

Τα Γλυιά της Φύσης

Αδνές Σνταγές για Γλυιά φτιαγμένα
μόνο με φρούτα, λαχανιαά υαι ξηρούς υαρπούς

Διονυσία Τουθαντά

120+
σνταγές

Τα Γλυκά Της Φύσης

Το μόνο 100% ΖΩΝΤΑΝΟ
Βιβλίο Συνταγών
με Γλυκά από Φρούτα!

από τη Διονυσία Τουλαντά

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

Αυτό ΔΕΝ είναι ένα δωρεάν Ηλεκτρονικό Βιβλίο!

Οι συνταγές που περιγράφονται και αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο δεν έχουν ως σκοπό να αντικαταστήσουν καμία ιατρική συνταγή ή συμβουλή.

Η συγγραφέας δεν υποστηρίζει την αποκλειστική εφαρμογή οποιασδήποτε συγκεκριμένης διαίτας. Πιστεύει, όμως, ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο πρέπει να είναι διαθέσιμες στο κοινό.

Τα όσα αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο είναι καθαρά και μόνο μέσα από τη βιωματική εμπειρία της συγγραφέως. Δεν υπόσχεται αποτελέσματα, όπως: απαλλαγή από κάποια ασθένεια, χάσιμο βάρους κλπ.

Η συγγραφέας σας παροτρύνει να αναζητάτε για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, τη συμβουλή πάντα ενός ιατρού ή Φυσικοπαθητικού.

Με υπευθυνότητα

Τουλαντά Διονυσία

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος	9
Φρούτα και Μακροζωία	11
Γιατί τα Φρούτα είναι μια από τις Καλύτερες Τροφές;.....	11
Ποια είναι τα Καλύτερα Φρούτα;.....	12
Τα Φρούτα δεν ευθύνονται για το Γνωστό Φούσκωμα.....	12
Τα Φρούτα δεν ευθύνονται για την γνωστή Κατάπτωση	13
«Τα Φρούτα με παχαίνουν και μου ανεβάζουν το Σάκχαρο».....	13
Ζάχαρη Ναι! Αλλά από πού;	14
Σε τι θα σας Ωφελήσουν τα Γλυκά της Φύσης	15
Εξοπλισμός που θα χρειαστείτε.	16
«ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ»	17
ΠΟΥΤΙΤΚΕΣ.....	18
Με Πορτοκάλι	19
Πράσινη με Πορτοκάλι.....	20
Πράσινη με Ανανά.....	21
Με Ξύσμα Λεμονιού	22
Σοκολάτας 1	23
Σοκολάτας 2	24
Αμυγδάλου.....	25
Γεμάτη Πάθος	26

Με Γεύση Λεμονόπιτας	27
Με Ακτινίδιο	28
Με Γεύση Μηλόπιτας.....	29
Αμβροσία.....	30
Αμβροσία Εσπεριδοειδών	31
Χουρμά με Σταφίδες.....	32
Λιναρόσπορου με Αμύδαλα.....	33
Μήλο με Σέλερυ.....	34
Κεράσι.....	35
Μπανάνας 1.....	36
Μπανάνας 2	37
Με Σύκα.....	38
Με Αχλάδι 1	39
Με Αχλάδι 2	40
Με Μαρούλι & Μπανάνα	41
Με Φράουλες & Ταχίνι	42
Σοκολάτα με Σύκα.....	43
Ροδάκινο με Φράουλα	44
Αβοκάντο με Πορτοκάλι	45
Πορτοκάλι με Σπανάκι	46
Τροπική.....	47
Φράουλα.....	48
Κεράσι – Ανανά.....	49
Ανανά – Αχλάδι	50
Λωτού.....	51
Παρφέ Μπανάνα	52
Παρφέ Φράουλα	53
Φράουλα – Μπανάνα	54
Αβοκάντο – Χουρμάδες	55

ΤΑΦΤΕΣ - ΚΕΙΚ - ΤΟΥΦΤΕΣ.....	56
Φτιάξτε Δικές σας Μαρμελάδες	57
Μαρμελάδα Σύκου	58
Κρέμα.....	59
Κλασική Βάση για τα Γλυκά της Φύσης	60
Τάρτα με Παπάγια & Σταφίδες	61
με Μπανάνα & Blueberry	62
με Φράουλα και Καρύδια	63
με Παπάγια.....	64
ΜΟΝΟ με Φρούτα.....	65
ΜΟΝΟ με Σύκα	66
Σοκολάτα με Μπανάνα	67
με Μούρα	68
Τάρτα Διονυσίας	69
Κέικ με Καρότο	70
Τιραμισού Με Βατόμουρα	71
Μηλόπιτα	72
Σούπερ Μηλόπιτα	73
Τάρτα με Τροπικά Φρούτα	74
«Σούπερ» Τάρτα με Τροπικά Φρούτα	75
με Ανανά.....	76
με Φράουλες	77
με Ροδάκινο.....	78
Μπανάνα – Καρύδα 1	79
Μπανάνα – Καρύδα 2	80
με Χουρμά.....	81
«Εκλεκτή» με Καρύδια.....	82
«Αμβροσία».....	83
Κρεμώδης με Φράουλα	84

Λεμόνι.....	85
Μέντα με Χαρούπι	86
Μπανάνα με Χαρουπάλευρο.....	87
με ανάμικτα Αποξηραμένα φρούτα 1	88
με ανάμικτα Αποξηραμένα φρούτα 2	89
με ανάμικτα Αποξηραμένα φρούτα 3.....	90
Κρεμώδης με Μπανάνα & Αμύδαλο	91
Μήλου	92

ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ 93

Σοκολάτας	94
Χουρμά με Καρύδα.....	95
Σταφίδας με Καρύδια	96
Μήλου με Μακαυντάμια	97
Χουρμά με Καρύδια	98
Λεμόνι με Αμύδαλο	99
Αμύδαλο & Βερίκοκο.....	100
Καρύδας	101
Καρύδας με Χουρμά	102
Σύκου με Ηλιόσπορο	103
Σταφίδας με Ηλιόσπορο	104
Ενέργειας	105
Ενέργειας με Ανανά	106
Ενέργειας με Βερίκοκο	107
Αποξηραμένων 1	108
Αποξηραμένων 2	109
«Μπερδεμένα»	110

ΣΩΣ ΦΡΟΥΤΩΝ	111
Βερίκοκο	112
Κρεμώδης Σως Μέντας	113
με Μπανάνα και Μήλο	114
Τρέλα Παπάγιας	115
με Λωτούς	116
με Μούρα	117
με Κόκκινα Μούρα & Μπανάνες	118
Καλοκαιρινή	119
με Καρύδι και Πορτοκάλι	120
με Αμυδαλόγαλο και Πορτοκάλι	121
με Αμυδαλόγαλο και Αχλάδι	122
με Ανανά και Φράουλα	123
με Μήλα και Καρύδια	124
με Παπάγια	125
με Χουρμά	126
με Σταφίδα Μαύρη	127
με Αβοκάντο	128
με Ανανά	129
με Μήλο	130
με Μπανάνα & Μήλο	131
με Μακαντάμια	132
με Αμύδαλα και Μήλο	133
με Αμύδαλα και Πορτοκάλι	134
με Αμύδαλα και Ανανά	135
με Μακαντάμια & Πορτοκάλι	136
με Διαμάσκηνα	137
με Ρόδι	138

ΓΛΥΚΕΣ ΑΛΧΗΜΕΙΕΣ	139
<i>Φετζούβελακ</i>	<i>140</i>
<i>Χαρούπι – Καρύδα</i>	<i>141</i>
<i>Καραμέλα.....</i>	<i>142</i>
<i>Ταχίνι με Μέλι</i>	<i>143</i>
<i>Ανάμικτη Πανδαισία</i>	<i>144</i>
<i>Με το Πιρούνι.....</i>	<i>145</i>
<i>Κάτι σαν Παγωτό.....</i>	<i>146</i>
<i>Κρέμα Φράουλας</i>	<i>147</i>
<i>Γρήγορο Παστελάκι</i>	<i>148</i>
<i>Χαλβάς.....</i>	<i>149</i>
<i>Smoothie με Ταχίνι</i>	<i>150</i>
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	151
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	152
Λίγα Λόγια για Εμένα	153

Πρόλογος

Μια φορά κι έναν καιρό, υπήρχε ένα ζώο που έφαχνε να βρει φαΐ να φάει. Ήταν ένα σπάνιο είδος και στο σύνολο τους δεν υπήρχαν περισσότερα τέτοια ζώα απ' όσους πίθηκοι σήμερα. Το ζώο αυτό έτρωγε κάθε λογής πράγματα και, χάρη στην παμφαγία του, κατάφερε να καταλήξει σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Έτσι, ευδοκίμησε και πολλαπλασιάστηκε. Ωστόσο, με τον οπουρτονισμό που το χαρακτήριζε, δεν μπορούσε να αντεχτεί το γεγονός πως ξόδευε όλο τον καιρό του αναζητώντας τροφή. Έτσι, επινόησε διάφορους τρόπους για να τα καταφέρει. Όταν πρωτοεμφανίστηκε ζούσε με έντομα, στην συνέχεια έγινε φρουτοφάγος, στη συνέχεια λόγω των περιβαλλοντολογικών αλλαγών έγινε κυνηγός, χωρίς να γίνει ποτέ τέλειος σαρκοβόρος. Αντί αυτού ανέπτυξε ειδικά όπλα για να σκοτώνει και να τρέφεται. Στην συνέχεια έγινε καλλιεργητής, εξημερώνοντας ζώα. Έτσι, προσπάθησε να αποκαταστήσει την ισοροπία.

Η ιστορία μας διαμορφώθηκε από την ποιότητα της τροφής μας. Το μέλλον μας θα καθοριστεί από την ποσότητα της. Καθημερινά δημιουργούνται όλο και περισσότεροι πεινασμένοι άνθρωποι και καθημερινά οι επικοινωνίες μεταξύ τους καλυτερεύουν. Τίποτα πιο βέβαιο, πως κάποια μέρα, αργά ή γρήγορα, μεγάλες πεινασμένες μάζες θα κινηθούν προς τις εύφορες και πλούσιες χώρες. Όλες οι χώρες με άφθονη τροφή διαθέτουν μικρό πληθυσμό κι έτσι μοναδικός τρόπος άμυνας των χορτασμένων είναι η δύναμη – τα ατομικά όπλα. Θα αναγκαστούν να τα χρησιμοποιήσουν. Αλλά, αν κάποιος κάνει την αρχή, θα του μιμηθούν και οι υπόλοιποι. Στο τέλος, ο πλανήτης θα γεμίσει από μολυσμένες τροφές που κανείς δεν θα μπορεί να φάει.

Το μόνο που μας απομένει, σ' εμάς τους χορτάτους που θα επιζήσουμε, είναι να σκύψουμε επάνω στα αίτια, μετά την καταστροφή, και να διδαχτούμε από τα λάθη μας. Το πρώτο μάθημα πρέπει να είναι η συνεργασία. Λύσεις, όπως: η μείωση των γεννήσεων, να σταματήσουμε να τρώμε κρέας, κτλ.

Dr. Lyall Watson, «Ο Παμφάγος Πίθηκος»

Αυτό που μόλις διαβάσετε δεν είναι κάποιο μυθιστόρημα. Είναι ένα υπέροχο βιβλίο που πραγματικά με ενέπνευσε. Θέλησα να το μοιραστώ μαζί σας.

Διαβάζοντας κανείς την εξελικτική πορεία του ανθρώπου θα πει: «μα διανύσαμε τόσο δρόμο για να φτάσουμε εδώ που φτάσαμε και τώρα εσείς μας λέτε να γυρίσουμε πίσω;». Αντιθέτως, δεν λέμε αυτό. Ούτε εγώ, ούτε όλοι όσοι πρεσβεύουν τα όσα και εγώ πιστεύω. Ο σημερινός άνθρωπος δεν είναι, πλέον, ο άγριος, πρωτόγονος πίθηκος. Είναι ένας εξημερωμένος «παμφάγος πίθηκος». Δεν υπάρχει πλέον στέρηση, παρά μόνο σε ορισμένες χώρες. Παρ' όλα αυτά όμως, ενώ θα συνεχίσει να υπάρχει μεγάλη ποσότητα τροφής, δεν θα έχουμε ποιότητα.

Ήδη τα μεγάλα σούπερ μάρκετ, που είναι γεμάτα με πολλά είδη τροφίμων, διατηρημένα για πολλούς μήνες με άφθονες συντηρητικές ουσίες, είναι μόνο ένα δείγμα του κακού. Κακού που ήδη το βιώνουμε όλοι.

Σας ζητώ λοιπόν φίλοι μου να αρχίσετε από τώρα να επιλέγετε την τροφή που δεν είναι συσκευασμένη και καλοδιατηρημένη. Τροφή που να μπορείτε - όσο γίνεται - να την επεξεργαστείτε μόνοι σας. Μόνοι σας μπορείτε να δημιουργήσετε υπέροχες συνταγές. Ίσως στην αρχή οι γευστικοί σας κάλυκες να μην μπορούν να γευτούν και να απολαύσουν το μεγαλείο αυτό των γεύσεων. Αυτό είναι απόλυτα φυσικό, γιατί είστε τόσο «υτοπαρισμένοι» που χρειάζεστε λίγο χρόνο, ώστε το σώμα σας να καθαρίσει και να αρχίσει να μην βλέπει τα φυσικά ως αφύσικα και τα αφύσικα ως φυσικά.

Διονυσία Τουλαντά

Μάρτιος, 2013

Φρούτα και Μακροζωία

Είναι αλήθεια ότι όσο η καρδιά μας δουλεύει με λιγότερους χτύπους, τόσο πιο αργά γερνάμε άρα και πιο πολλά χρόνια ζούμε. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε μέσα από μια «καθαρή» διατροφή και σωστή άσκηση.

Τα φρούτα ανήκουν στα τρόφιμα που μειώνουν τους χτύπους της καρδιάς. Και ο λόγος είναι προφανής. Καθώς αρχίζει κάποιος να καταναλώνει περισσότερα φρούτα, οι τοξίνες και το διοξείδιο του άνθρακα μειώνονται αυτόματα. Αυτό συμβαίνει γιατί η ποσότητα του αίματος που χρειάζεται να περάσει από τους πνεύμονες για να καθαριστεί είναι πολύ λιγότερη.

Γιατί τα Φρούτα είναι μια από τις Καλύτερες Τροφές;

1. Τα φρούτα προέρχονται κατευθείαν από την ίδια τη φύση. Ένα τέλειω ωριμασμένο φρούτο μπορεί να φραγωθεί απευθείας, χωρίς καμία προετοιμασία.
2. Όλα τα διατροφικά στοιχεία που περιέχονται στο φρούτο είναι ισορροπημένα. Έτσι, έχουμε μια τέλειω πέψη!
3. Όλα τα φρούτα έχουν πολύ ωφέλιμες ιδιότητες για το σώμα μας.

Τα μη ινώδη φρούτα, όπως η παπάγια και η μπανάνα, δεν προκαλούν δυσπεψία ή δυσκοιλιότητα και καθαρίζουν τέλειω όλον τον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα ινώδη φρούτα, όπως τα μήλα, ο ανανάς, τα πορτοκάλια, κτλ δημιουργούν μια πολύ έντονη περισταλτική κίνηση στο έντερο, καθαρίζοντάς το από τα τοξικά κατάλοιπα του μεταβολισμού.

Τα πολύ ώριμα φρούτα είναι γεμάτα ζωντανή ενέργεια. Τα μη ώριμα φρούτα δεν μπορούν να ικανοποιήσουν την πείνα μας και τη δίψα μας, καθώς δεν μπορούν να σταματήσουν τις λιγούρες μας, τους εθισμούς μας, την αφυδάτωσή μας ή τον εκνευρισμό μας. Είναι πολύ γνωστό ότι όσοι τρώνε καθημερινά μεγάλες ποσότητες φρούτων είναι τόσο ικανοποιημένοι, που δεν καταναλώνουν τα γνωστά βλαβερά για την υγεία προϊόντα όπως, καφέ, τσιγάρο, κακάο, σοκολάτα, ζάχαρη και αλατισμένα τρόφιμα. Αυτό γίνεται χωρίς καμία προσπάθεια.

**«Τα φρούτα είναι μια πλήρης τροφή...»
«Τόσο Θεραπευτικά και τόσο Μοναδικά
για τον
Σημερινό Άνθρωπο».**

Ποια είναι τα Καλύτερα Φρούτα;

Όταν μου κάνουν αυτήν την ερώτηση, μου είναι πολύ δύσκολο να την απαντήσω, γιατί ακριβώς δεν υπάρχει ένα είδος φρούτου που να είναι καλύτερο από το άλλο. Κάθε φρούτο έχει μια μοναδική γεύση, μυρωδιά, χρώμα, υφή.

Το πιο σημαντικό από όλα είναι το φρούτο να είναι ώριμο. Δεν θα πρέπει ποτέ να αγοράσετε ένα πράσινο πορτοκάλι, ένα μήλο που δεν είναι κόκκινο ή μια μπανάνα χωρίς να έχει φακίδες και να είναι αρκετά κίτρινη.

Ας δούμε όμως αναλυτικά ποια είναι τα ζουμερά φρούτα:

Μήλα, βερίκοκα, ροδάκινα, αχλάδια, σταφύλια, κεράσια, φράουλες, μαύρα μούρα, κόκκινα μούρα, ανανάς, πορτοκάλια, λεμόνια, μάνγκο, δαμάσκηνα, καρπούζια, πεπόνια, σύκα, λωτοί, ρόδια, νεκταρίνια, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια, τομάτες.

Κοινό χαρακτηριστικό αυτών των φρούτων είναι ότι κατά 80 – 90% είναι αποσταγμένο νερό. Κάποια είναι πιο όξινα από κάποια άλλα, όπως το λεμόνι, και φυσικά δεν μπορείς να φας ευχάριστα αρκετά λεμόνια, ενώ καρπούζι μπορείς. Η τομάτα είναι και αυτή φρούτο. Όπως αντιστοιχα το αγγούρι, το κολοκύθι και η πιπεριά!

Τα Φρούτα δεν ευθύνονται για το Γνωστό Φούσκωμα

Δεν είναι τα φρούτα εκείνα που ευθύνονται για το γνωστό φούσκωμα που νιώθεις αφού τα φας. Είναι ο τρόπος που έφαγες τα φρούτα. Εάν εσύ τα τρως μετά από το μαγειρεμένο φαγητό σου, τότε είναι λογικό να νιώθεις φούσκωμα. Τα φρούτα χωνεύονται πολύ γρήγορα και λόγω της παρουσίας του προηγούμενου γεύματος στο στομάχι, εμποδίζεται η σωστή διαδικασία της πέψης και της αφομοίωσής τους.

Τα φρούτα πρέπει να τρώγονται πάντα μόνα τους, ως ξεχωριστό γεύμα. Δηλαδή θα πρέπει να χορτάσετε μόνο με ένα συγκεκριμένο φρούτο τη φορά (π.χ. μπανάνες ή πορτοκάλια) και πάντα φυσικά σε άδειο στομάχι και με πραγματική πείνα.

Μετά το μαγειρεμένο σας γεύμα, μπορείτε να φάτε ως επιδόρπιο μόνο κάποιο αποξηραμένο φρούτο (π.χ. σταφίδες ή σύκα) ή κάποιο από τα Γλυκά της Φύσης.

Τα Φρούτα δεν ευθύνονται για την γνωστή Κατάπτωση-Υπογλυκαιμία

Εάν τρώτε τα φρούτα και αντί να νιώθετε ενέργεια νιώθετε υπνηλία και κούραση, αυτό καταδεικνύει ότι κάτι δεν κάνετε σωστά. Ή ότι τα φάγατε με λαυθασμένο τρόπο ή ότι χρειάζεται να κάνετε μια αποτοξίνωση. Όσο πιο τοξινωμένοι είστε, τόσο πιο συχνά θα έχετε τα συμπτώματα υπνηλίας.

