

Пасхальные рецепты для «зелёных»

Здоровый образ жизни и вегетарианство становятся всё более и более популярными. И не только в мире, но и в далёком сибирском Иркутске. Специально для таких приверженцев Бабр делится пасхальными рецептами.

Веганский кулич

Необходимые ингредиенты: 50 миллилитров апельсинового сока, 1 средний спелый банан, 50 граммов изюма, 5 миллилитров лимонного сока, 250 миллилитров минеральной воды, 250 граммов пшеничной муки, 10 граммов разрыхлителя, 30 миллилитров растительного масла, 100 граммов сахара, 100 граммов сахарной пудры с ванилью, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Сначала необходимо измельчить банан в пюре, добавить в него апельсиновый сок. Отдельно в большую миску просеять муку с разрыхлителем и солью. Затем к пюре с соком добавить минеральную воду, растительное масло и сахар. Добавить эту жидкую смесь в сухую. Всё перемешать и высыпать изюм.

Форму для выпечки можно использовать любую: круглую, квадратную, большую, маленькую. Главное – смазать форму маслом и выстелить дно пергаментом для выпечки.

Духовку разогреть до 180 градусов. Кулич будет готов через 50-60 минут.

Тем временем можно приготовить крем. Для этого в небольшой кастрюле надо смешать 40 миллилитров минеральной воды с сахарной пудрой и лимонным соком. Смесь нагреть на среднем огне и поварить минут пять.

Готовый кулич покрыть получившейся глазурью.

Сыроедческие пасхальные яйца

Для основы яиц понадобится: 50 граммов грецких орех, 70 граммов инжира, 1 чайная ложка лукума (восточная сладость), 2 чайные ложки какао порошка, 10-15 капель ванили, щепотка соли.

Грецкий орех необходимо замочить в тёплой воде на 7-12 часов, инжир – на 20 минут. Затем размельчить их в блендере. Из полученной массы сформировать яйца и убрать их в холодильник.

Далее делаем глазурь. Для этого понадобится: 20 граммов кокосового масла, 80 граммов кокосовой пасты, 30-40 граммов ксилитола или любого другого светлого, сухого подсластителя, сухого красителя.

Масло и пасту необходимо растопить, ксилитол – измельчить в пудру.

Затем всё это перемешать с помощью блендера. Полученную смесь разделить на столько частей, сколько



имеется цветов сухого красителя.

Соответственно далее покрыть каждое приготовленное ранее яйцо глазурью и снова убрать в холодильник.

Всех с праздником!

Автор: Миша Ковальски

© Babr24.com

ЗДОРОВЬЕ, ОБЩЕСТВО, ИРКУТСК

🕒 8128 27.04.2019, 12:24 💬 1510

URL: <https://babr24.com/?ADE=188281>

Bytes: 2481 / 2273 [Версия для печати](#)

[Скачать PDF](#)



 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)