

# ПРИМЕРНО МЕНЮ ЗА ДНИТЕ НА ЗАХРАНВАНЕ СЛЕД СЪЩИНСКАТА ЧАСТ НА ЖИТНИЯ РЕЖИМ

---

**Как протича един ден от захранването или подготовката:**

## **Сутрин:**

1 ч. л. мед (смуче се) и след нея 1 чаша топла вода с няколко капки лимонов сок. Топлата вода е около температурата на нашето тяло. След затопляне на водата до три „бълбукания“ – тя е оставена да поизстине.

След 30 мин. подходяща закуска за съответния ден

## **Обяд:**

Топла вода, след 30 мин. – плод, след 30 мин – салата, супа или основно по избор, подходящи за съответния ден

## **След обед:**

1 плод, накиснати ядки, подходяща закуска за съответния ден

**Вечеря:** салата, супа или основно по избор, подходящи за съответния ден

## **1-ВИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА КАРТОФИ**

**НЕ СЕ ПОЛЗВАТ СОЛ, МАЗНИНА И СИЛНИ ПОДПРАВКИ. ХРАНИТЕ СА СУРОВИ ИЛИ ВАРЕНИ**

Примерно меню за деня:

### **Закуски**

\***сутрин:** плодове – 1 плод - ябълка, круша или портокал; покълнало жито, накиснати орехи

\***междинни закуски** – 1 плод, накиснати орехи или бадеми,

### **1.Салати**

\* Салата от 1 морков, 1/2 авокадо на пюре, накиснато сурово слънчогледово семе, лимонов сок

\* салата от червено цвекло и моркови , лимонов сок, накиснато слънчогледово семе, магданоз

\* Салата от сурово червено цвекло, ябълка, морков-посипани с накиснати семена белез слънчоглед, ситно нарязан магданоз, няколко капки лимон, без сол и без мазнина

\*салата от варени картофи, червено цвекло(сурово или варено) овкусени с лимонов сок, поръсени обилно с накиснати семена белез слънчоглед и ситно нарязан магданоз

\*салата от едро настъргани на ренде морков, тиквичка, целина, червена чушка –нарязана, овкусени с лимонов сок, ситно нарязан магданоз, изкиснато сурово слънчогледово семе

### **2.Супи**

\*„Ангелска супа“ – 3 средно големи картофа - обелени и сварени цели – без сол, без мазнина и подправки. Добавен лимонов сок и пресен магданоз.

\* картоф, пиперка, морков, сварени във вода, без сол и мазнина, с подправки - чубрица, копър, лимонов сок.

\* Крем супа от картоф , моркови, целина – сварени и пасирани; магданоз,лимонов сок

### **3.Основни**

Варени картофи, без сол и без мазнина, с морков, магданоз и няколко капки лимон

## **2-РИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА ОРИЗ**

**НЕ СЕ ПОЛЗВАТ СОЛ, МАЗНИНА И СИЛНИ ПОДПРАВКИ. ХРАНИТЕ СА СУРОВИ ИЛИ ВАРЕНИ**

Примерно меню за деня:

### **Закуски**

#### **\*сутрин**

-плодова салата: 1/2 круша, 1/2 ябълка, 1/2 портокал, малко стафиди и накиснати орехи.

-ананас

\***междинни закуски** - 1 плод ( ябълка, круша или портокал). Малко накиснати ядки ( орехи, бадеми )

### **1.Салата**

\* Салата от настъргани 1 морков и 1/2 малка глава цвекло, накиснат сусам и слънчоглед, няколко бадема, лимонов сок

\* Салата от 1 морков, 1/2 авокадо на пюре, накиснато сурово слънчогледово семе, лимонов сок

\*Салата от половин ябълка, половин морков, половин глава червено цвекло - сварено или сурово, магданоз, предварително накиснати слънчогледови, белени тиквени семена, овкусена с лимон.

