



برای پایه کیک:
یک و نیم فنجان بادام
دو سوم فنجان کشمش
یک چهارم فنجان پودر نارگیل
1 قاشق چای خوری وانیل یا آب

طرز تهیه: بادام ها را در دستگاه غذاساز، آرد نمائید. کشمش ها را اضافه نمائید و به آسیاب کردن ادامه دهید تا کاملا ریز شوند. نارگیل و وانیل را افزوده و دوباره کاملا آسیاب نمائید. نصف تا 1 قاشق چای خوری دیگر آب را در صورت نیاز اضافه نمائید تا وقتی مخلوط را با دستانتان فشار می دهید بهم کاملا بچسبد. مخلوط را در کف یک قالب 12 اینچی گرد از نوع form spring بطور یکنواخت فشار دهید.

برای پر کننده:

4 و نیم فنجان از انواع توت ها مانند شاه توت، تمشک، توت فرنگی

3 فنجان بادام هندی

نصف فنجان آب لیمو

نصف فنجان شیره افرا

1 قاشق چای خوری وانیل

5 تا 6 قطره استویا*

1 فنجان کری نارگیل آب شده

*برگ های گیاه استویا دارای دی-ترپن 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، بر خلاف برخی از شیرین کننده های مصنوعی فاقد عوارض کلیوی و عصبی است. بر خلاف 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.

طرز تهیه: تمام مواد به جز کره نارگیل را در مخلوط کن، باهم مخلوط نمائید تا نرم و یکنواخت گردد. روغن را افزوده و دوباره مخلوط کنید. آن را روی پوسته کیک بریزید. در یخچال یا فریزر به مدت 8 الی 12 ساعت قرار دهید.



رویه کیک:
یک و نیم فنجان بلوبری
۳ عدد خرما، خرد شده
آب لیمو به میزان دلخواه

طرز تهیه: تمام مواد را در مخلوط کن، باهم مخلوط نمائید تا نرم و یکنواخت گردند. چند قطره استویا در صورت نیاز برای شیرینی بیشتر اضافه نمائید. مخلوط همانطور که کمی بماند، قوام می یابد. در یخچال برای چند ساعت قرار دهید. آن را بر روی کیک پنیری بعد از جدا کردن کیک از قالب بریزید.



می توانید دستور العمل های مختلفی را برای تهیه پایه کیکتان امتحان کنید:

پایه کیک (روش دوم):

یک سوم فنجان بادام بدون پوست

یک چهارم فنجان پودر نارگیل

۲ عدد خرما، بدون هسته

نصف تا ۱ قاشق چای خوری آب

۱ قاشق چای خوری روغن نارگیل آب شده

طرز تهیه: بادام ها را در دستگاه غذا ساز آسیاب کنید. نارگیل، خرما و آب را اضافه نمایید و مخلوط نمایید تا خمیر شود. در آخر

روغن نارگیل را اضافه نمایید. دوباره مخلوط کنید بطوریکه مخلوط را وقتی با دستتان فشار می دهید، بهم بچسبد. آن را در کف

یک قالب کوچک گرد یا از نوع form spring فشار دهید و کنار بگذارید.

پایه کیک زنجبیلی با فندق (روش سوم):

یک و یک چهارم فنجان فندق

یک سوم فنجان خرما، ریز شده

۱ قاشق غذا خوری زنجبیل آسیاب شده

نصف قاشق چای خوری عصاره وانیل

کمی نمک

طرز تهیه: تمام مواد را در دستگاه غذاساز باهم آسیاب کنید تا یک خمیر بدست آورید. خمیر را در کف یک قالب گرد فشار

دهید

پایه کیک شکلاتی (روش چهارم):

۱ فنجان بادام

نصف فنجان گردو یا فندق

۱ فنجان خرما، بدون هسته، خرد شده

یک چهارم تا یک سوم فنجان پودر کاکائو

۱ قاشق چای خوری وانیل

یک هشتم قاشق چای خوری نمک

۱ تا ۲ قاشق چای خوری آب (در صورت نیاز)

طرز تهیه: بادام در دستگاه غذاساز، آسیاب کنید. باقی مواد را اضافه کرده و مخلوط نمایید تا خمیر حاصل گردد، اگر خمیر خیلی

خشک است، به آن کمی آب اضافه نمایید.

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