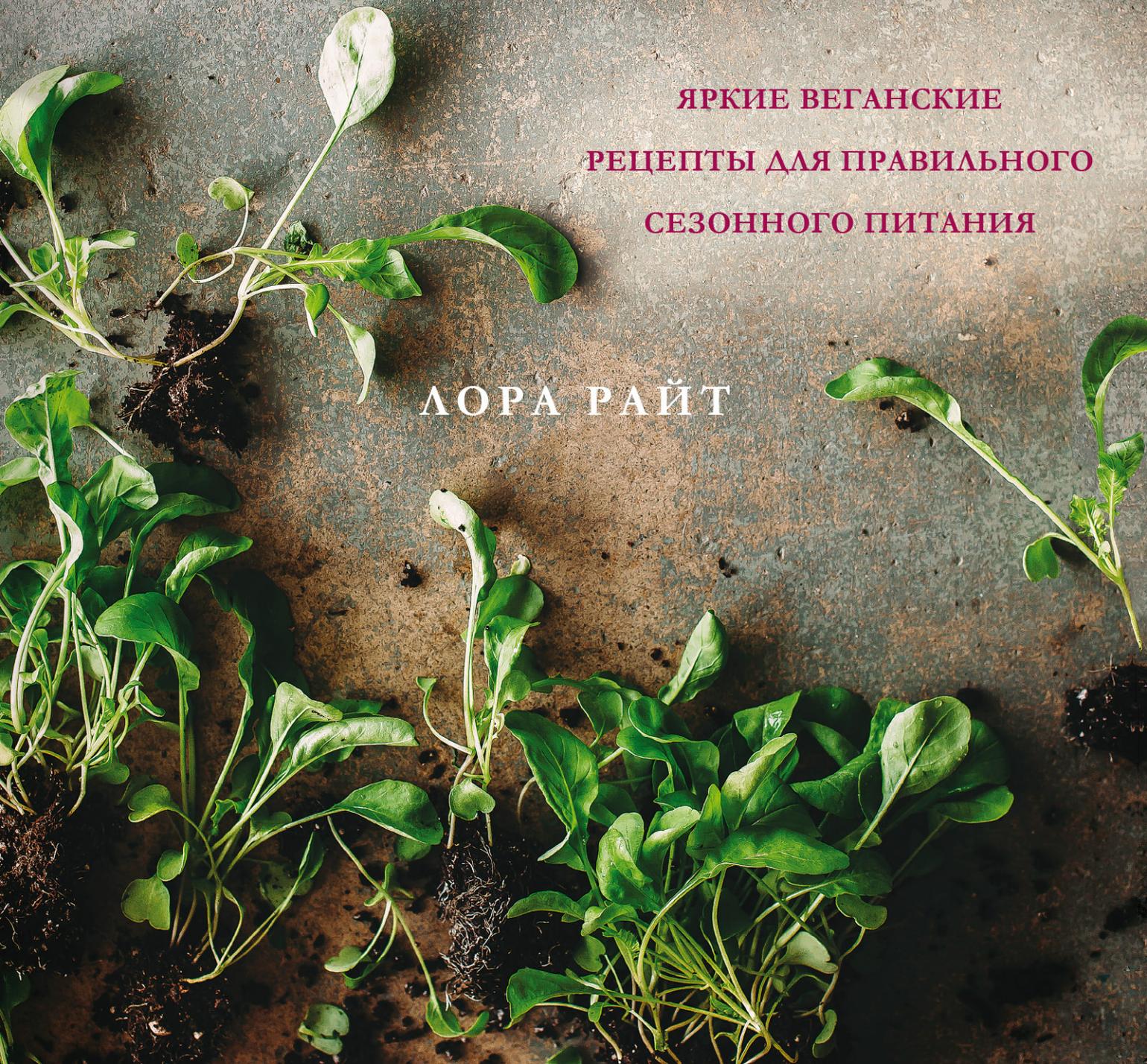


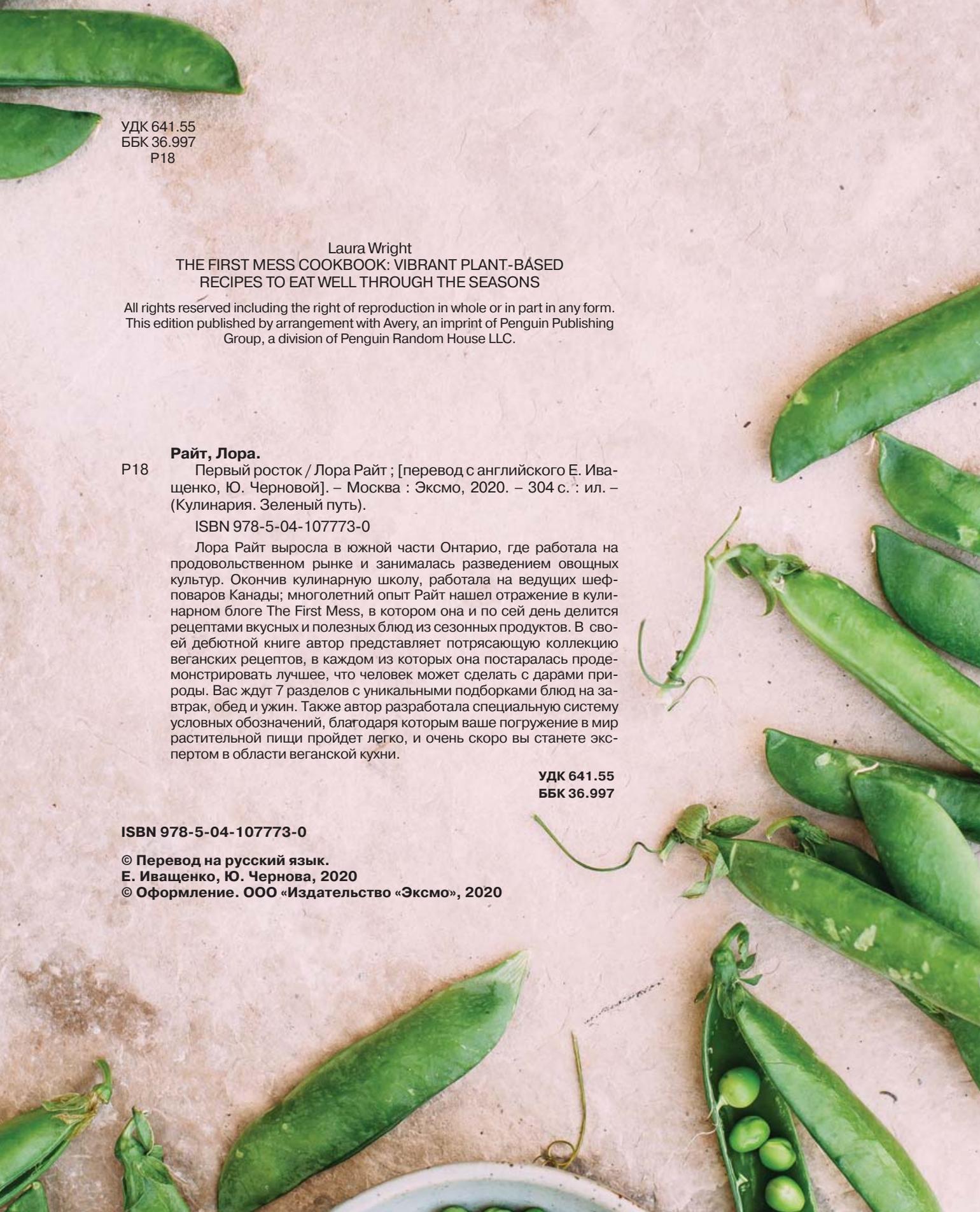
ПЕРВЫЙ РОСТОК

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ЯРКИЕ ВЕГАНСКИЕ
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО
СЕЗОННОГО ПИТАНИЯ

ЛОРА РАЙТ





УДК 641.55
ББК 36.997
P18

Laura Wright
THE FIRST MESS COOKBOOK: VIBRANT PLANT-BASED
RECIPES TO EAT WELL THROUGH THE SEASONS

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.

Райт, Лора.
P18 Первый росток / Лора Райт ; [перевод с английского Е. Иващенко, Ю. Черновой]. – Москва : Эксмо, 2020. – 304 с. : ил. – (Кулинария. Зеленый путь).

ISBN 978-5-04-107773-0

Лора Райт выросла в южной части Онтарио, где работала на продовольственном рынке и занималась разведением овощных культур. Окончив кулинарную школу, работала на ведущих шеф-поваров Канады; многолетний опыт Райт нашел отражение в кулинарном блоге The First Mess, в котором она и по сей день делится рецептами вкусных и полезных блюд из сезонных продуктов. В своей дебютной книге автор представляет потрясающую коллекцию веганских рецептов, в каждом из которых она постаралась продемонстрировать лучшее, что человек может сделать с дарами природы. Вас ждут 7 разделов с уникальными подборками блюд на завтрак, обед и ужин. Также автор разработала специальную систему условных обозначений, благодаря которым ваше погружение в мир растительной пищи пройдет легко, и очень скоро вы станете экспертом в области веганской кухни.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-107773-0

