

- 6–8 фиников без косточек;
- 1 столовая ложка меда;
- $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 5 порций.

Молоко из конопляного семени

- 1 $\frac{1}{2}$ чашки конопляного семени; замочить на ночь;
- $\frac{1}{2}$ чашки кунжутного семени; замочить на ночь;
- 5 чашек воды;
- 5–7 фиников без косточки;
- $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 6 порций.

Молоко из тыквенного семени

- 2 чашки тыквенного семени; замочить на ночь;
- 5 чашек воды;
- $\frac{1}{2}$ чашки изюма;
- 2 столовые ложки меда;
- 1 чайная ложка молотого мускатного ореха;
- $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 6 порций.

Йогурты и джемы

Сырые йогурты относятся к одним из самых полезных и простых в изготовлении блюд сырой кухни. С помощью пробиотиков можно сквашивать не только ореховое молоко, но и фруктовые смузи.

Сырые джемы разнообразят меню и делают его более привлекательным, особенно если вы живете в холодной климатической

зоне. Смешивая свежие фрукты с сушеными, можно сохранять продукт в течение нескольких месяцев, используя при этом природные сахара. А это значит, что осенью можно приготовить джем, который будет снабжать ваш организм питательными веществами до самой весны, когда вновь появятся свежие фрукты и овощи. Любой из приведенных ниже джемов идеально подходит как начинка сырого пирога.

Кокосовый йогурт

- 9 молодых кокосовых орехов (только мякоть);
- 4 литра кокосовой воды из молодых кокосов;
- 1 пакет смеси с йогуртовой закваской¹.

Перемешивайте кокосовую мякоть с кокосовой водой и йогуртовой закваской (если ее нет, возьмите 1–2 столовые ложки любого натурального кефира или йогурта) в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Вылейте смесь в подходящую по объему стеклянную банку и тщательно перемешивайте в течение 2–3 минут. Закройте банку материей и оставьте постоять на 1–2 дня при комнатной температуре. Как только йогурт загустеет и слегка забродит, переставьте его в холодильник. Рассчитано на 4 литра.

Кокосово-малиновый йогурт

- 6 молодых кокосовых орехов (приблизительно 3 чашки кокосовой мякоти и 7 чашек молодой кокосовой воды);
- 2–3 капсулы пробиотического порошка;
- 1 1/2 литра свежей малины.

Перемешивайте мякоть кокоса со свежей кокосовой водой в блендере до получения густой однородной массы. Переложите полученную массу в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка.

¹ Пакеты с йогуртовой закваской можно приобрести в большинстве магазинов здорового питания. Конечно, лучше всего покупать закваску без молочных продуктов. Пакеты с закваской довольно дороги, но нужно понимать, что из одного пакета можно получить практически неограниченное количество партий йогурта. Просто сохраните одну чашку приготовленного вами йогурта и используйте ее вместо пакета с закваской в следующий раз, когда станете делать кокосовый йогурт.

Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6–10 часов.

Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели. Цвет у йогурта должен быть белым. Если он станет розовым, его придется выкинуть.

Для одной порции положите в миску две чашки йогурта и $\frac{1}{4}$ л свежей малины. Его количества рассчитано на 5 порций.

Йогурт из миндального молока

- 3 чашки миндаля; вымачивать в течение ночи;
- 8 чашек дистиллированной воды;
- 2–3 капсулы пробиотического порошка.

Слейте воду из замоченного миндаля. Перемешивайте миндаль с дистиллированной водой в блендере в течение 1–2 минут или до получения однородной массы. Процеживайте смесь до тех пор, пока миндальный жмых не станет достаточно сухим и клейким.

Перелейте полученное молоко в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6–10 часов.

Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели.

В готовый йогурт можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты. Рассчитано на 5–7 порций.

Йогурт из кунжутного молока

- 2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь;
- 4–5 чашек воды;
- 2–3 капсулы пробиотического порошка.

Перемешивайте кунжутное семя и воду в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито.

Перелейте полученное молоко в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6–10 часов.

Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели.

В готовый йогурт можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты. Рассчитано на 5 порций.

Йогурт из конопляного семени

- 1 1/2 чашки конопляного семени; замочить на ночь;
- 1/2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь;
- 5 чашек воды.

Перемешивайте конопляное семя и воду в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито.

Перелейте полученное молоко в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6–10 часов.

Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели.

В готовый йогурт можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты.

Рассчитано на 6 порций.

Йогурт из орехов кешью

- 1 чашка орехов кешью; замочить на 2 часа;
- 2 чашки воды;
- 1 столовая ложка свежего лимонного сока.

Перемешивайте орехи кешью и воду в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы.

Переложите полученную массу в чистую стеклянную посуду. Поставьте в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 18–20 часов. Чем дольше йогурт будет стоять, тем кислее станет его вкус.

Когда йогурт заквасится, добавьте лимонный сок и перемешайте. Готовый йогурт можно хранить в холодильнике не менее недели. В него можно добавлять мед по вкусу или свежие фрукты.

Рассчитано на 6 порций.

Грушевый джем

- 2 чашки сушеных груш;
- $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Клубничный джем

- 2 чашки сушеной клубники; предварительно замочить в воде на 10 минут;
- $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Джем из хурмы

- 2 чашки сушеной хурмы; предварительно замочить в воде на 10 минут;
- $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Сырой манговый джем

- 2 чашки сушеных манго; предварительно замочить на 10 минут в воде;
- $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Черничный джем

- 2 чашки сушеной черники;
- $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Хлеб и крекеры

Согласно результатам, полученным в ходе наших исследований (устные и письменные опросы в ходе практических занятий

и лекций), хлеб и крекеры — продукты, отказаться от которых при переходе на сыроедение тяжелее всего. Если вы начали переходить на сырую пищу недавно, вам повезло, поскольку последние 15 лет мы усиленно совершенствовали наши рецепты хлеба и крекеров, и поэтому вам не нужно будет отказываться от этой замечательно вкусной части вашего рациона!

Ржаной хлеб

- 2 чашки пророщенной ржи;
- 2 помидора;
- $\frac{1}{2}$ красной луковицы;
- 2 стебля сельдерея;
- $\frac{1}{2}$ чашки золотистого льняного семени;
- $\frac{1}{3}$ чайной ложки тмина;
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли;
- 1 чайная ложка меда.

Тщательно перемешивайте ингредиенты в блендере и разложите смесь на поддоны сушилки. Сушите 16 часов. Рассчитано на 2 буханки.

Банановый хлеб

- 2 чашки жмыха из миндального молока;
- 2 банана;
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванили;
- $\frac{1}{3}$ чайной ложки мускатного ореха;
- 1 столовая ложка меда.

Тщательно размешивайте все ингредиенты и разложите полученную массу на поддоне сушилки. Сушите 12 часов. Рассчитано на 6 кусочков.

Кукурузный хлеб

- 3 кукурузных початка;
- 5 столовых ложек меда;
- $\frac{1}{2}$ чашки льняного семени;
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли.

Отделите кукурузные зерна и перемешивайте их в блендере вместе с другими ингредиентами. Сушите в течение 12 часов. Рассчитано на 6 штук.

Желтый льняной хлеб

- 3 чашки льняного семени; смолоть;
- 3 крупных желтых сладких перца; порубить;
- 3 зубчика чеснока;
- $\frac{1}{4}$ чашки изюма;
- 1 чайная ложка морской соли;
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина.

Смешивайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините с перемолотым льняным семенем. Разложите смесь на поддоны сушилки и сушите 16–20 часов при температуре 43°C. Рассчитано на 8 крекеров.

Обычные зерновые крекеры

- 2 чашки семян льна; смолоть;
- 2 кукурузных початка; отделить зерна;
- 1 чайная ложка тмина;
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли;
- 1 столовая ложка кокосового масла (жидкого);
- 1 чашка порубленных помидоров;
- $\frac{1}{4}$ пучка укропа.

Тщательно перемешайте порубленные ингредиенты в миске и разложите на поддон сушилки. Сушите 12–18 часов при температуре 43 °C. Рассчитано на 25–30 крекеров.

Простые крекеры

Мы любим этот рецепт и за его простоту, и за вкус.

- 3 чашки цельного льняного семени; вымачивать в течение 3 часов;
- 1 чашка воды;
- $\frac{1}{2}$ чайная ложка соли.

Смешивайте все ингредиенты. Смесь разложите лопаткой на поддоны сушилки. Сушить около 12 часов или до достижения крекерами хрустящего состояния. Рассчитано на 10–12 крекеров.