

ŠVENTĖS SVEIKIAU

SVEIKATAI PALANKIŲ DESERTŲ IDĖJOS



SALDAINIUKAI - KAMUOLIUKAI

Jums reikės: 1 prinokusio avokado; 10 vnt. džiovintų datulių; 3 v. š. kakavos miltelių; 100 g kokoso drožlių (pusė masės skirta papuošti).

Gaminimas: išmirkykite džiovintas datules. Supjaustykite avokadą ir išmirkytas datules. Visas sudėtines dalis suberkite į dubenėlį, sumaišykite ir sutrinkite su elektriniu trintuvu. Gautą masę suvoliokite į rutuliukus ir apibarstykite kokoso drožlėmis. Įdėkite į šaldytuvą ir palaikykite bent 1–2 val.



ŽELĖS JŪRA

Jums reikės: stiklinės vynuogių sulčių; stiklinės vandens; 2 šaukštų želatinos; 1/3 stiklinės cukraus; 2 obuolių; 1 kekės besėklių vynuogių.

Gaminimas: į puodą supilkite vynuogių sultis, vandenį ir užvirinkite. Išjunkite ugnį ir pamažu berkite želatiną ir cukrų nuolat maišydami masę. Kai masę gerai išmaišysite, įdėkite į šaldytuvą kol šiek tiek apstings. Supjaustykite vynuoges ir obuolius. Suberkite viską į apstingusią želės masę ir gerai ją permaišykite. Gražinkite želės tortą į šaldytuvą ir laukite, kol visiškai sustings.



ŠALAVIJO PUDINGAS

Jums reikės: 3 šaukštų šalavijo sėklių; 80 g graikiško jogurto; šaukštelio medaus; kelių braškių (ar kitų vaisių, uogų); cinamono, kardamono pagal skonį.

Gaminimas: supjaustykite ir į indelį sudėkite braškes. Likusias sudėtines dalis sumaišykite ir užpilkite ant braškių. Įdėkite į šaldytuvą ir palaikykite per naktį. Papuoškite norimais vaisiais ar uogomis.



VAISIŲ IR UOGŲ VĒRINUKAI

Jums reikės: mėgstamų vaisių ir uogų, medinių smeigtukų.

Gaminimas: nuplaukite vaisius ir uogas. Supjaustykite vaisius nedideliais gabaliukais ir suverkite su uogomis jums patinkančia tvarka.