



*Mu süda kuulub pudrule – soolasele ja magisale*

## *Mooniseemnetega vanilli-sidrunikoosipuder*

ühele

*½ sidrunit + sidrunikoor  
200 g mandlipiima  
100 g pehmet tofut  
35 g kaerahelbeid  
15 g vanillimaitselist valgupulbrit  
5 g mooniseemneid  
noatsatäis Himaalaja soola*

Mikserda sidruni viljaliha mandlipiima ja tofuga.

Kalla potti koos kaerahelvestega ja keeda pehmeks.

Eemalda pott tulelt ning sega hulka sool, mooniseemned ja valk.

Serveerides puista peale sidrunikoort.



*Mu süda kuulub pudrule – soolasele ja magisale*

## Kitsejuustu-punapeedipuder

ühele

*75 g riivkeedupeeti*

*30 g kaerahelbeid*

*25 g kookoskoort*

*25 g kitsejuustu*

*1 spl vahtrasiirupit*

*½ tl rosmariini*

*½ tl tüümiani*

*½ tl paprika maitseainet*

*noaotsatäis Himaalaja soola*

*noaotsatäis laimipipart*

*seesamiseemneid kaunistamiseks*

*palsamikastet kaunistamiseks*

*salatilehti kaunistamiseks*

*koriandrit kaunistamiseks*

Mikserda peet koos vahtrasiirupi, kookoskoore ja maitseainetega ühtlaseks püreeks.

Lisa vajadusel vett ja keeda kaerahelbeid potis madalal tulel seni, kuni kaerahelbed on pehmed.

Vala puder kaussi ja puista peale kitsejuust, koriander ja seesamiseemned.

Serveerides lisa veel salatilehed ja palsamikaste.