\* салата от варени картофи, сурова чушка, накиснати слънчогледови семки, лимонов сок, магданоз

\*салата от ябълка, авокадо, накиснати орехи и дресинг от лъжичка мед, разреден с лимонов сок.

\*салата от ябълка и морков, настъргани на едро, поръсени със ситно нарязани листа от целина и магданоз и поляти с дресинг от 1 чаена лъжичка мед разредена с лимонов сок.

### **2.Супа**

\* Супа: Крем супа от тиква, моркови и целина- сварени и пасирани, с добавен магданоз и лимонов сок

\* Супа от ориз, морков и магданоз, също с няколко капки лимон

### **3.Основно**

\* сварен ориз с моркови овкусен с лимонов сок и ситно нарязан магданоз

\* варен ориз с бейби(малък) спанак, морков, тиквичка, лимон за овкусяване и магданоз/ копър за поръсване.

\*варен ориз с морков, червена чушка и чери домати; ситно нарязан копър или магданоз и лимонов сок

## **3-ТИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА БУЛГУР ИЛИ ПРОСО**

**НЕ СЕ ПОЛЗВАТ СОЛ, МАЗНИНА И СИЛНИ ПОДПРАВКИ. ХРАНИТЕ СА СУРОВИ ИЛИ ВАРЕНИ**

Примерно меню за деня:

### **Закуски**

#### **\*сутрин**

-плодова салата: 1/2 круша, 1/2 ябълка, 1/2 портокал, малко стафиди и накиснати орехи.

-ананас

**\*междинни закуски** - 1 плод ( ябълка, круша или портокал). Малко накиснати ядки ( орехи, бадеми )

## 1.Салати

\* Салата от сварен или предваритено накиснат за 15-20 минути в гореща вода, отцеден и охладен булгур, сурова червена чушка и ситно нарязан магданоз и копър, накиснати орехи и лимонов сок. Могат да се добавят и други семена.

\*Салата от настъргани 1 морков и 1/2 малка глава цвекло, 1/2 ябълка, целина, рукула(*малко, ако я понесяте*), киснат сусам, слънчоглед, бадеми, лимонов сок.

## 2.Супи

\* Супа от просо, настърган морков, домати, магданоз, лимонов сок

\* супа от сварени тиквичка, морков и чушка, към които е добавен предварително накиснатия за 20-тина минути в гореща вода и отцеден булгур. Овкусява се със ситно нарязан копър или магданоз и лимонов сок.

## 3.Основни

\* предварително накиснат за 20-тина минути в гореща вода и отцеден булгур се сварява за 5-10 минути в малко вода заедно с домати и наситнена червена чушка. Добавя се чубрица и лимонов сок

\*пълнени чушки с булгур, стафиди и орехи – накиснатия за 20 минути във вряла вода булгур (в съотношение 2 части вода : 1 част булгур), се смесва с настърган морков, нарязани домати, стафиди, натрошени на едро орехи, чубрица. Чушките се пълнят със сместа, слагат се в тенджерата, заливат се с вода и се сваряват. При консумацията се овкусяват с лимонов сок и магданоз

## 4-ТИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА ЕЛДА ИЛИ КИНОА

**НЕ СЕ ПОЛЗВАТ СОЛ, МАЗНИНА И СИЛНИ ПОДПРАВКИ. ХРАНИТЕ СА СУРОВИ ИЛИ ВАРЕНИ**

Примерно меню за деня:

### Закуска

#### \*сутрин

-една филийка пълнозърнест хляб / **по-добре-с квас** / намазан с пастет от авокадо и поръсен с изкиснати сурови тиквени семки . **Ако можете без хляб-пропуснете тази закуска.!!!**

- овесени ядки с вода, слънчоглед, ленено семе, канела, мед, ябълка

- 1 плод (ябълка, круша), изкиснати бадеми, орехи

#### \* междинни закуски

-Няколко натурални фурми; 1 банан, няколко накиснати бадеми или орехи

-**варена** тиква с мед и орехи

-настъргана ябълка с канела, мед и орехи

## 1.Салати

\* Салата от червено цвекло сурово или на пара и половин авокадо, микс от накиснати семена, овкусена с лимон.

