

Midagi magusat õhtuks

ESMAPÄEV – soja-kirsijääts

1,5 tassi puastatud kirsse, 3 teelusikat suhkrut, 500 ml sojapiima, 2 supilusikat koort, vanilli maitselist sojajooki, kirsilikööri.

Purusta kirsid blendris ühtlaseks, lisa suhkur ja jätkä blenderdamist kuni on kogu mass korralikult segatud. Lisa sojapiim ning umbes teelusikatais kirsilikööri ja 2 supilusikatäit vanillimaitselist sojajooki. Blenderda ühtlaseks massiks ja pane plastiknöösse. Aseta sügavkühlkupesse. Et tuleks parim kreemjas jäätis, võta iga 30 minuti järelt välja ja sega hoolikalt, lõhkudes jäälkristallid ning aseta tagasi sügavkülmale. Serveerides võid asetada jäätisele paar kirssi ja lasta kirsilikööri ja šokolaadikastmega üle.

TEISIPÄEV – sojapiima smuuti

2 banaani, 150g lahat kohupiima, peotäis kaerahelbeid, teelusikas mett, pool klaasi Alpro Natural sojapiima, jääd. Segu kõik ained omavahel blenderis või saumikseriga kokku ja naudi!

KOLMAPÄEV – hõrgutavad koogikesed

Digestive küpsiseid 1 pakk, pool pakki võid, natuke kaneeli. 1 liiter maasika- või muud sojakogurtit, zelatiini. 1 pk toorjuustu, 1 pk vahukoort, zelatiin, suhkur. Pealepanekuks vahukoort ja suhkrut.

Sega purustatud küpsised sulatatud võiga, vooderda muffinivormid pabervormidega ja suru kõvasti põhja küpsisesegu. Valmista keskosa ja jaga ära muffinivormidesse ja pane külma. Kui tarretunud valmista teine keskosa ja jaga ära vormide vahel. Pane külma. Ja enne serveerimist pane vahukooremüts ka peale.

NELJAPÄEV – gluteenivaba kook

Võtad kas poest valmiskujul ostetud gluteenivaba koogi segu (saab ökopoodidest) või segad ise taigna gluteenivabadest jahudest (riisijahu, sojajahu, maisijahu, kergitaja, suhkur) kokku. Vedelikuks paned juurde sojapiima või vett koos sojakoorepulbriga. Pulbrit võid panna täitsa vabalt tunde järgi – näiteks 1 klaasi vee kohta võid panna nii 1 supilusikatäie, või ka kaks – nii kuidas ise soovid. Kookidele sobib pruun suhkur või siis vahtrasiirup. Kõike vabalt, röömsalt ja tunde järgi. Koogi sisse võib panna veel sulatatud shokolaadi – kui poest ostetud valmisegu juba ise ei sisalda, ja/või igasuguseid pähkleid, seemneid.

REEDE – chia puding

2 klaasi (400 ml) sojapiima, 4 sl chia seemneid, 1 sl jaanikaunapulbrit, 5 sl mett, 1 sl kookosöli. Segu kõik ained omavahel ning aseta külmkappi u 1 tunniks. Ja ongi puding valmis söömiseks! Seda retsepti on kerge kohandada vastavalt maitsele, muuta sojapiima kogust, asendada jaanikaunapulber kakaopulbriga jne. Samuti kui segu pärast külmkapis seisnist kannmikseriga püreestada on tulemus rohkem siidisem.

REEDE – kakaokeeks

1 dl kakao pulbrit, 2 dl sojapiima, 1dl palmisuhkrut, 120g kookosöli, 1,5dl palmisuhkrut, 1-2 muna, 1,5 tl vaniljesuhkrut, 3,5dl nisujahu, 1,5tl küpsetuspulbrit.

Segage kokku kakao, sojapiim ja palmisuhkur ning laske korraks keema, jätké jahtuma. Segage kokku kookosöli ja palmisuhkur, lisage minad ja vaniljesuhkur. Segage juhu küpsetuspulbriga ning segage kõik omavahel kokku. Keeksi küpsemiseks kulub ca 1 tundi 170 kraadise kuumuse juures.

LAUPÄEV – goji marja puding

1 liiter sojapiima, 100g goji marju, 3 spl palmisuhkrut, 1/2 sidruni mahl, 3 spl agar-agarit, 2 spl maisitärklisi. Pange goji marjad sojapiimasse ligunema umbes kaheks tunniks. Segage blenderis või saumikseriga kokku piim, sidrunimahl, goji marjad ja palmisuhkur. Seejärel laske segu korraks keema ja lisage agar-agar ja sojapiimas 1 ahustatud maisitärklis. Segage hästi ja pange kaussi ning külmikupesse. Serveerimisel võib lisada karamellikastet.