



دستگاه های مورد نیاز: غذا ساز، مخلوط کن، خشک کننده میوه و سبزی

مواد لازم:

- 2 فنجان بادام
- 1 فنجان تخم آفتاب گردان
- 1 فنجان تخم کتان آسیاب شده
- 1 فنجان کدوی پوره شده
- 2 عدد هویج
- 1 عدد سیب
- 1 فنجان کشمش
- 4 عدد خرما به علاوه نصف فنجان آب
- 1 قاشق چای خوری دارچین

طرز تهیه:

تخم آفتابگردان را در دستگاه غذا ساز بریزید و تا وقتی کاملا ریز شوند مخلوط کنید. در کاسه بریزید. بادام ها را در دستگاه غذا ساز بریزید و بخوبی ریز کنید. در کاسه تخم آفتابگردان بریزید. تخم کتان را اضافه کنید و هم بزنید تا خوب ترکیب شوند. هویج ها و سیب را در دستگاه غذا ساز بریزید و تا وقتی یک پوره حاصل شود، مخلوط کنید. پوریه کدو را به پوریه سیب و هویج اضافه کنید و مخلوط کنید. در مخلوط کن، خرماها را با نصف فنجان آب مخلوط کنید تا وقتی مایع شود. می توانید خرماها را ابتدا خیس کنید تا نرم شوند. مخلوط خرما را به مخلوط سیب و هویج اضافه کنید، هم بزنید. مواد تر را به مواد خشک اضافه کنید و هم بزنید. بخوبی مخلوط کنید.

دارچین و کشمش ها را اضافه کنید و هم بزنید. خمیر را به ضخامت 6 سانتی متر روی سینی خشک کننده غیر چسبان پهن کنید. به مدت 1 ساعت در دمای 145 درجه خشک کنید، حرارت را کم کنید و به خشک کردن در دمای 116 درجه برای 2 ساعت دیگر ادامه دهید.

مخلوط را در آورید و برگردانید، ورق غیر چسبان را جدا کنید و دوباره برای حدود 4 تا 6 ساعت یا تا وقتی که خشک شود اما سفت نگردد، در دستگاه خشک کن قرار دهید. این نان باید کمی نرم باشد.

روی آن کره فندق یا کره بادام خام گیاهی بریزید و میل کنید!

<http://www.rawmazing.com/raw-food-recipe-cinnamon-raisin-toast/>

کره فندق:

- 2 فنجان فندق
- 2 قاشق غذا خوری روغن زیتون

برای طرز تهیه دقیق کره فندق مانند طرز تهیه کره بادام عمل کنید، لطفا طرز تهیه کره بادام را ببینید:

<http://www.phce.org/1389-08-22-15-09-32/713-1390-07-29-15-35-57.html>