\*салата от рукола (ако я понасяте), авокадо, елда - накисната с вряла вода за 20 минути и след това отцедена), чери домати, лимон.

\* Салата от моркови, ябълка, червено цвекло, лимонов сок и магданоз.

## **2.Супи**

\* крем супа от тиквичка, морков, чушка – сварени и пасирани, добавя се лимонов сок и ситно нарязан магданоз

## **3.Основни**

\*Сварена киноа със зеленчуци - морков, пиперка, целина

\* сварена елда с морков, червена пиперка, чери домати, чубрица

\*сварена елда, 1 сварен картоф, пасиран с 1/2 авокадо и лимонов сок;

\*Елда накисната в гореща вода , с нарязана на ситно краставица, нарязани орехи, чаена лъжичка тахън (ако го понасяте) , овкусени с лимон

\*елда със зеленчуци-задушени, 1 ч.л. кокосово масло.

## **5-ТИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА БЕЛЕНА ЛЕЩА**

От днес към храната може да се добавя МАЛКО сол и МАЛКО зехтин. В менюто за деня може да се включи и 1-2 филийки пълнозърнест хляб

Примерно меню за деня

### **Закуски**

\* **сутрин**

-Флодова салата: (ябълка, круша, банан);

-1 препечена филийка пълнозърнест хляб, намазана с пастет от 1/2 авокадо, лимонов сок

-една филийка пълнозърнест хляб (**по-добре с квас**) намазан с пастет от авокадо и поръсен с изкиснати сурови тиквени семки .

\* **междинни закуски**

-варена тиква с мед и орехи

-плод, изкиснати ядки – бадеми, орехи

-настъргана ябълка с мед, канела и орехи

### **1.Салати**

\* Салата от моркови и червено цвекло; **малко сол, малко зехтин** и лимонов сок

\*Салата табуле- към сварения, отцеден и охладен булгур се добавят нярязани чери домати, наситненни магданоз, джоджен(мента), малко сол, зехтин, лимонов сок и настъргана кора лимон

\*Салата от морков, целина, червено цвекло – всички нарязани на тънки филийки, домати на кубчета, рукола слънчогледово семе или други ядки (напр. орехови), овкусени с лимонов сок, малко сол и зехтин

### **2.Супи**

\* супа от белена леща с морков, домати, червена чушка, малко сол, чубрица и зехтин

### 3.Основни

\* Варени пълнени чушки с ориз, морков, малко сол, чубрица и зехтин. Една филийка хляб.

## 6-ТИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА ГРАХ

От днес храната може да бъде и печена. Към менюто може да се добавят в **малки количества** кисело мляко, извара, сирене.

Примерно меню за деня:

### Закуски

#### \* сутрин

-Плодова салата: (ябълка, круша, банан);

-Малко накиснати с вода овесени ядки, сурови белени слънчогледови и тиквени семки

-1 препечена филийка пълнозърнест хляб, намазана с пастет от 1/2 авокадо и парченца пресен домати

-овесени ядки с круши, слънчоглед, канела, пчелен прашец, мед;

#### \*междинни

-Бадеми накиснати, банан или друг плод

-печена тиква с мед, орехи и канела

### 1.Салати

\* Салата от моркови и червено цвекло, малко сол, зехтин и лимонов сок.

\*салата-рукола, чери домати, киноа, извара, зехтин

\*салата с киноа и грах – киноата и грахът се сваряват отделно и се отцеждат. Зелена чушка се нарязва на ивици, а авокадо на кубчета. Всичко се смесва заедно със сос от пасирани магданоз, копър, зехтин, лимонов сок и сол на вкус.

### 2.Супи

\* Супа от грах, морков, картоф, домати, тиквичка с добавени след сваряването малко сол и зехтин. Може да се пасира и да се добавят пресен магданоз и джоджен. Може да се поднесе с лъжица заквасена сметана.

