5–7 средних грибов портобелло (только шляпки); ✓ 2 больших спелых помидора; тонко нарезать; ✓ 1 большая красная луковица; тонко нарезать; ✓ 10 листов свежего салата или шпината. Разложите грибы на тарелки, перевернув их так, чтобы они напоминали булки Положите на них листья салата, а сверху бургеры. На каждый бургер выложите ломтик помидора и лука. По желанию можете скрепить этот «сэндвич» зубочистками. Редька «фри» ✓ 1/2 килограмма редьки, брюквы или

			других корнеплодов; нарезать соломкой; ✓ 1 столовая ложка сухого лукового порошка; ✓ 2 столовые ложки подсолнечного масла; ✓ 1 столовая ложка паприки; ✓ 1/2 столовой ложки морской соли. Смешивайте все ингредиенты в миске. Добавьте редьку «фри» на тарелки с Мак Портобелло бургерами. Рассчитано на 5–7 порций
7	Винегрет	✓ 1 небольшая свекла (натереть на крупной терке); ✓ 1 морковь (натереть на крупной терке); ✓ 1 спелый авокадо (нарезать кубиками); ✓ 2 зубчика чеснока; мелко порубить; ✓ 1/2 пучка зеленого лука; порубить; ✓ 1/2 чашки квашеной капусты; ✓ 1 1/2 чашки замороженного зеленого горошка (разморозить в теплой воде); ✓ 2 столовые ложки подсолнечного масла; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в миске и наслаждайтесь Рассчитано на 2–3 порции
8	Башенки из салатного цикория	✓ 1 чашка кедровых орехов; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 1/2 пучка кинзы;	Смешивайте ингредиенты в кухонном комбайне, делая частые остановки так, чтобы они не превратились в однородную массу. Возьмите листья белого или красного салатного цикория и заверните в них начинку. Кладите начиненные листья один

		✓ сок 1/2 лайма; ✓ 1/4 чайной ложки морской соли; ✓ листья салатного цикория.	на другой перпендикулярно друг другу по 5–6 штук. Гарнируйте свежими травами, ростками, овощами и фруктами.. Рассчитано на 3–4 порции.
9	Пурпурный салат	✓ 1/4 кочана красной капусты; мелко нарезать; ✓ 1 тертая морковь; ✓ 1 тертое яблоко твердого сорта; ✓ 4 стебля сельдерея; порубить; ✓ 1/2 л черники; ✓ 1 авокадо; сделать пюре; ✓ сок 1 лимона; ✓ 1 столовая ложка льняного семени; перемолоть; ✓ 1 столовая ложка красной водоросли (морского салата).	Сложите все ингредиенты, кроме хлопьев красной водоросли и льняного семени, в большую миску. Посыпьте сверху хлопьями красной водоросли и свежепромолотым льняным семенем и подавайте на стол. Рассчитано на 2 порции.
10	Свекольный салат	✓ 1 большая свекла; ✓ 1 большая морковь; ✓ 1 большой огурец; ✓ 1 большое яблоко; ✓ сок 1 лимона; ✓ 1/2 небольшого авокадо; приготовить пюре; ✓ 1 чашка шпината; тонко нарезать; ✓ 2 веточки базилика; порубить;	Натрите свеклу, морковь, огурец и яблоко. Добавьте сок лимона, пюре авокадо, шпинат, базилик. Посыпьте салат семенами подсолнечника. Рассчитано на 2 порции.

		✓ 2–3 чайные ложки семян подсолнечника, замочить с вечера.	
11	Салат из проростков	✓ 2 чашки проростков подсолнечника; ✓ 2 чашки проростков гречихи; ✓ 2 чашки проростков люцерны; ✓ 2 пера зеленого лука; порубить; ✓ 1/4 чайной ложки соли; ✓ 1 чайная ложка льняного масла; ✓ 3 столовые ложки пивных дрожжей.	Тщательно перемешайте все ингредиенты в большой миске. Рассчитано на 2 порции.
12	Отличный салат	✓ 5 чашек проростков люцерны; порубить; ✓ 1 тертая морковь; ✓ 1 томат; порубить; ✓ 4 корнеплода редиса; порезать; ✓ 1 огурец; порубить; ✓ 2 пера зеленого лука; порубить; ✓ 1/2 пучка свежего укропа; порубить; ✓ 1/4 чайной ложки соли; ✓ 4 столовые ложки пивных дрожжей; ✓ 3 столовые ложки сальсы (мелко рубленые помидоры с острым перцем); ✓ 1/2 чашки оливок без	Смешивайте все ингредиенты в большой миске и подавайте на стол. Рассчитано на 3 порции.

		косточек.	
13	Салат из сладкого перца	✓ 4 красных сладких перца; порубить; ✓ 2 столовые ложки пивных дрожжей; ✓ 1/4 чайной ложки соли; ✓ 1/4 пучка кинзы, порубить; ✓ 2 пера зеленого лука; порубить; ✓ 1 чайная ложка льняного масла (по желанию).	Смешивайте все ингредиенты в большой миске и подавайте на стол. Рассчитано на 2 порции.
14	Салат с тахини и морскими водорослями	✓ 1/2 кочана красной капусты; порубить; ✓ 1 средней величины помидор; нарезать длинно и тонко; ✓ 1/2 авокадо; нарезать длинно и тонко; ✓ 1/2 водоросли араме; вымачивать 3 минуты в теплой воде, затем воду слить; ✓ 1 чайная ложка тахини (кунжутной пасты); ✓ 1 чайная ложка лимонного сока; ✓ 1 столовая ложка соевого соуса; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Перемешивайте в блендере тахини, лимонный сок, соевый соус, оливковое масло, мед и морскую соль до сметанообразной консистенции. Полейте этим соусом порубленные ингредиенты и тщательно перемешайте. Рассчитано на 1–2 порции салата.
15	Салат из цветной	✓ 1/2 кочана цветной	Порубите овощи, сложите в миску и

	капусты	капусты; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка лимонного сока; ✓ 1/2 пучка зеленого лука; ✓ 1/4 чашки порубленной кинзы; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 1 чайная ложка сушеного лука.	смешивайте с остальными ингредиентами Пригласите к столу друга и наслаждайтесь Рассчитано на 1–2 порции.
16	Чесночно-свекольный салат	✓ 3 свеклы; очистить и нарезать кубиками; ✓ 5 зубчиков чеснока; ✓ 1 чайная ложка лимонного сока; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1 большая щепотка рубленых листьев кинзы.	Смешивайте первые шесть ингредиентов в кухонном комбайне. Украсьте кинзой. Рассчитано на 2–3 порции.
17	Острый салат из помидоров	✓ 5 помидоров (не сочных, сливообразных); нарезать длинно и тонко; ✓ 1/2 пучка свежего укропа; порубить; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1/4 красной луковицы; тонко нарезать; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Размешивайте в миске и подавайте Рассчитано на 2–3 порции

18	Русский морковный салат	✓ 7 морковок; натереть; ✓ 4 зубчика чеснока; ✓ 1/4 чашки порубленной свежей петрушки; ✓ 1 1/2 столовой ложки оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки соли; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 1/4 чашки изюма; ✓ 1 столовая ложка пищевых дрожжей (не обязательно, но образуется такой великолепный вкус, что не оторваться).	Смешивайте все ингредиенты в миске и объедайтесь! Рассчитано на 2–3 порции
19	Салат «Красная шапочка»	✓ 1 кочан красной капусты; ✓ 2 чашки помидоров черри разных цветов; нарезать на половинки; ✓ 1–2 толстеньких кочана краснолистного бельгийского индивия; нарезать; ✓ 1/4 пучка зелени розмарина; порвать на маленькие кусочки; ✓ 1 ароматное яблоко; нарезать мелкими кусочками; ✓ 1/2 чашки орехи кешью; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Отделите от капусты 8-12 листов, промойте их в холодной воде и высушите полотенцем. Смешивайте все остальные ингредиенты в миске и выложите в листья капусты. Рассчитано на 8-12 порций.

20	Таиландский салат из огурцов	✓ 4 небольших огурца; тонко нарезать кружками; ✓ сок лимона; ✓ 1/4 чашки порубленной кинзы; ✓ 1/2 чашки крупно нарезанного красного лука; ✓ 1 чайная ложка острого карри; ✓ 1 чайная ложка молотой куркумы; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 1/4 чашки толченого ореха кешью; ✓ 1/2 столовой ложки оливкового масла	Сложите все продукты в миску. Для устойчивости вкуса добейтесь полного размешивания меда. Украсьте веточкой кинзы.
21	Живописный осенний салат	✓ 3 чашки зерен кукурузы или один 300-граммовый пакет замороженных кукурузных зерен. Зерна предварительно разморозить; ✓ 3 крупных клубня топинамбура; нарезать кубиками; ✓ 1 сливовидный помидор; крупно нарезать; ✓ 2 пучка зеленого лука; крупно порубить; ✓ 1 столовая ложка соевого соуса; ✓ 1 столовая ложка бальзамического уксуса; ✓ 1–1 1/2 столовой ложки оливкового масла;	Смешивайте все ингредиенты в миске. Рассчитано на 2–3 порции

		✓ 1/4-1/2 мелко порубленного перца-хабаньеро.	
22	Луковый салат	✓ 1 1/2 красной или белой луковицы; порубить; ✓ 1/4 чашки свежего базилика или укропа; порубить; ✓ 2 чайных ложки оливкового масла; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в миске. Подавайте с вашим любимым главным сырым блюдом. Рассчитано на 4–5 порций
23	Морковный салат с клюквой и миндалем	✓ 8 морковок; натереть; ✓ 1/2 чашки свежего базилика; крупно порубить; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1/4 чашки сушеной клюквы; ✓ 1/4 чашки толченого миндального ореха; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в миске. Подождите 15 минут, прежде чем подавать на стол, для того чтобы дать аромату клюквы впитаться в салат. Рассчитано на 3–4 порции
24	Салат из капусты в маринаде	✓ 1 пучок белой или красной капусты; ✓ 3 чайные ложки оливкового масла; ✓ 3 чайные ложки бальзамического уксуса; ✓ 1/2-1 чайная ложка морской соли; ✓ 1 1/2 столовой ложки меда; ✓ сок 1/2 апельсина;	Отделите капустные листья от кочерыжки и сложите их в миску. Кочерыжку оставьте на смузи. Перемешивайте оливковое масло, уксус, соль, мед и апельсиновый сок в блендере. Залейте маринадом капусту и хорошо перемешайте. Лучше мешать руками, чтобы капустные листья впитали маринад. Порубите оставшиеся ингредиенты и добавьте к капусте Подавайте на элегантной тарелке, украсив свежей зеленью. Рассчитано на 1–2 порции.

