

Dehydrerede wraps

- med fennikel dressing

En lækker måde *- at få masser af salat*

INGREDIENSER

Wraps:

6 spsk. hørfrø
340g squash
200g selleri
340g æble
6 spsk. Husk
6 dadler
3 cm forårsløg
evt. ramsløg
1 - 1½ glas vand

INSTRUKTION:

Forberedelse:

Knus hørfrøene i en kaffemølle.

Wrappen:

Hak squashen, selleristænglerne, æblerne og forårsløget i mindre stykker, og put alle ingredienserne til wrappen ned i en blender. (Husk at fjerne kernerne fra æblerne). Tilføj vandet lidt af gangen, og brug kun lige præcist nok til, at det kan blendes. Blend indtil du har en meget tykflydende smoothiekonsistens.

Fordel massen på 3 silikonebakker, og placer dem i dehydratoren på max 42 grader, i 13-16 timer eller indtil de er klar. De er færdige, når de er jævnt mørke og ikke længere har bløde pletter. Når wrapsne er færdige, lader du dem

*Salat
boost*

Dehydrerede wraps

- fortsat

blive i bakkerne, til du skal bruge dem. Pil dem forsigtigt af silikonen, og læg dem med den skinnende side opad på en jævn overflade.

Salaten:

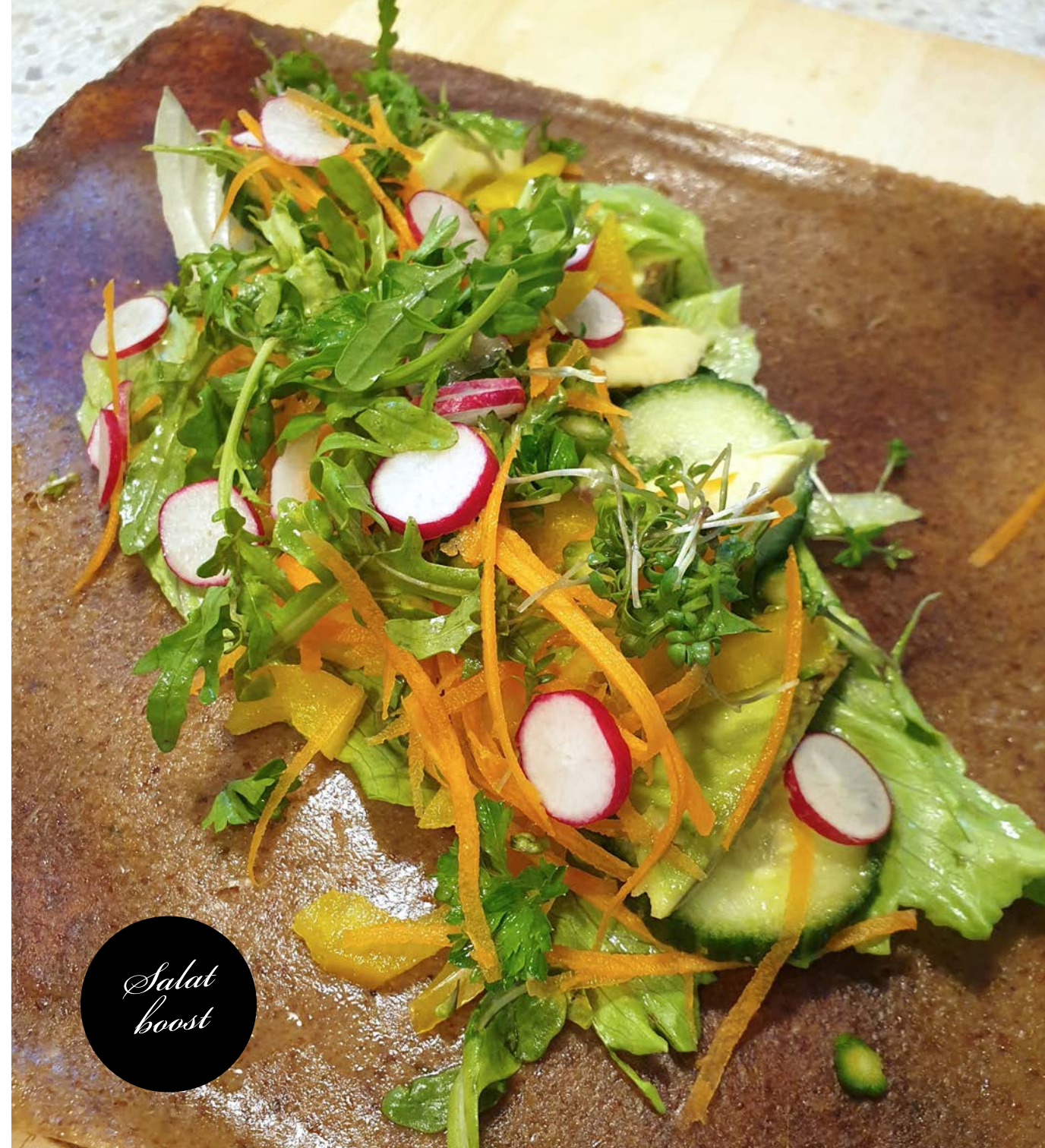
Du kan selv vælge hvilke grøntsager og salattyper, du vil bruge i wrapsne. Se forslag til højre. Snit det valgte i mindre stykker, og læg det diagonalt på midten af wrappen. Luk enderne ind, og rul det hele sammen, så du får en fast rulle. Drys evt. med sesamfrø på toppen for dekoration. Skær rullerne over på midten, og tilføj lidt dressing.

Dressing:

Lav fennikel dressing på den efterfølgende side, og hæld den ind i wrappen.

FORSLAG:

Gulerod
Agurk
Radsisse
Rødbede
Avokado
Friske spirer
Karse
Spinat
Rucola
Feldsalat
Iceberg salat



Fennikel dressing

- med ingefær

Spændende og frisk *- til en klassisk salat*

INGREDIENSER

Kødet fra en ung kokosnød
1/2 tsk. tørrede fennikel frø eller
40g frisk fennikel
1/2 tsk. spidskommen
1/2 tsk. tørret koriander
2-3 små dadler
1x1 cm ingefær
0,5 x 1 cm gurkemeje
1/2 - 1 glas vand

INSTRUKTION:

Put kødet fra kokosnødden i en blender (Sovsen kan også laves af squash, frø eller nødder, hvis du ikke har adgang til ungt friskt kokoskød). Tilføj dadlerne, samt enten tørrede fennikel frø eller frisk fennikel. Tilsæt den tørrede spidskommen og koriander, samt de skrællede ingefær og gurkemeje stykker.

Hæld 1/2-1 glas vand i blenderen, så du får den ønskede dressingkonsistens. Blend på høj hastighed, til du har en cremet dressing.

*Tilføj
et pift*