© Перевод на русский язык.
Е. Иващенко, Ю. Чернова, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

- 11 Вступление
- 19 Какими продуктами стоит запастись?
- 31 Кухонная техника и посуда для правильной готовки

Утро и завтраки

- 39 Утренний «Эрл Грей»
- 40 Коктейль «Мимоза» с манго, имбирем и комбучей
- 43 Печенья на завтрак
- 45 Ванильно-кокосовые сливки для кофе
- 46 Свежее миндальное молоко
- 47 Тонизирующее конопляное мокко
- 48 Воздушные мультимерные панкейки
- 50 Кленово-пряная гречневая гранола
- 53 Легкие вафли без глютена
- 54 Блинчики с зеленым луком и имбирем
- 57 Нутовый скрембл с куркумой и мисо
- 58 Бекон из баклажанов
- 61 Бекон из темпе
- 62 Фасоль, запеченная с кленовым соусом
- 65 Красная свекла с укропом
- 66 Поджаренный французский тост
- 68 Ванильный пудинг с конопляными семечками на завтрак
- 71 Ленивая овсянка
- 72 Хрустящая гранола
- 75 Протеиновые панкейки
- 76 Старый добрый тост с авокадо

Супы и рагу

- 81 Овощной бульон
- 82 Уютный чечевичный суп
- 84 Овощной дал из корнеплодов
- 87 Зеленый суп с тортильей
- 88 Сливочный чаудер с кукурузой и халапеньо
- 91 Марокканское рагу
- 92 Зимнее овощное рагу с лимоном и горчицей
- 95 «Печеный» суп
- 96 Гаспачо «Кровавый Цезарь»

- 98 Суп с тофу, лапшой и кокосово-лемонграссным бульоном
- 101 Тыквенный чили с темпе и пивом
- 102 Рагу с кисло-сладкой тушеной капустой и розмарином
- 105 Чашка супа для иммунитета
- 106 «Подкопченный» шафрановый суп с нутом, мангольдом и рисом

Салаты и заправки

- 111 Заправка из сидра и подсолнечного масла
- 112 Сливочно-чесочная заправка
- 113 Заправка с орегано и вялеными томатами без масла
- 114 Салат с цитрусовой заправкой с авокадо
- 116 Салат панцанелла с нежной тыквой на День благодарения
- 119 Салат из капусты по-тайски
- 120 Картофельный салат с карамелизированным луком
- 123 Салат из брюссельской капусты с лаймом и мисо
- 124 «Цезарь» с брокколи и копченым темпе
- 127 Сливочно-пряная кукуруза с пшеном
- 128 Летний салат из персиков, гороха и фасоли
- 131 Легкий салат с капустой кейл и «очищающей» заправкой
- 132 Салат из корнеплодов с хрустящей чечевицей
- 135 Огуречная лапша с дыней, авокадо и кунжутом
- 136 Чечевичный салат «Пепперончини»
- 139 Салат с капустой романеско и лимоном
- 140 Теплый грибной салат с пармезаном из кедровых орехов

Большие порции

- 144 Овощное рагу с нутом и клецками
- 147 Сливочное ризотто из киноа и белой фасоли с хрустящей капустой
- 149 Лазанья с песто и тыквенным соусом
- 153 Барбекю-тост с грибами

- 154 Котлеты из темпе с острым карри
- 157 Веганская котлета для бургера из риса и фасоли
- 158 Мускатная тыква с миндалем и киноа
- 161 Тако с хрустящим авокадо
- 162 Боул с жареным тофу, чили, базиликом и лаймом
- 165 Паста болоньезе с баклажанами
- 167 Корень сельдерея со сливочным соусом из хрена
- 171 Сливочная чечевица с хариссой и рисом из цветной капусты
- 172 Шампиньоны тандури с освежающим соусом из кинзы
- 175 Овощные пироги с фасолью и картофельной корочкой
- 176 Роллы из мангольда с полбой и кедровыми орехами
- 179 Цветная капуста с пряной корочкой и соусом из грецких орехов
- 180 Лапша из тыквы с соусом из лайма и арахиса
- 183 Батат, фаршированный буррито с деревенской сальсой
- 184 Горшочки с чечевицей и луком по-французски с нежными луковыми тостами

Овощи и крупы

- 189 Запеченная свекла с бальзамиком
- 190 Хрустящий картофель с лимонно-чесночным «Айоли»
- 192 Гратен из помидоров черри и фенхеля
- 195 Запеченная цветная капуста с зеленым тахини
- 197 Зимнее пюре из овощей и фасоли с соусом из мисо и грибов
- 198 Необычный рис
- 201 Печеная морковь с имбирно-кленовым кремом
- 202 «Полента» из пшена с мисо и зеленым луком
- 205 Весенние овощи на пару с пикантным кремом из ягод годжи
- 206 Ферментированные овощи
- 209 Хрустящая кленово-горчичная капуста
- 210 Красные перцы с пряными сухариками

