

СОФИЯ ЕЛ ХАТРИ,  
Октомври 2022

# ДОМАШНА НАСЛАДА

Няма нищо по-хубаво от  
домашния уют!

Насладете се на тези леки,  
сладки рецепти на  
растителна основа, от уюта  
на дома и в компанията на  
вашите любими хора!

## СЪДЪРЖАНИЕ

Любители на храната- отзиви	стр. 4
Защо създадох тази книга?	стр.7
Здравословни заместители	стр. 8
Моята история	стр. 10
Сурови мъфини с лимон и горски плодове	стр. 12
Сурово шоколадово брауни	стр. 14
Протеинови хапки с компот от праскови	стр. 16
Парфе кейк с компот от праскови	стр. 18
Мъфини с бананов мус и авокадо	стр. 20
Шоколадов пудинг	стр. 22
Ягодов Пудинг	стр. 24
Кокосови хапки с лайм	стр. 26
Сурови топчета от шамфъстък	стр. 28
Морковен кейк	стр. 30
Шоколадови протеинови хапки	стр. 32
Сусамови барчета	стр. 3
Ягодов десерт с панакота	стр. 36
Топчетата шоко шоко	стр. 38
Сурови топчета от шоколадов нахут	стр. 40
Мъфини от замразен йогурт	стр. 42

# SUMMARY

Сурова торта от пекан и праскови	стр. 44
Брауни от семена и тахан	стр. 46
Сурова торта с какао и смокини	стр. 48
Сурови мъфъни с лимон	стр. 50
Сладолед компот от праскови	стр. 52
Свежи шоколадови бонбони с боровинки и кокос	стр. 54
Суров ябълков пай	стр. 56
Сладолед от авокадо и мента	стр. 58
Барчета от йогурт и мюсли	стр. 60
Пудинг с йогурт и чия	стр. 62
Сладолед от йогурт и фъстъчено масло	стр. 64
Мус от аквафаба и шоколад	стр. 66
Многопластова торта с праскови	стр. 68
Сладолед от шамфъстък	стр. 70
Благодарности	стр. 72
Препратки	стр. 73

# ДОВОЛНИ ЛЮБИТЕЛИ НА СЛАДКОТО



“Прегледах книгата за здравословни рецепти на София и я намирам изключително лесна за работа. Харесва ми, че рецептите са лесни за следване. Също е много полезна секцията Знаете ли, че?, в началото на всяка рецепта, където се споменават интересни факти за продуктите. Харесва ми, че всяка рецепта си има история и как тя е стигнала до нея, нещо като историята на Беднякът Милионер. Така, че препоръчвам да я имате!

**Адриан Попита, Топ 10 Master Chef, Румъния**

“Искам да изразя огромна благодарност на всеки един от вас, който подкрепи каузата на София да съберем достатъчно средства и така да постигнем въздействие с нашата Благотворителна организация в която тя участва от доста време насам. Много ви благодаря! Всеки един паунд прави огромна разлика. Разгледайте нашата дейност и ни последвайте на @globalgirlproject и споделите и с други хора. Благодарим ви!

**Джулия Линч, основател на Global Girl Project, UK**



“Сладкишът, който хапнах е разкошен! Никога не съм опитвал нещо подобно през живота си. Много добро! Комбинация от текстура, съставки и различни вкусове...Какво да кажа? Вкусно е! Трябва да го опитате!

**Шеф Михай Горovej, Белгия**



# ДОВОЛНИ ЛЮБИТЕЛИ НА СЛАДКОТО



След урок по салса, както винаги, бях в отчаяна нужда от захар. И добре, че беше моята приятелка София и нейните домашни протеинови бонбони. Изгарях от любопитство да ги опитам и ми харесаха от първата хапка! Бяха наистина вкусни и незабавно утолиха нуждата ми от захар. Сигурна съм, че книгата ще е интересна за всеки, който иска да опита нещо здравословно и засищащо.

**Вероника Гегеа, Салса Инструктор и Интериорен Дизайнер, Букурещ**

“Опитах невероятните десерти на София и моите най-любими са два: кокосово-шоколадовите протеинови топки и кокосовите топки с лайм! Бяха невероятни! Вкусът им е страхотен и не мога да повярвам, че в тях няма никаква захар! Перфектни са за случаите, когато ми се дояде нещо мъничко и шоколадово, което уж изглежда вредно, но изобщо не е! Затова ги обожавам толкова и очаквам с нетърпение да ги приготвя сама, както ги направи София за мен. Благодаря ти!

**Ивет Франклин, Мениджър Комуникации, Лондон**



От известно време опитвам рецептите на София и са абсолютно невероятни. Ако сте почитатели на здравословния живот, но просто не знаете какво да пригответе, това е буквално перфектната книга, която трябва да си вземете.

**Аврора Джианкола, Предприемач и инвеститор, Италия**





## Защо създадох тази книга?

По време на прехода ми към по-здравословен начин на живот преминах през множество различни трансформации и всяка от тях криеше в себе си както благословия, така и проклятие. Благословия беше безкрайното усъвършенстване, усещането за растеж и, разбира се, страхотните резултати по отношение на здравето и намаляването на теглото. А, проклятието идваше от объркването, несигурността и липсата на яснота на всеки етап.

Най-голямото ми желание в следващите няколко страници е да помогна на тези, които също преминават към по-здравословен начин на хранене с тези лесни за приготвяне, домашни вкусни ястия, чиито акцент е върху сладките изкушения и десертите.

Ако и вие, като мен, имате силна склонност към сладкото и това винаги ви е пречело да се придържате към определен хранителен режим и да постигнете желаните резултати.

Може би и вие сте били в ситуация в която сте се борили с изкушението в продължение на няколко дни, за да се окажете след това с вилица в ръка пред едно голямо парче торта. Аз съм тук, за да ви помогна да намерите по-добри и по-здравословни варианти за тези от вас, които обичат десертите. За да ги направите по-полезни, аз и науката се съгласихме да премахнем някои съставки и да ги заменим с техните растителни еквиваленти..

В продължение на една година, следвах протокола на д-р Брук Голднър и приемах хранителните добавки на д-р Хауърд Кон като същевременно обръщах внимание на всички основни области на живота ми, които имаха нужда от промяна. В кратък период от време успях да отслабна с цели 10 кг., да превъзможна преддиабетното си състояние и да се наслаждавам на живота си с повече енергия и увереност отколкото преди.

През целия този период на трансформация, не успях да намеря това, което исках и не трябваше да се храня навън. Затова започнах да готвя у дома. Чрез много опити и грешки, сега мога да кажа, че открих няколко значително важни пиинципи, които вярвам, че всеки трябва да знае и да прилага в кухнята Много съм щастлива, че сега имам възможността да споделя с вас всички мои тайни съставки.

По време на този преход осъзнах, че най-добрият хранителен план за мен е суровоядството, придружено от пълноценна растителна храна, избягването на глутена и рафинираните захари и приема на необходимите хранителни добавки. Но, никоя храна не е "здравословна", ако не се консумира в правилното количество. Затова, моля, консумирайте умерено, за да запазите насладата и желанието за още...

За да служа и да помагам на повече хора, осъзнах, че са ми нужни повече знания. Затова, с гордост споделям, че вече втора година съм студентка в Лондонския университет, където уча Диететика и Хранене.

Благодаря на всички, които са до мен по пътя ми в изследванията на това как да използваме храната за поддържане на оптимално здраве и лечение на болестите чрез хранене. Повече по тези теми ще можете да откриете скоро в раздела за уелнес на новия ми уебсайт [www.sofiaelhatri.com](http://www.sofiaelhatri.com).

До тогава, приятели, **Наслаждавайте се... с УДОВОЛСТВИЕ!**

От Автора  
София Ел Хатри  
Октомври, 2022

# ЗДРАВΟΣЛОВНИ ЗАМЕСТИТЕЛИ

Списък на растителни варианти, които ще намерите в повечето рецепти за десерти на растителна основа

Яйца	Ленено семе/ Чиа
Олио/Масло	Ябълков Сос
Олио/Масло	Авокадо
Пшенично брашно	Безглутеново брашно
Пшенично брашно	Безглутеново овесено брашно
Желатин	Агар- Агар
Рафинирана захар	Сироп от фурми
Рафинирана захар	Кленов сироп
Рафинирана захар	Xylitol
Мляко	Соево/Овесено/ Бадемово мляко
Крем	Кокосово мляко/крем
Шоколад	Черен шоколад 85%+ /тъмно какао на прах



# МОЯТА ИСТОРИЯ

"Не знаете, това което не знаете" - Сократ.

Със сигурност не знаех причината да бъда диагностицирана с десетки хронични заболявания преди да навърша 25-годишна възраст и защо трябваше да прекарам по-голямата част от младостта си в редовни посещения в болница и да приемам толкова много лекарства... В един момент чашата преля. Бях се уморила от всичко това и просто един ден спрях да приемам всичките си лекарства от веднъж\*. Благодарение само на силата на ума си, успях да живея щастливо следващите 10 години без лекарства.