\*супа от коприва, сушени домати и булгур – в тенджера с малко вода и зехтин се задушават сушените домати, морков и парче пашърнак, добавят се попарената и нарязана коприва и булгура. Залива се с водата(или част от нея) от попарената коприва. Вари се до омекване на булгура.

### 3.Основни

\* картофи **на фурна** - картофи, моркови, спанак, чушки.

\*тиквички **на фурна** - тиквички, моркови, целина, домати.

\*грах яхния от картофи, моркови, червена чушка, грах, доматиен сос

\* печени картофи, червена чушка, морков, грах, домати

\* тиквички на фурна със сусам-нарязани на колелца, осолени и отцедени, след което се овалват в смес от галета, сусам и съвсем малко сол. Нарезват се в тавичка и се поръсват с олио. Пекат се в предварително загрята фурна.

## 7-МИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА ЗЕЛЕН ФАСУЛ

### Закуски

### **\*сутрин**

-препечена филийка пълнозърнест хляб намазана с извара и поръсена с чубрица

-препечена филийка пълнозърнест хляб намазана с пастет от авокадо, леко овкусено с малко сол и поръсено с изкиснати ядки слънчоглед

### **\*междинни закуски**

**-варена круша** – почистена, разполовена или нарязана на по-дебели филийки круша, се вари в малко вода в голям тиган, добавя се нарязан лимон и 1 пръчкаканела. След омекване се изважда от сироп и може да се консумира топла или студена.

**-ябълки на фурна** – разполовени и изчистени в средата ябълки, се издълбават и се напълват със смес от предварително накиснати, отцедени и овкусени с малко кафява захар, канела и настъргана лимонова кора сушени кайсии, стафиди, касис или други плодове по ваш избор

## **1.Салата**

\* Салата от спанак, морков и 1 зелена ябълка с малко лимонов сок и зехтин

\* Салата от спанак, краставица, слънчогледови семки, малко сол, лимони зехтин.

\* Салатата от маруля, авокадо поръсена с поникнал лимец и лимон

\* Салата от настъргани на ситно червено цвекло, целина, морков, авокадо, сол и лимон

\*Салата от рукула и или бейби спанак с 1/2 чаша сварена белена леща, ябълка нарязана на резени, малко сирене на кубчета, лимонов сок, зехтин

## **2.Супа**

\*Крем супа от тиквички и картофи– тиквичка,морков, картоф, домати се сваряват и се пасират. Довавят се сол и зехтин на вкус. Разбърква се и може да се поднесе с крутони.

## **3.Основно**

\*сварени на пара картофи и зелен боб се смесват и се овкусяват с малко чубрица и сол,добавя се песто от връзка магданоз, зехтин, лимонов сок.

\* Сварени зелен боб, моркови, чушка, малко домати, подправки. После може да се добавят 2 - 3 лъжици кисело мляко.

\* Кюфтета от овесени ядки и орехи – към предварително накиснати в топла вода овесени ядки се добавя настърган кашкавал или сирене, филийка хляб накисната във вода. Добавят се смлени орехи, чубрица, ситно нарязан магданоз, сол. Пекат се в предварително загрята до 180-190 градуса фурна, върху кухненска хартия за около 15 минути

\* Коприва, спанак, морков и червен ориз на пара. Могат да се добавят малко сол и 1 с.л. олио. Поръсва се обилно с магданоз

## **8-МИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА НАХУТ ИЛИ ЛЕЩА НЕБЕЛЕНА**

### **Закуски**

#### **\*сутрин**

-овесени ядки с кисело мляко, изкиснати семена слъчоглед, тиквено семе, стафиди, орехи, парченца ябълка, лъжичка мед и малко канела.