Энергетические напитки и небольшие батончики

- 215 Финиковый шейк с соленой карамелью
- 216 Особенный зеленый смузи

- 219 Ярко-розовый протеиновый смузи из свеклы
- 220 Матча лимонад с семенами чиа
- 223 Сидр с куркумой
- 224 Ночной холодный чай
- 227 Солнечные крекеры
- 229 Батончики из кунжутной гранолы с шоколадом
- 231 Чипсы из кейла с семенами
- 233 Тартар из авокадо
- 234 Тосты с «рикоттой» из цветной капусты и кедровых орехов
- 237 Паштет из брокколи с горчицей
- 238 Домашний попкорн с волшебной посыпкой
- 241 Закуска из батата с соусом из лайма и арахиса
- 242 Дип из взбитой чечевицы и чипotle
- 245 «Кармашки» с имбирной брюссельской капустой и шиитаке

Десерты и маленькие лакомства

- 249 Фруктово-ягодный крамбл с пеканом
- 250 Тыквенный мусс парфе
- 253 Имбирное печенье с кусочками шоколада
- 254 Ванильный кукурузный пирог с запеченной клубникой
- 256 Брауни с ореховым маслом
- 259 Арахисовые печенья без выпечки
- 261 Тарт с кокосовым кремом
- 263 Малиновый чизкейк без выпечки
- 267 Банановые сконы
- 268 Кекс с черникой
- 271 Трюфели со вкусом миндального печенья
- 272 Шоколадные трюфели с солью
- 273 Конфеты в стиле хиппи
- 274 Торт «Свекольный бархат» с лимонным кремом
- 277 Изысканные шоколадные капкейки
- 279 Тирамису «Эрл Грей»
- 281 Мороженое без молока
- 284 Волшебная шоколадная глазурь
- 285 Взбитые кокосовые сливки
- 287 Нежный лимонный крем
- 288 Кленовая карамель
- 291 Благодарности
- 293 Указатель



Кухонная техника и посуда для правильной готовки



Когда вы начнете больше готовить у себя дома, вам, скорее всего, придется расширить ассортимент кухонных принадлежностей – иначе многие интересные рецепты будут вам недоступны. Это вовсе не означает, что вы должны потратить все свое состояние. Большая часть тех приспособлений, которые я упоминаю, стоят не очень дорого, а применение им всегда найдется, и даже не одно. Более того, я практически уверена, что множество предметов из моего списка у вас уже есть. Все свои рекомендации я разделила на несколько категорий: «Необходимое», «Желательное» и «Приятное дополнение».

Необходимое

Ножи

Нож – это один из самых важных инструментов на кухне; имея хороший наточенный нож, вы получите гораздо больше удовольствия от процесса приготовления блюда. Чтобы готовить блюда веганской кухни, вам придется часто работать с ножом – чистить, шинковать, нарезать и так далее. Постарайтесь подобрать такие ножи, которыми вам будет удобно пользоваться. Лично мне вполне хватает 20-сантиметрового шефского ножа, ножа для нарезки овощей и длинного рифленого хлебного ножа.

Кастрюли и сковородки

Моя базовая коллекция состоит из двухлитрового сотейника, двух глубоких сковород диаметром 25 и 30 сантиметров и жаровни

объемом 7 литров с плотно прилегающей крышкой – этого мне вполне достаточно.

Противни

Мой противень идеального размера (46х33 см), и в него всегда помещается все, что мне нужно. Даже пергамент для выпечки, кажется, делается специально под такой размер, поэтому ничего не вытечет за ее края, и противень не придется отмывать от нагара. Выбирайте такой размер, который подойдет вам. Я обычно покупаю противни в магазинах профессионального ресторанного оборудования, там они всегда лучшего качества и, следовательно, служить будут дольше.

Миски для смешивания

Мне удобнее сначала разложить все нарезанные ингредиенты по мискам и только потом начинать готовить. Для этого у меня хранится огромное количество больших и маленьких мисок. Емкости большого и среднего размера я обычно использую для салатов или для приготовления теста для выпечки. В миски я также иногда складываю овощные отходы – так проще не разводить беспорядок на кухне.

Терка для цедры

Эту терку я использую по прямому назначению – для цедры, но также для имбиря и чеснока. Мелкая терка особенно хорошо подходит для чеснока – так можно быть уверенным, что ваш гость случайно не наткнется на большой зубчик в своей тарелке. Мускатный орех я тоже предпочитаю натирать – так его вкус получается более мягким и утонченным, чем у молотого.

