

VIP COMMUNITY

RECIPE LIST

(Updated 3/25/2025)

Dressings / Sauces/ Dips

[Walnut Vinaigrette Dressing](#)

[Garlic Sauce Dressing](#)

[Spicy Mango Tahini Dressing & Salad](#)

[Sprouted pumpkin cilantro dressing \(and salad!\)](#)

[Lemon poppyseed dressing](#)

[Sweet corn salad dressing! \(Overt fat free\)](#)

[“Honey” mustard dressing](#)

[Sweet Mustard Dressing](#)

[Sundried Tomato Basil Dressing](#)

[Garlicky Hemp Dressing \(serves 2 big salads\)](#)

[Lovely Lime Dressing](#)

[Citrus Basil Dressing](#)

[French dressing](#)

[Italian Dressing](#)

[Ranch Dressing](#)

[miso ginger dressing](#)

[Orange Miso Dressing](#)

[Tahini Ginger Curry Dressing](#)

[Strawberry Delight Dressing](#)

[Sour Cream](#)

[Tzatziki](#)

[Raw vegan queso](#)

[Fermented Cheddar Cheeze](#)

[Nacho Cheese](#)

[Peanut Cheese](#)

[Sprouted almond feta](#)

[Golden beet hummus](#)

[Pink Hummus](#)

[Sprouted chickpea garlic hummus](#)

[Sprouted lentil and red pepper hummus](#)

[Sprouted Herb Hummus](#)

[Chipotle “bitchin” sauce](#)

[Eggplant and olive “bitchin” sauce](#)

[Creamy Buffalo Sauce](#)

[Spicy Cilantro Lime Sauce](#)

[BBQ Sauce](#)

[Teriyaki sauce](#)

[Raw Ketchup](#)

[RAW fermented HOT sauce](#)

[Alfredo Sauce](#)

[Raw Marinara](#)

[Mighty mushroom marinara](#)

[Dill pesto](#)

[Over Fat Free Pesto](#)

[Purple Pesto](#)

[Citrus Pepita](#)

[Tahini Miso Dip](#)

[Peach Dressing](#)

Salads

[Fall Harvest Salad](#)

[Spring Salad](#)

[Massaged Kale Salad](#)

[Arugula Salad](#)

[Arugula Spinach Salad](#)

[Kale Cesar Salad](#)

[Rainbow Salad](#)

[Raw vegan Waldorf salad](#)

[Citrus salad](#)

[Superfood, super sprout salad](#)

[Late summer salad](#)

[Creamy cucumber salad \(with tomatoes \)](#)

[Creamy Chipotle Avocado Salad](#)

[BLT salad](#)

["Seafood" Salad](#)

[Creamy Root Veggie Salad](#)

[BBQ Sauce + Salad](#)

[Broccoli mint salad](#)

[Maple mint berry summer salad](#)

[No blender/no cutting board Salad & Dressing](#)

[Go to Salad + Cilantro Dressing](#)

[Chipotle Bell Pepper Salad with Overt fat free dressing](#)

[Cucumber corn salad](#)

[Creamy Mexican corn salad](#)

[Garden salad with a miso ginger dressing](#)

[Mediterranean sprouted lentil salad with almond "feta"](#)

[Raw Vegan Caprese Salad](#)

[Mighty mushroom salad](#)

[Spinach Feta Salad](#)

[Anti Inflammatory Salad](#)

[Greek Salad](#)

[Sprout Bowl](#)

[Pico De Gallo](#)

[Peach salsa](#)

[Corn Salsa](#)

[Mango Salsa](#)

[Simple Christmas Salad](#)

[simple broccoli salad](#)

Desserts, Cookies , Treats

[Raw Vegan Linzer Cookies](#)

[Oatmeal raisin cookies](#)

[Blueberry jam cookies](#)

[Peanut butter chocolate chip cookies! \(Without the peanut butter \)](#)

[Lemon crème cookies](#)

[Snickerdoodle Cookies](#)

[Gingersnap Cookies](#)

[Sugar Cookies](#)

[Banana Cinnamon Rolls](#)

[Raw Vegan Apple Pie](#)

[Pumpkin pie](#)

[Chocolate Cookie Pie](#)

[Key Lime Pie](#)

[The BEST Chocolate Pudding Pie](#)

[Banana Creme Pie](#)

[Raw Vegan Carrot Cake with Cream Cheese Frosting](#)

[Lemon cheesecake with a strawberry compote](#)

[gRAWnola \(raw vegan granola\)](#)

[Sprouted Buckwheat Granola](#)

[Banana Mango Fruit Roll Ups](#)

[Banana Fruit Roll Ups](#)

[Zucchini Bread](#)

[Raw banana bread](#)

[Green energy balls](#)

[4 Ingredient PB Chocolate Energy Balls](#)

[Cookie Dough Bites](#)

[Carrot Cake Balls](#)

[Raw Reese's Peanut Butter Cups](#)

[5 ingredient fudgy brownies](#)

[Ultimate Brownies](#)