Но, именно по време на пандемията, изолацията, емоционалният и финансов стрес от случващото се наоколо и вече съществуващите ми лоши хранителни навици, ситуацията внезапно се обърна срещу мен. Страдах от безсъние, депресия, тревожност, хранително разстройство, а лабораторните ми изследвания бяха доказателство за това- влошени показатели на бъбреците и черния дроб. Нивата на кръвната ми захар бяха плашещо високи и допълнителните ми 10 кг телесно тегло не помагаша... Знаех, че трябва да направя нещо, но какво? И както обикновено прави Вселената, тя се отзовава на помощ и единственото, което е нужно е да се разпознаят знаците, които се изпраща и да се действа своевременно.

За щастие, по същото това време прочетох книгата "Яж, движи се и спи" (Том Рат) и ето как разбрах, че ако не мога да окажа пряко влияние на съня си, то мога да го направя косвено, като подобря правилата на играта чрез храната и движението. И така, започнах предизвикателството Club Fit Challenge със Seacret. Поръчах всички вегански хранителни добавки и продукти и започнах да проучвам повече информация за здравословния начин на живот.

Беше съдбоносна случайност, че се насочих към работата на д-р Брук Голднър, която благодарение на своя протокол е успяла да обърне автоимунното си заболяване лупус, чрез предозиране с сурова растителна диета. Запалих се и започнах сама да следвам напътствията на д-р Брук Голднър в Протокол за бързо възстановяване и същевременно приемах хранителните добавки на д-р Хауърд Кон. 30 дни по-късно отидох на първия си контролен преглед...

\*Тази книга не е предназначена да се използва като медицински съвет или да замени терапията, която вече провеждате. Моля, винаги се консултирайте с вашия лекар, когато промените диетата си и вземате решения относно лекарствата си.

# МОЯТА ИСТОРИЯ

... и нямаше и следа от преддиабетното ми състояние! Всички кръвни маркери се бяха подобрили и бях започнала да губя тегло! Само след 3 месеца, вече бях напълно излекувана, чувствах се по-жизнена и с повече енергия от всякога. И тези излишни 10 кг се бяха изпарили някъде, по някакъв начин...

Истина беше, че през тези месеци работех на много на различни нива за укрепване на здравето, които включваха медитация, много забавни социални танци, заздравяване на взаимоотношенията с близките и околните, но бях 100% сигурна, че най-голяма роля играеше начинът на хранене... но как да го докажа?

Като чета проучвания и изследвания или участвам в тях?. И точно така взех решение да се върна обратно в университета и да запиша Диететика и Хранене в Лондонския Университет. Преместих се обратно в Лондон и към момента на публикуване на книгата се подготвям за изпитите за оторизиран диетолог. Така ще сбъдна една мечта- да дам своя принос в изследванията за възстановяване на клетките и за лечението на заболявания чрез хранене.

От този момент нататък, работата ми е изцяло насочена да помагам на хората да вземат по-добри и здравословни решения, касаещи храненето им, като се започва от домашно приготвената храна-индивидуално и за семейството. Искам да покажа, че суровата пълноценна растителна диета е най-подходящата форма на диета за преодоляване на болестите и тя не означава, че храната е скучна или ограничена! Дори аз самата, въпреки, че не съм професионален готвач, отделям нужното време за да се науча да замествам вредните и засилващи възпалителните процеси в организма храни с по-здравословни против-възпалителни варианти, които лесно могат да бъдат намерени в близкия супермаркет. И понеже не всеки може да отдели това време, споделям тези мои знания, проучвания и рецепти наготово с вас.

И дори и да съм изключително целеустремена по отношение на крайния резултат, напълно разбирам, че преходът към този модел на хранене може да е различен за всеки. Някои от вас ще се гмурнат в студената вода и ще започнат от ден първи. Други, плахо ще потопят краче във водата за да усетят каква е температурата, и едва след това може и да се впуснат изцяло по течението. Поради тази причина, в тази книга ще намерите десерти, сладкиши, разядки и други ястия, които са изцяло на растителна основа, но комбинирайки суровата с готвената храна, пълноценната с преработената храна, без захар или с естествени подсладители. Пригответи по лесен начин, в желанието ми да подкрепя всеки, независимо на кой етап се намира от своя кулинарен път, ще откриете нови варианти, ще вкусите разнообразието и ще усетите, забавлението и междувременно ще се научите да пригответе по-полезна храна.

Може би вече сте преминали изцяло на храна на растителна основа, а, може би, дори мисълта за веганството е стресираща за вас. Каквото и да е усещането, Ви каня да изпробвате и да си направите една от вкусотиите, които ще намерите тук и да се убедите сами!

Понякога имаме нужда от повече от един опит и това също е част от пътя. Винаги съм насреща, ако имате нужда от мен и не се колебайте да ми изпратите съобщение.

Подготвила съм всички рецепти с много любов и грижа за да се наслаждавате на храната един с друг, като същевременно останете здрави и пълни с енергия.

Наслаждавайте се пълноценно у дома и с удоволствие!

От Автора  
София Ел Хатри  
Октомври, 2022



## **СУРОВИ МЪФИНИ С ЛИМОН И ГОРСКИ ПЛОДОВЕ**

Между суровата и готвената храна, избирам суровата. Но, не винаги е било така! И тъй като исках да премина към много по-здравословен начин на живот и хранене, за мен беше невъобразимо да се наслаждавам на нещо сладко и същевременно сурово. Така че, се почувствах благословена, когато намерих няколко идеи онлайн и това е моята рецепта за тях. Надявам се, че и на вас ще ви хареса!



## Знаете ли, че?

Кашуто е с много високо съдържание на фибри, протеини и здравословни мазнини. Те подпомагат контрола на кръвната захар и здравето на сърцето, поради високото си съдържание на магнезий.  $\frac{1}{2}$  чаша сурово кашу на ден е достатъчна, за да осигури дневния ви прием на здравословни мазнини.

## Продукти

### За купичките:

- 1 ч. пекани
- 1 ч. овесени ядки
- 1 с.л. сироп от фурми

### За пълнежа:

- 1 чаша кашу
- $\frac{1}{2}$  кутия кокосово мляко
- 2 с.л. лимонов сок
- 1 ч.л. екстракт от ванилия
- 1 с.л. сироп от фурми



**8-10 порции**

## Как да...

В кухненския робот поставете всички съставки за купичките, като пулсирате докато се смесят добре.

Разделете на порции и оформете гнезда в твърда форма за мъфини. Оставете в хладилника за 30 минути или докато стегнат.

За пълнежа се уверете, че използвате само твърдата част на кокосовото мляко. Смесете в робота всички съставки, докато сместа омекне.

С помощта на лъжица, нанесете пълнежа във всяко кексче и разпределете равномерно.

Оставете в хладилника за поне 1 час, докато се охлади напълно.

За украса използвайте пресни плодове, например боровинки, къпини, ягоди и др.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ... с удоволствие! :)**



## **СУРОВО ШОКОЛАДОВО БРАУНИ**

Първото брауни, което някога съм опитвала, беше толкова шоколадово и тежко, че не можах да изям дори половината от него! Оттогава никога не съм се наслаждавала толкова много на браунито, чак до днес! Просто, защото открих, че има начин да се направи наистина вкусно шоколадово брауни, без да се усеща тежестта на захарта и мазнините, които обикновено се съдържат в оригиналната рецепта.

Нека да ви представя - победителят в суровото шоколадово брауни!

## Знаете ли, че?

Черният шоколад е богат на желязо, магнезий, цинк, мед, фосфор. Той подпомага здравето на костите и може да помогне за по-добро качество на съня и цялостния имунитет.



## Продукти

### За основата:

100 г пекани  
25 г кокосови стърготини  
2 с.л. тъмно какао на прах  
3 с. л. сироп от фурми  
1 ч.л. екстракт от ванилия

### За шоколадовия ганаш:

70 гр черен шоколад  
50 мл соево мляко



9 порции

## Как да...

За основата смесете в работа всичко до получаване на гладко тесто. Поставете в тава за торта и сплескайте равномерно с гърба на мокра супена лъжица.

За шоколадовия ганаш - пълното обяснение можете да намерите във втората ми книга, „...с ЛЮБОВ“

За да разтопите шоколада, използвайте техниката водна баня.

Когато шоколадът е напълно разтопен, започнете да наливате бавно соевото мляко и продължавайте да разбърквате. Започнете само с 1 лъжица и продължавайте, докато се получи много гладък и лъскав крем.

Оставете го да се охлади за малко и след това изсипете върху основата.

Оставете в хладилника за една нощ и сервирайте добре охладен.

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **ПРОТЕИНОВИ ХАПКИ С КОМПОТ ОТ ПРАСКОВИ**

Никога не съм обичала да ходя на фитнес, но преди 2 години ми беше представена хранителна линия от веган продукти, която напълно промени правилата на играта за мен. Не знаех, че е възможно да се създават хранителни добавки, които са на сурова растителна основа, без захар, без глутен, без соя, без мляко и които мога да си позволя. Но, се възползвах от възможността да опитам и оттогава никога не съм сменяла марката. По време на моите опити открих, че мога да готвя с протеиновите шейкове, независимо дали са с вкус на ванилия или шоколад. Въображението ми се развихри... Така, че ето само една от многото идеи за здравословни протеинови разядки, които успях да създам благодарение на нашия протеинов шейк. Ако искате да опитате и вие, можете да намерите линка в края на книгата.