«Τα Φρούτα με παχαίνουν και μου ανεβάζουν το Σάκχαρο»

Τα φρούτα ούτε παχαίνουν, ούτε ανεβάζουν το σάκχαρο. Το ότι έχετε παραπανίσια κιλά είναι λόγω του πολύ «καθισιού» και της υπερβολικής λήψης επεξεργασμένων τροφών (ψωμί, ρύζι, πίτες, ζυμαρικά κλπ)

Για το ότι έχετε σάκχαρο ευθύνεται και πάλι ακριβώς το ίδιο, αλλά και το ότι τρώτε μεγάλες ποσότητες συχνά και κάνετε λαυθασμένους συνδυασμούς. Τρώτε επίσης χωρίς πείνα, βιαστικά και άτσαλα. Έτσι, είστε γεμάτοι τοξίνες. Ο σακχαρώδης διαβήτης και όλες οι ασθένειες, δεν οφείλονται στην κατανάλωση των αθώων φρούτων.

Κύρια αιτία των περισσότερων προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζετε σήμερα, είναι η υπερβολική τοξίνωση, εξαιτίας της σίτισης με επεξεργασμένα, συσκευασμένα και νεκρά τρόφιμα του ραφιού. Η αρρώστια για να εμφανιστεί χρειάζεται χρόνια συστηματικής αμέλειας και εγκληματικής διατροφικής συμπεριφοράς.

**«Τα γλυκά του εμπορίου, η ζάχαρη (σε όλες τις μορφές της)
και γενικά όλες οι γνωστές λιχουδιές (παγωτά, κέικ,
μπισκότα, καραμέλες, αναψυκτικά)
δημιουργούν προβλήματα».**

**«Τα φρούτα και τα
γλυκά της Φύσης ΠΟΤΕ!»**

Ζάχαρη Ναι! Αλλά από πού;

Κύρια πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες. Η ζάχαρη ανήκει στην κατηγορία των απλών σακχάρων. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν και όλες οι μοντέρες, δηθεν διαιτητικές ζάχαρες ή τα υποκατάστατα ζάχαρης, όπως: μαύρη ζάχαρη, φρουκτόζη, γλυκόζη, αγαύη, μελάσα, σακχαρίνη, ασπαρτάμη, βύνη, πετιμέζι, στέβια.

Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από την κατανάλωση φρέσκων φρούτων. Τα φρούτα μας δίνουν άμεσα ενέργεια, χωρίς να επηρεάζουν το πάγκρεας και να έχουμε τα γνωστά ups and downs.

Εάν κάποιος καταναλώνει κοινή ζάχαρη, είναι φυσικό να του δημιουργεί προβλήματα. Δεν είναι όπως το φρούτο με τις φυτικές του ίνες, το νερό του, τα μέταλλα, τις βιταμίνες και όλα αυτά τα στοιχεία που το καθιστούν μια πλήρη τροφή.

Σας συμβουλεύω να αρχίσετε να τρώτε φρούτα. Πολλά φρούτα και λαχανικά. Η ζάχαρη των φρούτων δεν θα σας βλάψει. Απεναντίας, η ζάχαρη του εμπορίου θα σας βλάψει και μάλιστα ανεπανόρθωτα.

Και μην ξεχνάτε! Τα επεξεργασμένα σάκχαρα ευθύνονται για προβλήματα στα δόντια, στο πάγκρεας και για συσσώρευση λίπους στα επίμαχα σημεία. Προστατέψτε τα παιδιά σας. Μην αγοράζετε γλυκά του εμπορίου και μην φτιάχνετε γλυκά με επεξεργασμένα προϊόντα..

Αρκετοί από εσάς δεν έχετε μάθει να απολαμβάνετε τα φρούτα όπως είναι. Γι' αυτό και τους προσθέτετε ζάχαρη. Για παράδειγμα, σερβίρετε στα παιδιά σας φράουλες με ζάχαρη. Εκεί οι ιδιότητες του φρούτου σχεδόν εξαφανίζονται. Τα φρούτα είναι οι «καθαριστές» του σώματος. Ακόμη και αυτά που είναι όξινα στη γεύση (πορτοκάλια, κτλ) έχουν αλκαλική επίδραση. Όταν προσθέτετε ζάχαρη, αυτή η ιδιότητα εξαφανίζεται. Έτσι, τα φρούτα από καθαριστές του σώματος μετατρέπονται σε δραστικό δηλητήριο, λόγω της έντονης τοξικής δράσης της κοινής ζάχαρης.

Αποφύγετε όλες τις επεξεργασμένες ζάχαρες, όλα τα τρόφιμα και τα ποτά που την περιέχουν. Εάν θέλετε κάτι γλυκό, καταναλώστε Μόνο Φρούτα και Γλυκά της Φύσης.

**«ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΦΡΟΥΤΑ!
ΘΕΛΕΙΣ ΚΑΤΙ ΤΡΗΓΟΡΟ, ΦΡΟΥΤΑ!
ΘΕΛΕΙΣ ΚΑΤΙ ΛΡΟΣΕΡΟ, ΦΡΟΥΤΑ
ΘΕΛΕΙΣ ΚΑΤΙ ΕΥΠΕΠΤΟ, ΦΡΟΥΤΑ
ΘΕΛΕΙΣ ΚΑΤΙ ΓΛΥΚΟ, ΦΡΟΥΤΑ
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ, ΦΡΟΥΤΑ!
ΓΙΑ ΝΙΑΤΑ, ΦΡΟΥΤΑ!
ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ, ΦΡΟΥΤΑ!»**

Σε τι θα σας Ωφελήσουν τα Γλυκά της Φύσης

Αυτές οι συνταγές θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε υγεία και να χάσετε το περιττό βάρος. Όποτε νιώθετε την ανάγκη για κάτι γλυκό, να καταφεύγετε στα Γλυκά της Φύσης.

Φυσικά, μην σας ανησυχεί ότι αναζητάτε τα γλυκά. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν καταναλώσατε αρκετά φρέσκα φρούτα μέσα στην ημέρα. Τα Γλυκά της Φύσης είναι ένα βήμα πριν την μονοφαγία φρούτων. Δηλαδή, όταν θα μπορείτε να καταναλώνετε μόνο φρούτα ως πλήρες γεύμα και να νιώθετε πληρότητα. Μέχρι τότε όμως, πρέπει να «ξεφύγετε» από τα ζαχαροπλαστεία και τα γνωστά γλυκά με τα οποία μεγαλώσαμε όλοι.

Σας παραθέτω 128 συνταγές που βοήθησαν εμένα και πιστεύω ότι θα βοηθήσουν και εσάς. Δοκιμάστε τις όλες! Μέσα σε 20 ημέρες θα δείτε αλλαγή στην ψυχολογία σας, στην ενέργειά σας, στα τυχόν προβλήματα βάρους που αντιμετωπίζετε (αύξηση ή απώλεια βάρους) και άλλα πολλά.

**«Τα Γλυκά της Φύσης
μπορούν να καταναλωθούν από όλους.
Μικρούς και Μεγάλους.
Από Ασθενείς και μη.»**

Εξοπλισμός που θα χρειαστείτε

Μπλέντερ

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε μια έρευνα αγοράς για κάποιο καλό μπλέντερ. Επιλέξτε έξυπνα!

Μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια της έρευνας αγοράς σας:

- Θέλετε να κάνετε κρέμες και smoothies που να σας δίνουν ένα ομοιογενές προϊόν με σχεδόν μεταξένια υφή; Εάν ναι, θα πρέπει να αγοράσετε κάποιο μπλέντερ με πολύ ισχύ.
- Πόσο μεγάλη χωρητικότητα θέλετε να έχει το μπλέντερ σας; (πόσο μεγάλη είναι η οικογένειά σας;)
- Και τέλος, εξετάστε πόσο εύκολο είναι στο καθάρισμα.

Μια πολύ καλή εταιρεία είναι η Vitamix ή το Blendec. Εάν δεν μπορείτε να το αγοράσετε αυτή την περίοδο, μπορείτε για αρχή, να καταφύγετε σε κάποια πιο φθηνή λύση.

Food Processor– Πολυκόφτης/μίξερ

Θα το βρείτε πολύ εύκολα σε διάφορα καταστήματα με ηλεκτρικά είδη. Ο πολυκόφτης – μίξερ είναι απαραίτητος για να μπορείτε να κάνετε τους ξηρούς καρπούς σκόνη και στη συνέχεια να αναμιγνύετε πολλά συστατικά μαζί για τις τάρτες και τα τρουφάκια σας.

**«Επενδύστε σήμερα σε κάτι χρήσιμο,
που θα αλλάξει πραγματικά τη Ζωή σας»**

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ

Όπου συναντάτε στην εκτέλεση των

συνταγών τα παρακάτω, αυτά σημαίνουν:

Όπου φλιτζάνι = φλιτζάνι του Nes καφέ = 250ml

Όπου κ.σ. = κουταλιά της σούπας

Όπου κ.γ. = κουταλάκι του γλυκού

«ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ»

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Πουτίτσες

Πολύ εύκολα κάποιο φρούτο, με κάποιο λιπαρό και λίγο υγρό (νερό ή χυμό) στο μπλέντερ, μας δίνει αυτό που λέμε πουτίγκα.

Όχι ρευστό, όχι στερεό!

Όποτε παρατηρείτε ότι δεν μπορούν τα μαχαίρια του μπλέντερ να γυρίσουν, σημαίνει ότι πρέπει να προσθέσετε λίγο υγρό.

Αυτό μπορεί να είναι είτε νερό ή νερό από τα αποξηραμένα φρούτα ή γάλα από ξηρό καρπό ή χυμός πορτοκάλι ή χυμός μήλο.

Πάντα όλα φρέσκα!



Πουτίγια με Πορτοάλι

Τα πορτοκάλια είναι καταπληκτικά μαζί με μήλο!

Υλικά

- ✓ 2 πορτοκάλια
- ✓ 1 μήλο κόκκινο (starkim)

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τα πορτοκάλια από τη φλούδα τους.
2. Ρίξτε στο μπλέντερ τα πορτοκάλια
3. Χτυπήστε τα μέχρι να γίνουν χυλός.
4. Κόψτε το μήλο και ρίξτε το στο παραπάνω μίγμα.
5. Αναμιξτε για περίπου 1 – 2 λεπτά και είναι έτοιμο όταν όλα έχουν μια ομοιογενή υφή.



Πράσινη Πουτίγια με Πορτογάλι

Καλύτερη αφομοίωση του σιδήρου μαζί με τη Βιταμίνη C από το πορτογάλι.

Υλικά

- ✓ 2 πορτογάλια
- ✓ 1 μήλο κόκκινο (starkin)
- ✓ 2 χούφτες σπανάκι

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τα πορτογάλια από τη φλούδα τους.
2. Ριζτε στο μπλέντερ τα πορτογάλια.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να γίνουν χυλός.
4. Κόψτε το μήλο και ριζτε το στο παραπάνω μίγμα.
5. Αναμιζτε για περίπου 1 λεπτό.
6. Προσθέστε το σπανάκι, χτυπήστε για ακόμη 1 – 2 λεπτά και είναι έτοιμο όταν όλα χτυπηθούν ομοιόμορφα.



Πράσινη Πουτίγια με Ανανά

Ο Ανανάς καλλιεργούνταν στις Δυτικές Ινδίες πολύ προτού τις επισκεφθεί ο Κολόμβος. Είναι ιθαγενές φυτό των τροπικών χωρών της Αμερικής.

Υλικά

- ✓ ½ ανανά
- ✓ 1 μήλο κόκκινο (starkin)
- ✓ ½ ματσάκι μαϊντανό
- ✓ ½ μεγάλη παπάγια

Εκτέλεση

Καθαρίστε τον ανανά και την παπάγια από τη φλούδα τους.

1. Ριζτε στο μπλέντερ τον ανανά & την παπάγια.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να γίνουν χυλός.
3. Κόψτε το μήλο και ριζτε το στο παραπάνω μίγμα.
4. Αναμιζτε για περίπου 1 λεπτό.
5. Προσθέστε τον μαϊντανό, χτυπήστε για ακόμη 1 – 2 λεπτά και είναι έτοιμο όταν όλα χτυπηθούν ομοιόμορφα.



Γουτίχια με Ξύσμα Λεμονιού

Το ξύσμα λεμονιού μας ζυπνάει πολλά συναισθήματα.
Είναι από τις πιο αλκαλοποιητικές τροφές.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι αμύγδαλα
(μουςκεμένα 8 – 12 ώρες)
- ✓ 1 φλιτζάνι δαμάσκηνα
(χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα
- ✓ 2 λεμόνια
- ✓ 1 – 2 κουταλάκια Ξύσμα
λεμονιού

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τα αμύγδαλα από τη φλούδα τους (εάν θέλετε).
2. Τρίψτε τα λεμόνια ούτως ώστε να βγάλετε 1 – 2 κουταλάκια του γλυκού Ξύσμα. Στύψτε τα λεμόνια και ρίξτε τον χυμό τους στο μπλέντερ.
3. Προσθέστε τα δαμάσκηνα, τα αμύγδαλα και το Ξύσμα. Ανακατέψτε διαδοχικά. Εάν σας κολλάει, προσθέστε λίγο περισσότερο χυμό λεμόνι ή λίγο νερό.
4. Αναμιξτε για περίπου 1- 2 λεπτά.



Πουτίγμα Σουοηάτας 1

Το ωμό χαρουπάλευρο είναι ένα από τα υποκατάστατα του κακάο

Υλικά

- ✓ 1 αβοκάντο
- ✓ 2 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ 12 βασιλικοί χουρμάδες (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ½ λεμόνι
- ✓ ½ φλιτζάνι αμυδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε το αβοκάντο από τη φλούδα του.
2. Ριζίτε στο μπλέντερ το αβοκάντο.
3. Στύψτε το λεμόνι και ριζίτε το χυμό του στο μπλέντερ.
4. Προσθέστε τους χουρμάδες, το ωμό χαρουπάλευρο και το αμυδαλόγαλο
5. Αναμιξτε για περίπου 1-2 λεπτά μέχρι να γίνει εντελώς ομοιόμορφο.
6. Απολαύστε το!



Πουτίγια Σουοδάτας 2

Το χαρούπι περιέχει τις βιταμίνες A, B, B2, B3 και D.
Είναι υψηλής περιεκτικότητας σε ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο,
μαγνήσιο και περιέχει μαγγάνιο, σίδηρο, βόριο, χαλκό και νικέλιο.

Υλικά

- ✓ 2 μπανάνες
- ✓ 1 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- ✓ 2 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ¼ φλιτζανιού νερό (από τους μουσκεμένους χουρμάδες)
- ✓ ¼ φλιτζανιού ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ Φυλλαράκια μέντας

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τις μπανάνες από τη φλούδα τους.
2. Ρίξτε στο μπλέντερ τους χουρμάδες με ¼ του φλιτζανιού νερό με το οποίο μούσκεψαν.
3. Χτυπήστε τους δυνατά και κατόπιν προσθέστε τις μπανάνες, το χαρουπάλευρο και το ταχίνι.
4. Αναμιξτε για περίπου 1-2 λεπτά, μέχρι να γίνει εντελώς αλοιφή.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με λίγα φυλλαράκια μέντας.



Πουτίγια αμυγδάλου

Η χουρμαδιά καλλιεργούνταν από το 3.500 π.χ. στη Μεσοποταμία (Ιράκ) και στην κοιλάδα του Νείλου, στην Αίγυπτο.

Υλικά

- ✓ ½ φλιτζάνι αμύγδαλα
- ✓ 12 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ 1-1,5 εκατοστό τζίντζερ (φρέσκο)
- ✓ 1 φλιτζάνι αμυγδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τους χουρμάδες και χτυπήστε τους μαζί με το αμυγδαλόγαλο.
2. Προσθέστε την μπανάνα, τα αμύγδαλα & το τζίντζερ.
3. Ανακατέψτε και γευτείτε την αργά...

~ Στην αρχή βάλτε λίγο τζίντζερ μέχρι να εξοικειωθείτε ~



Πουτίγια γεμάτη Πάθος

Ο λωτός ή διόσπυρος θα πρέπει να είναι πολύ ώριμος. Συνδυάζεται με άλλα φρέσκα φρούτα, με πρωτεΐνη ή τρώγεται μόνος του.

Υλικά

- ✓ 3 – 4 μαλακούς λωτούς
- ✓ 2 αχλάδια
- ✓ 1 – 2 φέτες φρέσκο τζίντζερ
- ✓ ½ φλιτζάνι μουσκεμένες ξανθές σταφίδες
(μουλιάστε σε ζεστό νερό για 10 – 20 λεπτά)

Εκτέλεση

1. Ριζτε στο μπλέντερ τους λωτούς και χτυπήστε τους.
2. Προσθέστε τα αχλάδια σε κύβους και το τζίντζερ.
3. Αναμίξτε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

~ Αυτή η υφή που έχει η πουτίγκα είναι από την ωριμότητα των λωτών ~

~ Στην αρχή βάλτε λίγο τζίντζερ μέχρι να εξοικειωθείτε ~

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με μουσκεμένες σταφίδες



Πουίχια με γεύση Λεμονόπιτας

Η καρύδα δυστυχώς δεν υπάρχει φρέσκια στη χώρα μας.
Παρόλα αυτά τη χρησιμοποιούμε για λίγη έξτρα γεύση.

Υλικά

- ✓ 2 – 3 χουρμάδες βασιλικοί (μουςκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 3 κ.σ. τρίμμα καρύδας
- ✓ ¼ του φλιτζανιού χυμό λεμόνι
- ✓ 1 μπανάνα

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τους βασιλικούς χουρμάδες μαζί με το χυμό λεμόνι.
2. Χτυπήστε μέχρι οι χουρμάδες να γίνουν αλοιφή. Εάν δυσκολεύεστε, προσθέστε λίγο νερό ή αμυγδαλόγαλο.
3. Προσθέστε την καρύδα & την μπανάνα.
4. Αναμίξτε μέχρι να ομογενοποιηθούν

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με 1 φέτα μπανάνα

Πως σας φαίνεται; Δεν είναι σαν πίτα λεμονιού;



Γουτίγια με Ακτινίδιο

Η Κίνα θεωρείται η επικρατέστερη πατρίδα του ακτινιδίου, από τα αρχαία χρόνια. Η ονομασία του όμως κίονι (Kiwi) προέρχεται από το ομώνυμο πτηνό, το οποίο είναι το εθνικό σύμβολο της Νέας Ζηλανδίας, όπου ζει αποκλειστικά.

Υλικά

- ✓ ½ φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί
- ✓ (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ¼ - ¾ του φλιτζανιού χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 αβοκάντο
- ✓ 1 ακτινίδιο
- ✓ 2 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τους βασιλικούς χουρμάδες, αφού τους αφαιρέσετε τα κουκούτσια τους.
2. Χτυπήστε μέχρι οι χουρμάδες να γίνουν αλοιφή. Χτυπήστε τους μαζί με τον χυμό πορτοκάλι.
3. Καθαρίστε το αβοκάντο (από τη φλούδα και το κουκούτσι του). Ρίξτε το στο μπλέντερ με τους χουρμάδες και προσθέστε και τα υπόλοιπα υλικά, το ακτινίδιο & το χαρουπάλευρο.
4. Χτυπήστε τα όλα μαζί δυνατά.

Είναι τέλεια!!!



Γουσίμα με γεύση Μηλόπιτας

Η μηλόπιτα ήταν από τα αγαπημένα μου γλυκά.
Έτσι όμως είναι ακόμη πιο απλή και δεν παχαίνει!!!

