**Čia pudingas su persimonais**

***Sudėtis:***

* Čia sėklos
* Avižiniai dribsniai
* Medus
* Persimonai

***Gamyba:*** čia sėklas užmerkti 4 valandoms; iš avižinių dribsnių pagaminame augalinį pieną (per naktį išmirkytus avižinius dribsnius, sublendiname mikseriu, įdedame medaus); subledinbame mikseriu persimonus;

**Viską susluoksniuojame ir skanaus ☺**

**Seitano kepsneliai su avinžirnių ir moliūgų užtepėle**

***Sudėtis:***

* Kvietiniai miltai
* Priekoniai
* Avižirniai
* Moliūgai
* Česnakai, petražolės, krapai

***Gamyba:*** Minkymo ir plovimo būdu iš miltų išplauname kraklomą, kol lieka gryna baltymo masė; 10-15 min paverdame sultinyje, po to apkepame keptuvėje; avinžirnius mirkome 12 val., po to juos išverdame; moliūgą sutarkuojame burokine tarka, šiek tiek patušiname keptuvėje; visus ingredientus sumaišome ir subledinbame mikseriu.

**Lęšių ir burokėlių salotos**

***Sudėtis:***

* Lęšiai
* Burokėliai
* Saulėgrąžų branduoliai
* Kanapių sėklų branduoliai
* Sezamų aliejus
* Pipirai, jūros druska

***Gamyba:*** Lęšius išmirkome ne mažiau kaip 4 val., po to verdame, kol suminkštėja; burokėlius išverdame, supjaustome kubeliais; viską sumaišome, apšlakstome citrinos sultimis; sudedame pipirus, druską, kanapių sėklų branduolius ir aliejų.