Да ви е вкусно!



## Знаете ли, че?

Протеинът е основен макронутриент. Но, дефицит на протеини е изключително рядко, тъй като дори при растителна диета повечето от нас получават достатъчно протеин. Организмът разгражда протеина на 20 аминокиселини. От тях 9 са незаменими и могат да се набавят само чрез храната. Когато избирате протеиновия си шейк, уверете се, че имате пълноценния аминокиселинен състав.

## Продукти

- 1/2 ч. бадеми
- 1/2 ч. кокосови стърготини
- 1 мерителна лъжица шоколадов протеин на прах
- 2 с.л. сироп от фурми
- 3 с.л. компот от праскови



**8 порции**

## Как да...

Първо смесете суровите бадеми на висока скорост. Ако желаете да са леко хрупкави, можете да оставите някои ядки да не са фино смлени. Добавете кокосовите стърготини и шоколадовия протеин на прах. Разбъркайте добре.

Започнете да добавяте течните съставки, като първо прибавете сиропа от фурми и след това бавно добавяйте една по една лъжиците компот от праскови. Продължавайте да смесвате докато се получи лесно за обработка леко лепкаво тесто.

Намокрете пръстите си и започнете да оформяте равномерни топчета. Можете също така да ги оваляте в кокосови стърготини докато са все още лепкави. Скъд това ги поставете в хладилника за един час.

\*За компота от праскови можете да направите свой домашен като следвате инструкциите за “Десерт с компот от праскови” или като купите кутия праскови и ги пасирате до получаване на компот.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## ПАРФЕ КЕЙК С КОМПОТ ОТ ПРАСКОВИ

Въпреки, че има разлика между френската и американската версия на парфе кейка, създадох свой собствен вариант. Бих го нарекла многопластов, кремообразен, плодов десерт. Но, това звучи много дълго и сложно, за да се обясни, затова се придържам към варианта "парфе".

Един от основните компоненти на тази рецепта е "агар агар". Откакто разбрах, че мога да създавам подобни на желе десерти и кремове, които не ми се изплъзват, като използвам растителен заместител на желатина, направо се пристрастих.! Предизвиквам ви да опитате веднъж и ще видите как агар-агар ще стане задължителна част от кухнята ви от този момент нататък!



## Знаете ли, че?

Агар-агар е заместител на желатина на растителна основа. Той се получава от червени водорасли и е открит за първи път в Япония. Това е кремаво бял прах, който е разтворим само в гореща вода. Агар-агар е богат на хранителни вещества, като има високо съдържание на фибри, манган, магнезий, фолиева киселина и желязо. Уверете се, че винаги спазвате указанията за употреба на опаковката, за да избегнете смущения при храносмилането.

## Продукти

### За основата:

100 г бадеми  
100 г кашу  
3 с.л. сироп от фурми

### За прасковения слой:

4 праскови  
2 с. л. сироп от фурми  
1 лимон  
1 ч.л. екстракт от ванилия  
2 г агар агар

### За кремообразния слой:

100 г кашу  
1/2 кокосово мляко  
2 с. л. сироп от фурми  
1 ч.л. екстракт от ванилия  
1/2 лимон  
2 г агар агар



**20 порции**

## Как да...

За слоя праскови: почистете и нарежете прасковите и ги поставете в блендер. Добавете всички останали съставки и пасирайте. Оставете сместа да престои 10 минути. Изсипете в тавичка и загрейте. Разбърквайте, докато се появят мехурчета. След което отстранете от огъня и оставете да се охлади за 20 минути.

За основата: добавете ядките в робота и миксирайте. Добавете сиропа от фурми и пасирайте до получаване на гладко тесто. Изсипете върху форма за торта и изравнете до дъното с обратната страна на мокра лъжица. Оставете в хладилника, докато пригответе останалата част от десерта.

За кремообразния слой: добавете всичко в робота и пасирайте до получаването на гладка смес.

Оставете я да престои 10 минути, след което пренесете в тенджерата и оставете да заври.

Когато се появят мехурчета, отстранете от огъня и оставете да се охлади. След 10 минути, изсипете на дъното и оставете в хладилника за 1-2 часа или докато стегне. Когато стегне, изсипете горния слой и оставете в хладилника за поне още 2 часа.

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **МЪФИНИ С БАНАНОВ МУС И АВОКАДО**

Толкова просто, но гениално! Спомням си, че опитах този мус миналата година и бях изумена колко е лесен!

За тази рецепта, обаче, вместо чаша, направих хрупкава основа и комбинацията е наистина чудесна... Опитайте го и ми кажете!

## Знаете ли, че?

Авокадото е източник на витамини С, Е, К и В6, както и на магнезий и калий. Те осигуряват и омега-3 мастни киселини. Богато на фибри, спомага за намаляване на риска от множество хронични заболявания.



## Продукти

### За основата:

70 г овесени ядки  
70 г пекани  
10 г кокосови стърготини  
3 с.л. сироп от фурми  
1 ч.л. екстракт от ванилия

### За пълнежа:

1 авокадо  
1 1/2 зрял банан  
1 с.л. сироп от фурми  
2 с.л. тъмно какао на прах



**5 порции**

## Как да...

За основата, в кухненски робот смесете овесените ядки, пеканите, кокоса, сироп от фурми и екстракта от ванилия до получаването на гладко тесто. Разделете на равни части и поставете във формички за мъфини.

За пълнежа, смесете всички съставки до получаване на гладък крем. Поставете в буркан и преместете в хладилника. Преди да сервирате, с лъжица разпределете желаното количество от муса в купичките на мъфините. Можете да украсите с плодове или ядки за финал!

**НАСЛАДТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## ШОКОЛАДОВ ПУДИНГ

Този шоколадов пудинг направо изуми всички в Университета! Както знаете, изучавам Диетология и обожавам да прекарвам време с колегите си по обяд, да се забавляваме и дискутираме интересни теми. От време на време, нося някои от моите десерти, но този път беше като дегустация от висшата лига! Бях толкова щастлива да видя усмихнатите лица на моите приятели и буквално случайни хора, които си вземаха лъжица да го опитат, привлечени от жуженето на нашата маса... Надявам се, че и вие ще му се насладите!

## Знаете ли, че?

Какаото е познато от хиляди години. Произведено от семената на какаовото дърво, то е едно от най-добрите източници на антиоксиданти на планетата. Тъмното какао може да подобри притока на кръв и да понижи кръвното ви налягане. Известно е също, че подобрява когнитивните функции.



## Продукти

### За долния слой:

200 г суров бадем  
брашно  
50 г сурово кашу  
3 с.л. сироп  
от фурми

### За горния слой:

1 кутия кокосово мляко  
1 ч.л. агар-агар  
3 с.л. тъмно  
какао на прах  
1 ч.л. екстракт от ванилия



**6-8 порции**

## Как да...

Смесете бадемовото брашно и кашуто в блендер или кухненски робот. Добавете сиропата от фурми и пасирайте до получаването на хрупкаво тесто. Оставете една шепа от тестото настрана за по-късно.

Изсипете в десертна форма и започнете да изравнявате с пръсти първо към дъното. След това можете да използвате и гърба на мокра лъжица, за да се сплеска още повече. Сложете в хладилника да се охлади, докато пригответе останалата част.

За втория пласт вземете кокосовото мляко и разклатете, докато водата и кокосовото мляко се смесят добре.

В тиган изсипете кокосовото мляко и добавете агар-агар. (Все още не се загарява). Разбъркайте добре докато не се е раздробило и се оставя настрана за 10 минути.

Сега сложете на огъня, добавете какаото на прах, екстракта от ванилия и другите аромати, които може да ви харесат. Продължавайте да разбърквате докато се появят мехурчета. Отстранете от огъня и оставете да се охлади.

След като сместа вече не е гореща, а топла, разбъркайте добре с вилица и изсипете върху долния слой. Поставете обратно в хладилника. За най-добри резултати оставете за една нощ.

При сервиране, за повече хрупкавост, можете да добавите върху шоколадовия пудинг, няколко трохи от тестото от долния пласт, които предварително заделихте настрана.

**НАСЛАДТЕТЕ МУ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## ЯГОДОВ ПУДИНГ

Този десерт беше голяма импровизация. Първоначално исках да направя вертикално стоящ пудинг, но очевидно не бях изчислила влажността на ягодите, така че не можах да го направя да стои стегнат. Това е причината, поради която го преработих в перфектен ягодов пудинг за чаша, а кремът от кашу отгоре значително обогатява вкуса.

Виждате ли? Не е нужно да сте майстор готвач в кухнята, за да приготвяте здравословни десерти за вас и семейството ви. Защото това е крайната цел, нали така?