Υλικά

- ✓ 4 κόκκινα μήλα
- ✓ 3 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ Κανέλα
- ✓ νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για λίγο. Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Κατόπιν χτυπήστε τους μέχρι να γίνουν αλοιφή.
3. Ρίξτε τους στο μπλέντερ μαζί με τα κομμένα μήλα σε κύβους.
4. Εάν δυσκολεύεστε, προσθέστε λίγο νερό ακόμη ή αμυγδαλόγαλο.
5. Αναμίξτε μέχρι να γίνουν κρέμα.

Διακόσμηση

Πασπαλίστε με κανέλα



Πουτίγχα Αμβροσία

Τα σταφύλια είναι από τα τέλεια καθαριστικά του αίματος.

Υλικά

- ✓ 1 τσαμπί σταφύλι
- ✓ 2 μήλα κομμένα σε κύβους
- ✓ ½ φλιτζάνι νερό ή αμυδαλόγαλο*

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ το σταφύλι και τα μήλα.
2. Ανακατέψτε και προσθέστε το νερό ή το αμυδαλόγαλο μόνο εάν το θέλετε πιο αραιό.

* Η πουτίγκα θα χτυπηθεί έτσι και αλλιώς χωρίς νερό, εάν βάλετε τα σταφύλια πρώτα και τα βοηθήσετε με μια ξύλινη σπάτουλα (πάντα βέβαια όλα εξαρτώνται από το μπλέντερ που έχετε). Εάν πάλι δεν μπορείτε, το καλύτερο είναι το αμυδαλόγαλο.



Γουτίγμα Αμβροσία Εσπεριδοειδών

Εσπεριδοειδή πλούσια σε Βιταμίνη C.

Υλικά

- ✓ 6 πορτοκάλια
- ✓ 2 Γκρέιπφρουτ
- ✓ 1 ανανά
- ✓ 2 μανταρίνια
- ✓ ½ φλιτζάνι νερό ή αμυδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τα πορτοκάλια, τα γκρέιπφρουτ, τον ανανά και τα μανταρίνια.
2. Ανακατέψτε και προσθέστε το νερό ή το αμυδαλόγαλο μόνο εάν το θέλετε πιο αραιό.



Γουτίγμα Χουρμά με Σταφίδες

*Ο καλά ωριμασμένος χουρμάς είναι σαρκώδης, με χρυσοκάστανη λεία φλούδα.
Η φυσική ζάχαρη που περιέχει είναι πολύ καλύτερη από την εξευγενισμένη.*

Υλικά

- ✓ 500γρ. χουρμάδες βασιλικοί
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες (μουςκεμένες για 2 ώρες)
- ✓ Ωμό χαρουπάλευρο

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τους χουρμάδες με τις σταφίδες και λίγο από το μουςκεμένο νερό τους.
2. Ανακατέψτε μέχρι να γίνουν κρέμα.

Διακόσμηση

Πασπαλίστε με λίγη χαρουπόσκονη



Πουτίγια Λιναρόσπορου με Αμύδαλα

Ο Λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε Ω3!!!

Αυτό που δεν είναι πολύ γνωστό είναι ότι είναι πλούσιος και σε βιταμίνη F, η οποία δυναμώνει τον πεπτικό μας σωλήνα και τρέφει τις λάχνες.

Υλικά

- ✓ 4 κ.σ. λιναρόσπορο (ωμό & ανάλατο)
- ✓ 1 φλιτζάνι αμυδαλόγαλο
- ✓ 1 φλιτζάνι αμύδαλα (ωμά & ανάλατα/ μουσκεμένα)
- ✓ 4 βασιλικοί χουρμάδες
- ✓ (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

1. Σπάστε τον λιναρόσπορο σε ένα Grinder.
2. Ρίξτε στο μπλέντερ τους χουρμάδες μαζί με το αμυδαλόγαλο.
3. Προσθέστε και τα υπόλοιπα υλικά.
4. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε ένα ομοιόμορφο κρεμώδες αποτέλεσμα



Πουτίχια Μήλο με Σέλερυ

Το Σέλερυ (Σέλινο) είναι πλούσιο σε Νάτριο!

Υλικά

- ✓ 12 σύκα φρέσκα
- ✓ 1 μήλο
- ✓ 4 κλωνάρια σέλερυ
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό ή το χυμό από το σέλερυ

Εκτέλεση

1. Ρίξτε τα σύκα στο μπλέντερ.
2. Κόψτε το μήλο και τα σέλερυ & προσθέστε τα στο μπλέντερ.
3. Προσθέστε το νερό ή τον χυμό από τα σέλερυ (εάν προσθέσετε τον χυμό από τα σέλερυ, δεν προσθέτετε τα κλωνάρια του).



Πουτίγια Κεράσι

Το κεράσι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο και είναι εξαιρετικό υπακτικό και θαυμάσιος αιμοποιητής.

Υλικά

- ✓ 1 μεγάλο αβοκάντο
- ✓ ¼ φλιτζανιού αμυγδαλόγαλο
- ✓ 13 – 15 κεράσια (χωρίς το κουκούτσι)
- ✓ 1 κ.γ. ωμό μέλι

Εκτέλεση

6. Καθαρίστε το αβοκάντο από τη φλούδα του.
7. Βγάλτε από τα κεράσια τα κουκούτσια τους.
8. Ρίξτε το αβοκάντο κομμένο σε κύβους στο μπλέντερ & προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά.
9. Ανακατέψτε σε υψηλή ταχύτητα

Διακόσμηση

Διακοσμήστε με λίγα τριμμένα αμύγδαλα και ένα κερασάκι. Μπορείτε να προσθέσετε όποιο φρούτο εσείς θέλετε εκτός από τα κεράσια. Πολύ ωραία είναι και τα βατόμουρα και οι φράουλες.



Πουτίγια Μπανάνας 1

Το 1482 οι Πορτογάλοι την έφεραν στις Καναρίους νήσους. Η διάδοση της στην τροπική Αμερική οφείλεται στους Ισπανούς ιεραπόστολους του 16^{ου} αιώνα. Σήμερα το φρούτο αυτό απαντάται σε όλες τις τροπικές χώρες.

Υλικά

- ✓ 2 παγωμένες ή πολύ ώριμες & πιτσιλωτές μπανάνες
- ✓ 1 φλιτζάνι αμυδαλόγαλο
- ✓ 2 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ 1 κ.γ. ωμό μέλι

Εκτέλεση

1. Βάλτε 2 ώριμες μπανάνες στην κατάψυξη για περίπου 2 ώρες.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά μαζί και χτυπήστε τα σε πολύ υψηλή ταχύτητα μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με λίγη κομμένη μπανάνα και πασπαλίστε με λίγο χαρουπάλευρο.



Πουτίγυα Μπανάνας 2

Τα σάκχαρα της μπανάνας αφομοιώνονται εύκολα και περιέχουν πολλές βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και ίνες.

Υλικά

- ✓ 6 πολύ ώριμες & πιτσιλωτές μπανάνες
- ✓ ½ φλιτζάνι χυμό μήλο
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι μαύρη σταφίδα
(μουςκεμένες για 1 ώρα)
- ✓ ¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο
- ✓ 1 κ.σ. ωμό μέλι

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τις σταφίδες.
2. Βάλτε στο μπλέντερ τις σταφίδες και όλα τα υπόλοιπα υλικά μαζί.
3. Χτυπήστε τα σε πολύ υψηλή ταχύτητα μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με λίγη κομμένη μπανάνα



Πουτίχια με Σύκα

Οι Αρχαίοι Έλληνες διέδωσαν το σύκο στις γειτονικές τους χώρες

Υλικά

- ✓ 6 – 10 σύκα αποξηραμένα (μούσκεμένα από το προηγούμενο βράδυ)
- ✓ 1/2 - 1 φλιτζάνι νερό ή αμυδαλόγαλο
- ✓ 1 καρδιά μαρουλιού

Εκτέλεση

1. Ρίξτε τα σύκα στο μπλέντερ.
2. Προσθέστε στο μπλέντερ τα σύκα με το νερό που μούσκεψαν ή το αμυδαλόγαλο, και σιγά σιγά προσθέστε την καρδιά μαρουλιού.



Πουτίγια με Αχλάδι 1

Ο Όμηρος ανέφερε ότι τα αχλάδια καλλιεργούνταν στον κήπο του Αλκίνοου.

Πριν ακόμα από τη χριστιανική εποχή αρκετές ποικιλίες τους ήταν κίολας γνωστές.

Υλικά

- ✓ 3 φλιτζάνια αχλάδια
(χωρίς κουκούτσια)
- ✓ 1/3 φλιτζανιού μαύρη
σταφίδα
(μουςκεμένη για 1 ώρα)
- ✓ 1 φλιτζάνι κομμένο
ανανά
- ✓ 2 φλιτζάνια κομμένη
παπάγια
- ✓ ¼ φλιτζανιού ξανθή
σταφίδα
- ✓ κανέλα

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τις σταφίδες.
2. Ρίξτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ.
3. Αφήστε να ανακατευτούν μέχρι να
έχουν κρεμώδη υφή.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με την ξανθιά
σταφίδα και κανέλα.



Γουίτσια με Αχλάδι 2

Το αχλάδι περιέχει αρκετά μεγάλο ποσοστό βιταμίνης C.

Υλικά

- ✓ 5 αποξηραμένα σύκα (μουσκεμένα)
- ✓ 3 φλιτζάνια αχλάδια (χωρίς κουκούτσια)
- ✓ 3 φλιτζάνια ώριμο λωτό
- ✓ ¼ φλιτζανιού ξανθή σταφίδα (μουσκεμένη για 1 ώρα)
- ✓ κανέλα

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τις σταφίδες και τα σύκα.
2. Ρίξτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ.
3. Αφήστε να ανακατευτούν μέχρι να έχουν κρεμώδη υφή.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με την ξανθιά σταφίδα και κανέλα.



Πουτίγια με Μαρούλι και Μπανάνα

Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, το μαρούλι υπήρχε στο τραπέζι των βασιλιάδων της Περσίας, τουλάχιστον από τον 6^ο π.χ. αιώνα.

Υλικά

- ✓ 2 - 4 μπανάνες ώριμες & πιτσιλωτές
- ✓ 1/2 - 1 φλιτζάνι αμυγδαλόγαλο
- ✓ 1 καρδιά μαρουλιού

Εκτέλεση

1. Ρίξτε τις μπανάνες στο μπλέντερ.
2. Σιγά σιγά προσθέστε την καρδιά του μαρουλιού.



Γουσίχια με φράουλες και Ταχίνι

Οι φράουλες καλής ποιότητας είναι φρέσκες, καθαρές και με λαμπερή όψη.

Υλικά

- ✓ 6 – 10 φράουλες
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νερό
- ✓ 8 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως

Εκτέλεση

1. Ρίξτε τις φράουλες με το νερό στο μπλέντερ.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να ανακατευτούν καλά.
3. Προσθέστε στο μπλέντερ το ταχίνι και ανακατέψτε πάλι μέχρι να είναι ομοιόμορφο το μίγμα.

Διακόσμηση

Σερβίρετε με φύλλα μαρουλιού



Πουτίγια Σουοιάτα με Σύκα

Το χαρούπι ανήκει στην κατηγορία των οσπρίων, είναι όμως σε δέντρο, το χαρουπόδεντρο.

Υλικά

- ✓ 12 χουρμάδες
(μουσκεμένοι, χωρίς
κουκούτσι)
- ✓ 12 σύκα
- ✓ 1 – 2 φλιτζάνια νερό ή
αμυδαλόγαλο
(ανάλογα πόσο πηκτή τη
θέλετε)
- ✓ 1 – 2 κ.σ. ωμό
χαρουπάλευρο

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τους χουρμάδες, τα
σύκα, το χαρουπάλευρο και το νερό ή το
αμυδαλόγαλο.
2. Χτυπήστε τα δυνατά και θα τρελαθείτε
από την μαγική γεύση!!!

Διακόσμηση

Σερβίρετε με φύλλα μαρουλιού



Γουτίγια Ροδάινο με Φράουλα

Οι φράουλες είναι καλή πηγή βιταμίνης C και περιέχουν μεγάλη ποσότητα φρουτοσάκχαρων.

Υλικά

- ✓ 2 – 3 ροδάκινα
(χωρίς το κουκούτσι)
- ✓ 10 φράουλες
- ✓ ½ φλιτζάνι νερό ή χυμό πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Ριζτε στο μπλέντερ κομμένα τα ροδάκινα και τις φράουλες.
2. Προσθέστε το νερό και χτυπήστε δυνατά.

Διακόσμηση

Για γαρνίρισμα βάλτε μια φράουλα



Γουτίγμα Αβουάντο με Πορτοκάλι

Υπάρχουν περισσότερες από 400 ποικιλίες αβοκάντο.

Υλικά

- ✓ ½ μεγάλο αβοκάντο
- ✓ 2 πορτοκάλια

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τα κομμένα πορτοκάλια (χωρίς τη φλούδα).
2. Καθαρίστε το αβοκάντο και πετάξτε το κουκούτσι του.
3. Χτυπήστε πρώτα τα πορτοκάλια να γίνουν κρέμα και μετά προσθέστε στο μπλέντερ το αβοκάντο.



Πουτίγυα Πορτοκάλι με Σπανάκι

Το σπανάκι είναι εξαιρετική πηγή των βιταμινών C και A, καλίου και σιδήρου.

Υλικά

- ✓ ½ μεγάλο αβοκάντο
- ✓ 2 πορτοκάλια
- ✓ 1 χούφτα σπανάκι

Εκτέλεση

4. Ρίξτε στο μπλέντερ τα κομμένα πορτοκάλια (χωρίς τη φλούδα).
5. Καθαρίστε το αβοκάντο και πετάξτε το κουκούτσι του.
6. Χτυπήστε πρώτα τα πορτοκάλια να γίνουν κρέμα και μετά προσθέστε στο μπλέντερ το αβοκάντο.
7. Στο τέλος προσθέστε το σπανάκι και χτυπήστε τα όλα μαζί



Γουζίγια Τροπιική

Η παπάγια μοιάζει με μαλακόφλουδο πεπόνι και έχει χρώμα πορτοκαλοκίτρινο όταν ωριμάσει.

Υλικά

- ✓ 1/2 φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 φλιτζάνι ανανά σε κύβους
- ✓ 1 φλιτζάνι παπάγια σε κύβους

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τον κομμένο ανανά και την παπάγια.
2. Προσθέστε τον χυμό πορτοκάλι & ανακατέψτε δυνατά!



Πουτίγμα Φράουλα

Η Φράουλα αποτελεί θαυμάσιο ανοιζιάτικο τονωτικό και κάνει υπέροχα smoothies.

Υλικά

- ✓ 10 φράουλες
- ✓ ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- ✓ ½ αβοκάντο μεγάλο

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ τις φράουλες.
2. Καθαρίστε το αβοκάντο και πετάξτε το κουκούτσι του.
3. Ρίξτε τις φράουλες & το αβοκάντο στο μπλέντερ.
4. Προσθέστε τον χυμό πορτοκάλι και χτυπήστε δυνατά.

Διακόσμηση

Για γαρνίρισμα βάλτε μια φράουλα



Γουτίγμα Κεράσι - Ανανά

Τα κεράσια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, προάγουν την αιμοποίηση και δρουν αποτοξινωτικά

Υλικά

- ✓ ¼ ανανά
- ✓ 2 φλιτζάνια κεράσια
- ✓ ½ φλιτζάνι αμυδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τον ανανά από τη φλούδα του.
2. Καθαρίστε τα κεράσια από το κουκούτσι τους.
3. Ρίξτε στο μπλέντερ τον ανανά σε κομμάτια.
4. Προσθέστε τα κεράσια & το αμυδαλόγαλο και χτυπήστε δυνατά.

Διακόσμηση

Για γαρνίρισμα βάλτε ένα κερασάκι



Πουτίχια Ανανά - Αχλάδι

Τα αχλάδι ενδείκνυνται σε κάθε δίαιτα αδυνατίσματος και αποτελεί θαυμάσιο βοηθητικό της πέψης.

Υλικά

- ✓ ¼ ανανά
- ✓ 2 αχλάδια
- ✓ ½ φλιτζάνι αμυδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τον ανανά από τη φλούδα του.
2. Ρίξτε στο μπλέντερ τον ανανά και το αχλάδι σε κομμάτια.
3. Προσθέστε το αμυδαλόγαλο και χτυπήστε δυνατά.



Πουτίγια Λωτού

Ο λωτός παρέχει πολλά μεταλλικά άλατα.

Υλικά

- ✓ 3 ώριμες μπανάνες
- ✓ 1 κ.σ. ωμό μέλι
- ✓ 4 ώριμους λωτούς

Εκτέλεση

1. Ρίξτε στο μπλέντερ πρώτα τους λωτούς. Χτυπήστε τους.
2. Στη συνέχεια προσθέστε τις μπανάνες και το μέλι.
3. Ανακατέψτε τα στο μπλέντερ όλα μαζί και σερβίρετε.



Πουτίγια Παρφέ Μπανάνα

Το Λάιμ ή αλλιώς γλυκολέμονο, χρησιμοποιείται σε smoothies, χυμούς ή σε σαλάτες που συνοδεύουν πρωτεϊνούχο γεύμα.

Υλικά

- ✓ 3 παγωμένοι ώριμοι λωτοί
- ✓ 4 παγωμένες μπανάνες
- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ 1 λάιμ (το χυμό του)
- ✓ ½ φλιτζάνι νερό ή αμυδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Βάλτε τις 3 μπανάνες (χωρίς τη φλούδα τους), στην κατάψυξη από το προηγούμενο βράδυ.
2. Καταψύξτε επίσης από το προηγούμενο βράδυ τους λωτούς.
3. Στύψτε το λάιμ
4. Προσθέστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μαζί με το αμυδαλόγαλο και χτυπήστε τα δυνατά.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με τη μισή φρέσκια μπανάνα σε φετούλες.



Πουτίγια Παρφέ Φράουλα

Οι μπανάνες αγοράζονται με κηλίδες (όχι πράσινη άκρη).

Υλικά

- ✓ 4 παγωμένες μπανάνες
- ✓ 6 φρέσκες ώριμες μπανάνες
- ✓ 3 φλιτζάνια παγωμένες φράουλες
- ✓ 1 φλιτζάνι φρέσκες φράουλες
- ✓ 2 παγωμένα ακτινίδια
- ✓ 1 ακτινίδιο
- ✓ 4 βασιλικοί χουρμάδες (χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό ή αμυδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Βάλτε τις 3 μπανάνες (χωρίς τη φλούδα τους), στην κατάψυξη από το προηγούμενο βράδυ.
2. Καταψύξτε επίσης από το προηγούμενο βράδυ τις φράουλες.
3. Προσθέστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μαζί με το αμυδαλόγαλο και χτυπήστε τα δυνατά.

Διακόσμηση

1. Διακοσμήστε με 2 από τις ώριμες μπανάνες (κομμένες σε φετούλες), με φράουλες & φέτες από ακτινίδια.



Γουτίγμα Φράουλα - Μπανάνα

Οι μπανάνες είναι πλούσιες και σε ασβέστιο.

Υλικά

- ✓ 3 ώριμες μπανάνες
- ✓ 2 φλιτζάνια φρέσκες φράουλες
- ✓ 2 - 3 φρέσκα φυλλαράκια δυόσμου
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νερό ή αμυδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Προσθέστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μαζί με το αμυδαλόγαλο εκτός από τον δυόσμο.
2. Τα χτυπάτε μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές αποτέλεσμα.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με τα φυλλαράκια δυόσμου.



Γουίτσια Αβουάντο - Χουρμάδες

Οι Χουρμάδες πλένονται και τρώγονται μόνοι τους ή με υπόξινα φρούτα ή λαχανικά.

