

# 1. Avokaado toorkook

## **Koostisained:**

200 g mandleid

200 g datleid

5 spl kookosõli

5 keskmist avokaadot

2-3 laimi (mahl ja koor)

3 spl datlisiirupit

## **Valmistamine:**

PÕHI: Pane mandlid, 2 spl vedelat kookosõli ja vähemalt 20 minutit kuumas vees leotatud datleid blenderisse.

Blenderda kuni mass on kergelt kleepuv.

Seejärel pressi see ühtlaselt koogivormi põhja, aseta sügavkülma. Kui tundub, et mass on liiga kuiv või raskesti segatav, võid lisada väikese koguse vett. Mass ei pea olema ühtlane. Soovitav on jätta segu pisut ebaühtlaseks.

# 1. Avokaado toorkook

## Valmistamine:

KATE: Aseta blenderisse avokaado, laimikoor, laimimahl, datlisiirup ja 3 spl vedelat kookosõli. Blenderda kuni mass on ühtlaselt kreemjas.

Vala eelnevalt ettevalmistatud pühjale ja aseta külmkappi tahanema.

Sellest kogusest tuleb 2 kooki läbimõõduga 20 sentimeetrit.



## 2. Taimne tsitruse "juustukook"

**Koostisained:**

### **PÕHI**

100 g India pähkleid, leotatud

30 g kõrvitsa seemneid

90 g leotatud dateid

100 g mandlijahu või  
kõrvitsaseemnejahu

Blenderda kõik koostisosad omavahel  
ja vala saadud mass koogivormi.



## 2. Taimne tsitruse “juustukook”

**Koostisained:**

### **TÄIDIS**

430 g leotatud Indiapähkleid

40 g kuivatatud aprikoositükke

70 g sulatatud kookosõli

50 g sidrunimahla

50 g laimimahla

100g agaavisiirupit

90 g kookoshelbeid

70 g kookospiima

Blenderda kõik koostisained peale aprikoositükkide omavahel, siis ega juurde ka aprikoositükid. Vala mass koogipõhjale. Soovi korral puista peale kookoshelbeid. Pane sügavkülma.

# 3. Vegan maasikakook

## Koostisained:

PÕHI:

220 g dateid

150 g mandlijahu

TÄIDIS:

150 g maasikapüreed

85 g kookoshelbeid

120 g kookosõli

80 g vahtra- või agaavisiirupit

Ühe sidruni mahl või sidrunipüreed

1 tl vaniljeekstrakti

Soovi korral 1 tl peedipulbrit.(annab värvi)

# 3. Vegan maasikakook

## Valmistamine:

### PÕHI:

Blenderda datlid ja mandlijahu ning pane mass vormi.

### TÄIDIS:

Blenderda leotatud India pähklid, püree, kookosõli, kookoshelbed, sidrunimahl, siirup, vaniljeekstrakt, peedipulber ja vala põhjale.

Lase külmkapis tarduda ja serveeri.



# 4. Lihtne mango toortort

## Koostisained:

### PÕHI:

150g meelepäraseid  
pähkleid purustatult  
( india, metsa, kreeka jne)

100g röstitud kaerahelbeid

200g leotatud ja püreestatud datleid

3 sl kookosrasva

### TÄIDIS:

200g tahket kookospiima ( külmkapis  
seisnud ja kraabi välja ainult tahke  
osa, vett kasuta smuuti jaoks)

100g kookosrasva

500 ml mangopüreed ( soovitan  
magustamata varianti ja hetkel Bonne  
mangopüree kõige parem)

Vanilje



# 4. Lihtne mango toortort

## Valmistamine:

### PÕHI:

Sega kokku saumiksriga püreestatud datlid, purustatud pähklid, kaerahelbed ning kookosrasv. Suru küpsetuspaberiga kaetud koogivormi. Aseta külmkappi.

### TÄIDIS:

vahusta tahke kookoskoor vaniljega kuni tekib vahukoore sarnane kreem, lisa sulatatud kookosrasv ning mangopüree. Vala põhjale ning asetage sügavkülma. Lase seista üleöö ning võta sügavkülmast välja 15 min enne serveerimist. Kaunistage värskete marjadeega.

Kui soovite kooki hoida tavakülmikus kasutage agar agarit, et kook tarretuks ja hoiaks ennast ilusti koos. Või siis lisada kookospiima asemel 200g indipähkleid või päevalilleseemneid.



# 5. PORGANDI TOORKOOK

## Valmistamine:

### PÕHI:

- 2 keskmist porgandit
- 50 g mandlijahu
- 50 g kreekapähkleid
- 30 g toortatrajahu
- 8 kivideta datlit
- 3 spl agaavisiirupit
- 1/2 tl jahvatatud kaneeli
- 1/2 tl jahvatatud ingverit
- 1/4 tl kardemoni
- 1/5 tl himaalaja soola
- 30 ml kookosõli

# 5. PORGANDI TOORKOOK

## Valmistamine:

### PÕHI:

- Pane eelmisel õhtul india pähklid vette likku, et need saaksid pehmeks minna.
- Koori porgandid ja riivi peene riiviga. Haki kreeka pähklid väikesteks tükkideks. Sulata madalal kuumusel kookosõli. Sega riivitud porgandite hulka mandli- ja tatrajahu, kreeka pähklid, datlid, sool, vürtsid, siirup, sidrunimahl ja kookosõli. Seda on mugav teha blenderis. Kui segu jääb liiga kuiv, siis lisa veel sidrunimahla või veidi kookosõli.
- Suru 1/2 porgandisegust küpsetuspaberiga vooderdatud lahtikäiva koogivormi (20 cm läbimõõt) põhja. Aseta vorm külma.

# 5. PORGANDI TOORKOOK

**Valmistamine:**

**TÄIDIS:**

- 300 g india pähkleid
- 1/2 apelsini mahl
- 1/2 apelsini koor
- 3 spl agaavisiirupit
- 100 ml kookospiima
- 50 ml kookosõli
- 3/4 tl vaniljepastat
- 1/5 tl himaalaja soola



# 5. PORGANDI TOORKOOK

## Valmistamine:

### TÄIDIS:

- Kreemi valmistamiseks nõruta india pähklid veest ja vala blenderisse. Lisa siirup, apelsini mahl ja peenelt riivitud koor, kookospiim, kookosõli, vaniljepasta ja sool. Blenderda kõik ühtlaseks kreemiks.
- Määri 1/2 kreemist porgandikihile ja asetage vorm 20-30 minutiks sügavkülma, et kreemikiht saaks kõvemaks minna.
- Nüüd määri kreemikihile uuesti porgandibiskviidikiht ja siis jälle kreem. Võid kreemi natuke alles jätta, et saaksid hiljem ka koogi ääred kreemiga katta.
- Lase koogil 3-4 tundi sügavkülmas tahkuda. Eemalda siis vormist ja kaunistage!