



# Kaks punast smuutit idandatud toortatraga

---

Kui sa pole kogenud smuutivalmistaja, siis siin on sulle mõned nõuan-  
ded. Et ka lapsi smuutit jooma ahvatleda, on valmistamisel oluline  
smuuti värv. Ilusa värvi annavad punased ja lillad marjad. Kreemjaks  
teevad smuuti banaan, virsik, nektariin, aprikoos, mango ja papaia – üks  
neist peaks koostises kindlasti olema. Rohelise valikul tasub algul  
eelistada mahedamaitselisi salateid (Rooma salat, beebispinat, lehtsalat)  
ja ka sellega mitte liialdada. Kui tahad aega säästa, võid idandatud tatra  
(vt õpetust lk 10) asemel kasutada üle öö leotatud toortatart. Sel juhul  
tuleks smuutis kasutada ka tatra leotusvedelikku, kuhu imendub palju  
kasulikke aineid (vähenda selle võrra retseptis oleva vee kogust).

## MAASIKASMUUTI IDANDATUD TOORTATRAGA

*kahela* • VALMISTAMISAEG: 36 TUNDI TATRA IDANDAMISEKS  
+ 2 MINUTIT SMUUTI TEGEMISEKS

1 dl idandatud või üle öö leotatud toortatart | 2 küpset virsikut  
400 g külmutatud või värskeid maasikaid  
1 dl vett | suur peotäis Rooma salatit

Surista smuutiained kokku ja naudi.

## KIRSI-APRIKOOSISMUUTI

*kahela* • VALMISTAMISAEG: 36 TUNDI TATRA IDANDAMISEKS  
+ 2 MINUTIT SMUUTI TEGEMISEKS

1 dl idandatud või üle öö leotatud toortatart  
10 väikest ja hästi küpset aprikoosi  
200 g külmutatud või värskeid kirsse  
suur peotäis beebispinatit | 1 dl vett | 2–3 sl mett

Blenderda kõik koostisosad ühtlaseks smuutiks ja serveeri.



TATAR - TANGUDE  
KUNINGANNA -  
SISALDAB ROHKELT  
B-GRUPI VITAMIINE  
JA RAUDA NING ON  
VÄÄRT ROOG PÄEVA  
ALUSTUSEKS.

# Toortatrapuder maasikatega

*kahela* • VALMISTAMISAEG 5 MINUTIT + ÖÖ LEOTAMISEKS

1,5 dl toortatart | 1 banaan | 1 pirn | 3 datlit  
1 tl külmpress-oliiviõli | 0,5 tl naturaalset vanilliekstrakti  
serveerimiseks vähese pruuni suhkruga maasikatoormoosi, marju

1. Pane sõelal loputatud toortatratangud ööseks vette likku.
2. Mõõda kõik ained (tatar koos vedelikuga) minilõikurisse-blenderisse või purusta saumikseriga ühtlaseks püreeks.
3. Serveeri toormoosi ja marjadega.

--

# Super<sup>3</sup> hommikupuder

*kahela* • VALMISTAMISAEG: 36 TUNDI TOORTATRA IDANDAMISEKS +  
5 MINUTIT PUDRU VALMISTAMISEKS

Idandatud toortatart võib nimetada super<sup>3</sup>-toiduks, sest see toidab, tervendab ja ravib üheaegselt. Seda võivad süüa nii lapsed, rasedad, vanurid, allergikud, veganid, sportlased kui ka gluteenitalumatud. Puder täidab hästi kõhtu ja valmib kiiresti. Ainuke aeganõudev töö on toortatra idandamine (vt õpetust lk 10).

2 dl idandatud või üle öö leotatud toortatart  
1 keskmine küps banaan | 2 sl mett  
3 sl vett (või taimset piima) | 0,25 tl vanillipulbrit  
0,25 tl jahvatatud kardemoni

1. Blenderda kõik koostisained kokku.
2. Serveeri pähklike ja värskete või külmutatud marjadega.





# Piimasupp toortatraga

*kahele* • VALMISTAMISAEG UMBES 20 MINUTIT

Piimasuppi ei pea tegema ainult makaronide või riisiga, nende asemel võib edukalt kasutada ka toortatart. Siis tuleb aga meeles pidada, et mida vähem keeta/kuumutada, seda rohkem säilib kasulikke aineid. Võid keeta supi valmis ja lisada sellele siis leotatud või idandatud toortatart. Kasuta ka tatra leotusvedelikku, sest sinna imendub väga palju kasulikke aineid.