Υλικά

- ✓ 1 ½ φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς το κουκούτσι)
- ✓ 2 μέτρια αβokάντο
- ✓ ½ φλιτζάνι ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ Χυμό πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Προσθέστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μαζί με λίγο χυμό πορτοκάλι, τόσο ώστε να μπορούν να γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ.
2. Τα χτυπάτε μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές αποτέλεσμα,
~ Μπορείτε να μουσκέψετε εάν θέλετε για λίγο τους χουρμάδες σε χυμό πορτοκάλι

Τάρτες - Κέικ - Τούρτες

Όταν δημιουργούμε Τάρτες – Κέικ - Τούρτες με τα Γλυκά της Φύσης, εξυπακούεται ότι δεν χρησιμοποιούμε τα γνωστά υλικά όπως αυγά, αλεύρι, ζάχαρη, κτλ. Κύρια συστατικά μας είναι οι ξηροί καρποί, τα φρούτα και τα αποξηραμένα φρούτα.

Φτιάξτε Δικές σας Μαρμελάδες

Μια πολύ καλή λύση για κρέμα στις τούρτες και τάρτες, είναι να φτιάξετε τις δικές σας μαρμελάδες.

Γίνονται πολύ εύκολα, είτε με δικά σας αποξηραμένα φρούτα, είτε του εμπορίου. Μόνο θα πρέπει να προσέξετε τα αποξηραμένα φρούτα να μην έχουν ζάχαρη και συντηρητικά. Ακόμη, το ιδανικό θα ήταν να έχουν αποξηραθεί όσο γίνεται με φυσικές μεθόδους (πχ. στον Ήλιο).

Αφού λοιπόν έχετε βρει τα ιδανικά αποξηραμένα φρούτα, στη συνέχεια ακολουθείτε την ακόλουθη συνταγή για οποιοδήποτε αποξηραμένο φρούτο.



Μαρμελάδα Σύου

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια αποξηραμένα σύκα (μουςκεμένα)
- ✓ Νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα σύκα από το προηγούμενο βράδυ. Σε αυτή την περίπτωση δεν θα χρειαστείτε να χρησιμοποιήσετε νερό, καθώς θα έχουν μαλακώσει πολύ.
2. Χτυπήστε τα στο food processor μέχρι να γίνουν μαρμελάδα.
3. Εάν πάλι δεν τα μουςκέψατε από βραδύς, τότε μουςκέψτε τα για μόλις 30 λεπτά και στη συνέχεια χτυπήστε τα στο μπλέντερ με το νερό που μούσκεψαν. Χτυπήστε τα μέχρι να γίνουν μαρμελάδα.

~ Με τον ίδιο τρόπο, μπορείτε να κάνετε τις δικές σας σπιτικές μαρμελάδες ανά πάσα στιγμή.

Διατηρούνται για 3 - 4 ημέρες σε αεροστεγές βάζο.

~ Φτιάξτε τη δική σας μαρμελάδα από: σταφίδες, goji berries, blueberries, μήλα, δαμάσκηνα, βερίκοκα κτλ.



Κρέμα

Υλικά

- ✓ 1 ½ φλιτζάνι ωμά καρύδια ή αμύδαλα ή μακαντάμια ή όποιος ξηρός καρπός σας αρέσει.
- ✓ Αποσταγμένο νερό για μούσκεμα των ξηρών καρπών
- ✓ ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- ✓ 2 κ.σ. χουρμάδες βασιλικοί (μούσκεμένοι για 20 – 30 λεπτά)

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τον ξηρό καρπό που θα επιλέξετε από το προηγούμενο βράδυ ή τουλάχιστον 2 ώρες πριν εκτελέσετε τη συνταγή.
2. Κατόπιν στραγγίστε τους ξηρούς καρπούς και ρίξτε τους στο μπλέντερ.
3. Προσθέστε μαζί το χυμό πορτοκάλι, τους χουρμάδες (χωρίς το κουκούτσι) και χτυπήστε τα όλα μαζί μέχρι να έχετε μια ωραία κρέμα. Δείτε εάν τη θέλετε πιο γλυκιά ή πιο ρευστή. Εάν τη θέλετε πιο γλυκιά προσθέστε λίγους περισσότερους χουρμάδες. Και για πιο ρευστή κρέμα προσθέστε λίγο νερό παραπάνω.

Χρησιμοποιήστε την αμέσως!

Θα βγάλετε 2 φλιτζάνια



Κησσιυή Βάση για τα Γλυιά της Φύσης

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια ξηρό καρπό
- ✓ 2 φλιτζάνια χουρμάδες βασιλικοί

Εκτέλεση

1. Χτυπήστε τα αμύδαλα στο food processor, μέχρι να γίνουν σκόνη.
2. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για λίγο και στη συνέχεια καθαρίστε τους από το κουκούτσι τους.
3. Κατόπιν βάζετε τους χουρμάδες στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν αλοιφή.
4. Τέλος, προσθέτετε στο food processor τη σκόνη από τα αμύδαλα και τους χουρμάδες. Τα χτυπάτε μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως.
5. Σε μια στρογγυλή πιατέλα, πιέζετε τη μάζα ομοιόμορφα να πιάσει όλη την επιφάνεια της πιατέλας.

Οι βάσεις μπορούν να εναλλάσσονται κάθε φορά ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Αντί χουρμάδες μπορείτε να βάλετε οποιοδήποτε αποξηραμένο φρούτο, όπως σύκα ή σταφίδες.

Γενικά μπορείτε να δοκιμάσετε άφοβα με όποιο αποξηραμένο φρούτο ή ξηρό καρπό σας αρέσει.

Μπορείτε να βάλετε μια μαρμελάδα που σας αρέσει πάνω από τη βάση, λίγα φρούτα σε φέτες και έτσι να έχετε τη δική σας δημιουργία.

Παρακάτω θα σας γράψω μερικούς επιτυχημένους συνδυασμούς.



Τάρτα με Παπάγια & Σταφίδες

Οι χουρμάδες ενδείκνυνται σε υποσιτισμό.
Καταλαβαίνετε λοιπόν τι δύναμη έχει όλη η τάρτα!

Υλικά

- ✓ 3 φλιτζάνια αμύγδαλα
- ✓ 20 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ½ φλιτζάνι μαύρες σταφίδες
- ✓ 1 μήλο κόκκινο
- ✓ ½ παπάγια
- ✓ ½ ακτινίδιο
- ✓ 1 φράουλα (μεγάλη)
- ✓ νερό

Εκτέλεση

Βάση

1. Χτυπήστε τα αμύγδαλα στον food processor, μέχρι να γίνουν σκόνη.
2. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για λίγο και στη συνέχεια καθαρίστε τους από το κουκούτσι τους. Κατόπιν βάζετε τους 12 εξ' αυτών στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν αλοιφή.
3. Τέλος, προσθέτετε στο food processor τη σκόνη από τα αμύγδαλα και τους χουρμάδες. Τα χτυπάτε μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως.
4. Σε μια στρογγυλή πιατέλα, πιέζετε τη μάζα ομοιόμορφα να πιάσει όλη την επιφάνεια της πιατέλας.
5. Πάνω από τη βάση αυτή θα τοποθετήσετε σε φέτες την μισή από την μισή παπάγια.

Γέμιση

1. Για την γέμιση θα χτυπήσετε στο μπλέντερ τους υπόλοιπους χουρμάδες, την υπόλοιπη παπάγια και τις σταφίδες. Προσθέτετε λίγο νερό για να μπορέσουν να γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ.
2. Ρίξτε τη γέμιση πάνω από τη βάση με την παπάγια σε φέτες.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε με τη σκόνη από τα αμύγδαλα, με ½ ακτινίδιο σε φέτες και 1 φράουλα.



Τάρτα με Μπανάνα & Blueberry

Εάν δεν βρείτε παπάγια, βάλτε μάγκο ή ανανά.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι μαρμελάδα blueberry ή σταφίδας
- ✓ 2 μπανάνες
- ✓ Blueberries ή σταφίδες

Γλάσο

- ✓ 1 φλιτζάνι φράουλες
- ✓ 1 κ.σ. μέλι
- ✓ 1 μικρό βολβό παντζάρι
- ✓ ½ φλιτζάνι μαρμελάδα

Εκτέλεση

Βάση

1. Χρησιμοποιήστε την κλασική βάση για τάρτες.
2. Πάνω από τη βάση βάλτε το μισό φλιτζάνι μαρμελάδας.
3. Πάνω από τη μαρμελάδα βάλτε μια στρώση μπανάνες σε φέτες.
4. Την υπόλοιπη μαρμελάδα περάστε την πάνω από τις μπανάνες.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε κάνοντας κάποιο σχέδιο με το γλάσο. Κατόπιν βάλτε blueberries, σταφίδες και λίγες φέτες μπανάνας.



Τάρτα με Φράουλα και Καρύδια

Τα καρύδια είναι εξαιρετικά θρεπτικά και τονωτικά.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια
- ✓ ½ κιλό χουρμάδες βασιλικοί (μουςκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 5 φράουλες
- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ 1 ακτινίδιο
- ✓ 1 μήλο
- ✓ 5 φράουλες (προαιρετικά)
- ✓ 1 μπανάνα (προαιρετικά)

Εκτέλεση

1. Χτυπήστε τα καρύδια στο food processor, μέχρι να γίνουν σκόνη.
2. Μουσκέψτε τους χουρμάδες για λίγο και στη συνέχεια καθαρίστε τους από το κουκούτσι τους. Κατόπιν τους βάζετε στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν αλοιφή.
3. Τέλος, προσθέτετε στο food processor τη σκόνη από τα καρύδια και τους χουρμάδες. Τα χτυπάτε μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως.
4. Σε μια στρογγυλή πιατέλα, πιέζετε τη μάζα ομοιόμορφα να πιάσει όλη την επιφάνεια της πιατέλας.
5. Πάνω από αυτή τη βάση κόβετε όλα τα φρούτα σε φετούλες και τα τοποθετείτε ομοιόμορφα.
6. Ολοκληρώνετε με μια στρώση από έξτρα χτυπημένα φρούτα στο μπλέντερ. Χτυπάτε 4 φράουλες με 1 μπανάνα και ρίχνετε το χυλό πάνω από τη βάση με τα κομμένα φρούτα.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε με τριμμένα καρύδια



Τάρτα με Παπάγια

Ιδανική για όσους έχουν πεπτικά προβλήματα.

Υλικά

- ✓ ½ κιλό αμύγδαλα (μουσκεμένα από βραδύς)
- ✓ ½ μεγάλη παπάγια
- ✓ 12 φράουλες

Εκτέλεση

1. Χτυπήστε τα αμύγδαλα στο food processor, μέχρι να γίνουν σκόνη (προσθέστε λίγο νερό με μέλι, για να γίνουν μάζα).
2. Σε μια στρογγυλή πιατέλα πιέζετε τη μάζα ομοιόμορφα για να πιάσει όλη την επιφάνεια της πιατέλας.
3. Βάλτε σε όλη την επιφάνεια της βάσης όσες φράουλες χωράνε.
4. Καθαρίστε την παπάγια και καταψύξτε τη για λίγο. Στη συνέχεια χτυπήστε τη στο μπλέντερ.
5. Ρίξτε την παγωμένη κρέμα παπάγιας πάνω από τις φράουλες.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε περιμετρικά γύρω γύρω με τις υπόλοιπες φράουλες.



Τάρτα ΜΟΝΟ με Φρούτα

Χάστε βάρος τρώγοντας αυτή την θεσπέσια μικρή τάρτα!

Υλικά

- ✓ ½ κιλό
χουρμάδες
βασιλικοί
(μουσκεμένοι,
χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 3 - 4 μπανάνες
- ✓ 4 φράουλες

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για λίγο και στη συνέχεια καθαρίστε τους από το κουκούτσι τους.
2. Κατόπιν τους βάζετε στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν αλοιφή.
3. Σε μια στρογγυλή πιατέλα, πιέζετε τη μάζα από τους χουρμάδες ομοιόμορφα (σαν βάση), να πιάσει όλη την επιφάνεια της πιατέλας.
4. Καθαρίστε τις μπανάνες και καταψύξτε τις για λίγο.
5. Έπειτα χτυπήστε τις μπανάνες με λίγο νερό ή χυμό πορτοκάλι στο μπλέντερ και ρίξτε τις πάνω από τη βάση με τους χουρμάδες.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε από πάνω με τις κομμένες φράουλες.



Τάρτα ΜΟΝΟ με Σύκα

Σύκα, το φρούτο του καλοκαιριού και του Αυγούστου!

Υλικά

- ✓ 24 Άσπρα σύκα
- ✓ 24 Μαύρα σύκα
- ✓ 3 - 4 μπανάνες
- ✓ 1 - 2 ροδάκινα

Εκτέλεση

1. Χτυπήστε στο μπλέντερ τα μαύρα με τα άσπρα σύκα.
2. Σε μια στρογγυλή πιατέλα, τοποθετήστε το μίγμα από τα σύκα ομοιόμορφα (σαν βάση), να πιάσει όλη την επιφάνεια της πιατέλας.
3. Καθαρίστε τις μπανάνες και καταψύξτε τις για λίγο. Στη συνέχεια χτυπήστε τις μπανάνες με λίγο νερό ή χυμό πορτοκάλι στο μπλέντερ (πολύ λίγο, ίσα να χτυπηθούν).
4. Ρίξτε την κρέμα μπανάνας πάνω από τη βάση με τα σύκα.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε από πάνω με μια στρώση άσπρα σύκα και μια στρώση φέτες από κομμένα ροδάκινα.



Τάρτα Σουοδάτα με Μπανάνα

Επειδή η μπανάνα είναι πολύ μαλακή είναι κατάλληλη για όσους έχουν εντερικά προβλήματα.

Υλικά

- ✓ 5 χουρμάδες βασιλικοί
- ✓ (μουςκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 2 παγωμένες μπανάνες
- ✓ 2 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ 2 φυλλαράκια φρέσκο δυόσμο

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για λίγο και στη συνέχεια καθαρίστε τους από το κουκούτσι τους.
2. Τοποθετήστε τους σε ένα ωραίο ποτήρι. Πιέστε τους λίγο.
3. Καθαρίστε τις μπανάνες και καταψύξτε τις για λίγο.
4. Στη συνέχεια χτυπήστε τις μπανάνες με λίγο νερό ή χυμό πορτοκάλι μαζί με τις 2 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο στο μπλέντερ.
5. Τέλος, ρίξτε το μίγμα με τις μπανάνες πάνω από τους χουρμάδες και βάλτε τα για λίγο στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε από πάνω με τα φυλλαράκια φρέσκου δυόσμου.



Τάρτα με Μούρα

Τα μούρα περιέχουν πλήθος από αντιοξειδωτικές ουσίες

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι φράουλες κατεψυγμένες
- ✓ 5 φράουλες
- ✓ ¼ φλιτζάνι μαύρα μούρα
- ✓ ¼ φλιτζάνι μπλε μούρα
- ✓ ½ φλιτζάνι αμυγδαλόγαλο
- ✓ ½ πολύ ώριμο ανανά
- ✓ ½ φλιτζάνι αμύγδαλα (μουσκεμένα από βραδύς)

Εκτέλεση

1. Χτυπήστε τις κατεψυγμένες φράουλες στο μπλέντερ και ρίξτε τις σε ένα μέτριο βαθύ μπολ.
2. Στη συνέχεια πάνω από τη βάση με τις φράουλες βάλτε μια στρώση μαύρα μούρα και μια στρώση μπλε μούρα.
3. Χτυπήστε στο μπλέντερ τα μουσκεμένα αμύγδαλα, μαζί με το αμυγδαλόγαλο και τον ανανά (αφού τον καθαρίσετε από τη φλούδα του).
4. Ρίξτε όλο αυτό το μίγμα πάνω από το μπολ με τις φράουλες και τα μούρα.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε από πάνω με μερικά ακόμη μούρα και βάτε το να παγώσει.



Τάρτα Διονυσίας

«Ένα μήλο την ημέρα τον ιατρό τον κάνει πέρα;»

Υλικά

- ✓ 4 ξεφλουδισμένα μήλα
- ✓ 3 φλιτζάνια φράουλες κατεψυγμένες
- ✓ 1 φλιτζάνι μπλε μούρα κατεψυγμένα

Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τα μήλα και καταψύξτε τα για λίγο. Κάνετε το ίδιο και με τις φράουλες και τα μούρα. Βάλτε τα στην κατάψυξη.
2. Στη συνέχεια χτυπήστε το κάθε φρούτο χωριστά και δημιουργήστε σε ένα όμορφο βαθύ μπολ στρώσεις από το κάθε φρούτο.

Διακόσμηση

Διακοσμήστε από πάνω με μερικά ακόμη μούρα και βάλτε το στο ψυγείο.



Κέικ με Καρότο

Καρότο. Πλούσιο σε βιταμίνη Α.

Ο καροτοχυμός είναι ένα άριστο τονωτικό του οργανισμού.

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια χουρμάδες βασιλικό (χωρίς κουκούτσι και μουσκεμένοι)
- ✓ 1 κιλό καρότα (για 2 φλιτζάνια πολτό καρότου)
- ✓ ¼ φλιτζανιού τζίντζερ
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι χυμό καρότου
- ✓ ¾ φλιτζανιού μαύρη σταφίδα
- ✓ 2 φλιτζάνια καρύδια
- ✓ 1 ½ κ.γ. κανέλα
- ✓ 1/2 κ.γ. κάρδαμο
- ✓ 1 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- ✓ 3 φλιτζάνια κρέμα (σελίδα 59)
- ✓ 1 φλιτζάνι τρίμα καρύδας
- ✓ Κλασική Βάση για τάρτες με καρύδια (σελίδα 60)

Γλάσο Πορτοκάλι

- ✓ 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 κ.σ. ζύσμα πορτοκάλι
- ✓ 1 κ.σ. ζύσμα λεμόνι
- ✓ ½ φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικό
- ✓ 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- ✓ 2 κ.σ. ταχίνι

Εκτέλεση

1. Πρώτα μουσκέψτε τους χουρμάδες για 1 με 2 ώρες και έπειτα αφαιρέστε τους τα κουκούτσια. Στραγγίστε τους και βάλτε τους στην άκρη.
2. Με έναν αποχυμωτή κάντε το δικό σας χυμό καρότο και κρατήστε τον πολτό καρότο. Χρειαζόμαστε 2 φλιτζάνια πολτό καρότου και 1 ½ φλιτζάνι χυμό καρότου.
3. Σε ένα μπλέντερ βάλτε το τρίμμα καρύδας, τους μουσκεμένους χουρμάδες, το τζίντζερ, και αρκετό χυμό καρότου για να μπορούν να ανακατευτούν.
4. Μεταφέρετε το μίγμα σε ένα μπολ και ανακατέψτε μέσα στο μίγμα τον πολτό από το καρότο, τις σταφίδες, τα καρύδια, την κανέλα, το κάρδαμο και το μοσχοκάρυδο.
5. Βάλτε όλο αυτό μίγμα που είναι το Κέικ καρότου σε μια πιατέλα και από πάνω βάλτε την κλασική βάση για τάρτες. Έτσι ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνεια του κέικ.
6. Στη συνέχεια ρίξτε από πάνω την κρέμα και βάλτε το κέικ στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Φτιάξτε το Γλάσο από πορτοκάλι ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπλέντερ, και λίγο πριν σερβίρετε το κέικ πασπαλίστε το με το γλάσο και σερβίρετε.



Τιραμισού με Βατόμουρα

Φάτε όσα κομμάτια Τιραμισού θέλετε χωρίς να νιώθετε ενοχές!

