

Hinojo Chía Galletas de semillas con Rocket (rúcula) Pesto



Ingredientes

Crackers 1 1/2 tazas de semillas de chía seco 3
bulbos de hinojo 4 manzanas 3 tomates medianos 1/2
limón 4 dientes de ajo 3/4 cucharadita de sal 1
puñado de eneldo

Rocket (rúcula) Pesto 200g (7ozs) Rocket (rúcula) 2
dientes de ajo picado 1/2 cucharadita de sal 6 vueltas
de pimienta negro 1/4 de taza de aceite de oliva 1/2
taza de piñones 1 cucharada de levadura nutricional
de jugo de limón 2
cucharaditas

Métodos / pasos

Crackers - Jugo del hinojo, manzana, limón y tomate. Transfiera esta a la licuadora con el ajo y la sal, y luego mezclar en velocidad completa. Una vez que el ajo se ha mezclado en, añadir el eneldo y mezclar en una posición más baja para romper el eneldo sin mezclar todo en un solo color, por lo que las especificaciones de verde siguen mostrando a través. Esto le dará una galleta más atractivo en el final. - En un tazón, combine la mezcla combinada con la chía y dejar que repose durante 30 minutos. Esto se espesa como las semillas de chía van mucho más gelatinosa. Es mejor jugo de todos los ingredientes que hemos hecho aquí y disfrutar de la chía, en lugar de simplemente mezclamos todos los ingredientes arriba, como se puede ver con galletas de lino, porque el exceso de fibra en las galletas de chía les impedirá crisping arriba. - Extienda esta mezcla de lo más finas posible más de dos hojas deshidratadoras antiadherentes, cubriendo toda las sábanas. - Deshidratar durante 4 horas a 115 grados F y luego retire la hoja antiadherente, la transferencia a una tabla de cortar. Cortar las galletas con la forma y tamaño deseado, que es más fácil en esta etapa, ahora que se han secado durante 4 horas. - Vuelva a poner las galletas individuales para el deshidratador, justo sobre una lámina de malla y continuar a deshidratar a 115 grados F durante 14 horas. - Tienda para hasta una semana en un recipiente sellado. Si van un poco más suave que se puede crisped de nuevo en el deshidratador a 115 grados durante un par de horas.

Rocket (rúcula) Pesto - Triturar todos los ingredientes en un procesador de alimentos, dejando un poco grueso. - Se puede mantener en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días.

Sour Cream Rábano Tortilla Chips y Raw Vegan



Ingredientes

Chips de Tortilla Rábano: 10 rábanos (lavado, secado)

2 C maíz

6 tomates campari

Sal marina 1 cucharadita

2 T de jugo de limón

0,5-1 jalapeño

Semillas 2/3 C chía **Raw Vegan crema agria:** 1
anacardos C remojados (enjuagados)

0,5-0,75 C aguas

2 pastillas acidophilus

pizca de sal marina

Métodos / pasos

Chips de Tortilla Rábano:

1) En una licuadora de alta velocidad, combine todos los ingredientes a excepción de la seeds. Blend chia lo alto hasta que se alcance una consistencia suave.

2) Una vez mezclado, agregar las semillas de chía a mano.

3) Extender la mezcla de manera uniforme en dos hojas deshidratadoras antiadherentes.

4) Usando un cortador de pizza, cortar un patrón cuadrado y luego una diagonal a través de cada cuadrado. O, espere hasta que la mezcla es algo maleable y cortar con tijeras.

5) Que se deshidratan a 105 durante 6-8 horas, y luego la vuelta a la malla hojas D.

6) Continuar deshidratación hasta que estén

crujientes, alrededor de 12 a 24 horas.

Vegan Raw crema agria:

1) En una licuadora de alta velocidad, mezclar todos los ingredientes hasta que quede suave. Deje funcionar la licuadora durante unos segundos extra para calentar y poner en marcha el proceso de fermentación.

2) Una vez mezclado, coloque el contenido en un frasco de vidrio (sin tapa) y deje reposar en un lugar cálido / oscuridad durante al menos 24 horas.

3) Una fermentado, coloque en el refrigerador.

Holiday pastel de boniato



Ingredientes

Relleno de la empanada de la patata dulce

1 taza de pasta de musgo de Irlanda (1-2 relación empapado de musgo al agua)

Camote 2 1/2 tazas de picado (1 mediana)

3/4 taza de zanahoria picada (1 med)

Calabacín 1 1/4 taza picada con piel (1 mediana)

Esencia 6 gotas de vainilla (flor medicina)

1/4 cda. vainilla en polvo de frijol

15 gotas de stevia líquida clara

1 cucharada. Especias para pastel de calabaza

1 cda. canela en polvo

1/2 cda. jengibre en polvo

1/2 cda. pimienta de Jamaica

2/3 taza de aceite de coco

2 tazas de agua

1 taza Lakanto o eritritol o xilitol

3/4 cucharadita de sal del Himalaya

opcional para el sabor más rico: 1/3 taza de mantequilla de cacao rallado

opcional para cremosa textura: 1 cucharada. polvo de

lecitina (no OGM)

Masa 1 taza seca, coco rallado (Encontrar en silos), molido en un polvo

2 tazas sin remojar, semillas de-cascado de girasol, molido en un polvo

Medio las semillas de chía secos de tierra taza

1/2 taza de algarrobo, algarrobo o el cacao en polvo

10 gotas de almendra esencia (flor medicina)

1/2 taza de afeitado o rallado manteca de cacao (no se funden)

1/4 cda. sal del himalaya

2/3 taza de musgo irlandés Pega

1/2 taza Lakanto, xilitol o eritritol **Sky High Whipped Topping** 1/4 taza empapados Irish moss (medida después de la inmersión en agua fría durante 3 horas o más)

Taza de agua 2 3/4 's

3/4 taza de azúcar LAKANTO edulcorante libre, xilitol o eritritol

3/4 taza de aceite de coco

3 cucharadas. de soja en polvo lecitina (no OGM)

2 tazas de carne de coco joven fresco, nueces 1 1/2 tazas de mac o 1 taza de leche de coco en polvo

¼ cdta. sal

Esencia 15 gotas de vainilla (flor Medicina) o 1 cucharada. extracto de vainilla

Métodos / pasos

Relleno de la empanada de la patata dulce

1) Combine pegar el blended musgo irlandés con el resto de los ingredientes en una licuadora y 8 de taza de mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave. Asegúrese de que el aceite de coco y manteca de cacao obtienen suave y bien incorporada (no hay pequeños trozos). También puede sustituir la manteca de cacao para el aceite de coco extra.

2) Introducir en las cortezas de la empanada y dejar establecido durante 1-2 horas refrigerados.

3) Cubra con Sky High Whipped Topping

Corteza

1) Hacer la pasta de musgo de Irlanda mediante la mezcla hasta que quede suave 1 taza de empapado musgo irlandés con 2 tazas de agua y luego mida la cantidad requerida.

2) Haga un puré con todos los ingredientes en un

procesador de alimentos hasta que se mezcle bien.

3) Presionar en dos placas circulares 9 pulgadas comenzando en el centro y presionando hacia arriba los lados.

Sky High Whipped Topping

1) Mezcla de musgo y 1 taza de agua hasta que esté suave 2) Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave.

3) Deje reposar durante la noche en el refrigerador durante la noche si

4) Soltar o tubos en las tartas y budines with una manga pastelera, según se desee.

Consejos adicionales

La crema batida tendrá una duración de 1 semana refrigerados. Pueden ser congelados después de que el primer día de la creación en el refrigerador, pero para obtener mejores resultados, no trate de congelar mientras se está estableciendo.