## Знаете ли, че?

Ягодите са пълни с витамини, фибри, високо съдържание на антиоксиданти, полифеноли, които предпазват сърцето и понижават кръвното налягане. Замразените горски плодове могат да бъдат дори по-полезни, тъй като обикновено са опаковани в същия ден в който са събрани и често са предпазени от пестициди. Освен това са достъпни през цялата година.



## Продукти

### За ягодовия слой:

250 г ягоди  
100 мл овесено  
мляко  
2 с. л. сироп от  
фурми  
1/2 лимон

### За кашу слой:

50 г кашу  
50 мл кокосово  
мляко  
1/2 лимон  
Екстракт от  
ванилия



2 порции

## Как да...

За ягодовия слой, смесете всички съставки, докато стане гладка смес. Изсипете на дъното на вашите чаши за представяне или буркани за съхранение. Оставете в хладилника за да се охладят за половин час.

За слоя кашу се уверете, че използвате само твърдата част на кокосовото мляко.

Изсипете всички съставки в блендер и разбъркайте до получаването на мека смес. Изсипете върху ягодовия слой и оставете в хладилника, за да се охладят.

За финал, потопете една ягодка в муса и ...

**НАСЛАДТЕ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **КОКОСОВИ ХАПКИ С ЛАЙМ**

Харесвам тези хапки, защото са напълно сурови и са толкова освежаващи! Комбинацията от кокос и лайм е уникална! И толкова лесно се приготвят!

Използвам основно един блендер или процесор, тъй като винаги съм на път и не разполагам с особено време за приготвянето на сложни рецепти. Така че, ако и вие сте зает човек, който просто се нуждае от бърз допълнителен сладък тласък и искате да го пригответе предварително - имате късмет – не сте сами, подкрепям ви напълно!

## Знаете ли, че?

Лаймът съдържа по-висока концентрация на витамин С и А в сравнение с лимона. Той може също така да помогне за подобряване на имунитета, намаляване на сърдечните заболявания и предотвратява образуването на камъни в бъбреците. Вземете си лайм!



## Продукти

- |                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| 1/2 чаша бадеми                | 4 накиснати фурми |
| 1/2 чаша кашу                  | 1 лайм            |
| 1/2 чаша кокосови стърготини   | кора от 1 лайм    |
| 1 супена лъжица сироп от фурми |                   |



***10 -12 порции***

## Как да...

В процесор изсипете всички съставки и смесете, докато се получи хубаво лепкаво тесто.

Използвайте мокрите си пръсти, за да отделите и оформите еднакви по размер топчета.

Оставете ги да се охладят в хладилника за половин час.

След което извадете и ги оваляйте допълнително в кокосови стърготини.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...**

**с удоволствие!! :)**



## **СУРОВИ ТОПЧЕТА ОТ ШАМ-ФЪСТЪК**

Вкусно... Просто вкусно!

Като здравословна версия на добра турска баклава... Това официално е новият ми любим десерт!

Без печене, готов само за няколко минути... Пробвайте го и ми кажете как ви се струват!

## Знаете ли, че?

Шамфъстъкът е една от най-богатите на витамин В6 храни. Помага за регулирането на кръвното, нивата на захарта в кръвта и на хемоглобина. Шамфъстъкът е с високо съдържание на калий и антиоксиданти. С високо съдържание на белтъчини, но с ниско съдържание на калории.



## Продукти

- 100 г суров шамфъстък
- 25 г сурови слънчогледови семена
- 20 г кокосови стърготини
- 3 супени лъжици меласа от фурми
- 1 с.л. ябълков сос

## Как да...

В кухненския робот смесете всички съставки до получаването на тесто. Можете да пулсирате внимателно и да оставите малко хрупкави парченца върху ядките или да ги добавите по-късно.

Ябълковият сос ще регулира влажността, така че можете да изберете да го добавяте бавно и да продължавате да наливате до постигане на желаната консистенция на тестото.



***9 порции***

Оформете около девет равни топки и ги поставете върху подноса.

Преместете в хладилника и оставете да се охладят.

**Насладете им се...  
С УДОВОЛСТВИЕ!**



## МОРКОВЕН КЕЙК

Трябва да призная, че все още не съм кралицата на морковения пай. По някаква причина, печенето не е моето нещо. Но, исках да опитам.

За моя изненада, въпреки, че краищата бяха малко прегорели, вкусът беше много добър. Комбинацията от всички тези естествени съставки го прави лек и същевременно сладък. Опитайте и ми кажете как ви се получава. А, и още нещо! Всякакви съвети, свързани с печенето са повече от добре дошли!

## Знаете ли, че?

Суровите моркови са пълни с бета-каротин, който може да помогне за намаляване на нивата на кръвната захар. Когато се нагряят, морковите освобождават каротеноидите, които се превръщат в Витамин А. Това помага за възстановяването на колагена, допринася за здравето на кожата и очите.



## Продукти

2 узрели банана  
1 ч.настъргани моркови  
1/3 ч.сироп от фурми  
3 с.л. ленено семе  
6 с.л.вода  
1 ч. бадемово брашно  
1/2 ч.овесено брашно  
1/2 ч.л. бакпулвер  
1/2 ч.л. сода  
1/2 ч.л. канела

1/2 ч.л. сол  
1/2 ч.нарязани пекани

### За горния слой:

1 чаша кашу  
1/2 чаша кокосово мляко  
3 с.л. подсладител по избор  
1/4 с.л.ванилов екстракт



6-8 порции

## Как да...

За начало, загрейте фурната на 180°. И Използвайте блендъра за да направите брашно от лененото семе. Добавете 6 с.л. вода и оставете да престои за 10-15 минути. Ще се образува ленено яйце. В купа намачкайте бананите. Добавете мокрите съставки: настърганите моркови, сиропа от фурми, лененото яйце и разбъркайте, докато се смесят добре. В друга купа, добавете сухите съставки и разбъркайте също докато се смесят добре. Добавете сухите съставки към мокрите съставки и разбъркайте ръчно, докато се получи хомогенната смес.

Накрая добавете пеканите, които предварително сте нарязали на малки парченца. Изсипете сместа в тава за печене и печете във фурната в продължение на 25-35 минути. Оставете да се охлади.

За горния слой използвайте само твърдата част от кокосовото мляко. Добавете всички съставки в блендера и разбъркайте до получаването на гладка смес. Изсипете върху охладената торта и оставете да се охлади в хладилника за половин час. Добавете малко нарязани пекани отгоре за украса и допълнителна хрупкавост.

**НАСЛАДТЕ МУ СЕ...**

**с удоволствие! :)**



## **ШОКОЛАДОВИ ПРОТЕИНОВИ ХАПКИ**

Тези шоколадови протеинови хапки могат да се консумират с или без глазурата. С глазурата, те са много по-кремаобразни и вкусни, но и по-калорични. Така че, ако трябва да броите калориите си, имайте предвид това.

Също така, заради текстурата, те трябва да се съхраняват в хладилник през цялото време и се изваждат непосредствено преди сервиране. Е, аз също така ги приготвих, когато навън беше 40+С, така че може би това е причината да се разтопят толкова бързо...



## Знаете ли, че?

Кокосовото мляко е с по-ниско съдържание на натрий в сравнение със съомгата, но и естествено по-ниско съдържание на калций и магнезий. Така че, когато избирате следващото си кокосово

мляко, опитайте се да намерите такова, което е обогатено с тези минерали. Кокосовото мляко е богато на електролити, които помагат за хидратацията.

## Продукти

1/4 ч. вегетариански  
шоколад  
протеин на прах  
1/4 ч. тъмно какао на прах  
1/4 ч. овесено брашно  
1/4 ч. бадемово брашно  
1/4 ч. фъстъчено масло  
1/4 ч. сироп от фурми

За глазурата  
1/2 кутия кокосово  
мляко  
1 с. л. сироп от  
фурми  
2 с. л. тъмно какао  
на прах  
1 г агар агар



**8-10 порции**

## Как да...

Изсипете всички съставки за основата в блендер и пасирайте до получаването на равномерна и все още лепкава смес. С мокрите си пръсти, оформете еднакви по големина топчета и поставете в хладилника за половин час.

За глазурата

В съд изсипете кокосовото мляко и агар агар. Разбъркайте и оставете да се охладят за 10 минути.

Поставете на огън и добавете всички останали съставки.

Разбъркайте, докато се образуват мехурчета при което се отстранява от котлона.

Оваляйте топчетата в шоколада и ги оставете да се охладят в хладилника докато стегне глазурата.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **СУСАМОВИ БАРЧЕТА**

Последният път, когато използвах сусам, беше в салата... Каква чудесна идея е да смесите суровия сусам с фурми и всичко останало. Бях изненадана колко страхотни са съставките и колко вкусна е хрупкавостта от сусамовите семена в суров десерт. Опитайте и ми кажете!

## Знаете ли, че?

Сусамовите семена са отличен източник на манган, калций и фосфор. Спомагат за доброто здраве на костите и нервите. Те са добър източник на здравословни мазнини, протеини и витамин В и може да подпомогне контрола на кръвната захар, като се бори с болката при артрит и намалява нивата на холестерола.