		✓ 3–4 редиски; тонко нарезать; ✓ 1/2 красного, желтого или оранжевого сладкого перца; ✓ 1/4 чашки кедровых орехов (или орехов другой сосны) или льняного семени	
25	Азиатский салат	✓ 1 пучок молодой китайской капусты; ✓ 1 пучок листьев салата; ✓ 1/4 чашки соевого соуса; ✓ 1 корешок имбиря размером с мизинец; порубить; ✓ 4 зубчика чеснока; ✓ 1/4 чашки меда; ✓ 1/4 чашки яблочного сока или сидра.	Крупно порубите зеленые овощи и размешивайте их в миске. Остальные ингредиенты перемешивайте в блендере до однородной сметанообразной массы. Перемешивайте вместе с зелеными овощами. Подождите 15–20 минут прежде, чем подать на стол. Рассчитано на 2–3 порции
26	Корнеплоды с фенхелем	✓ 1 небольшая брюква; ✓ 1 небольшая репа; ✓ 1/2 корня сельдерея (черешкового сельдерея); ✓ 1 небольшая редька дайкон; ✓ 1 корешок имбиря размером с мизинец; нарезать кубиками; ✓ 1/4 чашки свежего фенхеля; крупно нарезать; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ сок 1/2 апельсина;	Натрите все корнеплоды на терке. Смешивайте с фенхелем и жидкими ингредиентами. Подавайте на красивой тарелке.

		✓ 1/2-1 чайная ложка морской соли.	
27	Салат из зеленого горошка	✓ 1 1/2 чашки замороженного зеленого горошка (разморозить в теплой воде); ✓ 2 столовые ложки оливкового или кокосового масла; ✓ 1 столовая ложка бальзамического уксуса; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в миске Рассчитано на 2–3 порции
28	Салат из смеси бобовых	✓ 2 чашки зеленой чечевицы; ✓ 1 чашка нута (турецкого гороха); ✓ 2 зубчика чеснока; мелко порубить; ✓ 2 пучка зеленого лука; порубить; ✓ 1 чайная ложка кокосового масла; ✓ 1/2 чайной ложки молотой зиры; ✓ 1/2 чайной ложки сухой молотой свеклы; ✓ 1/4-1/2 чайной ложки морской соли.	Положите чечевицу и нут вымачиваться в теплую воду на ночь, потом достаньте из воды, осушите и ополосните. Переложите в миску и смешивайте с другими ингредиентами. Рассчитано на 2–3 порции
29	Русский салат с огурцами	✓ 2 средних по размеру огурца; нарезать кружками; ✓ 2 средних по размеру помидора; нарезать; ✓ 1/4 пучка петрушки; порубить; ✓ 2 зубчика чеснока; мелко порубить;	Смешивайте все ингредиенты в миске. Рассчитано на 1–2 порции

		✓ 1 столовая ложка растительного масла; ✓ 1/4 чайной ложки морской соли.	
30	Ячменный салат	✓ 2 чашки ячменных зерен; замочить на ночь; ✓ 1/4 пучка укропа; ✓ 1/2 огурца порубить; ✓ 1 красный сладкий перец порубить; ✓ 1/4 красной луковицы; ✓ 1/4 чайной ложки соли; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 3 столовые ложки оливкового масла.	Смешивайте все ингредиенты в миске Рассчитано на 3 порции
31	Гранатовый салат	✓ 1 кочан салата; порубить или порвать; ✓ 1 авокадо средней величины; нарезать на длинные тонкие полоски; ✓ 1 огурец средней величины; порубить; ✓ 1 гранат, очистить и разобрать на зерна (будут использованы только зерна); ✓ 1/4 чашки кедровых орехов (или орехов другой сосны); ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в миске и подавайте на стол. Обратите внимание: гранат увеличивает количество красных кровяных телец. Рассчитано на 3 порции.
32	Ноябрьский салат	✓ 1 кочан салата; порубить или порвать;	Смешивайте все ингредиенты в миске и заправьте соусом с тахини и чесноком (см. в

		✓ 2 моркови, почистить и потереть; ✓ 1/4 чашки свежей клюквы; ✓ 1/4 чашки свежей черники; ✓ 1 авокадо средней величины; тонко нарезать; ✓ 1/4 чашки ростков подсолнечника; ✓ 1 щепотку листьев базилика; ✓ 1 щепотку листьев красной водоросли.	разделе «Соусы»).
Соусы			
1	Летний соус с базиликом	✓ 1 большой помидор; ✓ 1/2 пучка базилика; ✓ 1 чашка дистиллированной воды; ✓ 1/2 авокадо; ✓ 1/4 чашки бальзамического уксуса; ✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Перемешивайте все в блендере в течение 3 минут или до однородности. Рассчитано на 4 порции.
2	Соус «Пальчики оближешь»	✓ 1/2 чашки лимонного сока; ✓ 1/4 чашки пищевых дрожжей; ✓ 1/2 чайной ложки сушеной петрушки; ✓ 1/4 чайной ложки	Перемешивайте все в блендере до получения однородной массы. Заправьте соусом ваш любимый салат и наслаждайтесь! Рассчитано на 3 порции.

		морской соли; ✓ 2 столовые ложки меда.	
3	Соус с тахини и укропом	✓ 1 столовая ложка тахини (кунжутной пасты); ✓ 1/4 пучка свежего укропа; ✓ сок 1/2 лайма; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 1/2 чашки воды.	Перемешивайте все в блендере, пока тахини не растворится почти полностью, но укроп будет не до конца размельчен
4	Соус с тахини и чесноком	✓ 2 столовые ложки тахини; ✓ 1/4 чашки яблочного сока; ✓ 1 зубчик чеснока; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере до однородной массы. Рассчитано на 3 порции.
5	Сырой кетчуп	✓ 1/2 чашки сухих томатов; вымачивать в воде в течение 15 минут; ✓ 1 столовая ложка яблочного уксуса; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1 столовая ложка сухого молотого лука; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Используйте в качестве приправы к бургерам или подавайте с овощами и пряными травами. Рассчитано на 3–4 порции.
6	Кисло-сладкий соус	✓ 1 чашка воды; ✓ 1/2 пучка базилика; ✓ 1 столовая ложка меда;	Перемешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 3–4 порции.

		✓ 1 большой помидор; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 1/2 чайной ложки соли; ✓ сок 1/2 лимона.	
7	Легкий томатный соус	✓ 2 крупных зрелых помидора; ✓ 3 черешка сельдерея; ✓ перец чили по вкусу; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1 столовая ложка яблочного уксуса; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 2 столовые ложки меда.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 3–4 порции.
8	Соус из орехов пекан	✓ 1/2 чашки орехов пекан; ✓ 1/2 пучка свежей душицы; ✓ 4 стебля ревеня; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1 перчик халапеньо; ✓ 1 столовая ложа оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка соли.	Перемешивайте все в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 3–4 порции.
9	Густой томатный соус	✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 2 крупных помидора; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 1/2 чашки миндаля;	Смешивайте все ингредиенты в блендеры до получения однородной массы. Рассчитано на 4 порции.

		✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1/2 пучка сельдерея или петрушки.	
10	Таиландский соус	✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1/4 чашки соевого соуса; ✓ 3 зубчика чеснока; ✓ 1/4 чашки порубленного имбиря; ✓ 1 столовая ложка меда.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере до однородной сметанообразной массы. Этот соус хорошо подходит к блюдам азиатской кухни, например к роллам с водорослью нори или к лапше. Рассчитано на 6 порций.
Супы			
1	Острый зеленый суп	✓ 3 чашки крапивы жгучей (чтобы уберечь руки от ожогов, пользуйтесь перчатками или полиэтиленовым пакетом); ✓ 1 чашка мизуны; ✓ 3 стебля сельдерея; порубить; ✓ 1 пучок кинзы; ✓ 2 чашки зелени горчицы; ✓ 2 красных сладких перца; порубить; ✓ 1 авокадо, очистить и освободить от косточки; ✓ сок 2 лимонов; ✓ 1/2 перца халапеньо; ✓ 4 чашки воды.	Тщательно перемешивайте все ингредиенты в блендере. Подавайте с красной водорослью или другими морскими водорослями. Рассчитано на 3 порции.
2	Суп из дикорастущей травы	✓ 2 чашки мари; ✓ 1 чашка горчичных листьев;	Тщательно перемешивайте все ингредиенты, за исключением хлопьев красной водоросли, в блендере. Посыпьте хлопьями красной водоросли и подайте на стол.

		✓ 1 чашка портулака; ✓ 1 авокадо; очистить и вынуть косточку; ✓ сок 3 лимонов; ✓ 1 яблоко; порубить; ✓ 4 чашки воды; ✓ 1 ст. ложка хлопьев красной водоросли.	Рассчитано на 4 порции.
3	Итальянский суп	✓ 3 чашки шпината; ✓ 3 стебля сельдерея; порубить; ✓ 1 веточка базилика; ✓ 1 веточка тимьяна; ✓ 1 сладкий красный перец; порубить; ✓ 1 большой авокадо; почистить и вынуть косточку; ✓ 1 огурец; порубить; ✓ сок 1 лайма; ✓ 2 чашки воды; ✓ 1 столовая ложка хлопьев красной водоросли.	Тщательно перемешивайте все ингредиенты, за исключением хлопьев красной водоросли, в блендере. Посыпьте хлопьями красной водоросли и подайте на стол. Рассчитано на 3 порции.
4	Суп «Розмариновый дождь»	✓ 3 веточки розмарина; ✓ 2 стебля сельдерея; порубить; ✓ пучка салата эскариоль; ✓ 2 спелых томата; порезать крупными кусками; ✓ 1 огурец; порубить;	Тщательно перемешивайте все ингредиенты, за исключением хлопьев красной водоросли, в блендере. Посыпьте хлопьями красной водоросли и подайте на стол. Рассчитано на 4 порции

		✓ сок 3 лаймов; ✓ 1 большой авокадо; почистить и вынуть косточку; ✓ 3 чашки воды; ✓ 1 ст. ложка хлопьев красной водоросли	
5	Суп из сельдерея	✓ 6 стеблей сельдерея; порубить; ✓ 4 спелых томата; порезать крупно; ✓ 1/2 авокадо; очистить и убрать косточку; ✓ сок 2 лимонов; ✓ 4 чашки воды; ✓ 1 чашка проростков люцерны; ✓ 2 ст. ложки хлопьев красной водоросли.	Тщательно перемешивайте все ингредиенты, кроме проростков и хлопьев красной водоросли, в блендере. Подавайте на стол с проростками, предварительно посыпав хлопьями красной водоросли. Рассчитано на 4 порции
6	Зеленая вкуснятина	✓ 1 авокадо; ✓ 1 пучок базилика; ✓ 1 оранжевый сладкий перец; ✓ 1 огурец; ✓ 1 лимон (косточки удалить, чтобы избежать горького вкуса); ✓ 2 чашки свежего шпината; ✓ 1/3 чайной ложки соли (по желанию); ✓ 5 штук небольших шампиньонов; нарезать; ✓ 1/2 авокадо (дополнительно); нарезать	Перемешивайте первые 7 ингредиентов в блендере и перелейте смесь в миску. Положите туда же оставшиеся ингредиенты. Рассчитано на 5 порций.

