

Содржина



Рогач бомбици
2

Баунти штангли
4

Ледени коцки со малини
6

Чоколадна торта со тиква
8

Чоколаден пудинг
10

Мини Бајадера
12

Сникерс cheesecake
14

Сладолед со банана и кикирики
16

Чна пудинг со јагоди
18

Чоколадна торта со вишни
20



Рогач бомбици

250 гр. урми
250 гр. кокос
100-200 гр. ореви
200 гр. овесни снегулки
50 гр. рогач
1-2 лажници мед
вода

Кокосот и овесните снегулки се мелат во машинка за мелење кафе. Оревите се мелат во суперсецко или мултипрактик, а потоа се додаваат и другите состојки.

Се обликуваат како бомбици и се валкаат во какао, ореви или кокос.



*Постојој изгледа одбивен сè додека не
сџајнеш во неговата arena. Но погнџи, и ќе
видиш каква светлина носи по темната, какво
ослободување од оковите, какво слобода по
живој...*

свџи Стефан Зајворник



Баунти штангли



500 гр. кокос, 250 мл. млеко од кокос,
250–300 гр. индиски ореви, мед,
200 гр. чоколадо



Кокосот се меле во машинка за кафе за да стане како паста. Се додаваат млекото од кокос и мелени индиски ореви. На крајот се додава мед по вкус.

Сето тоа се меша и се става во калап со најлонска фолија и се измазнува во дебелина на два прста. Се става во фрижидер за да се стегне. Потоа се сече на правоаголници, а секое парче се потопува во глазура од чоколадо.



*Твојој ѝосѝ нека биде како
гулабѝца шѝто носи маслиново
гранге и ѝѝи јавува радосна весѝѝ
за ослободување од ѝоѝоѝоѝѝ.*

свѝѝѝ Григориј Палама

Ледени коцки со МАЛИНИ

400 гр. ореви, 400 гр. урми, 1 кг. малини, 20 гр. желатин,
4 лажици какао, мед, рендана кора од портокал

тесто

400 гр. ореви

400 гр. урми

4 лажици какао

рендана кора

од портокал

Сите состојки
се ставаат во
суперсецко или
мултипрактик.

Се меле додека не
се добне хомогена
смеса.

Тестото се става во
калап и се притиска
со рацете за да се
пзедначи на сите
страни.



фил

1 кг. малини се блендираат без вода, за да се добие пире. Настрана се раствора желатин со неколку лажици ладна вода. Се остава 10 минути да набабри, а потоа се става на пареа за да се растопи и се истура во пирето од малини. Се премешува и се истура во калапот. По желба, во филот се става мед по вкус.

Може да се направат варијанти и со друг вид овошје, како на пример: јагода, праска, портокал, кајсија итн.



*Добро
размисли,
душо моја:
Дали истајаш?
Могааш не
презирај го
својот ближен.
Дали се
воздржувааш од
храна?
Не осудувај го
својот брат.*

*Недела на
Православнието,
Уѓарена,
„Цувейен Триод“*

Чоколадна торта со ТИКВА

400 гр. ореви, 650 гр. свежи урми,
400-500 гр. рендана тиква, 2-3 јапонски јаболка,
4 лажици какао, цимет, рендана кора од портокал



тесто

400 гр. ореви, 400 гр. урми, 4 лажици какао и рендана кора од портокал се ставаат во суперсецко или мултипрактик и се мелат да се добие хомогена смеса. Потоа таа се става во калап и се притиска со рацете за да се изедначи на сите страни.

фил

400-500 гр. рендана тиква, 2-3 јапонски јаболка, 250 гр. свежи урми и цимет се мелат во суперсецко или мултипрактик до изедначување. Смесата се нстура во калапот и се остава да отстон во фрижидер.



Посидој е победник на секоја добродетел, победок на побидој, венец на воздржанието, убавина на девственоста и светоста, раскош на целомудрието, зародиш на пајој на христијанството, мајка на моливајта, извор на презвеноушието и мудроста, углив на ишхувањето и предвесник на сите добри нешта. Исто како што насладувањето во светлината е иридружено со здрави очи, така и желбата за молива е иридружена со пост што се ирактикува со расудување.

свештис Исак Сирун

Чоколаден пудинг

1 шолја овес	250 гр. урми
100 гр. мелени бадеми	100 гр. кокос, 50 мл. рум
50 гр. мелени ореви	1 мала шолја јако црно кафе
200 гр. растопено чоколадо	мусковадо или мед по вкус

Овесот се меле во машинка за мелење кафе, да стане како брашно, и постепено се истура во тенцере со 3 шолји ладна вода, постојано мешајќи околу 10 минути. Во суперсецко или мултипрактик се ставаат бадемите, оревите и урмите, и се мелат додека да се добие хомогена смеса. Потоа се додаваат и другите состојки.



Не ограникувај ја добродетелта на постојат само на исхраната. Вистинскиот пост не е само одрекување од различна храна, туку и одрекување од ситноста и зборовите: на никој да не му сториш неправда. Да му простиш на ближниот за навредата што ти ја нанел, за зло што ти го направил, за долго што ти е должен. Сиромашно, не јадеш месо, но го јадеш братиот свој. Не тиеш тиште, но понижуваш друг човек.