## Продукти

100 г пекани	3 с.л. сироп от фурми
25 г сурови сусамови семена	1 с.л. гладко фъстъчено масло
20 г кокосови стърготини	1/2 ч.л. екстракт от ванилия



7 порции

## Как да...

В блендер, смесете всички съставки заедно до получаване на гладко тесто. Сусамовите семена могат да бъдат натрошени или цели. Оформете около 7 равни барчета и оставете в хладилника да се охладят.

**НАСЛАДТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## ЯГODOV ДЕСЕРТ С ПАНАКОТА

Панакота, какво е това? Да, така реагирах първият път, когато видях една рецепта онлайн... За щастие вече съм информирана, но нали за всичко си има първи път!

И така, десертът с панакота дойде като идея след като направих обикновена панакота в чаша, наподобяваща, пудинг. След това реших да добавя няколко неща тук -таме докато нямах друг избор освен да изливам слой след слой отгоре! И ето как създадох тази ягодова лудост!

**Насладете й се!**

## Знаете ли, че?

Оригиналната панакота е италиански десерт, който се превежда като "варена сметана". По същество това е сметана, мляко, екстракт от ванилия и желатин. В моята рецепта замествам всички млечни с растителни варианти и е за предпочитане да се използва ванилия на зърна.



## Продукти

### За основата

100 г сурови бадеми

50 г кашу

2 с.л. сироп от фурми

### За кремообразния слой

1 кутия кокосово мляко

1 ч.л. екстракт от ванилия

1 с.л. лимонов сок

2 г агар агар

### За ягодовия слой

300 г пресни ягоди

2 с.л. сироп от фурми

1 с.л. лимонов сок

2 г агар агар

8-10 ягоди за декорация

**5-6 порции**

## Как да...

**За долния слой-** смесете в процесор бадемите и кашуто докато се получи фин прах. Добавете сироп от фурми и разбъркайте докато се получи тесто. Изсипете върху дъното на тава за торта и изравнете с мокри пръсти или с гърба на мокра лъжица. Оставете в хладилника за половин час.

**За кремообразния слой-** в блендер добавете всички съставки и разбъркайте до получаването на гладка смес. Оставете настрана. Не се загрява за сега. Едва след 10 минути, поставете на огъня и разбърквайте, докато се появят мехурчета. Отстранете веднага и оставете да се охлади за около 15 минути. След това изсипете върху долния слой и оставете в хладилника за 1 час или докато стегне.

**За ягодовия слой -** измийте, почистете и нарежете пресните ягоди на парчета. Добавете към останалата част от съставките в блендер и разбъркайте докато стане гладка смес. Оставете да престои за 10 минути.

Изсипете в тенджерата и поставете на огъня. Продължавайте да бъркате, докато се появят мехурчета. Отстранете от огъня да се охлади за около 10 минути. Изсипете върху кремообразния слой и оставете в хладилника за около 1 час или докато стегне.

Нарежете ягодите на половинки и ги поставете отгоре на тортата. Пренесете в хладилника и сервирайте, когато е добре изстудена.

**НАСЛАДЕТЕ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## ТОПЧЕТА ШОКО-ШОКО

Когато ви се прииска нещо сладко с още нещо сладко вътре и обвито отново в сладко, това е вашият избор. Също така, докато търсех различни заместители на захарта, преминах през стевия и ксилитол до кленов сироп, но като, че ли сиропът от фурми е най-добрият ми избор досега. Зависи от това как е направен, но фурмите определено са моят предпочитан заместител на захарта, особено когато говорим за нисък гликемичен индекс.

## Знаете ли, че?

Сиропът от фурми е чудесен източник на калий, магнезий и калций. Заради високите нива на желязо и фолиева киселина, той се комбинира добре при лечение на анемия при която има дефицит на желязо.



## Продукти

3/4 ч. бадемово брашно  
1/4 ч. фъстъчено масло  
2 с.л. тъмно какао на прах  
1 с.л. бадемово мляко  
2 с.л. сироп от фурми  
Шепа мини парченца черен шоколад



***8-10 порции***

## Как да...

В процесор смесете всички съставки, докато се получи хубаво равномерно лепкаво тесто.

С мокри пръсти оформете еднакви по размер топчета и оставете в хладилника да се охладят.

**НАСЛАДТЕ СЕ...**  
**с удоволствие! :)**



## **СУРОВИ ТОПЧЕТА ОТ ШОКОЛАДОВ НАХУТ**

Докато правех шоколадовия мус с водата аквафаба, се чудех какво да направя с останалият ми нахут.

И вместо да приготвям обичайния хумус, реших да го използвам за сурово тесто за бисквити. Да ви кажа – много ми хареса! Опитайте и ми споделете!

## Знаете ли, че?

Нахутът е богат на витамини А, Е и С, магнезий, калий и желязо. Неговите ядки включват холин, който подпомага здравето на мозъка и здравословното състояние на нервната система. Също така, може да подпомогне върху контрола на теглото, да подобри храносмилането и да намали риска от заболявания.



## Продукти

1 кана нахут  
5 с.л. овесено  
брашно  
4 с.л. сироп от  
фурми  
3 с.л. кокосови  
стърготини

с.л. бадемово масло  
1 с.л. ябълков сос  
1 ч.л. екстракт от  
ванилия  
Сол  
Тъмни шоколадови  
стърготини



**18 порции**

## Как да...

В кухненски робот смесете всички съставки, с изключение на тъмните шоколадови стърготини, докато се получи гладко тесто.

Прибавете шоколадовите стърготини и разбъркайте с лъжица. Оформете около 18 еднакви по размер топчета и оставете да се охладят в хладилника. Сервирайте и им се

**НАСЛАДЕТЕ ... с  
удоволствие!**



## **МЪФИНИ ОТ ЗАМРАЗЕН ЙОГУРТ**

Когато за първи път видях тази рецепта, трябва да кажа, че не останах впечатлена. Предположих, че от замразеното кисело мляко ще се получи прекалено твърд слой и няма да е много вкусен. Но, след това ми стана ясно. Сега вече знам кои комбинации се получават, за да можете да се насладите на него като на вашия нов освежаващ, хидратиращ сладоледен десерт! :)

## Знаете ли, че?

Растителните кисели млека са по природа без лактоза и без мазнини. Експертите смятат, че 68% от хората по света са с непоносимост към лактоза. Соевото кисело мляко е още по-добро, тъй като е много добър източник на протеини и може да бъде обогатено с допълнително с калций, B2, B12 и витамин D.



## Продукти

100 г черен шоколад  
400 г соев йогурт  
1/2 ч фъстъчено масло  
1/2 ч компот от праскови  
2 с.л. сироп от фурми



**12-15 порции**

## Как да...

Пригответе тавата за мъфини като поставите хартиените формички в 12-те улея.

Използвайте техниката *водна баня* от първата ми електронна книга за да разтопите черния шоколад и го изсипете на дъното на формите за мъфини. Оставете в хладилника за 10 минути или докато се втвърди.

Разбъркайте добре киселото мляко и го нанесете равномерно във всички формички. Оставете във фризера, докато се втвърди.

За кексчетата с фъстъчено масло-изсипете гладкото фъстъчено масло отгоре, като разпределяте равномерно. За тези с компот от праскови, смесете компота със сиропа от фурми и след това изсипете отгоре, като разпределите равномерно.

Оставете във фризера, докато стегне, а след това...

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **СУРОВА ТОРТА ОТ ПЕКАН И ПРАСКОВИ**

Благодарение на [#fullyrawkristina](#) успях да приготвя изцяло сурова кръгла торта. Ако се замислите, кога за последен път сте яли напълно суров десерт? Дали не е било просто банан или плод? Е, напълно е възможно да се комбинират сурови ядки, семена, плодове и подправки в толкова много вкусни варианти, колкото си мечтаем. Пробвайте тази рецепта и ще се убедите сами!

## Знаете ли, че?

Прасковите са отличен източник на Витамин А и С, както и на минерали като калий, флуориди желязо. Освен, че са страхотен антиоксидант, може да помогнат да запазите кожата си млада.



## Продукти

### За първия и третия слой

1/2 чаша пекани

1/2 чаша фурми

1 с.л. канела на прах

### За втория и четвъртия слой

1/2 праскова

### За пълнежа

2 праскови или

нектарини

1 с.л. сироп от фурми

7 фурми

1/2 ч.л. канела на прах



**8 порции**

## Как да...

За долния слой, смесете всички съставки в кухненски робот и изравнете на дъното на тава за торта. Можете да използвате гърба на мокра супена лъжица.

За плодовия слой, измийте и почистете прасковата и започнете да режете много тънки и равномерни слоеве. Наредете ги една до друга. Разпределете още един слой отгоре и наредете тънките резени праскова. Предлагам ви да спрете дотук, макар, че винаги можете да решите да добавите още слоеве.

Ако решите да направите това, ви препоръчвам да разнесете част от пълнежа между слоевете.

За заливката, смесете всички съставки в блендер и разбийте добре и след това намажете по ваш вкус.

Лично аз този път не прекалих, тъй като плодовете, които използвах вече бяха достатъчно сочни за мен.