		кубиками; ✓ 2 чашки свежего шпината, порубить; ✓ 2 стебля шпината; порубить; ✓ 1 дополнительный огурец; порубить.	
7	Суп «Долой тяжелые металлы»	✓ 1 авокадо; ✓ 1 красный сладкий перец; ✓ 1 зрелый помидор; ✓ 1 лимон (косточки убрать, чтобы избежать горького вкуса); ✓ 1 пучок кинзы; ✓ 1 зрелый помидор; порубить; ✓ 1 морковь; натереть; ✓ 1 пригоршня листьев водоросли дулсе; порубить; ✓ 1 чашка ростков подсолнечника, порубить.	Тщательно перемешивайте первые 5 ингредиентов в блендере и перелейте смесь в миску. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Рассчитано на 4 порции.
8	Борщ	✓ 2 чашки воды; ✓ 3 свеклы; ✓ 1 небольшой корешок имбиря; нарезать; ✓ 3–4 больших зубчика чеснока; ✓ 6–7 лавровых листов; ✓ 2 чашки воды; ✓ 2 моркови; ✓ 2 черешка сельдерея;	Первые 5 ингредиенты тщательно перемешивайте в блендере. Вылейте смесь в большую миску. Следующие 9 ингредиентов мешайте в блендере на низкой скорости в течение 30 секунд, чтобы разбить ингредиенты на небольшие кусочки, не растирая их полностью. Соедините эту смесь со свекольной смесью и размешивайте. Добавьте петрушку и тертые ингредиенты, еще раз Размешивайте и подавайте на стол. Рассчитано на 5–6 порций

		✓ 1 чайная ложка яблочного уксуса; ✓ 3 апельсина; очистить, косточки удалить (они горчат); ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1/2 чашки грецких орехов; ✓ 1/4 кочана капусты; натереть; ✓ 1–2 моркови; натереть; ✓ 1/2 пучка петрушки; порубить.	
9	Чили	✓ 2 чашки свежих помидоров; ✓ 1 чашка воды; ✓ 1 чашка сушеных помидоров; ✓ 1 чашка пророщенной чечевицы; ✓ 1 пучок свежего базилика; порубить; ✓ 1/2 чашки изюма; ✓ 1/2 чашки натурального оливкового масла (extra virgin); ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1 перец хабаньеро; ✓ 2–5 зубчиков чеснока;	Перемешивайте все ингредиенты, кроме пророщенной чечевицы и базилика, в блендере в течение 2 минут. Положите в миску перец чили и смешивайте с пророщенной чечевицей. Посыпьте сверху базиликом. Рассчитано на 5–7 порций.

		✓ 1 столовая ложка с горкой зиры.	
10	Таиландский суп	✓ 2 огурца; очистить; ✓ 2 чашки воды; ✓ 1/2 чашки грецких орехов; ✓ 1/4 чашки соевого соуса; ✓ 1/2 свежего острого перчика; ✓ 1 чайная ложка соли; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1/4 чашки порубленного имбиря; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1/2 чайной ложки куркумы; ✓ 1 огурец, очистить и тонко нарезать; ✓ 1/2 чашки сушеных грибов; ✓ 1 пучок кинзы; порубить.	Перемешивайте первые 10 ингредиентов в блендере до получения однородной массы. Добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо размешивайте. Наслаждайтесь! Рассчитано на 5 порций.
11	Суп из морских водорослей	✓ 1 чашка миндаля; ✓ 3 чашки воды; ✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 3 лавровых листа; ✓ 1 чайная ложка морской	Перемешивайте первые 8 ингредиентов в блендере до получения однородной массы. Добавьте оставшиеся ингредиенты в суп и дайте ему отстояться в течение 20 минут. Рассчитано на 4–5 порций.

		соли; ✓ перец чили по вкусу; ✓ 2 листа водоросли нори; разрезать на квадратики; ✓ 2 столовые ложки хлопьев водоросли дулсе; ✓ 1/4 чашки сушеной водоросли араме; вымачивать в воде в течение 10 минут	
12	Гаспаччо	✓ 1/2 чашки воды; ✓ 1/4 чашки натурального оливкового масла (extra-virgin); ✓ 5 крупных зрелых помидоров; ✓ 2 зубчика чеснока или жгучий перец по вкусу; ✓ 1 столовая ложка меда (можно заменить финиками или изюмом); ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1 пучок свежего базилика; ✓ 1 крупный авокадо; ✓ 1 среднего размера сладкий перец; ✓ 5 черешков сельдерея; ✓ 1 небольшая луковица; ✓ 1 большая щепотка порубленной петрушки.	Перемешивайте первые 8 ингредиентов в блендере до получения однородной массы. Нарежьте авокадо, сладкий перец, сельдерей и лук на кусочки длиной чуть больше сантиметра Сложите все в миску. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол. Рассчитано на 4–5 порций.
13	Острый красный суп	✓ 1–1 1/2 чашки кедровых орехов;	Перемешивайте в блендере все ингредиенты, добавьте маленькие кусочки

		✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 6 небольших помидоров (черри или других); ✓ 4–5 зубчиков чеснока; ✓ 1–2 свежих кайенских перца; ✓ 1 чайную ложку морской соли; ✓ 1/2 пучка тимьяна.	авокадо, огурца, красного и желтого сладкого перца. Рассчитано на 3 порции
14	Кисло-сладкий суп с укропом	✓ 3 крупных свежих помидора; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 1/2 пучка укропа; ✓ 1 чашка воды; ✓ 1/3 чашки лимонного сока; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1/4 чашки изюма; ✓ 1/2 чашки сушеных помидоров; ✓ 1 авокадо; мелко порубить; ✓ 1 сладкий перец; мелко порубить.	Хорошо перемешивайте первые 9 ингредиентов в блендере. Добавьте в смесь авокадо и сладкий перец и посыпьте суп укропом. Рассчитано на 3–4 порции.
15	Легкий суп с укропом	✓ 2 чашки кокосовой воды; ✓ 1 авокадо; ✓ 1 черенок сельдерея; ✓ 1 стебель ревеня;	Перемешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Подавайте охлажденным и посыпанным укропом. Рассчитано на 4 порции.

		✓ 1/2 пучка свежего укропа	
16	Имбирный суп	✓ 1/2 чашки орехов пекан; ✓ 2 чашки кокосового молока; ✓ 2 куска имбиря размером с палец; нарезать кубиками; ✓ 1/2 пучка свежего базилика; ✓ 1 стручок жгучего перца; нарезать крупно; ✓ 1/2 чайной ложи соли; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1/2 огурца; ✓ 1/2 сладкого перца; ✓ 1/2 авокадо; ✓ 2 столовые ложки сушеного сладкого лука.	Перемешивайте первые 7 ингредиентов в блендере и вылейте в миску. Крупно порубите оставшиеся ингредиенты и соедините с полученной смесью. Украсьте съедобными цветами и укропом. Рассчитано на 4–5 порций.
Основные блюда			
1	Спагетти		С помощью терки или спиралайзера нарежьте нужное количество «спагетти» из любого перечисленного овоща: тыквы, брюквы, репы, моркови, желтой свеклы или корешков сельдерея
2	Соус для спагетти	✓ 1 чашка свежих порубленных помидоров; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 1/2 чашки свежего базилика; порубить; ✓ сок 1 лимона среднего размера; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла;	Перемешивайте все ингредиенты в блендере Рассчитано на 3–4 порции.

		✓ 4 финика (или немного изюма); ✓ 1 чашка сушеных томатов; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	
3	Помидоры, фаршированные кремом	✓ 3 крупных спелых помидора; ✓ 1 чашка очищенных кедровых орехов; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 1/4 пучка свежего базилика.	✓ Перемешивайте все ингредиенты, кроме помидоров и базилика, в блендере. Разрежьте помидоры пополам. Аккуратно, чтобы не раздавить их, выньте ложкой большую часть мякоти. Наполните их кедровым кремом. Украсьте свежим базиликом и подавайте к столу.
4	Индейка без индейки	✓ 250 г миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 250 г грецких орехов; вымачивать в течение ночи; ✓ 1/2 кг моркови; мелко натереть; ✓ 1 луковица средней величины; нарезать кубиками; ✓ 1/4 чашки изюма; ✓ 1–2 столовые ложки кокосового масла; ✓ 1 чайная ложка семян тмина; размолоть; ✓ 1 столовая ложка итальянской приправы;	Пропустите все ингредиенты через соковыжималку, используя гладкий держатель, или смешивайте в кухонном комбайне. Если смесь недостаточно густая, добавьте один или два загустителя: сушеный чеснок, сушеный лук, хлопья из сушеной петрушки, пищевые дрожжи или молотое льняное семя. Сформируйте из полученной массы лепешки и сушите в сушилке 16–18 часов при температуре 43 °C. Посыпьте сухой паприкой или молотым черным перцем, прежде чем подать на стол. Рассчитано на 8-10 порций.

		✓ морская соль по вкусу.	
5	Вместо картофельного пюре	✓ 2 крупных авокадо; ✓ 1/2 кочана цветной капусты; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1/4 чашки сушеного молотого сладкого лука; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Подавайте в качестве гарнира или как основное блюдо. Рассчитано на 3–4 порции
6	Подсолнечный паштет от Вали	✓ 4 чашки семени подсолнечника; ✓ 1 большая белая луковица; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка соли; ✓ 1 помидор; нарезать.	Размелите первые 7 ингредиентов в кухонном комбайне и тщательно размешивайте. Намажьте слой полученной смеси на поверхность тарелки. Для следующего слоя используйте ломтики помидора. Затем намажьте слой смеси поверх ломтиков помидора и еще раз, если получится. Рассчитано на 4–5 порций.
7	Сырая пицца	Корж ✓ 2 чашки льняного семени; размолоть; ✓ 1 чашка воды; ✓ 1 большая красная луковица; крупно порубить; ✓ 2 крупных желтых помидора; ✓ 4–5 зубчиков чеснока; ✓ 1/4 пучка свежего базилика; ✓ 1–2 столовые ложки	Размелите льняное семя в кофемолке. Размешивайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и смешивайте с размолотым льняным семенем. Разложите смесь на поддоны сушилки, придав ей желаемую форму, и сушите 16 часов при температуре 43 °C.

		оливкового масла; ✓ 1–2 столовые ложки меда; ✓ 1 чайная ложка морской соли. «Сыр» ✓ 1 чашка орехов кешью; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1–2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1–2 столовые ложки пищевых дрожжей. Начинка ✓ 1/2 чашки сухих томатов; вымачивать в воде в течение 10 минут; ✓ 1 большой зрелый помидор; порубить; ✓ 1/4 пучка свежего базилика; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Намажьте «сыр» на корж пиццы. Перемешивайте все ингредиенты в блендере до получения сметанообразной массы. Намажьте начинку на пиццу. Украсьте любым из следующих продуктов либо всеми: маслинами, луком, сушеными грибами, сладким перцем, помидорами черри, листьями базилика. Рассчитано на 6 порций.
8	Лучше настоящих буррито	Лепешки Делайте все, как в рецепте «Крекеры Игоря», только сократите время на просушку наполовину. Они готовы, когда еще мягкие. Обратите внимание: вы можете оборачивать или начинять их всем чем угодно. Так что	Посыпьте кайенским перцем по вкусу, положите на лепешку такое количество начинки, какое вам хочется. Добавьте нарубленные овощи и заверните лепешку. Если необходимо, пришпильте буррито зубочисткой, чтобы лепешка не разворачивалась.

