

# SORØ MEDBORGERFORENINGEN

## RAW FOOD DAG

D. 3. OKTOBER 2014



Foredrag om Raw Food af



v. Statsaut. Klinisk Diætist,

Tanja Bigum Jørgensen

# FORRET

## Nem agurkesuppe

### *Ingredienser:*

- 1 avocado
- 1 agurk
- 2 tsk citronsaft
- 4 spsk dild (kan erstattes af timian eller anden krydderurt)
- salt
- vand
- evt. 2 spsk tahin
- 1 spsk olivenolie

*Fremgangsmåde:* Blend alle ingredienserne på nær et par skiver agurk. Server i en dyb tallerken med en skive agurk, olien og en dusk dild.



v. Statsaut. Klinisk Diætist, Tanja Bigum Jørgensen  
20768619 | [tanja@eat2live.dk](mailto:tanja@eat2live.dk) | [www.eat2live.dk](http://www.eat2live.dk)

# HOVEDRET

## Valnøddefarsbrød

### *Ingredienser:*

#### *Basis*

- 4 dl valnødder (ligget i blød i 5 timer)
- 4 dl hakkede svampe
- 2 revne gulerødder
- 1 rødløg
- 1/2 dl knust hør- eller hempfrø
- saften fra en appelsin eller vand
- 3 spsk avocadoolie
- 2 tsk urtesalt
- 2 fed hvidløg
- 2 stilke bladselleri
- 1/2 tsk cayennepeber
- 2 spsk friskhakket persille
- peber

#### *Ekstra*

- 1 spidskål til servering
- Radiser til pynt

*Fremgangsmåde:* Læg hørfrøene i blød i appelsinsaften og lad dem trække i 5-10 minutter. Blend valnødder, svampe og løg i en foodprocessor. Kom alle de øvrige ingredienser i, inklusiv appelsinsaften og frøene, så det bliver æltet godt sammen.

Server evt. i et halvt kålblad med radiser



v. Statsaut. Klinisk Diætist, Tanja Bigum Jørgensen  
20768619 | [tanja@eat2live.dk](mailto:tanja@eat2live.dk) | [www.eat2live.dk](http://www.eat2live.dk)

# DESSERT

## Chokolademousse

### *Ingredienser*

- 2 stk modne avocadoer
- 2 spsk koldpresset kokosolie
- 1/2 dl ahornsirup
- 3 spsk rå agave nektar
- 1 stk balsamico eddike (valgfrit - er ikke raw!)
- 1/2 tsk sojasauce
- 1 stk vaniljestang (frøene herfra)
- 1 1/2 dl kakaopulver
- Hindbær og mynteblade (til pynt)

### Fremgangsmåde:

1. Tilsæt alle ingredienserne bortset fra kakaopulver, hindbær og mynte i en foodprocessor eller i en skål, hvis du bruger en håndmikser, og pisk grundigt.
2. Tilføj kakaopulver og bland videre. Smag eventuelt til med lidt mere agave nektar, hvis der ønskes en sødere chokolade mousse.
3. Hæld moussen over i serveringsskåle og pynt med hindbær og friske mynteblade.



v. Statsaut. Klinisk Diætist, Tanja Bigum Jørgensen  
20768619 | [tanja@eat2live.dk](mailto:tanja@eat2live.dk) | [www.eat2live.dk](http://www.eat2live.dk)