-препечена филия пълнозърнест хляб (с квас)с извара и филийка пресен домати

#### **\*междинни**

- настъргана или нарязана на парчета ябълка, с мед канела и орехи

- банан или друг плод

## 1.Салата

\* Салата от тиквичка и авокадо - нарязаната на ленти с белачка (без сърцевината) тиквичка се овкусява с малко сол, зехтин, лимонов сок и ситно нарязан копър. Добавя се авокадото нарязано на кубчета, поръсва се с белени сурови бадеми или орехи и кубчета козе сирене пожелание

\*салата от спанак и авокадо – спанакът се накъсва, авокадото се нарязва на кубчета, овкусява се с лимонов сок и се добавя към спанака, добавят се и нарязани на ленти, предварително накиснати във вода за 10-тина минути сушени домати. Добавят се зехтин и сол на вкус. Поръсва се с тиквени семки

\*Салата с моркови, ябълки, стафиди и орехи

## 2.Супа

\* Картофена крем супа със сирене – кртофи, нарязани на кубчета се сваряват. Добавят се натрошено сирене, чубрица, джоджен и сол на вкус. Всичко се пасира и супата се сервира с крутони.

\*Супа с нахут и грах – нахутът и грахът са в съотношение 1:5 – 1 част нахут и 5части грах. Грах, тиквичка и чушка се сваряват и се пасират, овкусяват се със сол, зехтин и мащерка. Към готовата крем супа се добавя сварения и отцеден нахут и нарязан на тънки кръгчета суров морков

## 3.Основно

\*яхния от картофи, тиквички и нахут на фурна – към задушени в малко вода картофи нарязани на кубчета, се добавя тиквичка нарязана на дебели филийки. След като омекнат, се добавя сварен нахут. Всичко се разбърква и се изсипва в тавичка, залива се с едро нарязани домати, зехтин и малко вода при необходимост. Пече се до готовност

\* леща яхния – леща, морков нарязан на колелца, червена чушка на кубчета, домати нарязани, сол на вкус, чубрица – вари се до готовност и се добавя зехтин.

\*кюфтенца с червена леща и киноа –равни количества леща и киноа се сваряват, смесват се и към тях се добавя ситно настърган морков, малко зехтин и предварително накиснатата чия ( 1 супена лъжица чия с 3 супени лъжици вода за около 30 минути ), която замества 1 яйце. Добавя се сол и кимион за вкус. От сместа с помощта на лъжица се оформят кюфтета и се поставят в тава покрита с хартия за печене. Изпичат се в сгорещена фурна на 220 градуса.

## 9-ТИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА ПРЯСНО ЗЕЛЕ/ЗЕЛЕВИ

От днес към храната може да добавяте лук, праз, ряпа

### Закуски

#### \*сутрин

-овесени ядки с кисело мляко, мед, стафиди, микс от сурови семена, парченца сурова ябълка и канела

-препечена филийка пълнозърнест хляб, парче сирене и пресен домати

- плодова салата – ябълка, круша, поткокал

#### \*междинни

- крем с извара и банан – към изварата се добавя малко зехтин и се разбърква. След това се добавя добре намачкания банан, счукано или смляно на едро ленено семе, малко стафиди, счукани орехи, малко мед и канела. Всичко се смесва добре.

- 1 плод, накиснати бадеми, орехи и тиквени семки, смесени със сусамов тахън и мед.

## 1.Салати

\*ситно нарязано зеле, карфиол, един настърган морков, червена чушка нарязана на ивици,- всичко това смесено в купа и залято със сос от зехтин, лимонов сок, сол, щипка захар

\*салата от цитруси и авокадо – смесват се грейпфрут и авокадо на филийки, лук на полумесеци и рукула, овкусени със зехтин, сол, сок от лимон

\*салата от моркови и ябълка – настърганите на едро ренде 1-2 моркова и 1 ябълка се смесват и към тях се добавят наситненни листа от целина и магданоз. Овкусява се със сол и се залива със сос от кисело мляко, лимонов сок и лъжица мед.