		экспериментируйте! Начинка ✓ 3 чашки миндаля; ✓ 5–6 чашек воды. Перемешивайте все в блендере до получения однородной массы и процедите через марлевый мешочек. Добавьте к полученной миндальной мякоти: ✓ 1/2 чашки мелко нарубленного зеленого лука; ✓ 1 пучок свежего укропа; порубить; ✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 1/4 чашки лимонного сока или сока лайма; ✓ 2 чайные ложки морской соли.	
9	Бургеры с укропом	✓ 1 чашка льняного семени; ✓ 200 г сушеного миндаля; ✓ 1/2 пучка зеленого лука; ✓ 200 г моркови; ✓ 1 крупный помидор; ✓ 1 большой пучок свежего укропа; ✓ 4–5 зубчиков чеснока; ✓ 1/4 чашки молотого сушеного лука; ✓ 1/4 чашки лимонного сока;	С помощью кофемолки размелите льняное семя в порошок. Размелите миндаль в кухонном комбайне и смешивайте его с льняным семенем. Крупно нарежьте зеленый лук и смешивайте его с миндально-льняной смесью. Смешивайте остальные ингредиенты в кухонном комбайне (в течение 1 минуты). Тщательно перемешайте все ингредиенты. Выложите полученную смесь, слепите лепешки и положите их в сушилку на 12–14 часов при температуре 43 °C. Переверните бургеры и подсушивайте их еще в течение 5–8 часов. Рассчитано приблизительно на 12 бургеров.

		✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 1–2 чайные ложки соли.	
10	Домашний сэндвич	Хлеб ✓ 1 чашка льняного семени; смолоть; ✓ 1 средней величины луковица; порубить; ✓ 3 зубчика чеснока; ✓ 1/2-1 чашка воды; ✓ 1/2-1 чайная ложка морской соли. Паштет ✓ 1 чашка миндаля; вымачивать в течение ночи; ✓ 3 моркови; порубить; ✓ 3 черешка сельдерея; порубить; ✓ 1 средняя луковица; порубить; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ сок лимона; ✓ 1 чайная ложка морской соли.	Размелите льняное семя в блендере или в кофемолке и выложите его в миску. Смешивайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините их с льняным семенем. Разложите смесь на поддоны сушилки и сушите в течение 16–20 часов при температуре 43 °C. Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне до полного перемешивания. Положите паштет на хлеб вместе с вашими любимыми овощами, например салатом, помидорами, луком или сладким красным перцем. Гарнируйте сэндвич овощами и фруктами по сезону. Обратите внимание: к этой комбинации хороши оливки. Рассчитано на 3–5 сэндвичей
11	Бургеры с орехами кешью	✓ 2 чашки орехов кешью; ✓ 1 чашка сухих томатов; вымачивать в воде в течение 10 минут; ✓ 1/4 пучка кинзы; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла;	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне При необходимости добавьте воды, в которой вымачивались сухие томаты, чтобы улучшить смешивание Выложите смесь, слепите лепешки и сушите на поддонах сушилки 10–12 часов при температуре 43 °C, затем переверните и продолжайте сушку еще в течение 5–8 часов.

		✓ 1/2 столовой ложки морской соли.	Рассчитано на примерно 5 бургеров.
12	Роллы с фруктовыми суши	Начинка ✓ 1 чашка семян подсолнечника; вымачивать в течение 8 часов; ✓ 3 моркови; порубить; ✓ 1 небольшая красная луковица; порубить; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1 чайная ложка соевого соуса; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1 манго; тонко нарезать; ✓ 1 среднего размера авокадо; тонко нарезать; ✓ 1 морковь; очистить и тонко нарезать; ✓ 1/2 чашки люцерны посевной или ростков редиса. Васаби ✓ 1 столовая ложка молотого острого васаби; ✓ 1/2 чайной ложки соевого соуса.	Смешивайте первые 7 ингредиентов в кухонном комбайне в течение 1 минуты. Разложите подсолнечную начинку на хрустящий лист водоросли нори. Добавьте пропорциональное количество тонко нарезанных манго, авокадо, моркови и ростков поверх начинки. Осторожно оберните все ингредиенты в лист нори. Подождите, пока концы листа нори скрепятся, потом нарежьте. Смешивайте ингредиенты васаби в небольшой тарелочке до сметанообразной консистенции. Подавайте суши-роллы со свежими фруктами и васаби. Рассчитано на 3–4 ролла.
13	Бургер из шампиньонов	✓ 2 чашки орехов кешью; ✓ 3 моркови; крупно порубить; ✓ 1 красная луковица; крупно порубить;	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Подготовьте крупные шампиньоны, отрезав им ножки. Фаршируйте шампиньоны полученной смесью. Добавьте любой из следующих продуктов: помидор, красный сладкий перец, лук, салат, маслины, шнитт-лук,

		✓ 1/4 чашки изюма или фиников; ✓ 1 чайная ложа меда; ✓ 1–2 столовых ложки оливкового масла; ✓ 1/2 пучка свежего укропа; ✓ 1 чайная ложка морской соли; ✓ 1 чайная ложка бальзамического уксуса.	ростки, а также какой-нибудь вкусный соус. Положите на бургер лист салата или еще один гриб Украсьте пряными травами и подавайте с овощным гарниром. Рассчитано на 4–5 порций
14	Роллы с водорослью нори	✓ 1/2 чашки грецких орехов; ✓ 3 зубчика чеснока; ✓ 1 чашка рубленого сельдерея; ✓ 1 чайная ложка соли; ✓ 1/4 чашки оливкового масла; ✓ 1/4 чашки лимонного сока; ✓ 1 столовая ложка лимонного сорго (лимонной травы); порубить; ✓ 1/2 авокадо; ✓ 1/2 крупного сладкого перца; ✓ 2 пучка зеленого лука; ✓ 5 листов водоросли нори.	Смешивайте первые 8 ингредиентов в кухонном комбайне. Нарежьте оставшиеся ингредиенты длинными и очень тонкими ломтиками. Положите начинку на лист нори и добавьте тонко нарезанные овощи. Для лучшего внешнего вида положите ломтики овощей так, чтобы они вылезали за края листа нори до того, как начнете закручивать роллы. Плотно заверните начинку с ломтиками овощей в листы нори. Подождите 10 минут, затем начинаете нарезать роллы на пятисантиметровые кусочки. Обратите внимание: чтобы листы нори лучше скреплялись, смочите их немного водой или соком (лимонным, томатным или апельсиновым). Рассчитано на 5–6 роллов.
Десерты			
1	Шербет-вкуснятина от Вали	✓ 2 чашки свежего апельсинового сока;	Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер. Перемешайте смесь с помощью толкушки. Нет

		✓ 2 замороженных банана; ✓ 1 чашка замороженной садовой земляники; ✓ 1 чашка замороженной черешни; ✓ 2 столовые ложки порошка оболочки семян подорожника (псиллиума)	необходимости смешивать ингредиенты для этого шербета на максимальной скорости. Подготовьте стаканы заранее, так как псиллиум является загустителем и начнет схватывать сразу же. Рассчитано на 3 порции.
2	Шербет «Радость кишечника»	✓ 2 чашки свежего яблочного сока; ✓ 1 замороженный банан; ✓ 1 чашка замороженных персиков; ✓ 1 чашка замороженной черники; ✓ 4 столовые ложки псиллиума.	Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер. Перемешайте смесь с помощью толкушки. В этом рецепте для сгущения консистенции использован псиллиум. Поэтому подготовьте стаканы для шербета заранее, так как порошок оболочки семян подорожника начнет схватывать сразу же. Рассчитано на 3 порции.
3	Апельсиновый пудинг	✓ 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода); ✓ 1 свежий плод манго; почистить и вынуть косточку; ✓ 1/2 чашки сушеного манго; предварительно замочить в воде на 10 минут; ✓ 6 фиников без косточек; ✓ 1/2 чайной ложки апельсинового экстракта; ✓ мята по вкусу.	Вылейте кокосовую воду в блендер. Положите туда же кокосовую мякоть и следующие четыре ингредиента. Смешивайте 2 минуты или до получения однородной сметанообразной массы. Если необходимо, добавьте воды, чтобы хорошо растереть сушеные фрукты. Подавайте с веточкой мяты в каждом стакане. Рассчитано на 2–3 порции
4	Вкусный пудинг	✓ 1 нектарин; ✓ 1 чашка ежевики; ✓ 1 чашка сушеного манго; вымачивать в воде в течение 15 минут.	Перемешивайте в высокоскоростном блендере. Рассчитано на 2 порции

5	Простой пудинг из манго	✓ 1 манго; очистить и порубить; ✓ сок 1/2 лайма; ✓ 5 фиников без косточек.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере. Рассчитано на 1 порцию.
6	Пудинг с орехами кешью	✓ 1/3 чашки орехов кешью; ✓ 1 манго; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 5 листьев мяты; ✓ 1/2 чашки воды.	Тщательно смешивайте Рассчитано на 3 порции
7	Пышный пудинг с ванилью	✓ 1 чашка миндального молока; ✓ 2 зрелых банана; ✓ 6 фиников; ✓ 1/2 чайной ложки ванили; ✓ чайной ложки мускатного ореха.	Перемешивайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции.
8	Клубнично-кокосовый пудинг	✓ 1 кокос (только мякоть); ✓ 1/2 чашка кокосовой воды; ✓ 1 корзинка клубники; ✓ 1 столовая ложка меда.	Перемешивайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции.
9	Орехово-финиковый пудинг	✓ 1 чашка апельсинового сока; ✓ 1 чашка фиников без косточки; ✓ 1/3 чашки грецких орехов; ✓ 1/2 чайной ложки ванили.	Перемешивайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции.
10	Зеленый пудинг	✓ 1 крупный авокадо;	Перемешивайте в блендере.

		✓ 6 фиников; ✓ 1/5 чайной ложки соли.	Рассчитано на 2–3 порции.
11	Зеленая благодать	✓ 1/2 пучка кале без стеблей; ✓ 1 чашка садовой земляники; ✓ 1 чашка черники; ✓ 1 манго; очистить и вынуть косточку; ✓ 4 финика; вынуть косточки; ✓ 5 веточек мяты; ✓ 4 чашки воды; ✓ 5 столовых ложек семени чиа.	Тщательно перемешивайте в блендере все ингредиенты, кроме семени чиа, при необходимости используя толкушку. В конце добавьте семена чиа и размешивайте смесь до получения однородной массы. Подавайте на стол стразу же. Разлейте пудинг в красивые стаканы и украсьте кусочками земляники и мятными листами. Рассчитано на 4 порции.
12	Пудинг из чиа и крапивы	✓ 3 чашки крапивы жгучей (чтобы уберечь руки от ожогов, пользуйтесь перчатками или полиэтиленовым пакетом); ✓ 2 чашки садовой земляники; ✓ 2 чашки яблочного сока; ✓ 5 ст. ложек семени чиа.	Перемешайте крапиву, землянику и яблочный сок в блендере, при необходимости используя темпер. Затем добавьте семя чиа и размешивайте смесь до получения однородной массы. Подавайте на стол стразу же, пока пудинг не загустел. Разлейте его в красивые стаканы и украсьте ягодами земляники. Рассчитано на 3 порции.
13	Пудинг из папайи	✓ 1 чашка проростков подсолнечника; ✓ 1 небольшая папайя; очистить и освободить от семян.	Для более плотной консистенции перемешивайте эти ингредиенты в высокоскоростном блендере без добавления воды. При необходимости используйте темпер. Разлейте пудинг в красивые стаканы и украсьте кусочками фрукта. Рассчитано на 2 порции.
14	Пудинг слоеный «Радуга»		Этот элегантный зеленый коктейль стал одним из самых любимых в нашей семье. Он имеет три слоя разного цвета и вкуса. Заранее поставьте 10 прозрачных бокалов