Блендер

Наличие блендера на кухне очень сильно упростило мне жизнь. В нем я смешиваю все свои приправы и соусы или, например, могу приготовить в нем суп-пюре из сезонных свежих овощей. Блендер спасает меня в те дни, когда у меня совсем нет желания готовить – в нем я могу быстро и без особых усилий смешать все ингредиенты для полезного и питательного смузи.

Сито

С ситом намного проще сливать воду с пасты или вареных овощей. В сите я промываю мелкие крупы, например киноа, – я специаль-

но выбирала сито с маленькими отверстиями. К тому же через сито очень удобно процеживать домашнее растительное молоко.

Самое необходимое

Мерные чашки, мерные ложки, пароварка для овощей, тостер, терка, посуда для выпечки из стекла, керамики или нержавеющей стали, силиконовые лопатки, деревянные ложки, половники – это то, что стоит совсем недорого, но будет очень полезно на любой кухне.

Желательное

Кухонный комбайн

Лично я не могу обойтись без этого прибора – в нем я подготавливаю базы для чизкейков, начинки для тартов, соусы, трюфели, песто, пюре, мороженое и многое, многое другое. Я пользуюсь своим недорогим кухонным комбайном уже много лет чуть ли не каждый день, и он ни разу меня не подвел. Вы даже можете использовать комбайн, чтобы нарезать или измельчить какие-то ингредиенты, если не хотите делать все это вручную.

10-литровая кастрюля

Для растительной кухни хороший овощной бульон является фундаментом. Однажды я разорилась на большую 10-литровую кастрюлю и поставила ее на открытую полку у себя на кухне. Когда что-то постоянно попадает на глаза, вы начинаете использовать это в разы чаще. Так и произошло у меня с этой огромной кастрюлей – раз в месяц я варю в ней бульон, который потом использую во всех овощных супах.

Овощерезка с набором лезвий

Я чуть не поместила этот прибор в категорию «Необходимое» – уж очень это упрощает работу, – я могу делать симпатичные салаты в разы быстрее. Я купила недорогую, фирмы Benlinger, но она служит мне уже на протяжении многих лет и остается такой же острой.

Цифровые кухонные весы

Я периодически указываю точную граммовку некоторых ингредиентов, поэтому иметь весы под рукой будет совсем нелишним, чтобы более точно соблюсти пропорции рецепта. Впрочем, всегда

можно воспользоваться весами в магазине, когда покупаете продукты, чтобы точно знать, какое количество вы берете.

Измельчитель для специй

На самом деле этот аппарат можно заменить кофемолкой. Каждый раз, когда мне нужно раскрыть вкус специй, я измельчаю их. Конечно, аромат, который вы можете получить от свежих специй, в разы превосходит аромат молотых, но молотые специи – это очень удобно, если вы решили приготовить что-то спонтанно и не успели заготовить все ингредиенты заранее. Измельчитель для специй я иногда использую и для семян, чиа или льняных, правда, предварительно аппарат нужно очистить от перемолотых специй.

Стеклянные контейнеры с крышками

Иногда я готовлю супы или вареную фасоль большими порциями, и в таких случаях я перекладываю в стеклянные контейнеры все, что было в большой кастрюле, и ставлю в холодильник, делая, таким образом, запас еды на ближайшие несколько дней. Стеклянные контейнеры еще хороши тем, что вы сразу видите, что в них лежит, – так гораздо проще продумать план, с чем, как и когда вы съедите содержимое контейнера.

Овощечистка с разными лезвиями

Однажды я купила ее себе примерно за 7 долларов и ни разу об этом не пожалела. Мне всегда так весело делать с ее помощью лапшу из овощей и даже фруктов. Иногда я делаю целую тарелку лапши с помощью этого приспособления (огуречная лапша с дыней, авокадо и кунжутом, с. 135), иногда просто добавляю тонкие овощные нити в обычные макароны, чтобы обогатить блюдо витаминами. Словом, совсем за небольшие деньги я получила возможность для всяческих кулинарных экспериментов.