**Насладете се с удоволствие!**



## **БРАУНИ ОТ СЕМЕНА И ТАХАН**

Време беше да приготвя нещо за моите колеги, които не ядат ядки, така че тази рецепта е специално за тях и е само със семена. Можете да изберете да смесите с тахан или със сироп от фурми, или от двете по малко, за да стигнете до подходящата консистенция. Опитайте и ми споделете!

## Знаете ли, че?

Таханът действа като антиоксидант и помага за намаляването на възпаленията в организма. Той също така има антистареещи и противоракови свойства. Много добър източник е и на селен.

## Продукти

### За основата:

30 г. конопено семе  
30 г. семена от chia  
60 г. тиквени семки  
30 г. слънчогледови семки  
2 с.л. тъмно какао  
1 с.л. тахан  
1 ч.л. екстракт от ванилия

### За шоколадовия ганаш:

70 г. черен шоколад  
50 мл. соево мляко



**6 порции**

## Как да...

За основата, смесете в процесор всички съставки до получаване на гладко тесто.

Поставете в тава за торта и сплескайте равномерно с гърба на мокра супена лъжица.

За приготвяне на шоколадовия ганаш, пълното описание можете да намерите във втората ми електронна книга, "...с ЛЮБОВ".

Използвам техниката *Водна баня*, за да разтопя шоколада.

Когато шоколадът е напълно разтопен, започнете да наливате бавно соевото мляко и продължавайте да разбърквате. Започнете само с 1 лъжица и продължавайте, докато се получи много гладък, лъскав крем. Оставете го да се охлади за малко и след това изсипете върху основата. Оставете в хладилника за една нощ и сервирайте, когато е охладен.

**НАСЛАДЕТЕ СЕ...  
с удоволствие :)**



## **СУРОВА ТОРТА С КАКАО И СМОКИНИ**

Обикновено не използвам смокини, а често ги замествам с фурми или просто ги пропускам в рецептите. Но, този път реших да ги включа и останах изумена от вкуса и текстурата, които допринесоха за тази рецепта. Опитайте и ми кажете!

## Знаете ли, че?

Едно от основните предимства на смокините е, че нямат мазнини и холестерол. Богати са и на витамини А и С и подпомагат здравословното храносмилане, поддържат здравословните нива на кръвното налягане, здравето на костите и могат да подобрят контрола на теглото.



## Продукти

### За основата:

1/2 ч.пекан

3 смокини

1 с.л. сироп от фурми

### За крема:

1 ч.накисната кашу

1/2 ч.аша вода

1/2 ч.аша фурми

### За горния слой:

1 ч.фурми

2 с.л. черно какао на прах

1 ч.л. Канела

1/3 ч. вода



***8 порции***

## Как да...

За основата смесете в кухненски робот пеканите, смокините и сиропа от фурми до получаване на гладко тесто. Поставете го в тава за торта и изравнете равномерно с обратната страна на мокра супена лъжица. Поставете в хладилника, за да се охлади.

За крема, накиснете кашуто в гореща вода за 20 минути преди да го използвате. В блендер, пасирайте кашуто до получаване на мека паста. Добавете водата и фурмите. Обикновено накисвам и фурмите.

Изсипете крема върху основата и оставете в хладилника да се охлади.

За горния слой, миксирайте всички съставки до получаването на мека смес и също изсипете върху слоя с крем от кашу.

Поставете тортата в хладилника и сервирайте, когато е добре охладена..

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **СУРОВИ МЪФИНИ С ЛИМОНИ**

Тази рецепта е толкова лесна, но толкова засищаща. Като цяло имам повече рецепти за сурови мъфини, отколкото за сурови кексчета, така че много пъти, когато нямам твърди формички за мъфини, използвам хартиения вариант и много често крайният резултат наистина не изглежда толкова добре, тъй като променят формата си и не се задържат. Така че, когато разбрах, че всъщност мога да използвам една и съща основа както за кексчета така и за мъфини, беше голямо ДА за мен!

Опитайте и ми кажете...

## Знаете ли, че?

Лимоните са богати на витамин С и калий, В6 и фибри. Те подпомагат загубата на тегло, здравословно храносмилане и намаляват риска от сърдечни заболявания.



## Продукти

### За основата:

1/2 ч.пекани  
2 с.л. бадемово  
брашно  
2 с.л. сироп от фурми  
1 ч.л. ванилов  
екстракта

### За топинга:

1/2 ч. кашу  
1/2 ч. кокосово мляко  
2 с.л. лимонов сок  
1 ч.л. ванилов екстракт  
1 с.л. кленов сироп



**6 порции**

## Как да...

За основата на кексчетата, сложете всички съставки в кухненски робот и смесете до получаване на гладко тесто. Разпределете на равни порции и оформете на топки. Поставете в силиконови формички за мъфини и оформете като основа за кексчета. Поставете в хладилника, за да се охладят.

За пълнежа, смесете първо само кашуто до получаване на гладка паста. Добавете кокосовото мляко. Уверете се, че използвате само твърдата част на кокосовото мляко. Добавете всички останали съставки и смесете до получаването на мека смес.

Може да използвате торбичка за пипети, за да оформите красива форма на крема когато се излива отгоре или обикновена лъжица и да проявите креативност.

Допълнете с плодове или ядки, които обичате или имате под ръка. Аз избрах боровинки, тъй като те се смесват много добре с вкуса на лимоновия сок.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## СЛАДОЛЕД КОМПОТ ОТ ПРАСКОВИ

Прасковата е любимият ми летен плод! Жалкото е, че сезонът е толкова кратък :( Добрата новина е, че все още може да я намерим и през есента. И също така, може да използваме консервирани варианти за нашите рецепти през останалата част от годината. Когато решите да го направите, бих ви посъветвала да пригответе свой собствен компот или сладко от праскови у дома, защото така ще можете да регулирате вида и количеството подсладител, който ще използвате, както и киселината.



## Знаете ли, че?

Прасковите произхождат от Северозападен Китай, където се срещат предимно ниско-киселинните бели плодове. Те са с високо съдържание на витамин С и витамин А и други полезни хранителни вещества и антиоксиданти. Прасковите помагат за предотвратяване на сърдечни заболявания и са полезни за храносмилането и здравето на очите.

## Продукти

1/2 кана кокосово мляко  
1/2 кана кокосова сметана  
50 г. накисната кашу  
2 с.л. сироп от фурми  
1 ч.л. ванилов екстракт

За компота от праскови  
3 праскови  
2 с.л. сироп от фурми  
1/2 лимон  
1 ч.л. ванилов екстракт



6-8 порции

## Как да...

За компота, почистете и нарежете прасковите и ги сложете в тенджера. Добавете сироп от фурми, лимоновия сок от половин лимон и екстракта ванилия. Започнете да разбърквате на средна температура докато прасковите омекнат и се получи желирана течност.

Отстранете от огъня и оставете да се охлади за 20 минути.

След това изсипете в блендер и оставете да престои.

След това изсипете в блендер и оставете да престои.

В блендера добавете кокосовото мляко, кокосовата сметана, накиснатото кашу, сиропа от фурми и ваниловата есенция и blendирайте до получаването на гладка смес.

Изсипете сместа в силиконова форми за сладолед докато достигнете половината от обема и след това изсипете компота от праскови в другата половина. Можете да си поиграете с

пропорциите и формите.

Добавете пръчиците и оставете във фризера за 4 часа.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...**

**с удоволствие! :)**



## **СВЕЖИ ШОКОЛАДОВИ БОНБОНИ С БОРОВИНКИ И КОКОС**

Можете ли да си представите, че няма допълнително подсладител в тази рецепта? Останах изумена колко свежа и сладка е тази комбинация от боровинки и шоколад! Но, има и тайни съставки! Опитайте и ми споделете!

## Знаете ли, че?

Боровинките са много богати на витамин С и антиоксиданти. Те могат да помогнат за здравето на сърцето, костите и кожата, регулират кръвното налягане и могат да подпомогнат регулирането на теллото, справянето с диабета и психичното здраве.



## Продукти

1/2 ч. боровинки  
1/2 ч. черници  
1 ч. кокосови  
стърготини  
1 с.л. ябълково пюре  
Сол  
Черен шоколад



**18 порции**

## Как да...

В блендер, смесете първо само боровинките докато се получи конфитюр. Можете да използвате и замразени боровинки. След това, добавете черниците, кокосовите стърготини, ябълковото пюре и щипка сол. Смесете до получаването на гладка смес. Можете да оставите и да бъде малко хрупкава.

Оформете равни по размер топчета и ги поставете в поднос. По желание, оваляйте допълнително в кокосови стърготини. Сложете ги във фризера, докато се втвърдят добре.

Отделно, разтопете черния шоколад. Аз използвам над 85%.

Техниката, която използвам, за да разтопя шоколада се нарича *водна баня* и е подробно описана във втората ми книга "...с ЛЮБОВ".

Оваляйте боровинковите хапки в разтопения шоколад или ги намажете отгоре с помощта на лъжица.

Поставете ги обратно във фризера. Сервирайте винаги добре охладени.

**НАСЛАДТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **СУРОВ ЯБЪЛКОВ ПАЙ**

Снимките не се получиха така както исках, но вкусът е неоспорим! Учудвам се на себе си колко много заобичах суровите десерти, много повече от печените. И това е възможно с времето, просто в един момент спирате да жадувате за вкуса на нещо хрупкаво и печено и се наслаждавате на естествения вкус на суровите плодове и ядки... Опитайте и ми споделете!

## Знаете ли, че?

Ябълките са богати на витамин С, антиоксиданти и намаляват оксидативния стрес, който е виновен за увреждане на клетките. Ябълките помагат за укрепване на белите дробове и сърцето, подпомагат за здравето на костите и намаляват теглото и като цяло укрепват имунната ви система.



## Продукти

### За основата

1/2 ч. пекани  
1/2 ч. фурми  
1 ч.л. канела  
1/2 с.л. индийско  
орехче

### За пължена

1/2 ябълка  
5/6 накснати фурми  
1/2 с.л. сироп от фурми  
1/2 ч.л. канела  
1 голяма ябълка



**12 порции**

## Как да...

Това е многослоен пай от сурови ябълки. Можете да добавите толкова слоеве, колкото искате. Аз добавих 3 слоя от основата и 3 слоя ябълки за пълнеж.

В кухненски робот смесете съставките за основата, докато се получи мека смес. Поставете яго на дъното на тава за торта и яго изравнете равномерно с обратната страна на мокра супена лъжица.

В блендер, добавете съставките за пълнежа и разбъркайте до получаването на гладка паста.

Разпределете една трета от нея равномерно върху основата.

Нарежете на равни парчета една голяма ябълка и поставете една трета от резените върху пастата.

Продължете да повтаряте, докато съставките свършат.. Отгоре можете да оставите последния слой да бъде пълнежът и да добавите малко ядки за украса.

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ  
с удоволствие...! :)**



## СЛАДОЛЕД ОТ АВОКАДО И МЕНТА

Сладоледът определено е моят избор, ако искам да вкарам някои здравословни хранителни вещества и да ги прикрия в по-хубава форма. Авокадото съдържа здравословни мазнини, които ни помагат да се чувстваме сити за по-дълго време. Също така е подходящо когато искам да заместя масла или да направя текстурата по-кремообразна. Използвам го в сладоледи, парфета и сладкиши, както за сурови, така и за готвени.

## Знаете ли, че?

Ментата има чудесни хранителни свойства и е особено богата на витамин А (чудесен за здравето на очите), витамин С (моцнен антиоксидант) и В2 (който помага при разграждането на въглехидратите и протеините). Тя е и източник на ментол, който има охлаждащ и релаксиращ ефект.



## Продукти

1 кутия кокосово мляко  
1 зряло авокадо  
1 с.л. лимонов сок  
3 с.л. сироп от фурми

1 ч.л. екстракт от ванилия  
1 ч.л. ментов екстракт  
1 шепа прясна мента листа  
50 г черен шоколад- чипс



**6-8 порции**

## Как да...

Изсипете в блендер всички съставки (с изключение на черния шоколад) и блендирайте до получаването на гладка смес. Добавете сега шоколадовите стърготини и разбъркайте внимателно с лъжица.

Разпределете сместа в силиконови форми за сладолед и не забравяйте да поставите и пръчиците.

По желание, направите повърхността равна, като внимателно подравните отгоре с нож.

Или ако търсите по-артистичен ефект, можете да ги оставите и без подравняване.

Поставете във фризера за охлаждане и стягане за поне 4 часа.

Ако искате нискокалоричен десерт, аз смятам, че сладоледът е достатъчно богат на вкус. Но ако наистина обичате шоколад, просто използвайте техниката на *водна баня* (ще я намерите в първата ми електронна книга "...и ГОТОВО!"), да разтопите черния шоколад и го изсипете върху формичките.

Обичам също да поръсвам с натрошени тънки и по-дебели парченца пекан.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие...! :)**



## **БАРЧЕТА ОТ ЙОГУРТ И МЮСЛИ**

Имаше един момент това лято, когато тази рецепта беше тенденция. Нямахме как да не я изпробвам. Трябва да кажа, че можех да се справя по-добре... Вярвам, че следващият път ще сложа по-тънък слой кисело мляко, така че да не се усеща твърде студено в устата и за зъбите. Освен това смятам, че съм заковала комбинацията от сладост и ядки... Кажете ми как ви се струва и нас Вас?

## Знаете ли, че?

Домашното мюсли е отлично, тъй като можете да контролирате съставките му. Когато е направено правилно, то е отличен източник на фибри, желязо, здравословни мазнини и протеини.



## Продукти

### За кората:

1 1/2 ч. овесени  
ядки  
1/3 ч. фъстъци  
масло  
3 с.л. сироп от  
фурми/мед  
1 ч.л. канела  
Щипка сол

### За пълнежа:

2 ч. соево кисело мляко  
2 с.л. ксилитол  
1 ч.л. екстракт от ванилия  
1 ч.л. лимонов сок

### За заливката:

3 ягоди  
Накълцани сурови ядки



**10-12 порции**

## Как да...

За кората, добавете всички съставки в блендер и пулсирайте докато се смесят добре.

С мокрите пръсти, разтелете сместа в тавичка. Оставете във фризера докато стегне.

За пълнежа, блендирайте всички съставки докато омекнат. Залейте кората със сместа и оставете във фризера за 15 минути.

Нарежете ягодите на тънки парчета и поставете отгоре. Декорирайте с накълцаните ядки. Оставете във фризера докато стегне и

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## ПУДИНГ С ЙОГУРТ И ЧИЯ

След като обърках ягодовия пудинг, целенасочено започнах да търся здравословни рецепти за пудинг. И така ми хрумна идеята за пудинг от праскови с чиа и соево кисело мляко.

Той е като кисело мляко със сладко, но по-добре, защото има истински здравословни съставки с които си храните тялото. Ех, че вкусно....!

## Знаете ли, че?

Семената от чиа са чудесен източник на омега-3 мастни киселини. Чудесен източник на антиоксиданти, които предпазват сърцето ви. Съдържат висока концентрация на фибри и може да помогнат за намаляване на кръвното ви налягане. Подпомагат и загубата на тегло.



## Продукти

### За горния слой:

160 г праскови  
2 с.л. лимонов сок  
2 с.л. сироп от  
фурми  
50 г семена чиа

### За долния слой:

Соево кисело мляко



2 порции

## Как да...

За горния слой, смесете в блендер всички съставки. Ако прасковите не осигуряват достатъчно сок, може да добавяте по една лъжица вода, докато се получи състояние на течено желе. Оставете го да престои за около 15 минути.

Ще забележите, че семената от чиа ще се разширят и течността ще стане по-скоро желеобразна.

В чашата за презентация поставете 2-3 с.л. от соевия йогурт. След това изсипете върху него плънката от праскови.

Може да украсите с малко нарязани сурови пекани за допълнителна хрупкавост, и...

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## СЛАДОЛЕД ОТ ЙОГУРТ И ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

Ядете ли сладолед само през лятото? Опитвали ли сте го и през есента? Ами, защо не? Особено, ако е пълен със здравословни хранителни вещества. Намирам го за много добър начин да сложите в красива опаковка някои много необходими хранителни съставки като протеини, фибри и омега-3, а може и да си поиграете с различни варианти. Най-важното за мен е сладоледът да бъде кремообразен, сладък и с ядки. Да започваме!

## Знаете ли, че?

От древни времена хората са били заинтригувани от охладените и замразени десерти и напитки, но от сняг и лед е било невъзможно да се съхранят и затова само благородниците са имали достъп до тях и то на висока цена. В древен Иран сладоледът се е правел от плодове и специалната подправка шафран...



## Продукти

500 г соев йогурт  
2 с.л. хрупкаво фъстъчено  
масло  
1 с.л. сироп от фурми  
1 ч.л. ванилов екстракт

За топинга:  
Черен шоколад  
+85%  
Сурови фъстъци  
или пекани



6-8 порции

## Как да...

Изсипете всички съставки в блендер и пасирайте до получаване на гладка смес.

Разстелете в силиконови форми за сладолед и не забравяйте да поставите и пръчиците. Ако искате да изгладите повърхността им, внимателно изравнете отгоре с нож.

Ако търсите по-артистичен ефект, можете да ги оставите така. Поставете във фризера за поне 4 часа.

Ако искате нискокалоричен десерт, смятам, че тази рецепта за сладолед е достатъчно богата на вкус. Но, ако наистина обичате шоколад, просто използвайте техниката на *водна баня* (ще я намерите в първата ми електронна книга "...и ГОТОВО"), за да разтопите черния шоколад и после го разстелете във формичките за сладолед.

Обичам да поръсвам с едри парчета ядки, като пекани, сурови фъстъци.

**НАСЛАДТЕТЕ МУ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **МУС ОТ АКВАФАБА И ШОКОЛАД**

Опитвала съм толкова много веган рецепти за меренге с аквафаба и нито една не ми се получаваше! Основната причина беше липсата ми на търпение да чакам 4 часа печене на 100 градуса. Но, накрая открих начин да използвам аквафаба без да се налага печене и чакане! Пробвайте и ми споделете!