[Strawberry Donuts](#)

[Donuts](#)

[Ice cream sandwich](#)

[Chia Pudding](#)

[Acai Bowl](#)

[Raw vegan hot chocolate](#)

[Chocolate "Protein Power"](#)

[Vanilla Mylk](#)

[Raw Apple Butter](#)

[Lemon Bars](#)

[Raw Nutella](#)

[Apple Dessert Pizza](#)

[Blueberry Dessert Pizza](#)

[The Easiest Overnight oats](#)

Wraps & Fillings

[Raw Wrap Recipe](#)

[Curry Wrap](#)

[Mango Bell Pepper Wrap](#)

[Green goddess wrap](#)

[Swiss chard wraps](#)

[Homemade Tahini and Veggie Wrap](#)

[Asian Slaw Wrap](#)

"Noodles"

[No Cook Stir Fry](#)

[Raw-men Recipe](#)

[Lo Mein Recipe](#)

[Pad Thai](#)

[Spring Rolls](#)

[Teriyaki Noodles](#)

[Creamy Herby Pasta](#)

[Raw Pumpkin Pasta](#)

Wings & Bites

[Tikka masala cauliflower bites](#)

[Golden beet sauced cauliflower bites](#)

[Cauliflower wings](#)

[Orange Pepper “Wings”](#)

[Southern plate \(with raw vegan cornbread!\)](#)

[Easy Mac N Cheez](#)

[Buffalo cauliflower bowl](#)

Chips, Crackers n’ savory snacks

[Cool ranch kale chips](#)

[Crunchy overt fat free kale chips](#)

[Cheezy Kale Chips](#)

[Sour Cream & Onion kale chips](#)

[Sun dried tomato and bell pepper crackers](#)

[Everything Bagel Crackers](#)

[Raw Crackers](#)

[Raw vegan “Chex” mix?!](#)

Burgers & Things

[Broccoli and pea burgers](#)

[Sprouted chickpea burgers](#)

[Curry Walnut Burger](#)

[Western Burger & BBQ sauce](#)

[Chili Burger](#)

[Beet Burger](#)

[Teriyaki Burger](#)

[Onion Rings](#)

Pizzas & Things

[Pizza \(with raw mozzarella\)](#)

[Hummus pizza](#)

[Margarita pizza recipe \(overt-fat free\)](#)

[Buffalo Ranch Pizza](#)

[Pizza Rolls](#)

[Raw Vegan Mozzarella Cheeze](#)

[Italian “Meatballs”](#)

[Raw Gnocchi](#)

[Rauteed peppers and onions](#)

[Tomato Soup](#)

[Broccoli Cheddar Soup](#)

Tacos & Things

[Raw jackfruit taco “meat”](#)

[Taco “Meat”](#)

[Smothered Burrito Recipe](#)

[Corn tortillas](#)

[Nachos](#)

Raw Bread n’ More

[Raw Olive Bread](#)

[Raw onion bread](#)

[Quiche](#)

[Raw Falafel](#)

[Raw Sausage Patties](#)

[“Chicken” Salad](#)

[Egg Salad](#)

[Sprouted Chickpea “Tuna”](#)

[Herby marinated mushrooms](#)

[Mushroom stroganoff](#)

[BBQ Mushrooms](#)

[Bagel and Cream Cheese](#)

Slaws/ Pickled & Fermented stuff

[Turnip Slaw](#)

[Carrot slaw](#)

[Homemade Pickled Ginger](#)

[Kimchi](#)

[Pickled onions](#)

[RAW fermented HOT sauce](#)

[Sweet Relish](#)

[Beet Sauerkraut](#)

Juice

[Everything Juice](#)

[Summer juice recipe](#)

[Summer Refresher](#)

[Watermelon Grape juice Recipe](#)

[Strawberry Watermelon Drink](#)

[Strawberry Datorade](#)

[Watermelon Juice](#)

[Green Juice](#)

[Pineapple Orange Juice](#)

[Pineapple OJ](#)

[Pineapple & Strawberry Juice](#)

[Pineapple Red Juice](#)

[Pineapple Cranberry Juice](#)

[Blood Juice](#)

[The REAL “V8” juice](#)

[Anti-heavy Metal Juice](#)

[ABC juice](#)

[Liquid Salad Juice](#)

[Salty & Sweet juice](#)

[Grape Goodness](#)

[Orange-Grapefruit](#)

[Orange Carrot](#)

[Honeydew, mint, lime](#)

[Honeydew Basil](#)

[Sweet Root Juice](#)

[Apple Ginger Blast](#)

[Garden Juice](#)

[Ginger Lemonade](#)

[Summer Hydration](#)

Smoothies

[Berry-Peach](#)

[BEST Peach Smoothie](#)

[Super Hydration](#)

[Mamey Sapote](#)

[Dragon Smoothie](#)

[Dragonfruit Delight](#)

[Red Dragon](#)

[Pink Dragonfruit](#)

[Red Grape Smoothie](#)

[Great Grape Smoothie](#)