Приятное дополнение

Высокоскоростной стационарный блендер

Это настоящий Святой Грааль для тех, кто серьезно подходит к теме питания и стремится включать только самое лучшее в свой рацион. Мой блендер фирмы Vitamix служит мне уже больше десяти лет, хотя я использую его минимум один раз в день. Благодаря ему я делаю свои смузи, в которых совсем не остается комочков,



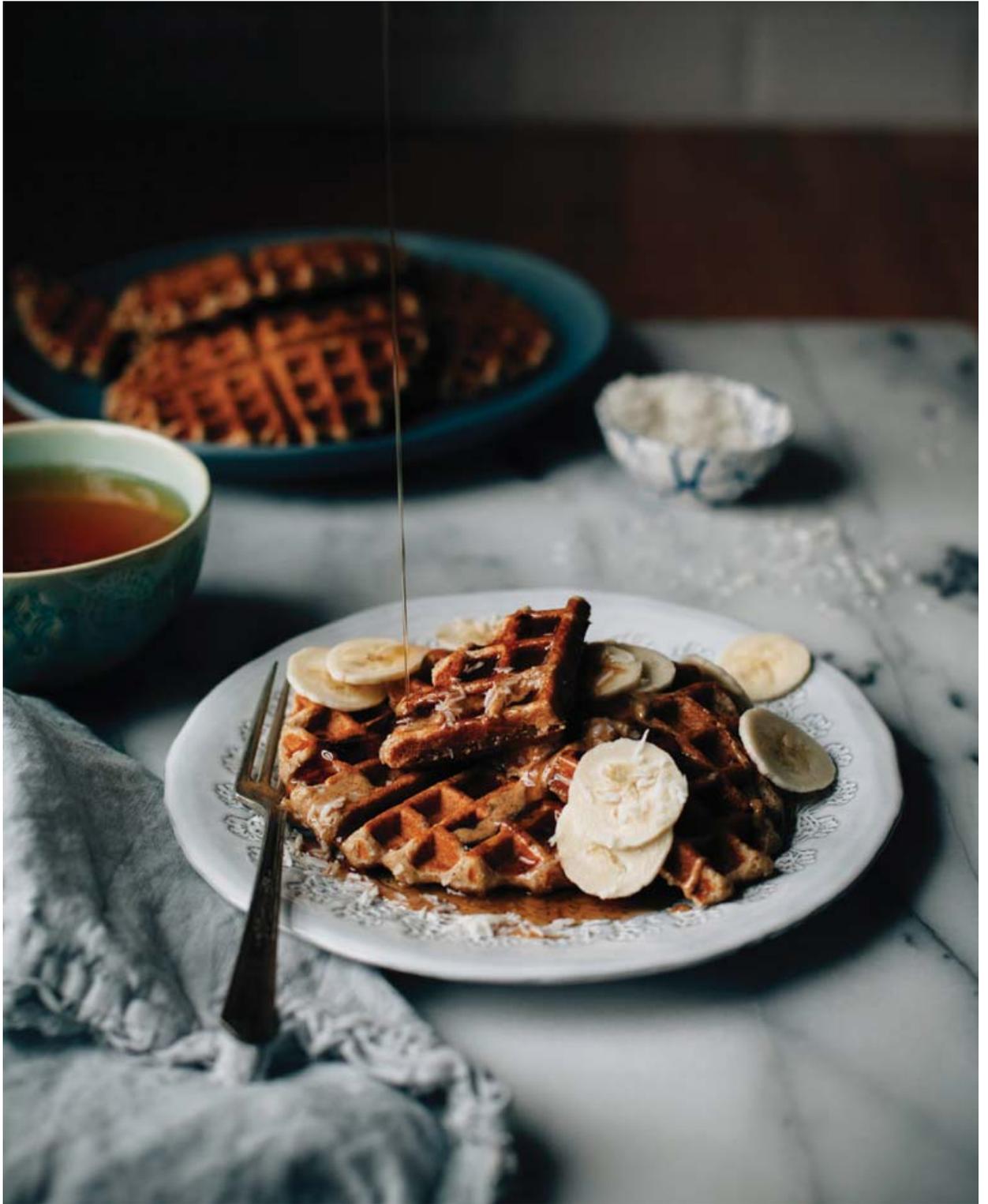
крем-супы, соусы, ореховое молоко и масло, приправы и много-много разных других вещей. Одним словом, я бы чувствовала себя как без рук, не имея я своего блендера.

Контейнеры для цельнозерновых круп и других продуктов

Как только я начала класть крупы и прочие сыпучие продукты в контейнеры, я стала гораздо чаще их готовить. Раньше все это хранилось в невнятных упаковках, которые я сбрасывала в общий ящик и напрочь забывала о существовании этих продуктов у меня на кухне. Что-то лежало там слишком долго и уже было непригодно для использования. Когда я поняла, что в этом ящике у меня накопилось уже три неиспользованных пачки муки, я заказала через интернет чудесные контейнеры, что сделало пространство на моей кухне уже гораздо более организованным. С того момента мне больше не приходилось выбрасывать продукты.