		Сначала приготовьте коктейль для нижнего слоя: ✓ 1 чашка черники; ✓ 2 яблока; нарезать; ✓ 1 лимон; нарезать с кожурой; ✓ 4 веточки мяты; ✓ 2 чашки воды; ✓ 4 чайные ложки псилиума (порошка из семян подорожника блошиного)	на поднос. Перемешивайте все ингредиенты, кроме псилиума, в блендере в течение 1–2 минут. Смесь получится не очень густой. После того, как все тщательно перемешалось, не выключая блендера, добавьте 4 чайные ложки псилиума. Остановите блендер и быстро влейте коктейль в бокалы, заполняя каждый примерно на треть.
		Для среднего слоя: ✓ 4 чашки шпината (или 1 пучок); ✓ 2 спелых банана; ✓ 3 апельсина (очищенных от кожуры и косточек и нарезанных); ✓ 2 чашки воды.	Перемешивайте все ингредиенты, кроме псилиума, в блендере в течение 1–2 минут. Смесь получится не очень густой. После того, как все тщательно перемешалось, не выключая блендера, добавьте 4 чайные ложки псилиума. Остановите блендер и быстро влейте коктейль в бокалы, заполняя каждый примерно на треть, поверх нижнего слоя.
		Для верхнего слоя: ✓ 2 стакана клюквы; ✓ 7 больших фиников без косточек; ✓ 1 спелый банан; ✓ 2 чашки воды.	Перемешивайте все ингредиенты, кроме псилиума, в блендере в течение 1–2 минут. Смесь получится не очень густой. После того, как все тщательно перемешалось, не выключая блендера, добавьте 4 чайные ложки псилиума. Остановите блендер и быстро влейте в бокалы, заполняя каждый стакан примерно на треть, поверх двух предыдущих слоев. Пудинг застынет в считанные минуты. Украсьте его свежими фруктами и зеленью.
Торты, пироги, чизкейки			
1	Торт «Жар-птица»	Корж ✓ 2 чашки грецких орехов (не вымачивать); ✓ 1 1/2 чашки чернослива	Перемешивайте все ингредиенты, кроме семени чиа, в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите в отдельную миску Добавьте семя чиа и хорошо перемешайте ложкой.

		без косточек; ✓1/8 чашки тертой лимонной или мандариновой корочки. Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Выложите полученное тесто в миску Крем ✓ 1 чашка орехов кешью; не замачивать; ✓ 3 столовые ложки меда; ✓ сок 1 лимона; ✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта. ✓ 4 столовые ложки семени чиа (для сгущения крема).	Как собрать торт Разделите тесто для коржа на две равные части. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для торта, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый торт. Скатайте шар из одной части теста, затем расплющьте ее в форме блина по размеру блюда. Выложите первый корж на посыпанное ореховой крошкой блюдо. Нарежьте тонкими кружками бананы и покройте ими первый корж в один слой. Из второй части теста слепите еще один корж. Аккуратно выложите его поверх …
2	Чизкейк с крыжовником по Валиному рецепту	Корж ✓ 4 чашки мякоти миндаля (см. рецепт «Миндальное молоко»); ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1/4 чашки свежего крыжовника. Начинка ✓ 2 чашки крыжовника; ✓ чашки меда.	Смешивайте ингредиенты в кухонном комбайне. Сформируйте корж необходимой формы на вашем любимом блюде. Внимание: отложите достаточную часть коржа, чтобы накрыть начинку. Перемешивайте ингредиенты в блендере. Перенесите начинку на тарелку и накройте остатком коржа. Украсьте фруктами по вкусу и подавайте на стол. Рассчитано на 4–5 порций
3	Миндальный торт	Корж ✓ 3 чашки толченого миндаля; ✓ 1 столовая ложка оливкового масла; ✓ 1/4 чашки меда;	Размелите ингредиенты в кухонном комбайне и хорошо перемешайте. Если смесь недостаточно плотная, добавьте дробленый кокосовый орех Сформируйте корж на плоской тарелке. Хорошо перемешивайте ингредиенты начинки в блендере, добавляя воду, если необходимо. Намажьте начинку на корж

		✓ 1/2 чайной ложки соли; ✓ 1/2 чашки порубленных или размельченных фиников, предварительно вымоченных в течение 1–2 часов; ✓ 1 чайная ложка экстракта ванили; ✓ 1/4 чашки порошка какао-порошка; ✓ цедра 4 мандаринов; порубить. Начинка ✓ 1/2 чашки миндаля; ✓ 1/2 чашки оливкового масла; ✓ 2–3 столовые ложки меда; ✓ сок 1 лимона средней величины; ✓ 1 чайная ложка ванили.	ровным слоем. Украсьте фруктами, ягодами и орехами. Охладите перед подачей на стол. Рассчитано на 5 порций.
4	Пирог с шоколадным кремом	Корж ✓ 2 чашки грецких орехов; ✓ 1 чашка сушеных ананасов; 3-4 финика без косточки; ✓ чайной ложки морской соли. Крем ✓ 1 молодой кокос (мякоть и вода); ✓ 1/4 чайной ложки соли; ✓ 1/2 чашки какао-порошка;	Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму. Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте свежими листьями мяты и фруктами по сезону. Рассчитано на 6–7 порций.

		✓ 1/2 чашки фініків без косточки; ✓ 2 столовые ложки кокосового масла; ✓ 1 столовая ложка экстракта ванили.	
5	Грушевый пирог	Корж ✓ 2 зрелые груши; очистить и тонко нарезать; ✓ 2 чашки фундука (невымоченного); ✓ 1 чашка сухой черники; ✓ 1/4 чашки яблочного сидра. Крем ✓ 1 молодой кокос (мякоть и вода); ✓ 1 зрелая груша; почистить и порубить; ✓ 2 столовые ложки агар-агара (природного загустителя); ✓ 1/2 чашки сухих груш (вымоченных в течение 15 минут).	Хорошо перемешайте все, кроме свежих груш, в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму Равномерно разложите ломтики груш поверх коржа. Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте фруктами по сезону и свежей зеленью. Охладите перед подачей на стол. Рассчитано на 6–7 порций.
5	Пирог с шелковицей	Корж ✓ 2 чашки грецких орехов (не вымачивать); ✓ 1 чашка фініков без косточки; ✓ 1/2 лайма; тонко нарезать с цедрой; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1/2 чайной ложки	Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму. Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по

		корицы; ✓ 1/5 чайной ложки морской соли. Крем ✓ 1/2-1 литр свежей шелковицы; ✓ 1/2 чашки чернослива; вымачивать в течение 15 минут; ✓ 1 свежий плод манго; удалить косточку, очистить и порубить.	коржу. Украсьте свежими листьями мяты и фруктами по сезону. Рассчитано на 6–7 порций.
6	Торт с кокосовым кремом	Корж ✓ 1 чашка орехов кешью (не вымачивать); ✓ 1 чашка грецких орехов (не вымачивать); ✓ 1 чашка изюма; ✓ 5–6 плодов инжира; ✓ 1/5 чайной ложки морской соли. Крем ✓ 2 больших молодых кокоса (мякоть и вода); ✓ 4 столовые ложки семени чиа; ✓ 2–3 столовые ложки меда; ✓ сок 1/2 лайма; ✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта.	Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для торта, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый торт. Придайте смеси нужную форму. Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу Украсьте мелко нарезанной лимонной цедрой. Перед тем как подавать на стол, охладите. Рассчитано на 6–7 порций.
7	Манговый пирог	Корж ✓ 2 чашки фисташек (не	Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога,

		вымачивать); ✓ 1 чашка сушеной шелковицы; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 2–3 капли лимонного эфирного масла. Крем ✓ 2 зрелых плода манго	чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму. Перемешивайте порубленные плоды манго в блендере без добавления воды. Получится высокий плотный слой крема. Нанесите его поверх коржа Украсьте пирог черникой и свежей лавандой. Рассчитано на 5–6 порций.
8	Персиковое совершенство	Корж ✓ 2 чашки миндаля (не вымачивать); ✓ 1 чашка конопляного семени (не вымачивать); ✓ 1 чашка изюма; ✓ 1 зрелый банан; ✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта; ✓ чайной ложки морской соли. Крем ✓ 2 зрелых персика; порубить; ✓ 2–3 столовые ложки семени чиа; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта.	Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму. Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте свежими лепестками жасмина, клубникой и свежей мятой. Рассчитано на 6–7 порций
9	Популярный пирог с папайей	Корж ✓ 2 чашки орехов пекан (не вымачивать); ✓ 1 чашка кедровых орехов (не вымачивать);	Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму.

		✓ 1 чашка абрикосов; ✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта; ✓ чайной ложки морской соли. Крем ✓ 1 зрелая папайя (очистить, освободить от семян и порубить); ✓ 2–3 столовые ложки семени чиа; ✓ 1/4 чашки яблочного сидра; ✓ 1 столовая ложка кокосового масла (твердого); 3-4 финика без косточек; ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте свежими листьями мяты и фруктами по сезону. Охладите перед подачей на стол. Рассчитано на 6–7 порций
Холодные десерты			
1	Шоколадный сыр	✓ 6 чашек семечек подсолнечника; вымачивать в течение ночи; ✓ 4 чашки воды.	Перемешивайте семечки подсолнечника с водой в блендере и перелейте в марлевый мешочек. Подвесьте мешочек на 5 часов. Затем соедините получившуюся массу со следующими ингредиентами: ✓ 5 столовых ложек какао-порошка; ✓ чашки меда. Хорошо перемешайте, охладите и подавайте с фруктами Рассчитано на 5 порций
2	Божественный шоколад	1 чашка масла из сырых орехов кешью; ✓ 1/4 чашки воды;	Хорошо перемешивайте все ингредиенты в блендере, вылейте смесь на плоскую тарелку, заморозьте до твердого состояния. Рассчитано на 3–4 порции.