## 2. Супа

\* Крем супа от карфиол-карфиол на розички, картоф на кубчета, ситно нарязана малка глава лук, скилидка чесън се сваряват до омекване в посолена вода. Пасират се, а при необходимост се добавя малко гореща вода. Сервира се с крутони.

\*крем супа от броколи и печени чушки – в тенджера с гореща вода се слагат да се варят ситно нарязани 1/2 главичка лук, един морков, розички броколи и 1-2 печни чушки. След сваряването всичко се пюрира. При поднасяне предварително се застроява с лъжичка кисело мляко и се поръсва с орехи, копър и по желание с крутони

## 3. Основно

\*Броколи и карфиол на пара с магданозен сос - накъсани розички карфиол и броколи се сваряват на пара докато омекнат. Заливат се със сос от смлян на бледер връзка магданоз, към който се добавят сол, зехтин, лимонов сок и малко вода.

\*Броколи с ориз, морков, царевича – розичките на броколите се бланшират за 3-4 минути в подсолена гореща вода, в която се слагат 1-2 лъжици лимонов сок и се отцеждат. Отделно една кафяна чаша ориз се вари в подсолена вода и след това се охлажда. 1-2 моркова се нарязат на жулиени и също се бланшират. Към охладения ориз се добавят царевичата и морковите, заливат се със сос от пасирани магданоз, зехтин, лимонов сок и се разбъркват в купата за салата. Отгоре се нареждат розичките броколи

\*Кюфтета от картофи и тиквички на фурна – картофите и тиквичките се настъргват, леко се осоляват, добавя се натрошено сирене, малко овесени ядки, предварително накисната чия (1 суп.лъжица чия накисната с 2-3 супени лъжици вода замества 1 яйце), копър или магданоз. От сместта се загребва с лъжица и се дооформя с ръка, като се поставя в тава, предварително покрита с хартия за печене.

## 10-ТИ ДЕН ЗАХРАНВАНЕ - ОСНОВНА ХРАНА ЗРЯЛ ФАСУЛ

### Закуски

#### \* сутрин

- Хумус намазан на филийка - рецепта за хумуса: нахута е накиснат и после се вари, пасира се с малко от водичката при варенето, добавя се сол, малко кимион, лимонов сок и сусамов тахан, олио или зехтин - всичко това се пасира ( може да се добави и малко чесън).

-овесени ядки с кисело мляко – с добавени орехи, ленено, слънчогледово, тиквено семе, стафиди , мед и канела

#### \*междинни

-авокадо с мед и **джинджифил**- разполовено на две и почистено от семката авокадо се нарязва на едри кубчета и се залива със сос от мед, лимонов сок и щипка сух джиджифил.

### 1. Салата

\* Салата от спанак, магданоз, краставица, лук, зехтин, лимон, авокадо, кълнове от леща

\* Салата от печени чушки, покълнал слънчоглед, авокадо, хималайска сол, лимон, покълнала пшеница.

\* Салата с нахут, спанак, пресен лук и чесън

\* Салата от сварен зрял фасул, сварен нахут, сварен и нарязан зелен фасул, червена чушка на кубчета, нарязани на кубчета стъбла от целина, ситно нарязан лук. Всичко се разбърква и се залива със сос от лимонов сок и зехтин. Могат да се добавят и орехи. Салатата престоява поне час преди сервиране.



\*салата от карфиол с тахан – розичките на карфиола се сваряват в посолена вода или на пара, отцеждат се и се заливат със сос от сусамов тахан, лимонов сок, счукана скилидка чесън, малко смлян кимион. Поръсва се с наситнен магданоз

\*Салата от зрял фасул, сварен, печени нарязани чушки, чери домати, червен лук, олио, лимонов сок, поръсена с орехи.

## **2. Супа**

\*крем супа от зеленчуци – картоф, морков, лук, грах, броколи се сваряват в подсолена вода и след това се пюрират. След това се добавя зехтин и се поръсва с наситнен магданоз и крутони по желание.

