





کره بادام زمینی نارگیل
برای تهیه یک و یک چهارم فنجان کره

مواد لازم:

- 1 فنجان پودر نارگیل شیرین نشده (unsweetened shredded coconut)
یک و نیم فنجان بادام زمینی برشته (بدون چاشنی و ادویه و بدون استفاده از روغن در زمان تفت داد *roasted dry*)
2 قاشق چای خوری شیر افرا (شهد آگاو یا شیرین کننده مایع دلخواه مانند شیر خرما، البته طعم کره تغییر خواهد کرد)
یک چهارم قاشق چای خوری نمک دریا

طرز تهیه:

1. با استفاده از دستگاه غذاساز، پودر نارگیل را مخلوط کنید تا یک شکل خمیری غلیظ ایجاد شود. این کار ممکن است چند دقیقه طول بکشد. در میان مخلوط کردن، گاهی اوقات کناره های ظرف غذا ساز را بخرشید. (برای دیدن تصاویر و اطلاعات بیشتر به دستور [کری نارگیل خانگی خام گیاهی](#) مراجعه فرمائید)
2. بادام زمینی ها را اضافه کنید و به مخلوط کردن در دستگاه غذاساز ادامه دهید تا زمانی که کاملا نرم و یکنواخت شود. بطور قابل ملاحظه ای رقیق خواهد شد. این کار حدود 5 دقیقه یا بیشتر زمان می برد. (حتما دقت کنید که ابتدا نارگیل به شکل خمیری در آید و سپس بادام زمینی به غذاساز اضافه گردد.)
3. شیرین کننده و نمک را اضافه نمائید و باز هم به مخلوط کردن ادامه دهید تا کاملا مخلوط و نرم شوند. مخلوط را به یک شیشه منتقل نمائید، درب آن را بگذارید و در یخچال نگه داری نمائید. این کره در مدتی که در یخچال می ماند، کم کم غلیظ و سفت می گردد. در صورتی که کره رقیق تر را ترجیح می دهید، قبل از سرو کردن اجازه دهید تا به دمای اتاق باز گردد.

آنرا برای روی برش های سیب، نان تست، کراکر ها می توانید بمالید و یا می توانید یک قاشق از آن را به اسموتی های گیاهی تان اضافه نمائید.



شیکه توت فرنگی بادام زمینی
برای یک الی دو نفر

مواد لازم:

سه چهارم تا یک فنجان شیر سویا، طعم وانیلی
نصف فنجان توت فرنگی یخ زده (بجای آن می توانید از هر میوه صورتی یا قرمز یخ زده ای مانند هندوانه، تمشک، گیلان استفاده نمایید.)
یک و نیم عدد موز ، یخ زده
1 قاشق غذا خوری پر کره بادام زمینی نارگیل (یا هر کره مغز دار دیگر، مانند [کره بادام](#) کره بادام هندی، کره [فندق](#) کره گردو و مغز آفتابگردان)
اختیاری: یک چهارم فنجان مکعب های یخ هندوانه (بگذارید آب هندوانه در قالب های کوچک یخ بزند)

طرز تهیه:

1. تمام مواد به جز کره را به مخلوط کن اضافه نمایید.
2. از درجه پایین تا درجه بالا بخوبی مخلوط نمایید تا کاملا نرم و یکنواخت شود.
3. سپس، در حالیکه هم می زنید کره را اضافه نمایید. مقدار کمی از کره را برای زمان سرو نگه دارید. وقتی آن را در لیوان ریختید، سپس کمی از کره باقیمانده را در آن بریزید و هم بزنید.
خنک و به همراه قاشق سرو نمایید...

