

Food Revolution 08.06.2018

### KOKTAJL TRUSKAWKOWY

(przepis na ok 0,75 l)

#### Składniki

250 g truskawek  
200 ml jogurtu naturalnego o płynnej konsystencji  
125 ml szklanki mleka lub mleka roślinnego  
1 łyżka miodu (opcjonalnie)

#### Wykonanie

Truskawki umyć i oderwać szypułki.  
Wszystkie składniki włożyć do blendera. Miksować ok 2 minuty.

### TRUFLE CZEKOLADOWE

(przepis na ok 20 szt.)

#### Składniki

1 puszka ciecierzycy  
2 łyżki kakao  
50 g suszonych daktyli (wcześniej namoczonych w gorącej wodzie)  
1 łyżka miodu  
2 kopiate łyżki masła orzechowego (w przypadku alergii zamiennie można użyć kokosu lub płatków owsianych)  
1 laska wanilii (opcjonalnie)  
1-2 łyżki wody, w której moczyły się daktyle (gdyby masa nie chciała się połączyć)  
100 g kokosu (do obtaczania)

#### Wykonanie

Ciecierzycę optukać.  
Wszystkie składniki włożyć do naczynia i zblendować na gładką masę.  
Uformować małe kuleczki i otoczyć w kokosie.  
Można schłodzić w lodówce.

### KOKTAJL PIETRUSZKOWY

(przepis na ok 0,7 l)

#### Składniki

1 duży pęczek natki pietruszki (10 szt.)  
2-3 jabłka obrane, wydrążone i pokrojone  
sok z 1 cytryny  
500 ml wody

#### Wykonanie

Wszystkie składniki włożyć do blendera kielichowego. Miksować ok 2 minuty.

### KOKTAJL Z JARMUŻU

(przepis na ok 1 l)

#### Składniki

50 g jarmużu (ok 2 garście) bez grubych łodyg  
2 banany  
sok z 2 wyciśniętych pomarańczy  
500 ml wody

#### Wykonanie

Wszystkie składniki włożyć do blendera kielichowego. Miksować ok 2 minuty.

### PASTA FASOLOWA

(przepis na ok 40 porcji)

#### Składniki

2 puszki fasoli konserwowej białej odsączonej i optukanej  
2 pęczki natki pietruszki, bez łodyg  
2 łyżki oleju rzepakowego  
sól, pieprz

#### Wykonanie

Fasolę rozdrobnić blenderem lub posiekać nożem. Umytą natkę pietruszki drobno posiekać. Dodać olej i przyprawy.  
Wymieszać. Podawać na pieczywie pełnoziarnistym.

## PASTA Z PESTEK DYNI I SUSZONYCH POMIDORÓW

(przepis na ok 40 porcji)

### Składniki

2 szklanki pestek dyni (namoczone wcześniej w gorącej wodzie)  
10 kawałków suszonych pomidorów  
2-3 ząbki czosnku (opcjonalnie)  
6 łyżek zalewy z suszonych pomidorów

### Wykonanie

Pomidory drobno pokroić. Do misy wsypać pomidory, miękkie pestki dyni, pokrojony drobno czosnek. Wszystko rozdrobnić blenderem. Podawać na pieczywie pełnoziarnistym.

## DESER WARSTWOWY

(przepis na ok 10 porcji)

### I WARSTWA SEREK CZEKOLADOWY

#### Składniki

400 g serka wiejskiego  
100 g jogurtu naturalnego  
4 łyżki kakao  
1 łyżka miodu

#### Wykonanie

Wszystkie składniki połączyć w jednolitą masę.

### II WARSTWA GRANOLA

#### Składniki

20 łyżek płatków owsianych  
2 łyżki sezamu  
10 moreli suszonych  
2 łyżki rodzynek  
2 łyżki pestek słonecznika  
2 łyżki oleju rzepakowego  
6 łyżek miodu  
1 łyżeczka cynamonu

#### Wykonanie

Na rozgrzaną patelnię wlać olej i miód. Dodać wszystkie składniki. Podgrzewać 4 minuty mieszając. Przełożyć na płaski talerz.

### III WARSTWA

#### Składniki

Jogurt naturalny 500 ml

### IV WARSTWA MUS TRUSKAWKOWY

#### Składniki

500 g truskawek  
miód do smaku jeśli truskawki są mało słodkie

#### Wykonanie

Truskawki umyć, oderwać szypułki i zmiksować na gładki krem.

### KOMPONOWANIE DESERU

Do przezroczystego kubeczka lub pucharka układamy warstwy:

1 łyżka serka czekoladowego  
2 łyżki granoli  
1 łyżka jogurtu naturalnego  
1 łyżka musu truskawkowego  
Udekorować miętą.

Smacznego!