Υλικά

- ✓ ½ φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικόι (μουσκεμένοι χωρίς κουκούτσια)
- ✓ ½ φλιτζάνι σύκα αποξηραμένα (μουσκεμένα)
- ✓ ½ φλιτζάνι μέλι
- ✓ 1 ½ κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο

Κρέμα Βατόμουρου

- ✓ ½ φλιτζάνι ωμά καρύδια
- ✓ ½ φλιτζάνι κατεψυγμένα κόκκινα βατόμουρα
- ✓ ½ φλιτζάνι μέλι

Γαρνίρισμα

- ✓ 1 κ.σ. ρόδια
 - ✓ 1 κ.σ. κόκκινα βατόμουρα
 - ✓ 1 κ.σ. κομμένες φράουλες
- Το γαρνίρισμα μπορείτε να το κάνετε με ο,τι φρούτα εσείς επιθυμείτε.

Εκτέλεση

1. Πρώτα μουσκέψτε τους χουρμάδες για 1 με 2 ώρες και έπειτα αφαιρέστε τους τα κουκούτσια. Στραγγίστε τους και βάλτε τους στην άκρη.
2. Μουσκέψτε τα σύκα για 1 – 2 ώρες.
3. Χτυπήστε στο food processor μέχρι να γίνουν πουρές τα σύκα, τους χουρμάδες, το μέλι και το χαρουπάλευρο.
4. Το μίγμα που μόλις δημιουργήσατε κρατήστε το στην άκρη.
5. Τώρα, δημιουργήστε δύο βάσεις στρογγυλές. Σε ένα πιάτο στρογγυλό βάλτε το μισό μίγμα με τους χουρμάδες, σύκα, κτλ, και σε ένα άλλο πιάτο στρογγυλό το υπόλοιπο μίγμα (με τον ίδιο τρόπο).
6. Σε ένα μπλέντερ ανακατέψτε τα καρύδια, τα παγωμένα κόκκινα μούρα και το μέλι μέχρι να έχετε την τέλεια κρέμα.

Διακόσμηση

Πασπαλίστε το κάθε Τιραμισού με βατόμουρα, φράουλες, ρόδια και σερβίρετε αμέσως.



Μηλόπιτza

Η καλύτερη μηλόπιτza που έχετε φάει ΠΟΤΕ! Εάν την θέλετε λίγο υπόξινη χρησιμοποιήστε πράσινα μήλα (Granny smith). Εάν την θέλετε πιο γλυκιά χρησιμοποιήστε κόκκινα μήλα ή jonagold.

Υλικά

Κλασική Βάση για τάρτες με αμύγδαλα (σελίδα 60)

Γέμιση

- ✓ 10 – 12 μήλα σε κομμάτια (καθαρισμένα, χωρίς κουκούτσια)
- ✓ 2 φλιτζάνια χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσια)
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες (μουσκεμένες για 20 – 30 λεπτά)
- ✓ 2 κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

1. Φτιάξτε την κλασική βάση για τάρτες με αμύγδαλα. Τοποθετήστε την σε μια στρογγυλή πλατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
2. Στη συνέχεια σε ένα processor ανακατέψτε όλα τα υλικά της γέμισης, μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως σαν κρέμα.
3. Αμέσως ρίξτε τη γέμιση πάνω από τη βάση με τα αμύγδαλα και διατηρήστε τη στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Με φέτες από μήλο τις οποίες όμως πρώτα είχατε βουτήξει σε χυμό λεμόνι.



Σούπερ Μηλόπιττα

Τα μήλα είναι αλκαλική τροφή.
Είναι πολύ απεκκριτικά και περιέχουν πηκτίνη.

Υλικά

Βάση

- ✓ 2 φλιτζάνια
καρύδια
- ✓ 4 – 6 χουρμάδες
βασίλειοι
(μουσκεμένοι,
χωρίς κουκούτσια)

Γέμιση

- ✓ 4 – 5 μήλα
(χωρίς
κουκούτσια)
- ✓ 2 μπανάνες
- ✓ 1 φλιτζάνι
ζανθές σταφίδες
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ κανέλα

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Στραγγίστε τους.
2. Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
3. Βάλτε στο food processor τους χουρμάδες με τα καρύδια και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
4. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
5. Πάνω από τη βάση βάλτε μια στρώση με φέτες μήλου και ρίξτε λίγες σταγόνες χυμού από λεμόνι.
6. Βάλτε την στο ψυγείο.
7. Στη συνέχεια σε ένα food processor ανακατέψτε όλα τα υλικά της γέμισης, δηλαδή, τα 2 μήλα, τη 1 μπανάνα, τις σταφίδες (κρατήστε λίγες για γαρνίρισμα), το χυμό λεμονιού και την κανέλα. Ανακατέψτε μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως σαν κρέμα.
8. Αμέσως ρίξτε τη γέμιση πάνω από τη βάση.

Για πιο παχύρρευστη μορφή, βάλτε πιο πολύ μπανάνα.

Διακόσμηση

Με φέτες από μήλο, μπανάνα,
σταφίδες και φέτες από λεμόνι.



Τάρτα με Τροπιιά Φρούτα

Χρησιμοποιείτε φρούτα που είναι πάντα της εποχής.

Υλικά

Κλασσική Βάση για τάρτες με αμύδαλα (σελίδα 60)

Γέμιση

- ✓ 2 φλιτζάνια κομμένες φράουλες
- ✓ 2 – 3 παπάγια μικρές, σε κομμάτια
- ✓ 2 – 3 μπανάνες, κομμένες σε κομμάτια
- ✓ Λίγη κανέλα
- ✓ 1 λεμόνι, καθαρισμένο, και σε κομμάτια (χωρίς κουκούτσια)
- ✓ Ξύσμα 1 λεμονιού

Εκτέλεση

1. Φτιάξτε την κλασσική βάση για τάρτες με αμύδαλα. Τοποθετήστε σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
2. Στη συνέχεια βάλτε τις κομμένες φράουλες σε φέτες, πάνω από τη βάση με τα αμύδαλα.
3. Ανακατέψτε σε ένα μπλέντερ την παπάγια, τις μπανάνες, τον χυμό λεμονιού, το ξύσμα και την κανέλα μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως σαν κρέμα.
4. Αμέσως ρίξτε τη γέμιση πάνω από τη βάση με τα αμύδαλα και τις κομμένες φράουλες. Διατηρήστε τη στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Με φέτες από φρούτα που έχετε βουτήξει σε χυμό λεμόνι.



Σούπερ Τάρτα με Τροπικά Φρούτα

Μάνγκο, παπάγια, ανανάς, μπανάνες, καρύδα. Τρελαίνομαι...

Υλικά

Βάση

- ✓ 2 – 2 ½ φλιτζάνια αποξηραμένα σύκα

Γέμιση

- ✓ 2 μάνγκο σε φέτες (καθαρισμένα από τη φλούδα τους)
- ✓ ½ ανανά (χωρίς τη φλούδα του)
- ✓ 4 μπανάνες
- ✓ ½ φλιτζάνι φρέσκα μαύρα μούρα

Διακόσμηση

- ✓ Μάνγκο, ακτινίδιο, μπανάνα, μούρα

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα σύκα για 1 – 2 ώρες. Στραγγίστε τα.
2. Ρίξτε τα στο food processor και χτυπήστε μέχρι να γίνουν αλοιφή. Τοποθετήστε σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
3. Βάλτε τη βάση στο ψυγείο.
4. Ανακατέψτε σε ένα μπλέντερ $\frac{3}{4}$ από το μάνγκο, από τον ανανά και 2 μπανάνες.
5. Αφού τα ανακατέψετε, ρίξτε το μίγμα πάνω από τη βάση

Διακόσμηση

Με φέτες από μάνγκο, ανανά, ακτινίδιο, μπανάνα, μούρα. Καταψύξτε και σερβίρετε.



Τάρτα με Ανανά

Ο Ανανάς είναι θαυμάσιος για τη δυσκοιλιότητα και την κακή πέψη.

Υλικά

Κλασική Βάση για τάρτες με αμύγδαλα (σελίδα 60)

Γέμιση

- ✓ 1 μεγάλο ώριμο ανανά
- ✓ ¾ φλιτζανιού, αποξηραμένα βερικόκα (μουσκεμένα)
- ✓ ½ φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσι, μουσκεμένοι)

Εκτέλεση

1. Φτιάξτε την κλασική βάση για τάρτες με αμύγδαλα. Τοποθετήστε σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
2. Ανακατέψτε σε ένα μπλέντερ τον ανανά με τους χουρμάδες και τα βερικόκα μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως σαν κρέμα.
3. Αμέσως ρίξτε τη γέμιση πάνω από τη βάση με τα αμύγδαλα. Διατηρήστε τη στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Με φέτες από ανανά και κομμάτια αμύγδαλο.



Τάρτα με Φράουλες

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τις φράουλες με οποιοδήποτε άλλο είδος μούρων.

Υλικά

Κλασική Βάση για τάρτες με αμύγδαλα (σελίδα 60)

Γέμιση

- ✓ 4 φλιτζάνια φράουλες σε φέτες

Κρέμα Δεσίματος

- ✓ 6 χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσι, μουσκεμένοι)
- ✓ 2 φλιτζάνια κομμάτια φράουλας
- ✓ Χυμό πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Φτιάξτε την κλασική βάση για τάρτες με αμύγδαλα. Τοποθετήστε σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
2. Στην συνέχεια απλώστε τις κομμένες φράουλες σε όλη την επιφάνεια της βάσης, μέχρι να καλυφθεί πλήρως.
3. Ανακατέψτε σε ένα μπλέντερ όλα τα υλικά της κρέμας δεσίματος, με την ελάχιστη δυνατή ποσότητα από τον χυμό πορτοκάλι. Ρίξτε όσο χρειάζεται για να γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ.
4. Ρίξτε την αμέσως πάνω από τις φράουλες και τη βάση.
5. Αφήστε την στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα πριν σερβίρετε.

Διακόσμηση

Με λεπτές φέτες φράουλας.



Τάρτα ροδάινο

Μπορείτε αντί ροδάκινο, να χρησιμοποιήσετε νεκταρίνια ή βερίκοκα.
Τα ροδάκινα είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνη Α.

Υλικά

Κλασική Βάση για τάρτες με αμύγδαλα (σελίδα 60)

Γέμιση

- ✓ 4 φλιτζάνια ώριμα ροδάκινα σε φέτες

Κάλυψη

- ✓ 6 χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσι, μουσκεμένοι για 30 λεπτά)
- ✓ 2 – 3 ώριμα ροδάκινα
- ✓ Χυμό πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Φτιάξτε την κλασική βάση για τάρτες με αμύγδαλα. Τοποθετήστε σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
2. Στην συνέχεια κόψτε τα ροδάκινα σε λεπτές φέτες και περάστε με χυμό λεμόνι και κανέλα.
3. Τοποθετήστε τις κομμένες φέτες ροδάκινου σε όλη την επιφάνεια της βάσης, μέχρι να καλυφθεί πλήρως.
4. Ανακατέψτε σε ένα μπλέντερ όλα τα υλικά της κάλυψης, με την ελάχιστη δυνατή ποσότητα από τον χυμό πορτοκάλι. Ρίξτε όσο χρειάζεται για να γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ.
5. Ρίξτε την αμέσως πάνω από τα ροδάκινα και τη βάση.
6. Αφήστε την στο ψυγείο πριν σερβίρετε.

Διακόσμηση

Με λεπτές φέτες ροδάκινο.



Τάρτα Μπανάνα - Καρύδα 1

Μπορείτε να βάλετε τις μπανάνες χωρίς τη φλούδα τους στην κατάψυξη, μια ημέρα πριν κάνετε τη συνταγή.

Υλικά

Κλασική Βάση για τάρτες με αμύγδαλα (σελίδα 60)

Γέμιση

- ✓ 6 παγωμένες ώριμες μπανάνες
- ✓ 1 φλιτζάνι τρίμμα καρύδας
- ✓ ½ φλιτζάνι αποξηραμένα σύκα (μουσκεμένα)
- ✓ Χυμό πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Φτιάξτε την κλασική βάση για τάρτες με αμύγδαλα. Τοποθετήστε σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
2. Στην συνέχεια ανακατέψτε σε ένα μπλέντερ όλα τα υλικά της γέμισης. Πρώτα όμως χτυπήστε τις μπανάνες μόνες τους. Προσθέστε λίγο χυμό πορτοκάλι. Ρίξτε όσο χρειάζεται για να γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ.
3. Ρίξτε την γέμιση αμέσως πάνω από τη βάση.
4. Αφήστε την στο ψυγείο πριν σερβίρετε.

Προσθέστε και 1 – 2 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο.

Διακόσμηση

Με λεπτές μπανάνες και τρίμμα καρύδας.



Τάρτα Μπανάνα - Καρύδα 2

Μια μπανάνα των 100γρ. έχει 66 θερμίδες και μόλις 0,13γρ. λίπος!

Υλικά

Βάση

- ✓ 1 φλιτζάνι αμύγδαλα
- ✓ 1 φλιτζάνι αποξηραμένα σύκα (μουςκεμένα για 1 ώρα)
- ✓ ½ κ.γ. γαρύφαλλο κοπανισμένο
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα (μουςκεμένη για 1 ώρα)

Γέμιση

- ✓ 4 ώριμες μπανάνες
- ✓ 1 φλιτζάνι τρίμμα καρύδας
- ✓ 6 χουρμάδες βασιλικοί (μουςκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 2 κ.σ. ωμό μέλι
- ✓ ½ φλιτζάνι νερό ή χυμό μήλο

Εκτέλεση

1. Φτιάξτε τη βάση με τα αμύγδαλα. Στραγγίστε καλά τα αποξηραμένα φρούτα.
2. Ρίξτε όλα τα υλικά της βάσης στο μπλέντερ. Ανακατέψτε τα μέχρι να ενοποιηθούν.
3. Τοποθετήστε σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
4. Στην συνέχεια, ανακατέψτε σε ένα μπλέντερ όλα τα υλικά της γέμισης. Πρώτα όμως χτυπήστε τους χουρμάδες με το νερό ή το χυμό μήλου και κατόπιν προσθέστε 2 μπανάνες, ½ φλιτζάνι από το τρίμμα καρύδας και το μέλι. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρέμα.
5. Ρίξτε την γέμιση σε ένα μπολ. Προσθέστε στη γέμιση σε κομμάτια τις υπόλοιπες μπανάνες και την υπόλοιπη καρύδα. Ανακατέψτε με μια σπάτουλα.
6. Αφήστε την στο ψυγείο πριν σερβίρετε.

Διακόσμηση

Με αποξηραμένες σταφίδες (μαύρη και ξανθιά), φέτες μήλου ή τρίμμα καρύδας.



Τούρτα Χουρμά

Μπορείτε να βάλετε αντί καρύδια, μουσκεμένα
αμύγδαλα ή μακαντάμια.

Υλικά

Κρέμα

- ✓ 1 φλιτζάνι
χουρμάδες βασιλικοί
(χωρίς κουκούτσι,
μουσκεμένοι)
- ✓ 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- ✓ 1 κ.γ. ζύσμα λεμόνι
- ✓ ¼ - ½ φλιτζάνι
νερό

Βάση-Γέμισμα

- ✓ 2 φλιτζάνια καρύδια
- ✓ 2 φλιτζάνια μαύρη
σταφίδα
- ✓ 2 φλιτζάνια
φουντούκια
- ✓ 2 φλιτζάνια ξανθή
σταφίδα

Διακόσμηση

Με 2 - 3 λεπτές
φέτες λεμόνι.

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 - 2 ώρες.
Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Στραγγίστε τους.
3. Βάλτε στο food processor τους χουρμάδες, τον χυμό
λεμονιού, το ζύσμα και το νερό μέχρι να έχετε μια
δυνατή κρέμα.
4. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στον food processor τα
καρύδια με τις μαύρες σταφίδες (1^η βάση).
Τοποθετήστε την σε μια στρογγυλή πιατέλα και
πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα
5. Ρίξτε πάνω από αυτή τη βάση τη μισή ποσότητα της
κρέμας και βάλτε τη στο ψυγείο να παγώσει.
6. Για τη δεύτερη στρώση βάσης (2^η βάση), ανακατέψτε
στον food processor τα φουντούκια και τις ξανθές
σταφίδες. Σε μια λαδόκολλα προσπαθήστε να
σχηματίσετε μια στρογγυλή επιφάνεια (όση είναι και
η πιατέλα σας), και τοποθετήστε την προσεκτικά
πάνω από το μίγμα που βάλατε στο ψυγείο.
7. Τέλος, γύρω από την τούρτα και από επάνω βάλτε το
υπόλοιπο της κρέμας. Φτιάξτε το ομοιόμορφα έτσι
ώστε να μην έχετε κενά.
8. Διατηρήστε τη στο ψυγείο.



Ευηθευτή Τάρτα Καρύδια

Το ιδανικό θα ήταν να γίνει με καρύδια Πέκαν...

Υλικά

Βάση

- ✓ 2 φλιτζάνια αποξηραμένα σύκα (μουσκεμένα)
- ✓ 6 χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσια, μουσκεμένοι)

Γέμιση

- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ 1 φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσια, μουσκεμένοι)
- ✓ 2 φλιτζάνια καρύδια
- ✓ ¼ φλιτζάνι τρίμμα καρύδας

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Μουσκεψτε τα σύκα από βραδύς.
3. Στραγγίστε τα.
4. Βάλτε στο food processor τους χουρμάδες με τα σύκα και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
5. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα
6. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στον food processor την μπανάνα, με τους χουρμάδες και το 1 φλιτζάνι καρύδια.
7. Ρίξτε το μισό από το παραπάνω μίγμα πάνω από τη βάση.
8. Κόψτε σε κομμάτια το υπόλοιπο φλιτζάνι με τα καρύδια και τοποθετήστε τα πάνω από την γέμιση με τη βάση.
9. Τέλος, ρίξτε πάνω από τα κομμένα καρύδια την υπόλοιπη γέμιση.
10. Διατηρήστε τη στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Με το τρίμμα καρύδας και κομμάτια από καρύδια.



Τάρτα Αμβροσία

Μπορείτε να τη φτιάξετε σε λιγότερο από 30 λεπτά.

Υλικά

Βάση

- ✓ 2 φλιτζάνια καρύδια
- ✓ 4 - 6 χουρμάδες
βασίλικοι
(χωρίς κουκούτσια,
μουσκεμένοι)

Γέμιση

- ✓ 2 φλιτζάνια σταφύλια
(χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 2 μήλα
- ✓ 2 νεκταρίνια
- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ ½ φλιτζάνι τρίμμα
καρύδας

*Κρατήστε μερικά φρούτα
για διακόσμηση

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 - 2 ώρες.
Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Στραγγίστε τους.
3. Βάλτε στο food processor τους χουρμάδες με τα καρύδια και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
4. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την για να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
5. Βάλτε τη στο ψυγείο.
6. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στο μπλέντερ τα σταφύλια, την μπανάνα, τα μήλα, τα νεκταρίνια και το τρίμμα καρύδας.
7. Ρίξτε τα πάνω από τη βάση που βάλσατε στο ψυγείο.
8. Κόψτε σε κομμάτια το υπόλοιπο φλιτζάνι με τα καρύδια και τοποθετήστε τα πάνω από την γέμιση με τη βάση.

Για πιο παχύρρευστη μορφή, βάλτε πιο πολύ μπανάνα.

Διακόσμηση

Με το τρίμμα καρύδας, φέτες μήλου, σταφύλια και νεκταρίνια.



Κρεμώδη Τάρτα με Φράουλα

Η φράουλα έχει χαρακτηριστεί και ως «τροφή νεότητας».

