

# Túró nélkül

RECEPTEK AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT SZAKÁCSKÖNYVÉBŐL

## Tofukörözött

### Hozzávalók:

- 6 ek. kesudió
- 1 ½ tk. só
- 1 ½ tk. őrölt köménymag (fele római kömény)
- 3 tk. édes fűszerpaprika
- 160 ml víz
- 2 tk. frissen facsart citromlé
- 2 ek. hidegen sajtolt napraforgóolaj
- 300 g tofu (natúr vagy füstölt)
- 1 kicsi lila hagyma, apróra vágva

### Elkészítés:

- A kesudiót turmixban őröljük porrá a sóval, köménnyel és paprikával, majd adjuk hozzá a vizet, olajat és a citromlevet, és turmixoljuk krémesre.
- Adjuk a krémhez a tofu felét feldarabolva, és turmixoljuk tejfölállagúra.
- A tofu másik felét villával törjük össze, keverjük hozzá az apróra vágott hagymát és a turmixban készült kesudiókrémet.



## Ricotta töltelék

### Hozzávalók:

- 600 g natúr tofu
- 6 ek. frissen facsart citromlé
- késhegynyi stevia
- 1 tk. hagymapor
- 2 tk. fokhagymapor
- 4 tk. bazsalikom
- 4 ek. sörélesztőpehely

### Elkészítés:

- Törjük össze a tofut villával, és keverjük össze a többi hozzávalóval.
- Kitűnő töltelék lasagne-ba párolt spenóttal, vagy csak főtt tésztahoz keverve

dr. Horsley-val dolgozhatunk!

*„Tanítsuk meg az embereket tej és vaj nélkül táplálkozni! Mondjuk meg nekik, hogy hamar eljön az idő, amikor a tojás, tej, tejföl és vaj fogyasztása többé nem lesz biztonságos, mert az emberek gonoszágának növekedésével arányosan növekednek az állatbetegségek. Közél az az idő, amikor a bukott emberiség bűne miatt az egész állatvilág nyög majd a földünket átokkal sújtó betegségek alatt.”*

Ellen G. White: Étrendi és táplálkozási tanácsok 460.4

## Köleskrém

### Hozzávalók:

- 150 g köles
- 600 ml víz
- 1 csipet só
- 50 g blansírozott mandula, őrölve
- 3 ek. méz
- 1 citrom leve és héja
- 2 tk. vaníliaőrlemény

### Elkészítés:

- A kölest 20 perc alatt megfőzzük a sóval ízesített vízben.
- A mandulát, mézet, citromot és vaníliát kevés vízzel krémesre turmixoljuk, majd a kölest apránként hozzáadagoljuk.
- A köleskrémet használhatjuk süteménybe, palacsintába, desszertes poharakban gyümölcssel.
- 2 ek. karobport és 50 g mazsolát hozzákeverve egy karakteresebb ízt kap a krém.