		✓ 3 столовые ложки меда; ✓ 2 столовые ложки молотых грецких орехов; ✓ 1 чайная ложка ванили; ✓ 1/4 чайной ложки морской соли.	
3	Карамель	✓ 7 бразильских орехов; ✓ 5 столовых ложек меда; ✓ 4 столовые ложки масла какао; ✓ 1/2 чайной ложки какао-порошка; ✓ 1/5 чайной ложки морской соли.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной смеси. Вылейте смесь на плоскую тарелку и заморозьте до твердого состояния. Рассчитано на 6 порций.
4	Радость шокоголика	✓ 1/4 чашки зерен какао, очищенных от шелухи; ✓ 1 авокадо; ✓ 1/4 чашки фиников без косточек; ✓ 1/4 чайной ложки морской соли; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1 кусок свежего имбирного корня размером с большой палец.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Охладите и ешьте. Рассчитано на 3 порции.
5	Шоколадное безумие	✓ чашки масла какао; ✓ 4 столовые ложки какао-порошка; ✓ 5 столовых ложек меда; ✓ 5 бразильских орехов; ✓ 1/5 чайной ложки морской соли.	Тщательно все смешайте. Можно хранить эту вкуснятину в холодильнике

6	Шоколадная помадка	✓ 1/2 чашки кокосового масла (твердого); ✓ 5 столовых ложек какао-порошка; ✓ 2 столовые ложки меда; ✓ 1/2 чайной ложки ванильного экстракта; ✓ 1/4 чайной ложки соли; ✓ 1/5 чайной ложки мускатного ореха.	Смешивайте все вместе и подавайте, положив на ломтики фруктов. Рассчитано на 5 порций.
Печенье			
1	Печенье «Восход солнца»	✓ 2 чашки орехов кешью; ✓ 2 моркови; очистить и нарезать; ✓ 1 чайная ложка ванили; ✓ 1 столовая ложка меда; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до полного размешивания. Ложкой для мороженого разложите полученное тесто на поддоны сушилки. Расплющите тесто, чтобы придать ему форму печенья. Сушите 12–18 часов при температуре 40,5 °C Рассчитано на 7–8 печений.
2	Печенье миндальное с манго	✓ 1 манго; очистить и порубить; ✓ 1/2 чашки миндальной мякоти; ✓ 2 столовые ложки меда.	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Разложите массу на поддоны сушилки. Сушите 10–12 часов при температуре 43 °C. Рассчитано на 8 печений.
3	Печенье с начинкой из кедровых орехов	✓ 1 чашка кедровых орехов; ✓ 1/4 чашки фиников без косточек; ✓ 1–1 1/2 чайной ложки меда; ✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта; ✓ 1 щепотка морской соли. Начинка	Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне до полного размешивания. Раскатайте массу в шарики среднего размера и нажатиями большого пальца сделайте в каждом углубления для начинки Перемешивайте первые 3 ингредиента начинки в блендере до получения однородной массы. Украсьте свежими фруктами. Мандарины были бы прекрасным дополнением. Рассчитано на 5 порций

		✓ 1/4 чашки свежей черники; ✓ 1 чайная ложка меда; ✓ 1/2 чайной ложки корицы; ✓ фрукты по сезону.	
4	Печенье из орехов кешью с яблоками	✓ 2 чашки орехов кешью; ✓ 1/4 чашки сушеных яблок; ✓ 1/4 чашки сушеного инжира; ✓ 1/4 чашки сушеных абрикосов. Начинка ✓ 1 свежий плод манго; очистить и порубить; ✓ 1/2 чашки сушеных яблок; ✓ 1/2 чайной ложки ванильного экстракта; ✓ 1/4 чашки воды.	Перемешивайте ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты. Если необходимо, добавьте воды или яблочного сока, чтобы лучше перемешивалось. Скатайте из массы шарики среднего размера и нажатиями большого пальца сделайте в каждом углубления для начинки Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до образования однородной массы. Разложите ложкой в сделанные пальцем углубления. Рассчитано на 5 порций.
Напитки			
1	Самый лучший зеленый сок ассорти	✓ 4 стебля сельдерея; порубить; ✓ 2 чашки шпината; ✓ 1/2 пучка петрушки; ✓ 1/2 пучка кинзы; ✓ 2 яблока; очистить и порубить; ✓ 1 огурец; порезать крупными кубиками;	Выдавите сок из всех ингредиентов в соковыжималке. Пейте сразу же. Выход 1 литр

		✓ 1/4 лимона без цедры.	
2	Зеленый смузи омега-3	✓ 4 чашки листьев и стеблей портулака; ✓ 1 спелый манго; почистить и освободить от косточки; ✓ 1 чашка садовой земляники; ✓ 4 чашки воды; ✓ 1 столовая ложка семени чиа.	Хорошо перемешивайте в блендере и подавайте на стол. Рассчитано на 5 порций.
3	Зеленый смузи на скорую руку	✓ 1 пучок ботвы мангольда без стеблей; ✓ 2 спелых манго; почистить и вынуть косточки; ✓ 4 чашки воды.	Сложите ингредиенты в блендер и перемешивайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол. Выход около 1 литра
4	Грушевый смузи	✓ 1 пучок кале; ✓ 2 груши; порубить; ✓ 2 банана; очистить; ✓ 2 веточки свежей мяты; ✓ 4 чашки воды.	Сложите ингредиенты в блендер и перемешивайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах, украшенных мятным листочком Рассчитано на 3 порции
5	Салатный напиток, полезный для здоровья	✓ пучка красного листового салата; ✓ 1/2 пучка салата «Дубовый лист» (или салата ромен); ✓ 1 чашка земляники садовой; ✓ 2 банана; порезать кружочками; ✓ 1 яблоко; порубить; ✓ 4 чашки воды.	Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах, украшенных кусочком земляники. Рассчитано на 3 порции.

6	Зеленый доктор (смузи)	✓ 1 пучок свежей петрушки; ✓ 1 очищенный огурец; ✓ 1 яблоко; нарезать; ✓ 1 зрелый банан; очистить; ✓ 1 лист алоэ (величиной с большой палец) со шкуркой; отщипнуть у живого растения; ✓ 3 чашки воды.	Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах, украшенных кружочком огурца. Рассчитано на 3 порции.
7	Суперзеленый смузи	✓ 1 пучок ботвы мангольда без стеблей; ✓ 1 крупный красный сладкий перец, без черенка, но с семенами; ✓ 2 чашки воды.	Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах. Рассчитано на 2 порции.
8	Зеленый смузи для поддержки щитовидной железы	✓ 1 пучок ботвы мангольда без стеблей; ✓ 1 спелый манго; очистить и вынуть косточку; ✓ 1 чашка садовой земляники; ✓ 1 ст. ложка ламинарии, гранулированной или в порошке; ✓ 4 чашки воды	Тщательно перемешивайте в блендере и подавайте на стол. Выход около 1 литра.
9	Кузнечик на чернике	✓ 1 чашка ростков пшеницы; ✓ 1 чашка шпината; ✓ 1 чашка черники; ✓ кусочек имбиря длиной около 2 1/2 см;	Тщательно перемешивайте в блендере. Разлейте в красивые стаканы и украсьте несколькими тонкими листиками шпината. Рассчитано на 4 порции.

		✓ 1 банан; ✓ 4 чашки воды	
10	Утренняя свежесть	✓ 1/2 пучка листьев одуванчика; ✓ 2 стебля сельдерея; ✓ около 1 1/2 см имбирного корня; ✓ 2 персика; ✓ 1/2 ананаса.	Тщательно перемешивайте в блендере и подавайте на стол. Выход 2 литра.
11	Совершенно персиковый коктейль	✓ 3 персика; ✓ 1 кочан маслянистого салата; ✓ 250–300 г малины; ✓ 2 чашки воды.	Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах. Выход 2 литра.
12	Коктейль с черной смородиной	✓ литра черной смородины; ✓ 1 спелый плод манго; ✓ 1 кочан маслянистого салата; ✓ 2 чашки апельсинового сока.	Тщательно перемешайте в блендере. Выход 2 литра.
13	Топливо для ракеты	✓ 2 чашки зеленого или красного винограда (без косточек); ✓ 3 золотистых киви; ✓ 1 спелый апельсин (без кожуры и семян); ✓ 1 небольшой кусочек (с большой палец) алоэ с кожурой; ✓ 5 листьев красного листового салата; ✓ 2 чашки воды.	Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы. Выход 2 литра.

14	Коктейль для улучшения памяти	✓ 2 чашки свежего портулака; ✓ 1 огурец (с кожицей); ✓ сок 1 лайма; ✓ 2 спелые груши; ✓ яблока; ✓ 2 чашки воды.	Тщательно перемешайте в блендере и подавайте на стол. Выход 2 литра.
15	Первый зеленый коктейль семьи сыроедов	✓ 250–300 г земляники садовой (свежей или замороженной); ✓ 2 спелых банана; ✓ 1/2 авокадо; ✓ 2 чашки воды; ✓ 4–6 листьев кейла	Перемешивайте в блендере до однородной массы. Выход 2 литра.
16	Любимый темно-зеленый коктейль	✓ 1 пучок листьев одуванчика; ✓ 4 итальянских томата (сорт «Рома»); ✓ 3 чашки воды.	Тщательно перемешивайте все ингредиенты в блендере и подавайте на стол. Выход 2 литра.
17	Темно-зеленая любовь	✓ 1 пучок листьев одуванчика; ✓ 1 средней величины огурец; ✓ 3 чашки воды.	Смешивайте в блендере и подавайте на стол. Выход 2 литра.
18	Зеленая крапива	✓ 1/2 чашки листьев крапивы; ✓ 1 манго; ✓ 1 столовая ложка лимонного сока; ✓ 2 чашки воды.	Тщательно перемешивайте все ингредиенты в блендере. Выход 1 литр.

19	Коктейль «Горькое наслаждение»	✓ 1 большой лист алоэ с кожицей; ✓ 4 листа мангольда; ✓ 3 чашки звездчатки; ✓ 1 банан; ✓ 1 персик; ✓ 1 груша.	Тщательно перемешивайте все ингредиенты в блендере. Выход 1 литр.
20	Облепиховая румба	✓ 1/2 чашки ягод облепихи; ✓ 1 чашка листьев дерезы (мы выращиваем ее из ягод); ✓ 2 сливы; ✓ 1 яблоко; ✓ 1 банан; ✓ 1 чашка воды; ✓ 1 стебель сельдерея.	Перемешивайте все ингредиенты в блендере и подавайте на стол в красивых бокалах. Выход 1 литр.
Авторские рецепты русской живой кухни			
Салаты и закуски			
1	Сельдь под шубой без рыбы	✓ 1–2 авокадо; ✓ 100 г сырых шампиньонов; ✓ 50 г сушеной морской капусты; ✓ 1 молодой кабачок; ✓ 1–2 средние моркови; ✓ 1–2 средние свеклы; ✓ 50 г грецких орехов;	Морскую капусту замочите на несколько часов. Авокадо и шампиньоны нарежьте пластинками. Кабачок, морковь и свеклу натрите на терке. Приготовьте майонез: орехи или семена замочите на несколько часов. Когда семена размокнут, измельчите их в блендере с добавлением воды и соли до консистенции густой сметаны. Положите горчицу и растительное масло, взбейте в блендере. Выложите слоями в форму: грибы и авокадо, морскую капусту, кабачки, морковь, свеклу. Смажьте майонезом каждый слой и посолите по вкусу Сверху посыпьте салат измельченной сухой

		✓ 1 средняя луковица (по желанию); ✓ 1–2 столовые ложки льняного масла (по желанию); ✓ соль морская (по желанию); ✓ 500 г арахиса или орехов, семян подсолнечника, тыквы; ✓ 1–2 стакана воды; ✓ 1/2 чайной ложки молотой сухой горчицы или приправы карри; ✓ 1 стакан нерафинированного растительного масла.	морской капустой, грецкими орехами и подайте к столу. Для придания салату дополнительно рыбного вкуса в морскую капусту можно добавить льняного масла. Более …
2	Салат «Оливье»	✓ 1–2 средних огурца; ✓ 1 молодой кабачок; ✓ 200 г зеленого горошка (свежего или замороженного); ✓ 100 г фундука; ✓ 2 средние моркови; ✓ зеленый лук; ✓ соль морская (по желанию); ✓ сырой майонез.	Фундук залейте водой и оставьте на 12 часов. Огурец, кабачок, морковь нарежьте кубиками, добавьте зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук и размоченный фундук. Посолите, заправьте сырым майонезом и подайте к столу. Овощи для этого салата можно не резать, а тереть на крупной терке.
3	Квашеная капуста без соли	✓ 1 большой вилок белокочанной капусты; ✓ 2 литра воды; ✓ 1 средняя луковица; ✓ 1 сладкий перец; ✓ 100 г клюквы или	Капусту нашинкуйте, залейте водой в эмалированной или стеклянной посуде, накройте тарелкой, придавите грузом и оставьте в теплом месте на 3–4 дня. Каждый день нужно пробовать капусту на вкус и немного помешивать Когда станет достаточно кислой и мягкой – она готова. Слегка отжимая, переложите капусту в банку и поставьте в холодильник для

