



پارافه پودینگ توت فرنگی - انبه

مواد لازم برای پودینگ توت فرنگی:

- 3 فنجان توت فرنگی خرد شده
- یک و یک چهارم فنجان بادام هندی
- 2 تا 4 قاشق غذا خوری آب لیمو
- یک چهارم فنجان شیرین کننده مایع
- کمی نمک

طرز تهیه: تمام مواد را باهم در غذا ساز مخلوط کنید تا زمانی که نرم و خامه ای شود. آنرا بچشید و اگر به شیرینی بیشتری نیاز دارد به آن قدری بیشتر شیرین کننده اضافه نمایید.

مواد لازم برای پودینگ هلو و انبه:

- 2 فنجان انبه خرد شده
- 1 فنجان هلوی خرد شده (با پوست)
- یک و یک چهارم فنجان بادام هندی
- 2 تا 3 قاشق غذا خوری آب لیمو
- یک چهارم فنجان شیرین کننده مایع

طرز تهیه: تمام مواد را باهم مخلوط کنید تا نرم و خامه ای شود.

برای تهیه پارافه ابتدا کمی از پودینگ هلو و انبه را در ته لیوان بریزید، سپس بر روی آن پودینگ توت فرنگی را بریزید و بعد کمی تکه های توت فرنگی و دوباره پودینگ هلو و انبه و بر روی آن کمی پودینگ توت فرنگی ریخته و روی آنرا با کمی تمشک یا توت فرنگی و قدری خلال بادام هندی یا بادام و نارگیل تزئین نمایید.

برای تهیه پارافه پودینگ هلو و انبه با تمشک نیز می توانید در تهیه لیوان تمشک مخلوط شده و خرد شده را بریزید و روی آن یک لایه پودینگ هلو و انبه و بعد کمی تکه های تمشک و سپس دوباره پودینگ هلو و انبه بریزید و با تمشک تزئین نمایید.



پارافه نارگیل انبه



تکه های نارگیل تازه (بدون آب) را در مخلوط کن بریزید، کمی وانیل و استویا اضافه کنید و مخلوط نمائید. این خامه نارگیل ساده را با ترکیب تکه های انبه، گردو خرد شده در یک لیوان بستنی خوری بریزید و سرو نمائید!
این یک پارافه بسیار سبک مخصوص فصل گرم است و براحتی در مدت 10 دقیقه آماده می شود (حتما نارگیل را در یخچال خنک نمائید یا خامه نارگیل را برای نیم ساعت قبل از خوردن در یخچال قرار دهید).

× برگ های گیاه استویا دارای دیر-ترین گلیکوزید هایی می باشد که بیش از 300 بار از سوکروز شیرین ترند. استفاده از ترکیبات موجود در استویا به دلیل نقش آن در حفظ سلامتی و کنترل دیابت به طور گسترده ای در حال افزایش است و می رود که به تدریج جایگزین سوکروز (شکر معمولی) شود. این گیاه برای افراد مبتلا به دیابت مضر نیست زیرا اثری بر میزان قند خون ندارد. به علاوه، برخلاف برخی از شیرین کننده های مصنوعی فاقد عوارض کلیوی و عصبی است. برخلاف شکر مصرف آن روی میزان قند خون تاثیر ندارد و بیماران دیابتی به راحتی می توانند از آن استفاده نمایند. ضد جرم دندان بوده و خاصیت هضم کنندگی دارد. با افزایش مقدار کمی از پودر برگ استویا به داخل لیوان چای دیگر نیازی به قند معمولی نخواهید داشت. برای تهیه دسرهای خام گیاهی با استفاده از پودر برگ استویا، کافی است مقداری از پودر را در کیسه کوچک (مانند تی بگ) در آب 80 درجه بگذارید و اجازه دهید 1 الی 2 ساعت بماند تا آب شیرین شود، برای غلظت بیشتر می توانید آب را بجوشانید تا غلیظ تر گردد. و از آن برای شیرین کردن دسرهای خود استفاده نمائید.



