

Dagens

med Theresa Nybo

Havre-nötbiffar

2 dl havregrynsgröt
2 dl valnötter
2 dl solrosfrön
1 lök
2 dl fullkornsveteströ
2,5 dl havregrädde eller annan vätska
1 msk buljongpulver
1 chili frukt
sojasås till rätt färg

Mixa nötterna och hacka löken. Blanda allt och stek biffar

Carrot-slaw (kall sås)

1 dl cashewnötter
3 dl sojamjolk
2 dl olivolja
saft från 1 citron
salt/örtsalt
3-4 rivna morötter

Mixa nötterna och häll i sojamjölken i mixern. Fortsätt mixa medan du håller i oljan i en tunn stråle. Häll upp i en skål och tillsätt kryddorna och rör i citronsaften så såsen tjocknar. Blanda till sist ner de rivna morötterna. Klart!

Carobtårta

1 dl sötmandel
2 dl valnötter
10 dadlar
2 msk carobpulver
apelsinsaft

Mixa alla ingredienserna och forma massan till en rund kaka ca 2 cm tjock och ställ in i kylan medan du gör "glasyren".

1 mogen avokado
4-5 dadlar
1 msk honung
1 msk carobpulver
1 tsk vaniljpulver
2 msk kokosolja

Mixa allt och lägg ovanpå kakan. Mums!

Servera med klyftpotatis och en grön salad.