		брусники (замороженных или свежих); ✓ 2–3 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла.	хранения. Рассол процедите, перелейте в банку и используйте для закваски следующей порции (капуста заквасится гораздо быстрее, если ее залить рассолом). Для подачи к столу квашеную капусту заправьте растительным маслом, выложите в большую миску, добавьте ягоды клюквы или брусники, кусочки сладкого перца, мелко нарезанный репчатый лук
4	Волшебный салат	✓ 2 помидора; ✓ пучок листового салата; ✓ 1 красный лук; ✓ 6–8 шампиньонов; ✓ головка капусты брокколи; ✓ 2 столовые ложки оливкового масла; ✓ 2 столовые ложки подсолнечных семечек; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ пучок свежей петрушки; ✓ лимонная цедра с одного лимона.	Вымытые листья салата порвите на кусочки. Нарежьте ломтиками помидоры, шампиньоны, брокколи. Измельчите лук. Заправьте салат соусом, приготовленным из оливкового масла, измельченного чеснока, петрушки, лимонной цедры (потертая мелко шкурка лимона). Посыпьте сверху подсолнечными семечками.
5	Эко-салат «Свекольник по-корейски»	✓ 4 средние свеклы; ✓ 1/4 средней пекинской капусты; ✓ 1–2 авокадо (только спелых, мягких); ✓ 1 большой помидор; ✓ 1 луковица или стебли лука-порея; ✓ 1–2 зубчика чеснока; ✓ морская соль (по вкусу); ✓ 1 чайная ложка размолотых специй,	Свеклу натрите на терке для корейских салатов. Капусту нарежьте тонкой стружкой, помидор – мелкими кубиками. Авокадо очистите от кожуры, тщательно измельчите руками и смешивайте с остальными ингредиентами (свекла, капуста, помидор) до образования сока в салате Добавьте специи и морскую соль по вкусу. Если не хватает остроты, положите стружку свежего имбиря. Если не хватает кислоты, можно выжать дольку лимона. Утрамбуйте салат в небольшую глубокую форму, переверните на красивую тарелку, уберите форму, украсьте зеленью.

		которые обычно используют в корейских салатах (кориандр, тмин классический, черный перец)	
6	Эко-соленые кабачки	✓ 1 кабачок; ✓ сок одного лимона; ✓ пучок зелени (вкус интереснее, если добавить кинзы); ✓ зубчик чеснока; ✓ черный перец; ✓ 1 огурец ✓ 2–3 столовые ложки оливкового масла.	Подготовьте соус для засолки: выжмите сок из лимона, натрите на терке огурец, измельчите зелень и чеснок, добавьте масло, соль и перец по вкусу. Нарежьте кружочками или кубиками кабачок. Залейте соусом и минут десять втирайте руками соус в кабачки. Через 30–50 минут закуска готова!
7	«Эко-оливье» из цукини, шампиньонов и огурцов	✓ половина цукини; ✓ 2 огурца; ✓ половина моркови; ✓ 5–7 шампиньонов; ✓ 1 авокадо; ✓ лук-порей (по вкусу); ✓ 1/3 пучка зеленого лука и укропа; ✓ 5 шт. редиса или 100 г дайкона; ✓ 100 г зеленых стручков фасоли; ✓ салат «Айсберг»; ✓ 100 г семян льна; ✓ 1 авокадо; ✓ пучок разной зелени; ✓ 1 помидор;	Нарежьте все ингредиенты кубиками, заправьте зеленью и льняным майонезом. Выложите на листья салата «Айсберг». Взбейте в блендере семена льна, влейте немного воды Добавьте помидор, огурец, затем зелень и специи по вкусу. Чтобы сделать более жидкий майонез, нужно разбавить его водой и еще раз взбить в блендере

		✓ 1 огурец; ✓ 1 зубчик чеснока; ✓ красный и черный перец (по вкусу); ✓ соль и свежевыжатый лимон (по вкусу).	
Супы			
1	Окрошка	Для кваса: ✓ 400 г свежей или 200 г сушеной съедобной травы (крапива, душица, мята и т д); ✓ 2 литра воды; ✓ 3–5 столовые ложки меда. Овощи для окрошки: ✓ 1 молодой кабачок; ✓ 1 молодой патиссон; ✓ 2 средних огурца; ✓ 100 г цветной капусты; ✓ зеленый лук, укроп, петрушка; ✓ соль морская (по желанию).	Основа сырой окрошки – квас, приготовленный на съедобных травах. Лучше всего использовать траву с ярко выраженным вкусом: крапиву, мяту, душицу. Нарезанную свежую или сушеную съедобную траву положите в трехлитровую банку, залейте холодной водой, добавьте мед. Неплотно закройте крышкой, поставьте в темное место на 2–3 дня (чем дольше квасится трава, тем кислее квас). Когда напиток станет достаточно кислым, процедите его через сито, перелейте в бутылку и храните в холодильнике (срок хранения – 1–2 недели). Овощи нарежьте кубиками, положите в миску, залейте сырым травяным квасом, положите зеленый лук. Подайте к столу с молодыми огурцами и сырыми ржаными хлебцами.
2	Рассольник	✓ 3–4 небольших малосольных огурца; ✓ 200 г проростков ржи; ✓ 4 стакана воды, огуречного сока или рассола квашеной капусты; ✓ 100 г редиса; ✓ 100 г зеленого перца; ✓ 100 г тыквенных	Приготовьте рассол: в воду положите соль, размешивайте, добавьте тертый корень хрена, лавровый лист, измельченный чеснок, гвоздику, черный перец, специи. Огурцы крупно нарежьте и залейте рассолом, оставьте в темном прохладном месте на 1–2 дня. Проростки ржи и зеленый перец измельчите в блендере с добавлением воды (или рассола, сока), разлейте по тарелкам. Добавьте немного огуречного рассола, малосольные огурцы, крупно порезанный редис, посыпьте тыквенными семечками. Подайте к столу со свежим укропом и сырыми ржаными

		семечек. Для засолки огурцов: ✓ 2 стакана воды; ✓ 2 лавровых листа; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 1/2 чайной ложки морской соли; ✓ 30 г корня хрена; ✓ гвоздика, черный перец, специи по вкусу.	хлебцами.
3	Щи	✓ 200 г квашеной бессолевой капусты (рецепт «Квашеная капуста без соли»); ✓ 4–6 стаканов рассола квашеной бессолевой капусты; ✓ 1 средняя морковь; ✓ 1 перец сладкий; ✓ 2 средних помидора; ✓ 1/2 луковицы или несколько перьев зеленого лука; ✓ укроп, петрушка и другая зелень; ✓ 4 столовые ложки нерафинированного растительного масла холодного отжима (по желанию); ✓ соль морская (по желанию).	Перец и помидор нарежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке, лук и зелень мелко покрошите. В тарелку положите 2–3 столовые ложки квашеной капусты, добавьте морковь, перец, помидор, лук, залейте 1–1,5 стакана рассола квашеной капусты. По желанию добавьте соль и растительное масло. Посыпьте зеленью и семенами укропа. Подайте к столу со свежими помидорами.
Основные блюда			
1	«Жаркое» в горшочке из репы	✓ 300 г репы; ✓ 300 г тыквы;	Перемешивайте в блендере овощной сок, лимонный сок, растительное масло, измельченный чеснок, имбирь и соль. Репу,

		✓ 300 г молодого кабачка; ✓ 1–2 луковицы. Для маринада: ✓ 3–4 дольки чеснока; ✓ 50 г имбиря; ✓ 4 стакана свежеотжатого овощного сока (тыквенного, томатного, огуречного и др); ✓ 50 г лимонного сока; ✓ 5–6 столовых ложек нерафинированного подсолнечного масла; ✓ соль морская.	тыкву и кабачок нарежьте кубиками, репчатый лук – полукольцами. Разложите овощи в горшочки и залейте приготовленным маринадом. Оставьте в холодильнике на 12 часов. Подайте к столу в горшочках с кусочками сырого хлеба.
2	Травяные котлеты	✓ 300 г съедобной травы (крапива, сныть, листья подорожника и т. п.); ✓ 1–2 горсти листьев мяты и мелиссы; ✓ 100 г петрушки, укропа и другой зелени; ✓ 2–3 средние моркови; ✓ 200 г корня сельдерея; ✓ 200 г цветной капусты; ✓ 200 г пророщенной крупы (греча, овес, просо, черный рис); ✓ 1 1/2 стакана муки из семян подсолнечника; ✓ 200 г грецких орехов; ✓ соль морская (по желанию).	Морковь и корень сельдерея натрите на очень мелкой терке Цветную капусту, съедобную траву и зелень измельчите. Смешивайте овощи, пророщенную крупу, измельченную траву и зелень, муку из семян подсолнечника. Массу немного посолите и сформируйте из нее котлеты. Обваляйте в измельченных грецких орехах, подайте к столу с сырым майонезом (рецепт см в рецепте «Сельдь под шубой без рыбы») и гарниром из овощей. Вместо съедобной травы можно использовать листья салата, добавив немного измельченной сухой травы (продается в аптеке). Обязательно нужно положить в котлетный фарш листья мяты и мелиссы – они придадут котлетам неповторимый вкус.
3	Капустная	✓ 1 кг капусты различных	Каждый вид капусты отдельно измельчите в

	кулебяка	видов; ✓ 1 кочан пекинской капусты; ✓ 2 стакана сырого майонеза или другого сырого соуса; ✓ 1 стакан орехов или семян подсолнечника; ✓ соль морская (по желанию).	блендере, через сито отожмите лишнюю воду. На тарелку, разделочную доску или поднос выложите несколько листьев пекинской капусты, на них – слой из одного вида капусты. Посыпьте капусту орехами, смажьте сырым майонезом или другим сырым соусом, накройте листьями пекинской капусты. Следующий слой из другого вида капусты сформируйте по тому же принципу. Лучше чередовать капусту разных цветов, чтобы срез пирога был красивым. Таким образом выложите весь капустный фарш. Сверху украсьте капустную кулебяку листьями пекинской капусты. Подайте кулебяку к столу целиком или разрезанной на порционные куски Существует несколько видов съедобной капусты, каждый из них отличается особенным вкусом и уникальными питательными свойствами. Белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби, брокколи, савойская, пекинская, брюссельская. Для сырой капустной кулебяки используйте в равной пропорции все виды капусты, которые будут у вас в наличии, или те, которые вам больше всего нравятся.
4	Суши праздничные	✓ 1/2 стакана подсолнечных семечек; ✓ 1/2 красного болгарского перца; ✓ 1 огурец; ✓ 1 авокадо; ✓ 1 красная луковица; ✓ пучок свежей зелени; ✓ листья нори или 1 кабачок цукини.	Измельчите в блендере сухие подсолнечные семечки вместе с половинкой авокадо. Нарежьте соломкой болгарский перец, огурец, лук и зелень Заверните в нори или пластинки кабачка цукини пасту с авокадо и семечками, нарезанные овощи
5	Эко-фаршированные перцы	✓ 200 г пророщенной гречи; ✓ 1 морковь;	Прорастите гречу и дабавьте в нее натертую половину авокадо и 1 зубчик чеснока. Морковь натрите на мелкой терке, добавьте мелко порезанный лук-порей, соль и специи по вкусу. Можно для пикантности