اگر خامه نارگیل متفاوتی می خواهید، می توانید دو روش زیر را امتحان نمایید:

خامه نارگیل زده شده بهمراه بادام هندی

مواد لازم:

1 فنجان گوشت نارگیل تازه

نصف فنجان آب نارگیل

نصف فنجان بادام هندی

3 قاشق غذا خوری شهد افرا (شیرین کننده مایع، از فروشگاه عرضه محصولات گیاهی بخرید)

1 قاشق غذا خوری آب لیمو

1 قاشق چای خوری عصاره وانیل

کمی نمک

نصف فنجان + 1 قاشق غذا خوری کری نارگیل آب شده

1 قاشق غذا خوری لسیستین سویا (اختیاری)

1 تا 2 قطره استویا، در صورت نیاز (اگر باز هم نیاز به شیرین کننده بود) - * به توضیحات پاراگراف بالا توجه کنید.

طرز تهیه: گوشت نارگیل، آب نارگیل، بادام هندی، افرا، لیمو، وانیل و نمک را باهم در مخلوط کن مخلوط نمایید تا زمانی که کاملاً نرم و خامه ای شود. کره نارگیل و لسیستین (در صورت استفاده) را اضافه نمایید و دوباره باهم مخلوط کنید تا کاملاً ترکیب گردند. بپشید و چند قطره استویا در صورت نیاز به شیرین تر بودن، اضافه کنید. در یک کاسه بزرگ آنرا بریزید و در یخچال برای حداقل 8 ساعت خنک نمایید تا خود را بگیرد.



خامه زده شده، بسیار مقوی بوده و در دسرهای بسیاری قابل استفاده است، مثلاً می توانید پارافه ای از ترکیب خامه نارگیل زده شده با لایه های تکه های موز، توت فرنگی و انجیر خرد شده درست نمایید.



خامه نارگیل زده شده با فندق

مواد لازم:

دو سوم فنجان گوشت نارگیل تازه (خرد شده)

نصف فنجان آب نارگیل

یک چهارم فنجان فندق

2 قاشق غذا خوری شیره افرا (شیرین کننده مایع، از فروشگاه های عرضه محصولات گیاهی خریداری نمائید)

2 قطره استویا* به توضیحات دو پاراگراف بالا در مورد استویا رجوع کنید.

1 قاشق چای خوری آب لیمو

نصف قاشق چای خوری عصاره وانیل

کمی نمک

نصف فنجان کره نارگیل آب شده

طرز تهیه: تمام مواد بجز کره نارگیل را در مخلوط کن، مخلوط نمائید تا نرم و خامه ای گردد. روغن را افزوده و مخلوط کنید تا کاملاً ترکیب گردد. مخلوط را برای حداقل 6 ساعت یا تا زمانی که خود را بگیرد در یخچال خنک نمائید.



پارافه توت و هلو

این پارافه با لایه ای از پودینگ هلو و پودینگ توت ها به همراه تکه های میوه کیوی، توت فرنگی و بلوبری و کمی پودر نارگیل درست می شود، طرز تهیه پودینگ هلو را در زیر می بینید، برای تهیه پودینگ توت ها، در دستور زیر جای هلو از توت ها استفاده نمائید.

پودینگ هلو

4 فنجان هلو خرد شده با پوست

1 فنجان بادام هندی

3 قاشق غذا خوری شیرین کننده مایع

6 قطره استویا* به توضیحات بالا در مورد استویا رجوع کنید.

یک و نیم قاشق غذا خوری آب لیمو

1 قاشق غذا خوری کره نارگیل آب شده

طرز تهیه: تمام مواد جز کره نارگیل را در مخلوط کن با هم مخلوط نمائید تا نرم و خامه ای شود. کره نارگیل را اضافه کرده و دوباره مخلوط نمائید. در یخچال خنک نمائید و با لایه ای از میوه های دلخواه تان آنرا میل نمائید.



<http://www.sweetlyraw.com/>