

## PRESNA JAGODNA TORTA

Sestavine in priprava:

### Podlaga za torto:

- \*250g mandljev, ki smo jih pred tem namakali v vodi 4—8 ur
- \*125g dateljnov
- \*65g kokosa
- \*15ml agavinnega sirupa
- \*15ml vode
- \*ščeč soli



Za pripravo tortne podlage zmeljite dateljne, mandeljne in kokos tako, da so popolnoma zmleti. Dodajte vodo, agavin sirup in sol. Pripravljeno zmes razporedite v tortni model, premera 20 cm, pri tem ne pozabite nekoliko privzdigniti robov.

### Nadev

- \*375g indijskih oreščkov, ki smo jih pred tem namakali 3—5 ur
- \*80ml limoninega soka
- \*125ml stopljene kokosove maščobe
- \*85ml agavinnega sirupa, ki ga lahko nadomestite s sladkorjem
- \*30ml vode
- \*15ml limoninega soka
- \*65g kokosa
- \*semena enega vanilijevega stroka ali 15g vanilije v prahu

Zmešajte vse sestavine v kremasto maso in jo prelijte čez tortno podlago.

### Jagodni preliv

- 250g narezanih jagod
- 15ml agavinnega nektarja

V mešalniku zmešajte jagode in agavin nektar tako, da še ostanejo koščki jagod. Z veliko žlico naložite jagodno mešanico čez limonino kremo in zgladite.

Vse skupaj dajte v zamrzovalnik in pustite stati dve uri.



VRTEC TEZNO MARIBOR  
Dogoška cesta 20, 2000 Maribor



## POVABILO NA PRESNO KOSILO



### PRESNA DELAVNICA

11. sejem Altermed

Celjski sejem, 13.—15. marec 2015

RECEPTE PRIPRAVILA:

Milena Križnik, vodja kuhinje v Vrtcu Tezno Maribor

*Vir: svetovni splet*

## PRESNI BURGERJI

### Potrebovali bomo:

- skodelico sončničnih semen
- skodelico makadamij
- pol skodelice zmlatih lanenih semen
- 4 jušne žlice sončničnega olja
- 2 cm ingverja
- 2-3 stroke česna
- sok ene limone
- 4 jušne žlice svežega peteršilja
- 2 čajni žlički curryja
- 4 čajne žličke sojine omake,  
lahko tudi sojine omake vrste tamari

## PRESNI SATARAŠ

### Potrebovali bomo:

- 1 kg zrelih paradižnikov
- srednje velik melancan (300 g)
- majhno čebulo
- papriko (najbolje rdečo)
- strok česna

Paradižnik olupimo, odstranimo semena in drobno nasekljamo. Na majhne koščke nasekljamo tudi melancano, papriko, česen in čebulo. Sestavine razdelimo na enega ali več pladnjev in postavimo v dehidrator (ali v pečico na 50 °C pri rahlo odprtih vratih) za tri do štiri ure.

### Priprava:

V kavnem mlinčku najprej zmeljemo lanena semena, nato jih skupaj z ostalimi sestavinami dobro premešamo v mešalniku. Nastalo zmes oblikujemo v burgerje. Lahko jih postrežemo takoj ali pa jih pred tem še za kakšno uro postavimo v ogreto pečico na 50 °C.

Poleg burgerjev postrežemo zelenjavo, ki jo imamo na razpolago: paradižnik, solata, korenje, avokado, čebula, ...



PRESNI BURGERJI

### Za omako bomo potrebovali:

- 20 g suhih paradižnikov
- en svež paradižnik
- pol skodelice sončničnih semen (50 g)
- sok polovice limone
- 3 jušne žlice olivnega olja
- čajna žlička kajenskega popra
- čajna žlička agavinnega sirupa

Medtem ko se zelenjava suši, namakamo suhe paradižnike in sončnična semena. Vse sestavine v mešalniku zmešamo v gladko zmes.

Posušeno zelenjavo in omako enakomerno premešamo in postrežemo.



PRESNI SATARAŠ