[Sweet Grape](#)

[The Green Citrus Machine](#)

[Green Machine](#)

[Shamrock Shake](#)

[Sweet Green](#)

[Power Green](#)

[Green Goblin](#)

[Olivia's Fave Green Smoothie](#)

[Green Apple](#)

[Sour Candy Apple](#)

[Matcha](#)

[Anti-Inflammatory Power Smoothie](#)

[Mango Tea Smoothie](#)

[Orange Mango](#)

[Pink Mango](#)

[Mango Berry](#)

[Apple Berry Mango](#)

[Blueberry Mango](#)
[Mango Blueberry](#)
[Lemon Blueberry](#)
[Blueberry Pineapple](#)
[Blueberry Superfood](#)
[Blueberry Mint Refresher](#)
[Blueberry Pie Smoothie](#)
[Blueberry Smoothie](#)
[Blueberry Gingerade](#)
[Strawberry Blueberry Lemonade](#)
[Strawberry Lemonade](#)
[Blackberry Limeade](#)
[Peanut Butter Smoothie](#)
[Another Peanut Butter](#)
[Peanut Butter Vanilla Milkshake](#)
[Chocolate Peanut Butter Banana](#)
[Chocolate Covered Cherry](#)
[Chocolate Banana Almond](#)
[Chocolate Covered Strawberry](#)
[Chocolate Milkshake](#)
[Mint Chocolate Chip](#)
[Cacao Maca](#)
[Banana Cinnamon Roll Smoothie](#)
[Banana Goji](#)
[Banana Chia](#)
[Acai](#)
[Cherry Blast](#)
[Cherry Berry](#)
[Cherry Berry II](#)
[Kiwi Cherry](#)
[Cran-Berry](#)
[Strawberry Daiquiri](#)
[Strawberry Grapefruit](#)
[Kiwi Strawberry](#)
[Strawberry Banana](#)

[Strawberry Apple](#)

[Strawberry Pineapple](#)

[Honey Berry](#)

[Honey Berry II](#)

[Berry Blast](#)

[Berry Molasses](#)

[Triple Berry](#)

[Juicy Berry](#)

[Orange Berry](#)

[Wild Berry Mushroom](#)

[Tropical Blast](#)

[Tropical Sunshine](#)

[Delightfully Tropical](#)

[Tropical Delight](#)

[Grapefruit Sunshine](#)

[Tangy Tropical](#)

[Tropical Summer](#)

[Tropical Blend](#)

[Sunrise](#)

[Sunshine](#)

[Pineapple Coconut](#)

[Pineapple](#)

[Minty Pineapple Dream](#)

[Pina Colada](#)

[Golden Goddess](#)

[Popeye Smoothie](#)

[Sweet & Sour](#)

[Blue Passion](#)

[Blue Magic](#)

[Blue Coconut](#)

[Blue Dragon](#)

[Tangy Blue Citrus](#)

[Tropical Blue Smoothie](#)

[Orange Tang](#)

[Orange Cherry](#)

[Orange Dream](#)

[Orange Cherry II](#)

[Orange Creamsicle](#)

[Favorite Fall Smoothie](#)

[Heavy Metal Detox](#)

[Melon Smoothie](#)

[Funky Cantaloupe Smoothie](#)

[ABS smoothie](#)

[Gingersnap Smoothie](#)

[Dandelion Smoothie](#)

Smoothie Bowls

[Green Tea Matcha](#)

[Summer Berries](#)

[Cranberry Coconut](#)

[Berry Bowl](#)

[Lemon Cherry](#)

[Raspberries & Cream](#)

[Chocolate Mango](#)

[Apple Pie](#)

Cooked Plant Based Recipes

[FLUFFY banana pancakes!](#)

[Apple Cinnamon Pancakes](#)

[Ginger Molasses Cookies](#)

[Healthy banana bread!](#)

[Strawberry yogurt!](#)

[Cinnamon apple overnight oats!](#)

[Chocolate Chip Cookies](#)

[Blueberry Muffins](#)

[Fudgy Beet Cupcakes](#)

[Red lentil dal!](#)

[Mediterranean lentil soup!](#)
[Mommas mashed potatoes!](#)
[Loaded baked potatoes!](#)
[Potato salad!](#)
[Mac and cheese!](#)
[Zucchini fritters!](#)

[Carrot couscous salad!](#)
[Couscous salad!](#)
[Mediterranean Bean Salad!](#)
[Vegan “Fried” rice recipe!](#)
[Sweet potato sushi rolls!](#)
[The EASIEST pizza ever](#)
[Sticky Sesame Cauliflower](#)
[Potato Nachos](#)
[Mexican Bean Chili](#)
[Buffalo Chickpea Bowl](#)
[Beet and bean burgers](#)
[Black bean burgers](#)
[Beet and Bean Burgers](#)
[Hummus Veggie Burgers](#)
[Pumpkin Pasta](#)
[Pumpkin Soup](#)
[Tofu Egg Scramble](#)
[Creamy Tahini Ramen](#)