Maitsestada võid suppi soola asemel näiteks vahtrasiirupi või meega ja toorpiima asemel kasutada tavalist pastöriseeritud piima. Soovi korral lisa supile köögi- ja juurvilju (porgandit, hernest jmt), mis annavad lisamaitset ja värvi.

2 dl vett | 1 dl toortatratangu | 4 dl (toor)piima  
0,5 tl purustatud meresoola | veidi musta pipart  
30 g taluvõid

1. Lase vesi keema. Lisa tatar ja meresool ning keeda kõige madalamal kuumusel 5 minutit. Siis tõsta pliidilt ära ja lase segamata 10–15 minutit kaane all haududa.
2. Lisa piim ja keeda 1 minut (või lase ainult keema minna).
3. Maitsesta vähese pipraga ja lisa taluvõi.

TOOR-  
TATRAGA  
PIIMASUPP ON  
GLUTEENI-  
VABA.



# Toortatrasõrnikud

--

*neljale* • VALMISTAMISAEG 30 MINUTIT + 15 MINUTIT  
TAINA PAISUMISEKS

600 g (3 pakki) kohupiima | poole sidruni mahl  
4 sl pruuni roosuhkrut | 1 tl vanillsuhkrut  
soola | 3 M-suuruses muna | 2,5 dl toortatrajahu + paneerimiseks  
praadimiseks võid või külmpress-oliiviõli  
serveerimiseks maasikatoormoosi, marju ja vahtrasiirupit

1. Sega omavahel kohupiim, sidrunist pressitud mahl ja suhkrud. Maitsesta näpuotsatäie soolaga. Lisa munad ja jahu ning sega läbi. Jäta tainas 15 minutiks paisuma.
2. Vormi tainast kotletid, paneeri jahus ning küpseta võis või õlis kuldpruuniks.
3. Serveeri marjade ja vahtrasiirupiga.

MAITSVAD  
KÜPSETISED  
NÄDALAVAHETUSE  
HOMMIKUKS.





# Toortatramiisli

--

**8 dl** • VALMISTAMISAEG 30 MINUTIT + ÖÖ TATRA LEOTAMISEKS +  
30 MINUTIT JAHTUMISEKS

Tervislik päeva algus maitsestatamata jogurti ja marjadega!

3 dl toortatart | 100 g mandleid või India pähkleid  
0,25 tl jahvatatud kardemoni | 2 tl kaneeli  
1 sl mett või vahtrasiirupit | 0,5 dl külmpress-oliiviõli  
1 dl kanepiseemneid | 5–6 datlit  
1 dl rosinaid | kookoslaaste  
serveerimiseks Kreeka jogurtit, värsked marju

1. Leota tatart üle öö vees. Hommikul loputa ja nõruta.
2. Kuumuta ahi 150 kraadini.
3. Haki pähklid või mandlid noaga ning sega tatra, kaneeli ja kardemoniga. Sega juurde õli ning vahtrasiirup või mesi.
4. Rösti müsli ahjus umbes 20 minutit.
5. Lisa (kooritud või koorimata) kanepiseemned, rosinad, kookoslaastud ja tükeldatud datlid.
6. Lase müsliil jahtuda ja pane siis kaanega purki.
7. Säilita toatemperatuuril või külmas.
8. Serveeri Kreeka jogurti ja värskete marjadega.

KÕIGE TERVISLIKUM  
ON IDANDATUD VÕI  
LEOTATUD TATART  
KUIVATIS MAKSIMAALSELT  
45 KRAADI JUURES  
KUIVATADA JA SEEJÄREL  
SEGADA TEISTE  
KOOSTISAINETEGA.