Υλικά

Βάση

- ✓ 2 φλιτζάνια αμύγδαλα (μουςκεμένα για 24 ώρες)
- ✓ 4 - 6 χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσια, μουςκεμένοι)

Γέμιση

- ✓ 5 μπανάνες
- ✓ 500γρ. φράουλες (1 πακέτο)
- ✓ 2 νεκταρίνια
- ✓ ½-1 φλιτζάνι ξανθές σταφίδες
- ✓ 1 λεμόνι

Εκτέλεση

1. Μουσκέψτε τους χουρμάδες για 1 - 2 ώρες. Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Στραγγίστε τους.
3. Βάλτε στον food processor τους χουρμάδες με τα αμύγδαλα και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
4. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την για να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
5. Κόψτε 2 μπανάνες σε φέτες και βάλτε τις πάνω από τη βάση.
6. Βάλτε τη στο ψυγείο.
7. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στο μπλέντερ 2 μπανάνες, 350γρ. φράουλες (3/4 του πακέτου), 1 ακτινίδιο, ½ φλιτζάνι από τις ξανθές σταφίδες και το χυμό από το λεμόνι. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια «σουπερ» κρεμώδη υφή.
8. Ρίξτε τα πάνω από τη βάση που βάλατε στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Χρησιμοποιήστε την υπόλοιπη μπανάνα, τις φράουλες, το ακτινίδιο, τις σταφίδες και το λεμόνι σε φέτες.



Τάρτα Λεμόνι

Τα λεμόνια καθαρίζουν πολύ το σκώτι μας. Τέλεια!

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια αποξηραμένα σύκα (μουςκεμένα)
- ✓ 4 μπανάνες κατεψυγμένες
- ✓ 3 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 2 λεμόνια

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε τις μπανάνες το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες – χωρίς τη φλούδα τους).
2. Μουσκεψτε τα σύκα από βραδύς και κατόπιν στραγγίστε τα.
3. Βάλτε στον food processor τα σύκα και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
4. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
5. Βάλτε τη στο ψυγείο.
6. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στο food processor τις κατεψυγμένες με τις φρέσκες μπανάνες. Ακόμη, προσθέστε το ζύσμα λεμονιού και τον χυμό του. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρεμώδη υφή.
7. Ρίξτε τα πάνω από τη βάση που βάλατε στο ψυγείο.
8. Ξαναβάλτε τώρα όλη την Τάρτα στο ψυγείο για 2 – 4 ώρες.

Διακόσμηση

Πριν σερβίρετε διακοσμήστε με φέτες μπανάνας και λεμόνι.



Τάρτα Μέντα με Χαρούφι

Δοκιμάστε τη, please...

Υλικά

Βάση

- ✓ 2 φλιτζάνια μουσκεμένα αμύγδαλα (μουσκεμένα για 24 ώρες)
- ✓ 4 – 6 χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσια, μουσκεμένοι)

Γέμιση

- ✓ 4 μπανάνες κατεψυγμένες
- ✓ 3 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 3 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ Φυλλαράκια μέντας

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε τις μπανάνες από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες – χωρίς τη φλούδα τους).
2. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
3. Μουσκεψτε τα αμύγδαλα από βραδύς ή καλύτερα για 24 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τα.
4. Βάλτε στον food processor τους χουρμάδες με τα αμύγδαλα και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
5. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
6. Βάλτε τη στο ψυγείο για 1 – 2 ώρες.
7. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στον food processor τις κατεψυγμένες με τις φρέσκες μπανάνες και το χαρουπάλευρο. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρεμώδη υφή.
8. Ρίξτε τα πάνω από τη βάση που βάλατε στο ψυγείο.
9. Ξαναβάλτε τώρα όλη την Τάρτα στο ψυγείο για 2 – 4 ώρες.

Διακόσμηση

Πριν σερβίρετε διακοσμήστε με φέτες μπανάνας, λίγη σκόνη χαρουπιού και μερικά φυλλαράκια μέντας.



Τάρτα Μπανάνα με Χαρουπάλευρο

Μπορείτε να βάλετε αντί για καρύδια, μουσκεμένα αμύγδαλα.

Υλικά

Βάση

- ✓ 1 φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί (χωρίς κουκούτσι, μουσκεμένοι) ή μαύρη σταφίδα ή σύκα
- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια
- ✓ 1 φλιτζάνι τρίμμα καρύδας

Γέμιση

- ✓ 7 μπανάνες
- ✓ 1/3 φλιτζανιού ωμό χαρουπάλευρο

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Στραγγίστε τους και κρατήστε το νερό στο οποίο μούσκεψαν. Χτυπήστε πρώτα τους χουρμάδες με το νερό. Αφού γίνουν κρέμα κρατήστε 1 φλιτζάνι από την κρέμα στην άκρη.
3. Στη συνέχεια βάλτε το υπόλοιπο μίγμα με τους χουρμάδες που περίσσεψε στον food processor μαζί με τα αμύγδαλα σε σκόνη και το τρίμμα καρύδας.
4. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα
5. Έπειτα, ανακατέψτε στον food processor τις μπανάνες με το υπόλοιπο νερό στο οποίο μούσκεψαν οι χουρμάδες. Κρατήστε το μισό μίγμα στην άκρη.
6. Ρίξτε το μισό από το μίγμα αυτό πάνω από τη βάση και πάνω από τη γέμιση αυτή ρίξτε το 1 φλιτζάνι κρέμα με χουρμάδες που κρατήσατε πριν.
7. Κατόπιν ανακατέψτε τη γέμιση με τις μπανάνες που περίσσεψε με το ωμό χαρουπάλευρο μέχρι να γίνουν κρέμα.
8. Ρίξτε την πάνω από την τάρτα.
9. Διατηρήστε τη στο ψυγείο.

Διακόσμηση

Με λίγες φέτες μπανάνας, χουρμάδες, τριμμένο ξηρό καρπό και καρύδα.



Τάρτα με Ανάμικτα Αποξηραμένα Φρούτα 1

Τα αποξηραμένα φρούτα δίνουν φουλ ενέργεια.

Υλικά

Βάση

- ✓ 1 φλιτζάνι ηλιόσπορο με κολοκυθόσπορο
- ✓ 2 φλιτζάνια αποξηραμένα φρούτα (σύκα, σταφίδες, χουρμάδες, δαμάσκηνα)

Γέμιση

- ✓ 4 μπανάνες
- ✓ 15 χουρμάδες βασιλικοί ή αποξηραμένα σύκα (μουςκεμένα)
- ✓ ¼ φλιτζανιού ωμό χαρουπάλευρο

Επικάλυψη

- ✓ 2/3 του φλιτζανιού κουκουνάρι
- ✓ 1/3 φλιτζανιού χουρμάδες βασιλικοί
- ✓ ½ - 1 φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα αποξηραμένα φρούτα για 1 - 2 ώρες. Στραγγίστε τα και αφαιρέστε τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα και τους χουρμάδες.
2. Βάλτε στον food processor τα αποξηραμένα μαζί με τον ηλιόσπορο σε σκόνη και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
3. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
4. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στον food processor τις μπανάνες, τους χουρμάδες και το χαρουπάλευρο. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρεμώδη υφή.
5. Ρίξτε τα πάνω από τη βάση.
6. Για την επικάλυψη, μπλεντάρτε το κουκουνάρι και τους χουρμάδες, προσθέτοντας λίγο νερό. Ρίξτε την πάνω από την τάρτα.

Διακόσμηση

Πριν σερβίρετε διακοσμήστε με φέτες μπανάνας, λίγη σκόνη χαρουπιού και μερικούς χουρμάδες.



Τάρτα με Ανάμικτα Αποξηραμένα Φρούτα 2

Η σταφίδα αποτελεί πολύτιμο αντιαναιμικό τρόφιμο.

Υλικά

Βάση

- ✓ 1 φλιτζάνι ηλιόσπορο με αμύδαλα
- ✓ 2 φλιτζάνια αποξηραμένα φρούτα (σύκα, σταφίδες, χουρμάδες, δαμάσκηνα)

Γέμιση

- ✓ 1 φλιτζάνι κομμένα μήλα
- ✓ 2 φλιτζάνια δαμάσκηνα (μουσκεμένα, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ¼ φλιτζανιού ωμό χαρουπάλευρο

Επικάλυψη

- ✓ 2/3 του φλιτζανιού κουκουνάρι
- ✓ 1/3 φλιτζανιού χουρμάδες βασιλικό
- ✓ ½ - 1 φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα αποξηραμένα φρούτα για 1 - 2 ώρες. Στραγγίστε τα και αφαιρέστε τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα και τους χουρμάδες.
2. Βάλτε στο food processor τα αποξηραμένα μαζί με τον ηλιόσπορο και τα αμύδαλα σε σκόνη. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
3. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
4. Στην συνέχεια ανακατέψτε στον food processor τα μήλα, τα δαμάσκηνα και το χαρουπάλευρο. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρεμώδη υφή.
5. Ρίξτε τα πάνω από τη βάση.
6. Για την κάλυψη, μπλεντάρτε το κουκουνάρι και τους χουρμάδες, προσθέτοντας λίγο νερό. Ρίξτε την πάνω από την τάρτα.

Διακόσμηση

Πριν σερβίρετε διακοσμήστε με φέτες μήλου και δαμάσκηνο.



Τάρτα με Ανάμικτα Αποξηραμένα Φρούτα 3

Τα σύκα λόγω της βλεννίνης και της πηκτίνης που περιέχουν, διαθέτουν υπακτικές ιδιότητες.

Υλικά

Βάση

- ✓ 1 φλιτζάνι ηλιόσπορο με αμύγδαλα
- ✓ 2 φλιτζάνια αποξηραμένα φρούτα (σύκα, σταφίδες, χουρμάδες, δαμάσκηνα)

Γέμιση

- ✓ 3 φλιτζάνια φρέσκα φρούτα ή αποξηραμένα
- ✓ Νερό, μόνο εάν χρησιμοποιήσετε αποξηραμένα (χρησιμοποιήστε το νερό από το μούσκεμα των αποξηραμένων)

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα αποξηραμένα φρούτα για 1 – 2 ώρες. Στραγγίστε τα και αφαιρέστε τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα και τους χουρμάδες.
2. Βάλτε στον food processor τα αποξηραμένα μαζί με τον ηλιόσπορο και τα αμύγδαλα σε σκόνη. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
3. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
4. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στον food processor τα φρούτα που επιλέξατε. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρεμώδη υφή.
5. Ρίξτε τα πάνω από τη βάση.

Διακόσμηση

Πριν σερβίρετε διακοσμήστε με τα φρούτα που βάλατε στη συνταγή.



Κρεμώδης Τάρτα με Μπανάνα και Αμύγδαλο

Τα αμύγδαλα αποτελούν τροφή των μυών, του μυαλού και των νεύρων.

Υλικά

Βάση

- ✓ 1 φλιτζάνι αμύγδαλα σε σκόνη
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα (μουςκεμένη για 1 ώρα)
- ✓ 1 φλιτζάνι αποξηραμένα σύκα (μουςκεμένα για 1 ώρα)
- ✓ ½ κ.γ. κανέλα

Γέμιση

- ✓ 3 φλιτζάνια πάστα αμυγδάλου (σελ. 142)
- ✓ 3 μπανάνες
- ✓ 1 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- ✓ ½ - 1 φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα αποξηραμένα φρούτα για 1 ώρα. Στραγγίστε τα.
2. Βάλτε στον food processor τα αποξηραμένα μαζί με τα αμύγδαλα σε σκόνη και την κανέλα. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
3. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
4. Στην συνέχεια, ανακατέψτε στον food processor την πάστα αμυγδάλου, τις μπανάνες, το μοσχοκάρυδο και όσο νερό χρειάζεται για να ανακατευτούν. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρεμώδη υφή.
5. Διατηρήστε την γέμιση στην κατάψυξη για 1 ώρα

Διακόσμηση

Διακοσμήστε με μερικές φέτες μπανάνας, σταφίδες και τριμμένη καρύδα.



Τάρτα Μήλου

Τι άλλο από μήλο... Το καλύτερο φρούτο. Ταιριάζει με όλα!

Υλικά

Βάση

- ✓ ¼ φλιτζανιού καρύδια (μουσκεμένα 6 ώρες)
- ✓ 12 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσια)

Γέμιση

- ✓ 1 μήλο (χωρίς κουκούτσια)
- ✓ ¼ φλιτζανιού μαύρη σταφίδα (μουσκεμένη για 1 ώρα)
- ✓ ¼ φλιτζανιού καρύδια (μουσκεμένα για 6 ώρες)

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Στραγγίστε τους.
2. Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
3. Στραγγίστε και τα καρύδια.
4. Βάλτε στον food processor τους χουρμάδες με τα καρύδια και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη βάση.
5. Τοποθετήστε τη βάση σε μια στρογγυλή πιατέλα και πιέστε την να πιάσει όλη την επιφάνεια ομοιόμορφα.
6. Στη συνέχεια σε έναν food processor ανακατέψτε όλα τα υλικά της γέμισης.
7. Ανακατέψτε μέχρι να ενοποιηθούν πλήρως σαν κρέμα.
8. Αμέσως ρίξτε τη γέμιση πάνω από τη βάση.

Διακόσμηση

Με φέτες από μήλο που έχετε λούσει σε χυμό λεμόνι, τριμμένα καρύδια και κανέλα.

Τρουφάκια

*Στα τρουφάκια καλό είναι πάντα να ξεκινάτε κάπως έτσι:
χτυπάτε στον food processor πρώτα τον ξηρό καρπό ή σπόρο,
μέχρι να γίνει σκόνη (το βάζετε στην άκρη).*

*Κατόπιν χτυπάτε τη σταφίδα ή τον χουρμά
με λίγο από το νερό που μούσκεψαν.*

*Αυτό θα σας διευκολύνει αρκετά, καθώς
εξαρτάται από το μπλέντερ που διαθέτετε.*



Τρουφάκια Σουοδάτας

Τα λατρεύω. Τα φτιάχνω πολύ συχνά!

Υλικά

- ✓ 3 φλιτζάνια καρύδια
- ✓ 12 βασιλικοί χουρμάδες (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 2 – 3 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Βάλτε στον food processor τα καρύδια με τους χουρμάδες και το χαρουπάλευρο.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ
5. ...και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Χουρμά με Καρύδα

Η καρύδα δίνει μια ιδιαίτερη – εξωτική γεύση...

Υλικά

- ✓ 15 βασιλικοί χουρμάδες (μουςκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1/2 φλιτζάνι τρίμμα καρύδας
- ✓ ¼ φλιτζανιού χυμό λεμόνι

Εκτέλεση

1. Μουςκέψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Βάλτε στο food processor τους χουρμάδες, το τρίμμα καρύδας και το χυμό λεμονιού.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ
5. ...και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Σταφίδας με Καρύδα

Η μαύρη σταφίδα θεωρείται θεραπευτική σε περίπτωση αρθρίτιδας και ποδάγρας.

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια καρύδια
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα
- ✓ 2 – 3 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τη σταφίδα για 10 – 20 λεπτά. Κατόπιν στραγγίστε τη.
2. Βάλτε στον food processor τη σταφίδα, τα καρύδια και το χαρουπάλευρο.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ...
5. ...και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Μήλου με Μακαντάμια

Προσέξτε τα μακαντάμια να είναι ωμά και ανάλατα.

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια μακαντάμια
- ✓ ½ - 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα
- ✓ ¼ - ½ μήλο

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τη σταφίδα για 10 - 20 λεπτά. Κατόπιν στραγγίστε τη.
2. Βάλτε στον food processor τη σταφίδα, τα μακαντάμια και το μήλο.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ
5. ...και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.

~ Επειδή έχουμε το μήλο, καλό είναι να το φάτε όσο πιο σύντομα γίνεται.

~ Όσο πιο πολύ μήλο βάλετε τόσο πιο μαλακά θα γίνουν.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Χουρμά με Καρύδια

*Καλύτερα θα ήταν εάν βρείτε καρύδια Πέκαν.
Πάντως τα καρύδια είναι η καλύτερη τροφή*

Υλικά

- ✓ 6 – 10 βασιλικοί χουρμάδες (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 2 φλιτζάνια καρύδια

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Βάλτε στον food processor τους χουρμάδες, και τα καρύδια. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν οι χουρμάδες.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ
5. ...και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Λεμόνι με Αμύγδαλο

Τα αμύγδαλα πάντα μουσκεμένα.
Τρώγονται με λαχανικά ή φρούτα.

Υλικά

- ✓ 6 – 10 βασιλικοί χουρμάδες (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 2 φλιτζάνια αμύγδαλα (μουσκεμένα για 24 ώρες)
- ✓ 1 λεμόνι

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Βάλτε στον food processor τους χουρμάδες, το ξύσμα του λεμονιού και τον χυμό του. Τέλος προσθέστε και τα αμύγδαλα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν οι χουρμάδες.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
5. ...και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Αμύγδαλο και Βερίκοκο

Τα βερίκοκα είναι μια πολύ καλή πηγή αφομοίωσης της Βιταμίνης C.
Ενδείκνυνται για την δυσκοιλιότητα και την καταρροή.
Και μην ξεχάσω... και για την αναιμία!

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια αμύγδαλα
(μουςκεμένα για 24
ώρες)
- ✓ ½ - 1 φλιτζάνι βερίκοκα
αποξηραμένα
(μουςκεμένα για 1 - 2
ώρες)

Εκτέλεση

1. Μουςκέψτε τα βερίκοκα για 1 - 2
ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τα.
 2. Βάλτε στο food processor τα
βερίκοκα, προσθέστε και τα αμύγδαλα.
Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε
προσθέστε λίγο από το νερό που
μούσκεψαν τα βερίκοκα.
 3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα
ομοιογενές μίγμα.
 4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
 5. ..και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές
μπαλίτσες.
- ~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο
τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Καρύδας

Το γάλα και η ψίχα της καρύδας τρώγονται με φρέσκα φρούτα ή λαχανικά, ολόκληρα ή σε κομματάκια. Βέβαια, δεν προτείνω τις κονσέρβες, παρά μόνο τις μικρές καρύδες. Όταν βρεθείτε Ταϊλάνδη...!

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια αμύγδαλα (μουςκεμένα για 24 ώρες)
- ✓ ½ - 1 φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα (μουςκεμένα για 1 - 2 ώρες)
- ✓ 1 - 2 φλιτζάνια τρίμμα καρύδας

Εκτέλεση

1. Μουςκέψτε τα αποξηραμένα φρούτα για 1 - 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τα.
2. Βάλτε στον food processor τα αποξηραμένα, προσθέστε και τα αμύγδαλα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μουςκεψαν τα αποξηραμένα.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
5. ...και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
6. Κατόπιν τυλίξτε τις με το τρίμμα καρύδας.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.

~ Εάν θέλετε προσθέστε και λίγη κανέλα. Δίνει τέλεια γεύση στο σύνολο.



Τρουφάκια Καρύδας με Χουρμά

Το ξέρατε ότι τα αμύγδαλα μαζί με λίγο σέλινο και μήλο, αποτελούν ένα πλήρες γεύμα;

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια αμύγδαλα (μουςκεμένα για 24 ώρες)
- ✓ 6 – 10 βασιλικοί χουρμάδες (μουςκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 – 2 φλιτζάνια τρίμμα καρύδας

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Βάλτε στο food processor τους χουρμάδες και τα αμύγδαλα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν τα αποξηραμένα.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
5. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
6. Κατόπιν τυλίξτε τις με το τρίμμα καρύδας.



Τρουφάκια Σύκου με Ηλιόσπορο

Ο ηλιόσπορος έχει αντιφλεγμονώδη δράση, μειώνει τη χοληστερίνη, χαλαρώνει τα νεύρα και προστατεύει την καρδιά μας.