		✓ 1 авокадо; ✓ 1 зубчик чеснока; ✓ лук-порей; ✓ специи по вкусу; ✓ свежевыжатый сок лимона; ✓ 5 шампиньонов; ✓ 1 огурец; ✓ зелень.	влить 1 столовую ложку оливкового масла Выложите начинку в половинку перца. Сверху украсьте зеленью. Приготовьте соус. Часть пророщенной гречи взбейте с водой в высокоскоростном блендере до состояния соуса. Добавьте шампиньоны, зелень, сок лимона, зубчик чеснока, половину авокадо, огурец, 1–2 столовые ложки оливкового масла. Специи и соль по вкусу.
6	Эко-соленые баклажаны и баклажаны-рулетики	✓ 1 баклажан; ✓ салат «Айсберг» или листья другого вида салата; ✓ 1 помидор; ✓ 3 столовые ложки оливкового масла; ✓ 1 морковь; ✓ 100 г грецкого ореха; ✓ 1 зубчик чеснока; ✓ пучок разной зелени (обязательно должен быть базилик)	Приготовьте баклажаны быстрой засолки. Натрите на терке помидор, нарежьте зелень, чеснок, соль и перец, добавьте оливковое масло. Нарежьте тонкими ломтиками баклажан. Натрите каждый ломтик баклажана помидорным соусом Через 30 минут засолки получается вполне полноценное блюдо: соленая закуска. Из начинки может получиться полноценное второе блюдо. Для начинки измельчите грецкий орех, натрите на мелкой терке морковь. Добавьте специи, зелень и соль. Выложите лист салата «Айсберг» на ломтик баклажана, сверху – начинку. Закрутите баклажан в рулетик и закрепите шпажкой.
Десерты			
1	Овсяное печенье	✓ 60 г овса; ✓ 30 г кукурузы; ✓ 30 г ржи; ✓ 60 г изюма; ✓ 20 г фиников; ✓ 30 г грецких орехов; ✓ 3 столовые ложки сока	Овес, кукурузу и рожь измельчите в кофемолке и замочите в воде на час. Изюм замочите в отдельной посуде. Яблоко натрите на мелкой терке. Грецкие орехи крупно порубите. Финики нарежьте на мелкие кусочки. Из злаков отжмите лишнюю воду. Слейте воду и из изюма, измельчите блендером до однородной консистенции В большую миску положите злаки, грецкие орехи, тертое яблоко, сок лимона, кэроб и кусочки фиников. Перемешайте тесто, дайте ему постоять 20 минут. Из теста раскатайте корж. Острым

		лимона; ✓ 1/4 чайной ложки кэроба; ✓ 4 столовые ложки кунжута; ✓ 1 стакан воды.	краешком стакана или специальной формочкой вырежьте печенье и выложите на противень сушилки или дегидратора (летом можно сушить на солнце). Посыпьте семенем кунжута, оставьте сушиться на 8-12 часов.
2	Пюре из айвы	✓ 3 айвы; ✓ 1/2 стакана ежевики; ✓ 1/2 стакана клюквы; ✓ 1/2 стакана абрикосовых косточек; ✓ 3 столовые ложки кунжута; ✓ 3 столовые ложки мака.	Айву очистите от семечек и шкурки, нарежьте кусочками и измельчите в блендере. Клюкву смелите в блендере с небольшим количеством воды и поставьте на заморозку Абрикосовые косточки измельчите в кофемолке. Смешивайте с айвой, кунжутом и маком. Замороженную клюкву разрежьте на кусочки и добавьте в пюре из айвы.
3	Маковый рулет с изюмом и черносливом	✓ 200 г грецких орехов; ✓ 100 г фундука; ✓ 100 г кедровых орехов; ✓ 200 г фиников; ✓ 150 г мака; ✓ 100 г чернослива; ✓ 1 апельсин; ✓ 100 г черного изюма; ✓ 1/2 стакана живой воды.	Финики предварительно замочите на 2 часа. Отделите от косточек и измельчите в блендере вместе с водой. Грецкий орех, фундук смелите в кофемолке в муку Натрите на терке цедру апельсина, выжмите из него сок. В большую миску положите ореховую муку, кедровый орех, цедру, влейте сок апельсина, добавьте крем из фиников, постепенно, ложка за ложкой, вмешайте их в массу, пока не получится «тесто». Раскатайте из него прямоугольный корж для рулета высотой примерно 1 см. Мак перемешайте с оставшимся финиковым кремом и оставьте на 20 минут. Тем временем порубите чернослив и изюм. На раскатанный корж сначала положите слой мака, затем слой изюма с черносливом. Скрутите в рулет. По желанию можно украсить кунжутом, ягодами и фруктами.
4	Торт «Рекколо» миндально-фруктовый	✓ 400 г миндаля (можно заменить на кешью); ✓ 4 банана; ✓ 400 г фиников;	Измельчите в высокоскоростном блендере или в ступе миндаль до состояния муки. Добавьте смолотые на мясорубке финики, кокосовое масло, измельченный в блендере свежий кокос с молочком, мед, пряности. Все тщательно вымешайте и разделите на две равные части Поместите в холодильник

		✓ 3 столовые ложки кокосового масла; ✓ 1 свежий кокос, с молочком; ✓ 400 г сахарной кураги; ✓ 3 столовые ложки гречишного или липового меда; ✓ 4 киви; ✓ 200 г клубники; ✓ пряности (корица или ваниль).	на 30 минут. Приготовьте крем. Замочите сахарную курагу 5-10 часов. Взбейте ее в блендере или комбайне до состояния крема. Посыпьте дно тарелки крошкой миндаля или любой другой. Выложите первый слой теста. Сверху – в один-два слоя 2 банана, нарезанные кружками. Накройте начинку половиной крема. Далее выложите второй слой теста, на него кружками оставшиеся 2 банана, намажьте вторую половину крема. Украсьте торт дольками киви и клубники.
5	«Шарман» – шоколадные трюфели с кедровой сгущенкой	✓ 200 г грецкого ореха; ✓ 200 г фиников; ✓ 100 г инжира; ✓ 50 г какао-бобов; ✓ 2 столовые ложки какао-масла; ✓ 4–5 столовых ложек меда; ✓ 100 г мака для обсыпки; ✓ 2–3 столовые ложки сиропа сахарной кураги; ✓ 100 г кедрового жмыха; ✓ цедра лимона.	В ступе, комбайне или мясорубке измельчите грецкий орех до состояния крупной крошки. Часть орехов разломайте руками на маленькие кусочки. Добавьте порубленные финики и инжир. Если сладости недостаточно, добавьте мед по вкусу, а также какао-масло и цедру лимона. Измельчите какао-бобы в кофемолке или высокоскоростном блендере до состояния муки и положите в конфетное тесто. Тщательно вымесите, сформируйте шарики и обваляйте их в маке. Пальцем сделайте углубления на верхушке конфеты. Приготовьте крем. Кедровый жмых взбейте с сиропом сахарной кураги в блендере или деревянной ложкой. Добавьте мед по вкусу Смешивайте до состояния густой сгущенки Готовый крем выложите в углубления конфет.
Напитки			
1	Сбитень	✓ 1 литр воды; ✓ 3–4 столовые ложки гречишного меда; ✓ 2–3 столовые ложки сушеных ароматных трав (зверобоя, душицы и др); ✓ 50 г изюма;	Травы положите в банку и залейте теплой водой (температурой не более 400 °C). Добавьте корицу, измельченный имбирь, промытый изюм и корицу. Дайте настояться 12 часов. Затем хорошенько взбейте смесь в блендере и процедите, разлейте по чашкам Готовый сырой сбитень подайте к столу с сухофруктами и медом Сбитень – это старинный русский напиток

		✓ 2–3 гвоздики; ✓ 50 г корня имбиря; ✓ 1/2 чайной ложки корицы; ✓ 1 столовая ложка мяты сушеной.	из воды, меда и пряностей. Его чаще пили в горячем виде, но сырой сбитень, конечно, подают к столу холодным или комнатной температуры, возможно, слегка подогретым.
2	Кисель	✓ 50 г льняного семени; ✓ 1 л воды; ✓ 100 г свежих или замороженных ягод; ✓ 50 г лимонного сока; ✓ мед по вкусу.	Ягоды взбейте в блендере с двумя стаканами воды. Льняное семя замочите в двух стаканах воды на 12 часов. Загущенную льняным семенем жидкость хорошенько размешивайте, процедите, смешивайте с ягодным соком, лимонным соком и медом. Готовый кисель разлейте по бокалам и подайте к столу со свежими ягодами и фруктами, финиками. Можно приготовить кисель несколько иным способом. Для этого замоченное льняное семя, ягоды, мед, лимонный сок и воду нужно загрузить в блендер и взбивать в течение нескольких минут. Затем процедить смесь через сито. В этом случае кисель получится более густым, но и более мутным.
3	Хлебный квас	✓ 300 г яблок; ✓ 300 г изюма; ✓ 200 г проростков пшеницы; ✓ 3–4 столовые ложки пшеничной цельнозерновой муки; ✓ 3 литра воды.	Яблоки натрите на мелкой терке, проростки пшеницы и изюм измельчите в блендере, все смешивайте, добавьте муки. Дайте тесту настояться 2–3 часа, затем выложите на поднос тонким слоем и посушите в дегидраторе, на солнце или рядом с источником тепла 12–24 часа. Когда хлебная масса немного подсохнет, переверните ее, нарежьте на прямоугольники и оставьте до полного высыхания. Готовые хлебцы сложите в стеклянную банку и используйте для приготовления сырого кваса по мере необходимости. В трехлитровую банку положите 3–4 горсти квасных хлебцев (около 100 г), добавьте горсть промытого изюма, залейте чистой холодной водой и оставьте в теплом месте на 3–4 дня. Когда квас станет достаточно кислым, процедите его и перелейте в чистую банку, храните в холодильнике (срок хранения – около 2 недель). Для придания квасу сладости можно добавить пару ложек

			меда или настой из сухофруктов. Подайте к столу с яблоками и ржаными хлебцами. Вы можете добавить в хлебцы или непосредственно в банку с готовящимся квасом натертые овощи: морковь, свеклу, капусту и другие. Тогда получится соответственно морковный, свекольный, капустный и квас.
4	Шейк виноградный	✓ 1 банан; ✓ 2–3 черешка сельдерея; ✓ 1 стакан ягод винограда (без косточек); ✓ стакана воды.	Очищенный банан, вымытые сельдерей и виноград поместите в блендер. Добавьте воду и измельчите все ингредиенты. Напиток готов! Обратите внимание, что его цвет будет зависеть от сорта винограда. Кроме того, виноград с кислинкой также окажет влияние на вкус.
5	Зеленый коктейль «Утренняя радость»	✓ 2 чашки шпината; ✓ 4 веточки мяты; ✓ 2 груши; ✓ 1 банан; ✓ 1 яблоко; ✓ 1 чашка воды.	Смешать в блендере все ингредиенты и подать на стол.