Овощной огород

Я понимаю, что, к сожалению, многие люди ограничены пространством или климатом, в котором они живут, и не могут себе позволить развести собственный огород. Но если у вас такая возможность все-таки есть, я очень вам рекомендую все же попробовать это сделать. Конечно, это экономный способ прокормить себя, но, что не менее важно, огород откроет доступ к свежим сезонным овощам и, более того, даст вам и вашим домочадцам стимул стать терпеливее и трудолюбивее. А еще это гораздо более экологично. Лично для меня мой овощной огород – это не только источник качественных продуктов, это еще и возможность самой становиться лучше, чем я есть сейчас.





Раннее утро – это мое любимое время суток. Я наслаждаюсь тихим, еще не проснувшимся домом, пустынными молчаливыми улицами. Я люблю побаловать себя свежими фруктами летом или разнообразными кашами в более холодное время года. По выходным мы устраиваем бранчи, которые я люблю больше всех других приемов пищи – с одной стороны, это отличный повод собраться с друзьями или семьей за столом, а с другой – бранчи приносят гораздо меньше хлопот, чем, например, пятничные ужины. В выходные все собираются с хорошим настроением, полные энергии и оптимизма, а после бранча можно разойтись, чтобы заняться своими делами. Словом, в этом разделе вы найдете большое количество рецептов на все случаи жизни, будь то быстрый завтрак в начале рабочего дня или расслабленный бранч в выходные.



Утренний «Эрл Грей»

1 порция  

Только этот уютный напиток вытягивает меня рано утром из-под теплого одеяла. В нем как раз необходимое количество кофеина для хорошего начала дня – не больше и не меньше. Несколько лет назад у меня вошло в привычку пить каждое утро чай-латте «Эрл Грей», однако мне хотелось бы, чтобы напиток был не настолько сладким. Смешивая горячий чай с миндальным молоком и кокосовым маслом, вы получаете этот нежный знакомый вкус латте. Я использую кокосовое масло, в котором содержится мякоть кокоса.

1. Заварите чай «Эрл Грей» привычным способом и оставьте его настояться на 4 минуты.
2. В сотейнике доведите миндальное молоко до кипения на среднем огне. Перелейте горячее молоко в блендер, процедите чай, чтобы в нем не осталось чаинок, и добавьте к молоку. Затем добавьте ваниль, кленовый сироп и кокосовое масло.
3. Перемешивайте ингредиенты примерно 30 секунд, постепенно увеличивая скорость. Перелейте содержимое в чашку и наслаждайтесь.

1 ст. л. листового чая «Эрл Грей»
(2 пакетика заварки)

$\frac{3}{4}$ стакана (175 мл) кипяченой воды

$\frac{3}{4}$ стакана (175 мл) несладкого миндального молока

$\frac{1}{2}$ ч. л. экстракта ванили

1 ч. л. кленового сиропа

1 ч. л. кокосового масла

Коктейль «Мимоза» с манго, имбирем и комбучей

8 порций   

Я очень люблю подавать этот напиток во время изысканного бранча. Он выглядит точно так же, как и всем известный коктейль «Мимоза», но его вкус гораздо более интересный и сложный во многом благодаря добавлению имбиря и лимона. Стоит ли говорить, что очень полезный растительный тоник, поданный к столу в бокалах для шампанского или для коктейлей, всегда настраивает моих гостей на очень веселые выходные. Если я знаю, что буду готовить «Мимозу», то обычно с вечера готовлю пюре из манго – чтобы с утра сразу все разлить по бокалам и подать на стол.

1. В сотейник поместите манго, имбирь, воду и кленовый сироп. Доведите до кипения на среднем огне. Затем убавьте огонь до минимума и оставьте томиться до тех пор, пока манго не станет заметно мягче, это займет около 3 минут. Затем снимите кастрюлю с плиты и перелейте содержимое сотейника в блендер.
2. К смеси добавьте сок лайма и смешайте все ингредиенты в блендере на большой скорости до получения однородной массы. Получившееся пюре при желании можно процедить через сито.
3. Добавьте по 15 мл (1 столовая ложка) получившегося пюре в каждый бокал. Поровну разлейте по бокалам имбирную комбучу. Подавайте каждый напиток с небольшой долькой лайма.