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια ηλιόσπορο (μουςκεμένοι για 24 ώρες)
- ✓ 8 – 10 αποξηραμένα σύκα (μουςκεμένα)
- ✓ κανέλα

Εκτέλεση

1. Μουσκέψτε τα σύκα για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τα.
 2. Μουσκέψτε τον ηλιόσπορο εάν τον θέλετε πιο εύπεπτο. Ειδάλλως κάντε τον πρώτα σκόνη και μετά ανακατέψτε τον στον food processor με τα σύκα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν τα αποξηραμένα.
 3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα. Προσθέστε λίγη κανέλα. Ανακατέψτε.
 4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
 5. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
- ~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Σταφίδας με Ηλιόσπορο

Ο ηλιόσπορος είναι πλούσιος σε σίδηρο, χαλκό, μαγνήσιο, σελήνιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, και σε βιταμίνες όπως βιταμίνη E, φολικό οξύ, βιταμίνη B3, βιταμίνη B1 και βιταμίνη B6.

Υλικά

- ✓ 3 φλιτζάνια ηλιόσπορο (μουσκεμένοι για 24 ώρες)
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα (μουσκεμένη για 10 – 20 λεπτά)
- ✓ 8 χουρμάδες (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 4 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ κανέλα

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τη σταφίδα για 10 – 20 λεπτά. Στραγγίστε τη.
 2. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
 3. Μουσκεψτε τον ηλιόσπορο εάν τον θέλετε πιο εύπεπτο. Ειδάλλως κάντε τον πρώτα σκόνη και μετά ανακατέψτε τον στον food processor με τις σταφίδες, τους χουρμάδες, το χαρουπάλευρο και την κανέλα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν τα αποξηραμένα.
 4. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
 5. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
 6. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
- ~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάρια Ενέργειας

Η καρύδα ενδείκνυται για τα κόκαλα και τα δόντια.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα (μουςκεμένη για 10 – 20 λεπτά)
- ✓ 4 κ.σ. τρίμμα καρύδας

Εκτέλεση

1. Μουςκέψτε τη σταφίδα για 10 – 20 λεπτά. Κατόπιν στραγγίστε τη.
2. Βάλτε στον food processor τη σταφίδα, τα καρύδια και το τρίμμα καρύδας. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψε η σταφίδα.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
5. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
6. Μπορείτε εάν θέλετε να τυλίξετε τα μπαλάκια σε τρίμμα καρύδας ή καρύδια τριμμένα.



Τρουφάκια Ενέργειας με Ανανά

Ο ανανάς ενδείκνυται για τον πονόλαιμο, το συνάχι, για παραγωγή αίματος και για την χώνεψη.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια
- ✓ 1 φλιτζάνι αποξηραμένο ανανά (μουςκεμένος για 8 – 12 ώρες)
- ✓ ½ φλιτζάνι μαύρη σταφίδα
- ✓ 4 κ.σ. τρίμμα καρύδας

Εκτέλεση

1. Μουςκέψτε τον ανανά για 8 – 12 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τον.
2. Βάλτε στο food processor τη σταφίδα, τον ανανά και τα καρύδια. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψε ο ανανάς.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
5. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
6. Τυλίξτε τα μπαλάκια σε τρίμμα καρύδας.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Ενέργειας με Βερίκοκο

Επιλέξτε και βάλτε όποιον ξηρό καρπό σας αρέσει.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια
- ✓ 1 φλιτζάνι βερίκοκα αποξηραμένα (μουςκεμένα για 4 ώρες)
- ✓ 4 κ.σ. τρίμμα καρύδας

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα βερίκοκα.
2. Βάλτε τα στο food processor μαζί με τα καρύδια και ανακατέψτε τα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψε το βερίκοκο.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
5. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
6. Κατόπιν τυλίξτε τες με το τρίμμα καρύδας.



Τρουφάκια Αποξηραμένων 1

Τα αποξηραμένα αποτελούν μια εύκολη λύση για όποιον θέλει κάτι γλυκό επειγόντως!
Τρώγονται σκέτα ή με ξηρούς καρπούς

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι αποξηραμένα βερίκοκα (μουςκεμένα για 20 λεπτά)
- ✓ 1 φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί (μουςκεμένοι για 20 λεπτά, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ½ φλιτζάνι αποξηραμένα σύκα (μουςκεμένα για 20 λεπτά)
- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια
- ✓ Κανέλα

Εκτέλεση

1. Μουςκέψτε τα αποξηραμένα φρούτα και κατόπιν στραγγίστε τα. Μην ξεχάσετε να αφαιρέσετε το κουκούτσι από τους χουρμάδες.
2. Βάλτε στον food processor όλα τα αποξηραμένα φρούτα και χτυπήστε τα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μουςκεψαν τα φρούτα.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
4. Κατόπιν προσθέστε τα καρύδια και την κανέλα. Ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν πλήρως.
5. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
6. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.

~ Μπορείτε εάν θέλετε να τυλίξετε τα μπαλάκια σε τρίμμα καρύδας ή καρύδια τριμμένα.

~ Μπορείτε εάν θέλετε να προσθέσετε και ωμό χαρουπάλευρο.

~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



Τρουφάκια Αποξηραμένων 2

Τα σύκα αποτελούν φυσικά καθαρκτικά!
Ενδείκνυνται για τη δυσκοιλιότητα.

Υλικά

- ✓ 6 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι για 20 λεπτά, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ½ φλιτζάνι μαύρη σταφίδα (μουσκεμένη για 20 λεπτά)
- ✓ 6 αποξηραμένα σύκα (μουσκεμένα για 20 λεπτά)
- ✓ 1 φλιτζάνι ηλιόσπορο
- ✓ 2 κ.σ. μέλι

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα αποξηραμένα φρούτα και κατόπιν στραγγίστε τα. Μην ξεχάσετε να αφαιρέσετε το κουκούτσι από τους χουρμάδες.
 2. Βάλτε στο food processor όλα τα αποξηραμένα φρούτα και χτυπήστε τα.
 3. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν τα φρούτα.
 4. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
 5. Κατόπιν προσθέστε τον ηλιόσπορο σε σκόνη. Ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν πλήρως.
 6. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
 7. ... και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
 8. Ανακατέψτε το μέλι με λίγο από το νερό των μουσκεμένων φρούτων. Περάστε τις μπαλίτσες από το μέλι με το νερό και κατόπιν τυλίξτε τα σε τριμμένο ηλιόσπορο με κανέλα.
- ~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.



«Μηπερδεμένα» Τρουφάκια

Οι χουρμάδες είναι πλούσιοι σε γλώριο. Το γλώριο χρειάζεται στα νεύρα, στα οστά, στους ιστούς, στις αρθρώσεις, στους γενετήσιους αδένες, στους ιδρωτοποιούς αδένες και στο συκώτι.

Υλικά

- ✓ 12 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι για 1 – 2 ώρες, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ¼ φλιτζανιού αμύδαλα (μουσκεμένα από βραδύς)
- ✓ ¾ φλιτζανιού τρίμμα καρύδας
- ✓ 1 κ.σ. χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 κ.γ. ζύσμα λεμονιού

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
 2. Βάλτε στον food processor τους χουρμάδες και τα αμύδαλα. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν οι χουρμάδες.
 3. Προσθέστε το τρίμμα καρύδας, τον χυμό πορτοκάλι και το ζύσμα λεμονιού. Ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν πλήρως.
 4. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
 5. Βάλτε τη μάζα σε ένα μπολ.
 6. Και αρχίστε να φτιάχνετε μικρές μπαλίτσες.
- ~ Διατηρούνται πάντα σε γυάλινο τάπερ και στο ψυγείο.

Σως Φρούτων

Σως από φρούτα.

*Είναι ένας από τους πολύ εύκολους τρόπους για να
αλλάξετε τις γεύσεις των συνηθισμένων τροφών σας.*

Πάνω από φρούτα, σε σαλάτες, σε φύτρα. Είναι τέλειες!!

Για να τις κάνετε πιο παχύρευστες βάλτε περισσότερη μπανάνα.

Κάντε και εσείς μόνοι σας τις δικές σας αλχημείες.



Σως Βερίκοου

Τα αποξηραμένα βιολογικά βερίκοκα είναι μια τέλεια επιλογή γι' αυτή την συνταγή

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι αποξηραμένα βερίκοκα (μουσκεμένα)
- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα
- ✓ 1 μήλο
- ✓ 1 λεμόνι

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Μουσκέψτε τα βερίκοκα για 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τα.
3. Βάλτε στον food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες), τα βερίκοκα, το μήλο.
4. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
5. Βάλτε τη σε ένα μπολ.
6. Ρίξτε λίγο χυμό από το λεμόνι.
7. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από φρούτα ή σαλάτα.



Κρεμώδης Σως Μέντας

Η μέντα είναι φυτό τονωτικό, στομαχικό, αντισπασμωδικό και χωνευτικό.

Υλικά

- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα
- ✓ ½ φλιτζάνι φρέσκα φύλλα μέντας
- ✓ 1 λάιμ

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Βάλτε στο food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες), και τα φύλλα μέντας.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρευστη σως.
4. Βάλτε τη σε ένα μπολ.
5. Ρίξτε λίγο χυμό από το λάιμ.
6. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από εσπεριδοειδή, φράουλες ή πράσινη σαλάτα.



Σως Μπανάνας - Μήλου

Τέλειος συνδυασμός μήλου, χουρμά και μπανάνας.

Υλικά

- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα
- ✓ 3 μήλα
- ✓ 2 - 4 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ ½ φλιτζάνι σταφίδες μαύρες (μουσκεμένες για 20 λεπτά)
- ✓ 1 λεμόνι

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Βάλτε στον food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες), τα μήλα, τους χουρμάδες και τον χυμό από το λεμόνι.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Ρίξτε λίγο χυμό από το λεμόνι.
6. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από εσπεριδοειδή, φράουλες ή πράσινη σαλάτα.



Τρέλα Παπάγια

Η παπάγια τρώγεται όπως το πεπόνι ή χρησιμοποιείται σε σαλάτες.

Υλικά

- ✓ ½ μεγάλη παπάγια
- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα
- ✓ 1 λάιμ

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Βάλτε στον food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες) και την παπάγια.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σε ένα μπολ.
5. Ρίξτε λίγο χυμό από το λάιμ.



Σως με Λωτούς

Εάν την περίοδο που κάνετε αυτή την συνταγή δεν έχει λωτούς, κάντε τη μόνο με μπανάνες.

Υλικά

- ✓ 2 - 4 φρέσκους ώριμους λωτούς
- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα
- ✓ Κανέλα, μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Βάλτε στον food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες), τα μήλα, τους χουρμάδες και τον χυμό από το λεμόνι.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Ρίξτε λίγη κανέλα και μοσχοκάρυδο.
6. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από φρέσκα φρούτα ή πράσινα λαχανικά.



Σως με Μούρα

Βάλτε ότι μούρα βρείτε...

Υλικά

- ✓ 1 πακέτο μπλε μούρα
- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα
- ✓ 1 λάιμ

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Βάλτε στον food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες), τα μήλα, τους χουρμάδες και τον χυμό από το λεμόνι.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Ρίξτε λίγη κανέλα και μοσχοκάρυδο.
6. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από φρέσκα φρούτα ή πράσινα λαχανικά.



Σως με Κόκκινα Μούρα και Μπανάνες

Τα μούρα καθαρίζουν το αίμα και παρέχουν μεταλλικά άλατα στον οργανισμό.

Υλικά

- ✓ 2 πακέτα κόκκινα μούρα
- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Βάλτε στον food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες), τα μούρα.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από φρέσκα φρούτα ή πράσινα λαχανικά.



Καλοκαιρινή Σως

Φράουλες, ανανάς, ροδάκινα... πειραματιστείτε μόνοι σας με τα φρούτα του καλοκαιριού

Υλικά

- ✓ 1 μεγάλος ανανάς (αφαιρέστε τη φλούδα του)
- ✓ 1 πακέτο φράουλες
- ✓ 2 φρέσκες μπανάνες
- ✓ 1 παγωμένη μπανάνα
- ✓ 1 - 2 πορτοκάλια

Εκτέλεση

1. Καταψύξτε την μπανάνα από το προηγούμενο βράδυ (ή για τουλάχιστον 12 ώρες).
2. Βάλτε στον food processor τις μπανάνες (κατεψυγμένες & φρέσκες), τις φράουλες και τον ανανά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Προσθέστε χυμό από πορτοκάλι για περισσότερη γεύση.
6. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από φρέσκα φρούτα ή πράσινα λαχανικά.



Σως με Καρύδι και Πορτοκάλι

Ταιριάζει τέλεια πάνω από μια πράσινη σαλάτα!

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια (μουςκεμένα από βραδύς)
- ✓ 1 - 2 πορτοκάλια

Εκτέλεση

1. Βάλτε στο μπλέντερ τα καρύδια μαζί με τον χυμό από τα πορτοκάλια.
2. Θα χρειαστείτε περίπου ½ με 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι για να χτυπήσετε τα καρύδια.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευση σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά.



Σως με Αμυγδαλόγαλο και Πορτοκάλι

Το αμυγδαλόγαλο είναι πλούσιο σε μαγγάνιο και φώσφορο

Υλικά

- ✓ 1 ανανά
- ✓ πορτοκάλια
- ✓ ½ φλιτζάνι αμυγδαλόγαλο

Εκτέλεση

1. Βάλτε στο μπλέντερ τον ανανά μαζί με τα πορτοκάλια και το ½ φλιτζάνι αμυγδαλόγαλο.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
3. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
4. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.



Σως Αμυδαλόγαλο και Αχλάδι

Το αχλάδι είναι πλούσιο σε νάτριο και φώσφορο.

Υλικά

- ✓ 2 αχλάδια
- ✓ 2 μήλα
- ✓ ½ - 1 φλιτζάνι αμυδαλόγαλο
- ✓ 4 κλωνάρια σέλερυ

Εκτέλεση

1. Βάλτε στο μπλέντερ τα αχλάδια, τα μήλα και τα σέλερυ μαζί με το ½ φλιτζάνι αμυδαλόγαλο.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
3. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
4. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.



Σως με Ανανά και Φράουλα

Οι φράουλες εξουδετερώνουν τα οξέα, όταν τρώγονται ώριμες.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι αμύδαλα (μουσκεμένα από βραδύς)
- ✓ 1 ανανά
- ✓ 2 φλιτζάνια φράουλες

Εκτέλεση

1. Βάλτε στο μπλέντερ τον ανανά, τις φράουλες, τα αμύδαλα.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευση σως.
3. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
4. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.



Σως με Μήλα και Καρύδια

Τα μήλα είναι θαυμάσια τροφή. Η φλούδα των μήλων χρησιμοποιείται για τσάι, με θεραπευτικές ιδιότητες για τα νεφρά και το ουροποιητικό σύστημα.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι καρύδια (μουςκεμένα από βραδύς)
- ✓ 2 μήλα
- ✓ 1 τσαμπί μαύρα σταφύλια

Εκτέλεση

1. Βάλτε στο μπλέντερ τα σταφύλια, τα μήλα και τα καρύδια.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
3. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
4. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.



Σως με Παπάγια

Η παπάγια ενδείκνυται για παθήσεις του στομάχου και των εντέρων.

Υλικά

- ✓ ½ παπάγια
- ✓ 1 λάιμ

Εκτέλεση

1. Βάλτε στο μπλέντερ την παπάγια.
2. Εάν δεν μπορείτε να την χτυπήσετε προσθέστε λίγο νερό.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Για περισσότερη γεύση ρίξτε λίγο χυμό λάιμ.
6. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.



Σως με Χουρμά

Οι χουρμάδες παράγουν θερμότητα και χαρίζουν ενέργεια σε όσους ασκούνται ή κάνουν χειρωνακτική δουλειά.

Υλικά

- ✓ ½ φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί
- ✓ ¼ φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για 1 – 2 ώρες. Κατόπιν στραγγίστε τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ τους χουρμάδες με λίγο από το νερό που μούσκεψαν.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Σταφίδα Μαύρη

Οι σταφίδες στα 100γρ. έχουν 53 θερμίδες και μόλις 0,09γρ. λίπος.

Υλικά

- ✓ ½ φλιτζάνι μαύρες σταφίδες
- ✓ ¼ φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τις σταφίδες 1 ώρα και κατόπιν στραγγίστε τις.
2. Βάλτε στο μπλέντερ τις σταφίδες με λίγο από το νερό που μούσκεψαν.
3. Χτυπήστε τις μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως..
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Αβοκάντο

Το αβοκάντο δεν περιέχει καθόλου άμυλο, ενώ περιέχει λίγη ζάχαρη και λίγες ίνες ή κυτταρίνη.

Υλικά

- ✓ 2 αβοκάντο
- ✓ νερό

Εκτέλεση

1. Αφαιρέστε τη φλούδα των αβοκάντο. Αφαιρέστε το κουκούτσι τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ το αβοκάντο με λίγο νερό.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Ανανά

Ο ανανάς συνδυάζεται με φρούτα και ξηρούς καρπούς.

Υλικά

- ✓ 1 ώριμος ανανάς
- ✓ 6 πορτοκάλια (χυμό)
- ✓ ½ φλιτζάνι αμύδαλα

Εκτέλεση

1. Αφαιρέστε τη φλούδα του ανανά.
2. Βάλτε στο μπλέντερ τον ανανά με τον χυμό από τα πορτοκάλια και τα αμύδαλα.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Μήλο

*Το μήλο δεν έχει πολύ σίδηρο.
Έχει όμως την ιδιότητα να βοηθά τον οργανισμό
να αφομοιώσει τον σίδηρο που υπάρχει σε άλλες τροφές.*

Υλικά

- ✓ 2 golden μήλα ή κόκκινα
- ✓ 4 σύκα αποξηραμένα (μουςκεμένα)
- ✓ ½ φλιτζάνι νερό ή ρετζούβελακ (σελίδα 140)
- ✓ 1/8 κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα σύκα από το νερό.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Μπανάνα και Μήλο

Τα μήλα ενδείκνυνται για την υπόταση και την αρτηριοσκλήρωση.

Υλικά

- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ 2 μήλα κόκκινα
- ✓ 5 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό ή ρετζούβελακ (σελίδα 140)
- ✓ Λίγο ωμό μέλι

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τους χουρμάδες από το νερό τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευση σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Μακαντάμια

Τα μακαντάμια είναι πλούσια σε Βιταμίνη E, A1, B1, B2, B5, B6, Νιασίνη και φυτικές ίνες.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι μακαντάμια (μουσκεμένα από το προηγούμενο βράδυ)
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό ή ρετζούβελακ (σελίδα 140)
- ✓ 4 μήλα golden ή κόκκινα (χωρίς κουκούτσια)

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα μακαντάμια από το νερό τους.
1. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
3. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
4. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Αμύγδαλα και Μήλο

Τα φρέσκα μήλα είναι κατάλληλα για χυμό, ο οποίος και θα πρέπει να καταναλώνεται αμέσως μετά την παρασκευή του.

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια μήλα
(χωρίς κουκούτσια)
- ✓ ½ φλιτζάνι αμύγδαλα
(μουσκεμένα από βραδύς)
- ✓ 5 χουρμάδες βασιλικοί
(μουσκεμένοι, χωρίς
κουκούτσια)
- ✓ 2 φλιτζάνια νερό ή
ρετζούβελακ
(σελίδα 140)

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα αμύγδαλα και τους χουρμάδες από το νερό τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευση σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Αμύγδαλα και Πορτοκάλι

Τα πορτοκάλια βοηθούν πολύ στην απέκκριση.
Ανακινούν πολύ γρήγορα τα όξινα αποθέματα και
τις βλεννώδεις συσσωρεύσεις του σώματος.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 πορτοκάλι, ξεφλουδισμένο
- ✓ ½ φλιτζάνι αμύγδαλα (μουσκεμένα από βραδύς)
- ✓ 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νερό ή ρετζούβελακ (σελίδα 140)

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα αμύγδαλα από το νερό τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Αμύγδαλα και Ανανά

Ο ανανάς είναι πλούσιος σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια κομμένο ανανά
- ✓ ½ φλιτζάνι αμύγδαλα (μουσκεμένα από βραδύς)
- ✓ 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νερό ή ρετζούβελακ (σελίδα 140)

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα αμύγδαλα από το νερό τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευση σως..
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά (μαρούλι ή σέλερυ) ή φρούτα.