## Знаете ли, че?

Аквафаба е отличен заместител на яйцата, особено при приготвянето на десерти на растителна основа. Тя се състои от протеини, нишесте и растителна гума и е с ниско съдържание на калории.



## Продукти

Аквафаба от 1 консерва нахут  
50 г черен шоколад  
1 с. л. кленов сироп  
1 с. л. тъмно какао на прах  
1 ч.л. сметана от тартар



3 порции

## Как да...

Отделете водата от 1 кутия нахут и го изсипете в купа. Добавете кленовия сироп и сметаната от тартар. С кухненски миксер започнете да разбърквате на ниска скорост в продължение на 1 минута, след това увеличете скоростта на всеки 2 минути, докато се получи силен облак с твърди клечки.

Отделно разтопете черния шоколад и оставете да се охлади.

Аз използвам техника *водна баня*, описана във втората ми електронна книга "...с ЛЮБОВ".

Изсипете вече охладения разтопен черен шоколад върху облака аквафаба и добавете тъмния какаов прах. С помощта на лъжица внимателно разбъркайте шоколада върху облака аквафаба без да прекалявате. Разпределете върху 2-3 чаши и оставете в хладилника, за да се охлади добре. Преди да сервираете, може да добавите кокосов крем или друга украса по ваш вкус.

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ...  
с удоволствие! :)**



## **МНОГОПЛАСТОВА ТОРТА С ПРАСКОВИ**

Първоначално тази рецепта беше с друг подсладител, който не оцветяваше в друг цвят и така средният слой беше видимо бял, а горният слой беше с видимо прасковен цвят. Аз, обаче, предпочитам да използвам най-здравословния вариант във възможно най-добрите количества, затова сиропът от фурми придаде нужния вкус и цвят. Насладете се на тази сладка сладост! :)

## Знаете ли, че?

Прасковите са отличен източник на витамин А и витамин С, както и на минерали като калий, флуорид и желязо. Те са невероятен антиоксидант и могат да помогнат за поддържането на кожата ви млада.



## Продукти

### За кората:

50 г кашу  
100 г бадеми  
50 г бадемово брашно  
3 с.л. сироп от фурми  
За кокосовия слой:  
400 мл кокосово мляко  
150 г кашу  
1 с.л. сироп от фурми  
1 ч.л. ванилов екстракт  
1 с.л. лимонов сок  
щипка сол  
1 г агар агар

### За горния слой:

5 бр плоски бели праскови  
1 с.л. сироп от фурми  
1 ч.л. ванилов екстракт  
½ лимон  
1 с.л. семена от chia  
1 г агар агар



**12 порции**

## Как да...

За кората, добавете всички съставки в блендера и пулсирайте, докато се получи гладко тесто. С мокри пръсти, разстелете равномерно на дъното на тава за торта.

Оставете в хладилника за

30 минути.

За кокосовия слой, смесете всичко в блендера до получаването на гладка смес и оставете да престои за 10 минути. Изсипете в съд и загрейте. Разбърквайте, докато започнат да се появяват балончета. Отстранете от огъня и оставете да престои 10-15 минути. След това изсипете върху кората и оставете в хладилника за 1 час или докато стегне.

За горния слой, ако искате да запазите оригиналния плодов вкус, използвайте неутрален подсладител. Ако решите да използвате сироп от фурми, естествено той ще бъде преобладаващия цвят на слоя. Смесете всички съставки в блендер, докато получите гладка смес и я оставете да престои 10 минути. Изсипете в тенджерата и оставете на огъня. Разбърквайте, докато започнат да се появяват мехурчета. Отстранете от огъня и оставете да престои за 10-15 минути. След това изсипете върху кокосовия слой и оставете в хладилника докато се стегне. Можете да украсите с веган кокосов крем или просто малко нарязани пекани и..

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ...**

**с удоволствие! :)**



## СЛАДОЛЕД ОТ ШАМ-ФЪСТЪК

Когато бях малка, майка ми идваше да ме взима от уроците по балет и много често минавахме покрай местния малък магазин за сладолед. Тя ми купуваше един огромен сладолед с шамфъстък и шоколад. Беше идеален под жаркото слънце на Мароко... Оттогава това е любимият ми вкус. Много години по-късно, опитах същия сладолед, същата марка, същия вкус, но по някаква странна причина не беше същият на вкус, изобщо! Останах много разочарована! Е, колкото и да ми се иска тази история да завършва с това, че по магически начин откривам древната рецепта за този сладолед отпреди 20 години...не се получи. Но това, което направих, беше, че създадох своя собствена. И тази, сега, ми харесва много, много повече! Също така, защото вкусовите ми рецептори са се променили и сега мога да оценя сладостта на съставките, без мозъкът ми да е напълно развълнуван от огромната доза захар, която първоначално се съдържаше в оригиналната рецепта... Така че, може би, вие ще откриете познат вкус или пък той ще ви е напълно непознат. И в двата случая това, е единственият начин да разберем дали ще ви хареса, нали? :)



## Знаете ли, че?

Знаехте ли, че шам-фъстъкът всъщност означава “усмихващата се ядка” ? :) , а в Китай я наричат “щастливата ядка”. Шам-фъстъкът е нискокалоричен и с високо съдържание на протеин. Съдържа антиоксиданти и здравословни мазнини, които могат да подпомогнат процеса на загуба на излишно тегло, както и здравето на чревната флора.

## Продукти

500 г соев йогурт  
2 с.л. шамфъстък за намазване  
1 с.л. сироп от фурми  
1 ч.л. - екстракт от ванилия

За топинга:  
Черен шоколад 85%+  
Сурови фъстъци или пекани



**6-8 порции**

## Как да...

Изсипете всички съставки в блендера и пулсирайте докато се получи мека смес. Разнесете сместа в силиконови форми за сладолед и не забравяйте да поставите пръчките.

Може да изберете да изгладите повърхността им като използвате нож или да го оставите така, за повече артистичност. Поставете във фризера поне за 4 часа. Ако искате нискокалоричен десерт, смятам, че тази рецепта за сладоледът е достатъчно богата на вкус.

Но, ако наистина обичате шоколад, просто използвайте техниката на *водна баня* (ще я намерите в първата ми електронна книга "*...и ГОТОВО*"), за да разтопите черния шоколад и после го разстелете във формичките за сладолед.

Обичам също да поръсвам с едри парчета ядки, като например пекани или сурови фъстъци.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ с удоволствие...! :)**

# БЛАГОДАРЯ!

Това е моментът да изразя своята огромна благодарност към всички, които ми помогнаха по един или друг начин, да създам тази електронна книга.

За всички, които опитаха рецептите ми и ми дадоха обратна връзка; за всички, които проверяват електронните ми книги и се уверяват, че имам по-малко грешки в тях; за всички, които ми дават маркетингови стратегии и съвети; за всички, които се сдобихте с първата ми електронна книга и ме подкрепихте в новото ми начинание; за всички, които ми помогнахте с продукти и съставки, за да мога да създавам нови рецепти; за всички, които ми предоставихте вашите кухни, за да творя.

Благодарение на вашата помощ, предоставена по толкова различни начини, не мога да намеря достатъчно думи да опиша колко много означава всичко това за мен.

Мамо, татко, приятелите ми, колегите ми, моите последователи:

## БЛАГОДАРЯ ВИ!

Надявам се, че ви се отблагодарявам като ви нося повече стойност и здраве в собствения ви живот и в този на най-близките ви хора!

Насладете се....с удоволствие! ...:)

## ВРЪЗКИ И ПРЕПРАТКИ

Seacret Протеинов Шейк

<https://www.seacretdirect.com/sofielhatri/en/us/item/3898/SHAKE-Vanilla-Shake-Vanilla/>

Вземете моите 3 ebook

<https://linktr.ee/Sofiaelhatri>

Последвайте ме в Instagram

[www.instagram.com/sofielhatri](http://www.instagram.com/sofielhatri)

Моят уебсайт

[www.sofiaelhatri.com](http://www.sofiaelhatri.com)

Моят YouTube канал

<https://www.youtube.com/channel/UCKrD8FZH5XsXWZX9Xzj1Q>

Моят TikTok

[TikTok.com/@sofielhatri0](https://TikTok.com/@sofielhatri0)

Моят Shopify

<https://sofielhatri.myshopify.com/>

Вдъхновение

<https://www.youtube.com/user/FullyRawKristina>

Dr Brooke Goldner

<https://www.youtube.com/c/BrookeGoldnerMD>

Raw Whole-food Plant based nutrition benefits & RD Brenda Davis

<https://www.youtube.com/c/TheRealTruthAboutHealth>

Dr Mark Hyman


<https://www.youtube.com/c/drmarkhyman>

Dr Neal Bernard

<https://www.youtube.com/c/PhysiciansCommittee>

Dr Howard Cohn

<https://www.youtube.com/c/CohnHealthInstituteCostaMesa>



**НАСЛАДЕТЕ СЕ... с удоволствие! :)**

От Автора  
София Ел Хатри  
Октомври, 2022