мини Бајадера

300 гр. кокос, 200 гр. овесни снегулки,
600 гр. урми, 4 авоакада, 200 гр. ореви,
100 гр. какао, 3–4 лажици мед, цимет

тесто

Кокосот и овесните снегулки се мелат во машинка за кафе. Во суперсецко или мултипрактик се мелат 350 гр. урми и оревите. Се додаваат со-мелените кокос и овесните снегулки, малку цимет и медот растворен во млака вода. Се замесува средно меко тесто и се става во калап, а одозгора се става фил.

фил

4 авоакада, 250 гр. урми и 100 гр. какао се блендираат за да се добие хомогена смеса.

12



Се треба да се прави со расудување и да се одредува својата мера, за постоа да не се збунуваши. Да се прави преку сила милостина, постои или нешто друго е безрасудно, бидејќи поа води кон забунa, уништување и рожош. И Бог го сака поа што е според силата на човекош.

преподобен Варсануфриј Велики



То прааша ме
еден Сварец:
„Како можам
да То најдам
Бог?“

Тој одговори:
„Во постош,
бдењето,
шрудот,
пошвеноста,
а пред сè, во
расудувањето“.

Пустинскиот
Ошци



Сникерс cheesecake

800 гр. кикирики, 4 лажници хељда, 500 мл. вода,
250 гр. експандиран 'рж или овес, 1 лажиче таан,
12 лажници мед, 150 гр. чоколадо

тесто

Хељдата се меле во машинка за кафе, да стане како брашно. Се раствора во 100 мл. ладна вода и се додава во 400 мл. зоврпена вода. Се вари околу 5 минути како пудинг. Откако ќе се излади, му се додаваат експандираниот 'рж или овес претходно сомелени како брашно, 100 гр. мелени кикирики и 4-5 лажници мед. Тестото се става во калап и со рацете се истенчува во дебелина од еден прст.

Одозгора се премачкува со путер од кикирики, а врз него се расфрлаат 200 гр. печени, лупени кикирики (кикириците малку се притискаат за да се залепат врз путерот). Се полева со чоколадна глазура.

путер од кикирики

500 гр. печени, лупени кикирики се мелат во суперсецко или мултипрактик за да се добие мазна смеса. Се додаваат 7-8 лажници мед, 1 лажиче интегрален таан, малку масло од кикирики или маслиново масло, и малку сол. Се меле во мултипрактик.

чоколадна глазура

150 гр. чоколадо се топи на пареа со малку масло.





Сладолед
со банана и кикирики



5-6 банани, 500 гр. кикирики, 1 авокадо, 250 гр. урми,
100 гр. топено чоколадо, 2-3 лажници какао, 30 мл. алкохол

Се блендира, а потоа се додаваат мелени кикирики.
Смесата се става во модли, па во замрзнувач.



*За љозен љосѝ не е доволно
само воздржување од
јадење, туку да љосѝме со
љосѝ љријашен, уљоден на
Сог. Висѝинскиоѝ љосѝ
е оддалегување од злоѝто,
воздржување на јазикоѝ,
совладување на гневоѝ во себе,
оддалегување од љохѝѝѝѝ,
клеветењеѝто, лажењеѝто —
воздржувањеѝто од сеѝто ова е
висѝински љосѝ.*

*На ѝој нагин љосѝоѝ
сѝанува љреќрасно дело.*

свеѝи Васиљ Велики

Чиа пудинг со јагоди

*Постой не влијае само на
поединци. Тој влијае и на целата
зедница. Орѓу ги воголасува и
смирзува сите луѓе. Ти ситишува
неартикулраниите гласови и извици,
ги изгонува кавгите и расфраниите,
ги оддалечува од луѓето осудувањето
и озборувањето.*



*Знаги, ако оваа царица на
добротелитието ни дарува итакви
добрини, да ја ирмитието без никакво
муритието, без никакво ройтање.
Ситието иламено да ја иогитиувамето
духовнаита ирмитието иито ни ја
иоситавува иоситието, огитиувајќи не
и иодгоитиувајќи не за божеситвена
радосието во рајитието.*

свети Василиј Велики



3 банани, 500 гр. јагоди, 200 мл. млеко од ориз или кокос,
4 лажици мед, 15 лажици чиа семе

Се блендираат сите состојки, а на крај се додава чиа семето и се
промешува. Смесата се истура во стаклени чаши и се остава 1-2
часа во фрижидер.



Чоколадна торта со ВИШНИ

1 шолја просо, 500 гр. свежи урми, 100 гр. чоколадо,
150 гр. какао, 200 гр. ореви, 500 гр. исчистени вишни,
4 авокада, 3–4 лажици мед, 5–6 лажици кафеав шеќер,
1 лажица интегрално брашно, ликер од бадеми



тесто:

Просото се вари во 500 мл. вода. Откако ќе се излади, во смесата се додаваат 250 гр. свежи урми (претходно сомелени), 100 гр. растопено чоколадо, 50 гр. какао, 200 гр. мелени ореви, 3–4 лажици мед.

прелив: На оган се ставаат 500 гр. исчистени вишни да зовријат со 5–6 лажици кафеав шеќер. Откако ќе врие 15 минути, во смесата се става 1 лажица интегрално брашно, растворено во малку ладна вода. Постојано се меша, а кога ќе згусне, се истура врз основата. Кога ќе се излади, одозгора се става фил.

фил: 4 авокада, 250 гр. урми, 100 гр. какао, малку ликер од бадеми. Се блендира со рачен блендер за да се добие хомогена смеса. Наместо фил може да се стави чоколадна глазура.