170 г свежего манго, нарезанного (или заранее размороженные кусочки замороженного манго)

кусочек имбиря толщиной 1 см, измельченный

2 ст. л. фильтрованной воды

½ ч. л. кленового сиропа

1 ст. л. свежего лимонного сока

3 стакана (750 мл) холодной имбирной комбучи

8 долек лимона





Печенья на завтрак

12 печенек  

Я всегда просыпаюсь достаточно рано и наслаждаюсь завтраком дома, читая новости. Но есть и другие, абсолютно безумные дни, когда мне нужно быстро выскочить из дома, и тогда это печенье – прекрасный вариант для завтрака. Это идеальное дополнение к кофе – если печенье обмакнуть, то они станут нежными и идеально сладкими. Одним словом, печенье позволит быстро зарядиться энергией на целый день. Покрытое хрустящей корочкой, оно больше похоже на мягкий маффин внутри, точнее, на верхнюю часть маффина, которая, как всем известно, самая вкусная.

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Выстелите противень пергаментом для выпечки.
2. Смешайте в большой миске овсяные хлопья, корицу, соду, морскую соль и всю муку.
3. В кухонном комбайне на высокой скорости смешайте банановое пюре, миндальное масло, кленовый сироп, молотые семена льна, кокосовое масло и ванильный экстракт. Необходимо получить однородную массу.
4. К овсяным хлопьям добавьте получившуюся смесь, орехи, семена или ягоды, если используете. Перемешивайте силиконовой лопаткой до тех пор, пока масса не станет однородной и достаточно плотной.
5. Выложите по 2 столовые ложки теста для каждого печенья на противень и прижмите, чтобы оно стало плоским. Поставьте противень в духовку, выпекайте до появления золотистой корочки, примерно в течение 15–17 минут. Перед тем как выкладывать печенье в герметичный контейнер, остудите его при комнатной температуре. Эти печенье хранятся 5 дней. Но, чтобы «продлить им жизнь», можно завернуть каждое отдельное печенье в полиэтиленовую пленку и заморозить – так их можно хранить очень долго, и по необходимости размораживать.

1 ¼ стакана (170 г) овсяных хлопьев без глютена (не быстрого приготовления)
1 ч. л. корицы
½ ч. л. пищевой соды
½ чайной ложки морской соли
½ стакана (70 г) миндальной муки
½ стакана (70 г) муки из коричневого риса
½ стакана (125 мл) бананового пюре (примерно один большой банан)
½ стакана (125 мл) миндального масла
3 ст. л. кленового сиропа
2 ст. л. льняных семян
3 ст. л. жидкого кокосового масла
1 ч. л. ванильного экстракта
1 стакан (140 г) топпинга на ваш выбор (мне нравится добавлять смесь сушеных ягод черники, тыквенных семечек и грецких орехов)



Ванильно-кокосовые сливки для кофе

2 стакана (500 мл)   

Когда я только стала веганом, я практически не пила кофе. Но когда кофе стал неотъемлемой частью моей жизни, мне хотелось сделать этот напиток чуть более мягким и сливочным. Если честно, я долго не знала, как это сделать, и это ставило меня в тупик. Обычное миндальное молоко с этой задачей не справлялось, а растительные сливки, которые можно купить в супермаркете, были неоправданно дорогими и слишком сладкими. Я поняла, что только домашняя адаптация классических рецептов может дать мне тот вкус, который я хочу, – и я начала экспериментировать. Я выбрала жирное кокосовое молоко как основу. Методом проб и ошибок я пришла к тому, что нужно еще добавлять и масло, потому что именно оно не дает кокосовому молоку расслоиться, когда вы смешиваете его с горячим кофе.

Перепробовав кокосовое молоко самых разнообразных брендов, я остановилась на тех, которые лучше всего подходят этому рецепту – молоко, которое остается жидким при охлаждении. Поэтому когда вы выбираете кокосовое молоко для этого рецепта, потрясите банку в магазине – содержимое не должно быть вязким или густым. Если же содержимое достаточно жидкое – этот вариант идеально подойдет для приготовления сливок.

1. Если финики достаточно мягкие, то вы можете сразу перейти к следующему пункту, если же они сухие, то положите их в горячую воду и оставьте на 5–10 минут. Затем слейте воду.
2. Удалите косточки из фиников. Поместите их в блендер вместе с кокосовым молоком, подсолнечным маслом, ванильным экстрактом и морской солью. Взбивайте до тех пор, пока у вас не получится однородная масса.
3. Процедите смесь через мелкое сито, а затем перелейте в банку с плотно закрывающейся крышкой. Хранить получившуюся кремовую смесь нужно в холодильнике, а перед тем как добавлять ее в кофе, перемешивайте. Использовать этот топпинг для кофе можно в течение недели.

6 мягких фиников без косточек
400 мл жирного кокосового молока
2 ч. л. экстракта ванили
1 ст. л. подсолнечного масла (или другого растительного масла без запаха, которое остается жидким и при комнатной температуре, и в холодильнике)
щепотка мелкой морской соли