

Tejtermékek helyett

NÖVÉNYI SAJT

Hozzávalók:

75 g kesudió
 75 g blansírozott mandula
 ½ tk. kurkuma
 ½ tk. piros fűszerpaprika
 ½tk. őrölt mustármag
 ½ tk. vöröshagymapor
 1 tk. só
 1 ek. sörélesztőpehely
 1 tk. tahini (vagy 1 tk. szezámag)
 1 gerezd fokhagyma
 ½ citrom leve
 2 tk. agaragar por
 300 ml víz

Elkészítés:

- Vékonyan olajozunk ki egy kb. 10x15x5 cm-es formát a sajtnak.
- Turmixoljuk porrá a kesudiót és a mandulát a fűszerekkel, sóval és sörélesztőpehellyel, majd turmixoljuk bele a tahinit, fokhagymát és citromlevet is.
- Egy edényben keverjük el az agaragar zselésítő port 300 ml vízzel, forraljuk fel, majd alacsony hőfokon addig keverjük, míg a por feloldódik.
- Öntsük a folyékony zselét a turmixba, keverjük össze az anyagokat, majd öntsük a masszát a kiolajozott formába. Gyorsan dolgozzunk, mert az agaragar hamar el kezd szilárdulni.
- Tegyük a sajtot hűtőbe néhány órára, és miután megszilárdult, szeletelhetjük.



„Mint népnek, a kapott világosság arányában kellene fejlődünk. Kötelességünk, hogy megértsük és tiszteletben tartsuk az egészségügyi megújulás elveit. Minden más népnél előrehaladottabbaknak kellene lennünk a mértékletesség terén.”

Étrendi és táplálkozási tanácsok 24.2



MANDULATEJ

Hozzávalók:

100 g blansírozott (héj nélküli) mandula, éjszakára beáztatva
 1000 ml meleg víz
 1 csipet só
 1 tk. vaníliaőrlemény
 késhegynyi stevia (elhagyható, ha sós ételhez készítjük a mandulatejet)

Elkészítés:

- *Blansírozás:* a mandulaszemeket néhány percre forró vízbe áztatjuk, majd hideg vízzel leöblítjük, így könnyen le tudjuk húzni a héját.
- A mandulát 200 ml vízzel és az ízesítővel teljesen sima, krémes állagúra turmixoljuk, majd poharanként hozzáadva a maradék vizet, turmixolással hígítjuk.