

Dagens

med Theresa Nybo

Hirslåda

500g fryst wok grönsaker (basic)
4 dl hirs
10 dl havregrädde/vatten
50 gr fryst eller färsk dill
salt
örtsalt
buljongpulver

Stek wok grönsakerna tills vätskan är borta. Häll i övriga ingredienser och därefter allt i en ugnsfast smord form. Grädda i 200 i 45 min.

Tofuröra

200 g tofu
½ rödlök
1 kruka färsk persilja
1 citron
ev. lite sojamjolk
örtsalt, efter smak

Mosa tofun med en gaffel. Hacka löken och persiljan. Pressa citronen och blanda alla ingredienserna.

Järnrik sallad

1 bukett broccoli (ångkokas)
1 liten purjolök
1 liten påse färsk spenat
½ packet sockerärter
soltorkade tomater

Dressing:

Olja
citron

Blanda dressingen efter smak och häll över salladen.

Carobhallonbakelse

Botten:
2 dl nötter och frön
2 dl kladdiga dadlar
pepparmintolja, några droppar

Mixa allt till en massa och forma en fyrkantig kaka ca 1 cm. tjock. Ställ i kyl eller frys medan man göra mellanlaget.

Mellanlager:

1 dl mandlar
2 msk agavesirap
1 dl hallon
0,5dl kokosolja

Mixa allt och lägg på kakan. Ställ i kyl eller frys mellan man göra toppingen.

Topping:

1 dl cashewnötter
1 dl kletiga dadlar
1 dl kokosolja
1 dl carobpulver
1 tsk. vaniljpulver

Mixa allt. Lägg toppingen på kakan. Låt stelna i kyl (eller frys om man har bråttom). Skar i bitar.