\* боб чорба – зрял фасул се залива с гореща вода и се добавят нарязани морков, целина, домати, лук. Овкусява се със сол, зехтин(олио), чубрица, сух джоджен

## **3. Основно**

\* Гювеч със зеленчуци, запечен на фурна - картофи, зелен лук, моркови, грах, зелен боб, патладжан, бамя-от фризера, малко зехтин и подправки-магданоз и джоджен.

\*Яхния с домашни зеленчуци - картофи, моркови, замразени печени чушки, лук, чесън, буркан домати, много лапад, връзка магданоз и връзка копър, и малко студено пресован зехтин. Всичко задушено и нищо пържено, а и малко кафява захар заради доматиите, за да не е много кисел соса.

\*Яхния със спанак, лапад, червен ориз, връзка зелен лук, 2 стръка пресен чесън задушени с 2 супени лъжици олио и накрая посипани обилно с магданоз.

\*Славянски гювеч на фурна – картофи на кубчета, грах, морков, лук, чесън, домати от буркан, ориз, олио, сол, подправки – чубрица, риган.

## **Рецепти за пълнозърнест хляб и веган сладкиши**

### **Пълнозърнест хляб със сода без месене**

В дълбок съд се слага 500гр пълнозърнесто брашно, прави се кладенче, в което се слага 1 чаена лъжичка сол и предварително угасена с лимонов сок 1 чаена лъжичка сода (в чаена чаша слагаме содата и малко вода, след което изстискваме в сместта лимонов сок, като разбъркваме и предизвикваме кипване на содата – така тя вече е угасена). Разбъркваме леко сместа в кладенчето и постепенно добавяме около 200мл вода. Разбъркваме с дървена шпатула или лъжица. Бъркаме докато брашното поеме водата. Ако е нужно добавяме още малко вода – трябва да се получи много гъста, лепкава и влажна смес, която с помощта на дървената лъжица прехвърляме във форма за печене (например правоъгълна форма за печене на кекс). В нея предварително сме сложили хартия за печене и сме поръсили дъното с брашно. С помощта на вилица оформяме хлебчето, като отделяме от стените на формата и също поръсваме с малко брашно. С вилицата надупчваме надълбоко сместа, като по този начин вкарваме въздух. Поръсваме и отгоре „рошавия“ хляб и печем в предварително загрята на 220° фурна за около 30 минути, след което намаляваме температурата на 200 градуса за още 30 минути. Изключваме след това фурната. Оставяме хляба да постои така във фурната още 10-тина минути, след което го изваждаме от формата и го оставяме върху решетка да се охлади.

### **Веган торта**

Блат от орехи, суров слънчоглед, фурми, ябълка и кокосово масло, разбити в блендер. Крем от банани, какао, мед, лешников тахан, какаово масло.

Украза от парченца мандаринка и кокосови стърготини.

### **Сурова веган торта - <http://bio-lifestyle.net/?p=782>**

**Блат:**

300 гр. СМЛЕНИ СУРОВИ ЯДКИ (слънчоглед, орехи, бадеми и т.н.)  
30 бр. ФУРМИ БЕЗ КОСТИЛКИ

3 к.ч. ВОДА

3 с.л. КАКАО или БРАШНО ОТ РОЖКОВИ

3 с.л. КОКОСОВО МАСЛО (ако имате, може и без него)

3 пълни к.ч. ФИНИ ОВЕСЕНИ ЯДКИ (или обикновени, но натрошени в блендера), които сте разбъркали предварително с 1 к.ч. вода, за да поомекнат малко

Всичко, без овесените ядки се смела с кухненски робот или пасатор. Получава се лепкаво тесто. Сега вече се прибавят и овесените ядки. Омесва се тесто. Форма за торта или голяма чиния, се поръсват с кокосови стърготини и върху тях се оформя блат.

(от същото тесто могат да се приготвят и бонбони, като се оформят топчета и се овалят в кокосови стърготини, смлени ядки, натрошено или смляно какао или нещо друго, което фантазията ви роди