Σως με Μακαντάμια και Πορτοκάλι

Τα μακαντάμια πήραν το όνομά τους από τον John MacAdam, συνεργάτη του περίφημου βοτανολόγου Ferdinand von Mueller, ο οποίος και τα περιέγραψε πρώτος

Υλικά

- ✓ ¾ φλιτζανιού μακαντάμια (μουσκεμένα από το προηγούμενο βράδυ)
- ✓ ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- ✓ ¼ φλιτζανιού λιναρόσπορος, σε σκόνη
- ✓ Λίγη κανέλα

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα μακαντάμια από το νερό τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευση σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.



Σως με Δαμάσκηνα

Τα δαμάσκηνα είναι υπακτικά. Τα ξερά είναι ωφελιμότερα από τα φρέσκα.

Υλικά

- ✓ 12 δαμάσκηνα
(μουσκεμένα από το προηγούμενο βράδυ)
- ✓ $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι νερό
(από τα μουσκεμένα δαμάσκηνα)
- ✓ $\frac{1}{4}$ φλιτζανιού χυμό πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Στραγγίστε τα δαμάσκηνα από το νερό τους και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
2. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
3. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευση σως.
4. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
5. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.



Σως με Ρόδι

Το ρόδι είναι το πιο ήπιο καθαρτικό για παθήσεις της κύστης.

Υλικά

- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ 1 ακτινίδιο
- ✓ ½ φλιτζάνι χυμός από ρόδι
- ✓ 1 - 1/2 φλιτζάνι χυμό μήλο

Εκτέλεση

1. Βάλτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά.
2. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε μια ημίρρευστη σως.
3. Βάλτε τη σως σε ένα μπολ.
4. Σερβίρεται μόνη της ή πάνω από πράσινα λαχανικά ή φρούτα.

Γλυκές Αψιχμείες

*Γλυκάκια τα οποία μπορείτε να φτιάξετε
μέσα σε λίγα λεπτά.*



Ρετζούβελα

Πλούσιο σε προβιοτικά

Υλικά

- ✓ ½ φλιτζάνι σιτάρι αναποφλοιώτο
- ✓ 6 φλιτζάνια νερό αποσταγμένο ή πηγής

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε το σιτάρι σε μια κανάτα ενός λίτρου, για 10 – 15 ώρες. Καλύψτε την κανάτα με ένα πανί (έτσι θα μπορεί να παίρνει αέρα το σιτάρι).
2. Στραγγίστε το νερό και αφήστε το σιτάρι να φυτρώσει για 2 ημέρες.
3. Αφού φυτρώσει το σιτάρι ρίξτε νερό, ξανά στην κανάτα με το σιτάρι. Η ποσότητα του νερού είναι 3 - πλάσια από το σιτάρι.
4. Καλύψτε και πάλι τη γυάλα και αφήστε για 24 ώρες.
5. Στη συνέχεια ρίξτε το ρετζούβελακ από την κανάτα και διατηρείστε το στο ψυγείο για μερικές ημέρες.
6. Μπορείτε να ξαναχρησιμοποιήσετε το σιτάρι, για να κάνετε και άλλο ρετζούβελακ. Μόνο που τώρα δεν θα το κρατήσετε 24 ώρες αλλά 12.



Χαρούπι - Καρύδα

Το χαρούπι αποτελεί μια πλήρη πρωτεϊνούχα τροφή όταν πίνεται με αμυγδαλόγαλο.

Υλικά

- ✓ 3 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ ¼ φλιτζανιού καρύδα τριμμένη
- ✓ 4 χουρμάδες βασιλικοί
- ✓ ½ κ.γ. νερό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για λίγο και στη συνέχεια ρίξτε τους στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν αλοιφή, με λίγο από το νερό που μούσκεψαν.
2. Προσθέστε το χαρουπάλευρο, την καρύδα και το νερό.
3. Εάν χρειαστεί προσθέστε αμυγδαλόγαλο ή νερό.
4. Ανακατέψτε και αφήστε τους γευστικούς σας κάλυκες να το απολαύσουν!



Καραμέλα

*Πάντα η καραμέλα μου άρεσε.
Βρήκα ότι οι χουρμάδες μαζί με μέλι την θυμίζουν απίστευτα.*

Υλικά

- ✓ ½ φλιτζάνι πάστα αμυγδάλου
- ✓ κ.γ. κανέλα
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ 3 χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι)
- ✓ 2 κ.σ. μέλι ωμό

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τους χουρμάδες για λίγο και στη συνέχεια ριζτε τους στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν αλοιφή, με λίγο από το νερό που μούσκεψαν.
2. Προσθέστε την πάστα αμυγδάλου, το μέλι και τον χυμό από το λεμόνι.
3. Αναμιξτε μέχρι να γίνουν κρέμα.
4. Γαρνίρετε με κανέλα

Πάστα αμυγδάλου:

Όταν κάνετε το αμυγδαλόγαλό σας με τη γνωστή διαδικασία, θα μείνουν στο τουμπάνι με το οποίο στραγγίζατε το γάλα οι φυτικές ίνες του αμυγδάλου. Αυτές αποτελούν την πάστα του αμυγδάλου.



Ταχίνι με Μέλι

Το ταχίνι με μέλι είναι από τις πιο γρήγορες λύσεις σε κατάσταση κρίσιμης λιγούρας... Με έχει σώσει πολλές φορές!

Υλικά

- ✓ 2 φλιτζάνια ταχίνι ολικής αλέσεως
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι ωμό μέλι
- ✓ 2/3 φλιτζανιού αμύδαλα, χοντροκομμένα

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε το ταχίνι με το μέλι.
2. Ρίξτε τα κομμένα αμύδαλα.
3. Στη συνέχεια βάλτε το για λίγο στο ψυγείο.

Εάν θέλετε πιο σοκολατένια γεύση προσθέστε ½ φλιτζάνι ωμό χαρουπάλευρο.



Ανάμιυτη Πανδαισία

Μπορείτε να τα φάτε μόνα τους ή με την Κρεμόδη Τάρτα Μπανάνα & Αμύγδαλο (σελίδα 91)

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα (μουςκεμένη για 20 λεπτά)
- ✓ 1 κ.γ. ωμό μέλι
- ✓ 1 φλιτζάνι χουρμάδες βασιλικοί (μουςκεμένοι για 1 ώρα, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 φλιτζάνι τριμμένο μήλο
- ✓ ½ κ.γ. μοσχοκάρυδο
- ✓ 1 κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

1. Μουσκεψτε τα αποξηραμένα φρούτα και κατόπιν στραγγίστε τα. Μην ξεχάσετε να αφαιρέσετε το κουκούτσι από τους χουρμάδες.
2. Βάλτε στον food processor όλα τα αποξηραμένα φρούτα και χτυπήστε τα.
3. Εάν δεν μπορείτε να τα χτυπήσετε, προσθέστε λίγο από το νερό που μούσκεψαν τα φρούτα.
4. Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα.
5. Κατόπιν προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά.
6. Ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν πλήρως.
7. Βάλτε την πανδαισία σε ένα μπολ.

Μπορείτε εάν θέλετε να προσθέσετε και άλλα φρούτα, όπως ροδάκινα, ανανά, νεκταρίνια ή ο,τι είναι της εποχής.



Με το Πιρούνι

Πολύ γρήγορα χωρίς κανένα εργαλείο.
Παραδοσιακά με το Πιρούνι!

Υλικά

- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ ½ φλιτζάνι μούρα
- ✓ ½ φλιτζάνι χουρμάδες
βασιλικοί
(μουσκεμένοι για 1 ώρα,
χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 κ.σ. ωμό χαρουπάλευρο
- ✓ ¼ φλιτζανιού ταχίνι
ολικής αλέσεως
(προαιρετικό)

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ πιέστε ένα ένα τα υλικά με το πιρούνι. Κατόπιν ανακατέψτε και απολαύστε!!!



Κάτι σαν Παχυτό

Πολύ γρήγορα χωρίς κανένα εργαλείο και πάλι!!

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι κατεψυγμένη μπανάνα
(κάντε την μόνη σας)
- ✓ 2 φλιτζάνια χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 φλιτζάνι ωμά μακαντάμια
- ✓ φλιτζάνι κατεψυγμένες φράουλες
- ✓ φλιτζάνια χουρμάδες βασιλικοί
(μουςκεμένοι για 1 ώρα, χωρίς κουκούτσι)

Εκτέλεση

Μπλεντάρετε όλα τα υλικά και εάν δεν μπορείτε να περιμένετε... φάτε το (εάν μπορείτε να περιμένετε, βάλτε το λίγο να παγώσει στο ψυγείο για 20 λεπτά)!



Κρέμα Φράουδας

Και χωρίς την κρέμα πάντως όλα τα φρούτα τρώγονται πολύ ευχάριστα!

Υλικά

- ✓ 1 ½ φλιτζάνι κρέμα (σελίδα 59)
- ✓ 1 φλιτζάνι κομμένες φράουλες
- ✓ ½ φλιτζάνι μούρα (προαιρετικό)
- ✓ κ.σ. χουρμάδες βασιλικοί (μουσκεμένοι για 1 ώρα, χωρίς κουκούτσι)
- ✓ Φυλλαράκια δυόσμου ή μέντας

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ανακατέψτε με την κρέμα όλα τα υπόλοιπα υλικά.

Διακόσμηση

Γαρνίρετε με τα φυλλαράκια μέντας ή δυόσμου και φράουλες.



Γρήγορο Παστελάι

Το σουσάμι αποτελεί φυτικής προέλευσης τρόφιμο, που περιέχει υψηλής βιολογικής αξίας φυτικές πρωτεΐνες.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι σουσάμι
- ✓ ½ φλιτζάνι ωμό μέλι
- ✓ Λίγη κανέλα

Εκτέλεση

1. Κάντε το σουσάμι πρώτα σκόνη.
2. Κατόπιν ανακατέψτε το με μέλι και κανέλα.



Χαϊβάς

Στο σουσάμι περιέχονται κυρίως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2 και νιασίνη (βιταμίνη Β5).

Υλικά

- ✓ 1 ½ φλιτζάνι αμύδαλα
- ✓ ½ φλιτζάνι ταχίνι ολικής αλέσεως
- ✓ 3 κ.σ. ωμό μέλι
- ✓ 1 κ.σ. & 1 κ.γ. ωμό χαρουπάλευρο

Εκτέλεση

1. Κάντε τα αμύδαλα σκόνη.
2. Κατόπιν προσθέστε το μέλι, το ταχίνι κι ανακατέψτε.
3. Βάλτε το ½ μίγμα χωριστά.
4. Στο άλλο μισό προσθέστε το χαρουπάλευρο και ανακατέψτε.
5. Έπειτα με τα χέρια σας τοποθετήστε τη μια μάζα σε μια πιατέλα και μετά την άλλη την απλή από πάνω. Πιέστε και τις 2 μάζες μαζί.
6. Βάλτε τον χαϊβά στο ψυγείο για 1 ώρα ή και περισσότερο. Έπειτα κόψτε τον σε μικρά κομμάτια και εάν θέλετε κάντε μπαλάκια ή φάτε τον έτσι.



Smoothie με Ταχίνι

Στο σουσάμι και ιδιαίτερος στο έλαιό του περιέχονται επαρκείς ποσότητες βιταμίνης E, που έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι κατεψυγμένες μπανάνες
- ✓ 1 φλιτζάνι κατεψυγμένες φράουλες
- ✓ ½ φλιτζάνι μέλι
- ✓ 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

Ρίξτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπήστε τα αλύπητα!!

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σε εμένα τουλάχιστον είναι ξεκάθαρο, ότι το δημιούργημα δεν μπορεί να ξεπεράσει τον γενητόρα. Είναι τόσο υπέροχο, όταν κανείς σκεφτεί πως ο Θεός δημιούργησε τον άνθρωπο, τη φύση, τα ζώα, τα φυτά και ότι όλα είναι τόσο μοναδικά.

Μοναδικά και αδύνατο να δημιουργηθούν από το μηδέν.

Μπορεί για παράδειγμα να δημιουργήσει κάποιος ένα στοιχείο της φύσης, ακριβώς όπως βγαίνει από τη φύση; Ολόιδιο; Μπορούμε εμείς οι άνθρωποι να δημιουργήσουμε το νερό; Όχι! Μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πορτοκάλι, χωρίς να υπάρχει πρωτογενές υλικό; Και πάλι Όχι! Είναι ολοφάνερο λοιπόν ότι μπορούμε εμείς ως άνθρωποι να δημιουργήσουμε με τα στοιχεία της φύσης, αλλά δεν μπορούμε να τα δημιουργήσουμε από την αρχή.

Κάποτε και εγώ ξεκίνησα κάπως έτσι. Είχα πάντα μια αρχή: «Ό,τι τρώω να είναι φτιαγμένο από εμένα την ίδια, ώστε να γνωρίζω τι πραγματικά βάζω στο σώμα μου».

Οι συνταγές αυτές δεν είναι μόνο δικής μου εμπνευσης. Είναι οι καλύτερες συνταγές από διάφορα βιβλία που κατέχω. Με βοήθησαν πολύ, όταν έπρεπε να λάβω πραγματικά την «Υγεία στα χέρια μου». Συνήθως, κανείς δεν μπορεί να σου δώσει μια άμεση, ξεκάθαρη απάντηση. Πρέπει μόνος σου να φράξεις, να αναζητήσεις και στη συνέχεια να πειραματιστείς.

Εγώ ξεκίνησα τη χορτοφαγία έχοντας ένα πρόβλημα υγείας. Ένα πρόβλημα υγείας – «ασθένεια», που στη συνέχεια μόνο Υγεία ήταν, αφού με βοήθησε να ανακαλύψω άλλα κομμάτια του εαυτού μου.

Η απόφασή μου να καθαρίσω το σώμα μου ήταν τόσο ξεκάθαρη, που έφαχνα κάθε τρόπο και μέσο. Δεν μπόρεσε το μυαλό μου ποτέ να αποδεχθεί ότι ο δημιουργός, μας έφερε εδώ για να ταλαιπωρούμαστε και να υποφέρουμε.

Από την αυστηρή χορτοφαγία, «πήδηξα» μια μέρα στην ωμή – ζωντανή χορτοφαγική διατροφή. Εκεί όλα άλλαξαν! Τα «πειράματα» με τις συνταγές άλλαξαν ριζικά. Τα φρούτα έγιναν πλέον οι πρωταγωνιστές όλων των γλυκών συνταγών μου.

Αυτές οι 128 συνταγές είναι μια μικρή βοήθεια στα πρώτα στάδια, όταν κάποιος θέλει να ξεφύγει από τα γλυκά του εμπορίου και θέτει ως πρωταρχικό στόχο την υγεία του.

Το ηλεκτρονικό αυτό βιβλίο είναι αφιερωμένο σε όλους εσάς που αναζητάτε την ελευθερία.

Μην αφήνετε τον χρόνο να περνάει. Ξεκινήστε σήμερα.

Γιατί η μόνη στιγμή που είσαι σίγουρος – σίγουρη για
το τι συμβαίνει στη ζωή σου είναι ΤΩΡΑ!

Λίγα Λόγια για Εμένα



Είμαι η Διονυσία Τουλαντά. Μεγάλωσα στο όμορφο νησί της Κω. Ήδη από τα 17 μου έτη άρχισα να αναζητώ λύσεις για την υγεία μου (καθότι υπέρβαρα), μέσω της διατροφής. Σπούδασα Διοίκηση Επιχειρήσεων στη Λάρισα. Τελειώνοντας τις σπουδές μου, ανοίγω στην Κω το πρώτο κατάστημα Βιολογικών προϊόντων.

Τρήγορα ανακάλυψα ότι πνιγόμενοι σε έναν χώρο, όπου περιτριγυρίζομαι μόνο από ντουβάρια. Η ιδέα επίσης των βιολογικών δεν ήταν αυτό που είχα εγώ στο μυαλό μου. Το βιολογικό κατάστημα δεν ήταν ένας χώρος υγείας. Ο κόσμος, αντί να αγοράζει τα φρούτα, τα λαχανικά του και γενικά είδη πρώτης ανάγκης, αγοράζε πατατάκια, τσιχλες, μπισκότα, σοκολάτες και προϊόντα χωρίς γλουτένη, αλλά πάντα βιολογικά! Αυτό δεν ήταν Υγεία, ήταν απλώς εμπόριο.

Η γνωριμία μου με τον Σπάρτακο Μαρτινάκη το 2008, θα φανεί χρονιά «καταπέλτης» για εμένα. Μια γνωριμία που μου άλλαξε τη ζωή σε πολλά επίπεδα. Μέσα από τον Σπάρτακο κατάφερα να έρθω πιο κοντά στο σώμα μου. Άρχισα να το αγαπάω, να το ακούω και να το φροντίζω σα μικρό παιδί. Με τον Σπάρτακο οδηγό και συνοδοιπόρο, πέρασα από τη χορτοφαγία στην ωμοφαγία και στην εντατική καθημερινή άσκηση.

Τα κοινά ενδιαφέροντα μάς οδήγησαν σε ένα κοινό όνειρο. Αυτό που βιώνουμε, θέλαμε να το γνωρίσουμε και σε πολύ περισσότερο κόσμο. Να μάθουν και άλλοι την αλήθεια και να εντυπωθήσουν σε αυτήν. Γιατί η αλήθεια είναι τόσο απλή, πέρα από χρήματα και δόξα. Δημιουργήσαμε το 2010 το κανάλι μας στο YouTube, το *healthy mission*. Ήδη, διανύουμε 3 χρόνια λειτουργίας του και ο κόσμος που το παρακολουθεί συνεχώς πολλαπλασιάζεται. Χιλιάδες Έλληνες βρίσκουν λύσεις, διεξόδους, απαντήσεις. Μέσα από το *healthy mission* μεταφέρουμε συνεχώς σε όλους εσάς, παλαιές λησμονημένες αλήθειες στον χώρο της Υγείας. Αλήθειες, οι οποίες παρέμεναν χρόνια στο σκοτάδι, πνιγμένες από το φέμα, την άγνοια και το συμφέρον.

Το ταξίδι μου όμως δε σταματάει εδώ. Μέσα από τις συνεχείς μου αναζητήσεις και τη βοήθεια του Σπάρτακου, ανακάλυψα και ένα κομμάτι του εαυτού μου που δεν το γνώριζα. Ανακάλυψα πόσο ήθελα να φροντίζω τους άλλους μέσω της αφής. Αποτέλεσμα υπήρξε η φοίτηση και η αποφοίτηση μου φέτος – εν έτει 2013 – από τη σχολή της Ψευλεξολογίας.

Ευχαριστώ και πάλι τους γονείς μου, που με δίδαξαν να αγαπώ τη Φύση!

Ευχαριστώ τον Σπάρτακο που αποτελεί έναν συνοδοιπόρο φίλο, αδερφό, πατέρα!

Εύχομαι καλή ανάγνωση και καλή όρεξη!

© Τουλαντά Διονυσία 2013

Και μην ξεχνάτε...

“Ο Θεός δεν έφτιαξε ζάχαρη. Η ζάχαρη που αγοράζει ο κόσμος σε κουτιά του εμπορίου είναι ραφινάρισμένη. Η ζάχαρη σε αυτήν τη μορφή είναι ένα ισχυρό τοξικό δηλητήριο!”