|  |  |
| --- | --- |
| **Snacks** | **Kudapan** |
| 1. **Paleo Pumpkin Pie Muffins**   **Ingredients**  1 cup pumpkin puree  4 whole egg  ½ cup coconut milk, canned, full-fat  1 tsp vanilla extract  ⅓ cup honey  ¾ cup coconut flour  ½ tsp baking powder  ½ tsp baking soda  1 tbsp cinnamon  1 tsp nutmeg  ½ tsp ground ginger  ¼ tsp ground cloves  1 pinch salt  **Coconut Whipped Cream Topping Ingredients**   * 13½ oz coconut milk, canned, full-fat * 1 tbsp powdered Stevia   **Directions**  Prep: 10 min.  Cook: 25 min.  Total: 35 min.   1. Preheat the oven to 350 degrees F. Grease or line a 12 cup muffin tin. 2. Combine the pumpkin, eggs, coconut milk, vanilla, and honey in a large bowl and whisk until smooth. 3. In another bowl, combine the remaining ingredients and mix well. Then, add the dry ingredients to the pumpkin mixture and stir until fully combined and smooth. 4. Fill the muffin cups about 3/4 full with the mixture. 5. Bake for 20-25 minutes or until cooked through and lightly browned on top. 6. Let cool, then top with coconut whipped cream. 7. Note: Canned full-fat coconut milk separates. Blend the coconut cream and coconut water together to create a creamy consistency before using. 8. Topping Directions: Chill the can of coconut milk in the fridge overnight. Remove the hardened coconut cream from the can and place in a bowl. Whisk coconut cream until it is light and fluffy. If using sweetener, whisk it in now. Serve immediately. (It can be stored in the fridge for several days, but will need to be whisked again before serving.) | **1. Muffin Pie Labu Paleo**  **Bahan**  1 cangkir puree labu (labu yang sudah dihaluskan)  4 butir telur  ½ cangkir santan kaleng, lemak tinggi  1 sendok teh ekstrak vanilla  ⅓ cangkir madu  ¾ cangkir tepung kelapa  ½ sendok teh  ½ sendok teh baking soda  1 sendok makan kayu manis  1 sendok teh pala  ½ sendok teh jahe tumbuk  ¼ sendok teh cengkeh  Sejumput garam  **Bahan Untuk membuat Topping Whipped Cream Kelapa**   * 383g santan kaleng tinggi lemak * 1 sendo makan Stevia bubuk   **Petunjuk**  Persiapan : 10 menit.  Waktu memasak : 25 menit.  Total: 35 menit.  1. Panaskan oven dengan suhu 350 derajat Fahrenheit. Minyaki cetakan mud=ffin isi 12.  2. Campur labu, telur, santan, vanilla dan madu di dalam mangkuk besar dan aduk sampai halus merata.  3. Pada mangkuk yang berbeda, campurkan adonan dengan menambahkan campuran bahan-bahan kering pada adonan labu dan aduk sampai merata dan halus.  4. Isi cetakan muffin dengan adonan sebanyak ¾ dengan adonan.  5. Panggan selama 20-25 menit atau sampai matang seluruhnya dan atasnya berwarna kecoklatan.  6. Diamkan dan biarkan dingin, kemudian hias dengan whipped krim kelapa.  7. Catatan : pisahkan santan kaleng tinggi lemak. Aduk krim kelapa dengan air kelapa bersamaan untuk menciptakan krim sebelum digunakan.  8. Petunjuk membuat topping : biarkan beku santan kaleng di kulkas semalaman. Pindahkan krim kelapa yang mengeras dari kaleng dan letakkan di dalam mangkuk. Kocok krim kelapa sampai mengembang. Jika menggunakan pemanis, kocok secepatnya. Segera sajikan. (Dapat disimpan di kulkas selama beberapa hari, tetapi setiap sebelum penyajian harus dikocok). |
| 1. **Corn On The Cob With A Twist**   **Ingredients**  2 on the cob corn  1 tbsp coconut oil  1 tbsp lime juice  ¼ cup cilantro  salt and pepper to taste  **Directions**  Prep: 5 min.  Cook: 30 min.  Total: 35 min.   1. Rub half the coconut oil over the corn. Add salt and pepper to taste. 2. Place on the grill and cook for about 10 minutes, turning every few minutes. 3. Once done, brush on a little more coconut oil. Toss with cilantro, and drizzle the lime juice on top. | **2. Corn On The Cob With A Twist**  **Bahan**  2 tongkol jagung  1 sendok makan minyak kelapa  1 sendok makan perasan jeruk nipis  ¼ cangkir daun ketumbar  Garam dan lada sebagai pemberi rasa  **Petunjuk Memasak**  Persiapan : 5 menit  Lama Memasak : 30 menit.  Total: 35 menit.  1. Baluri jagung dengan sedikit minyak kelapa. Tambahkan garam dan lada sebagai perasa.  2. Letakkan pada panggangan dan masak selama 10 menit, setiap menit di balik agar matang merata.  3. Setelah selesai, baluri lagi dengan minyak kelapa dan daun ketumbar. Kemudian siram dengan air perasan jeruk nipis di atasnya. |
| **3. Protein Pow No-Bake Buckeyes**  **Ingredients**  Peanut butter - 1/4 cup  Vanilla whey protein powder - 1/3 cup  Ground almonds - 1/8 cup  Almond milk - 2 tsp  Dark chocolate chips - 1/8 cup  **Directions**  Prep: 20 min  Cook: 10 min  Total: 30 min   1. Mix all ingredients together in a bowl until you get a thick doughy consistency that can be rolled into balls. If your dough is too wet or sticky, add more of the ground almonds. If it's too dry and crumbly, add more milk one tablespoon at a time. 2. Using your hands, roll your dough into 8-10 balls, or truffles. 3. Melt dark chocolate and dunk your truffles using a small spoon or a toothpick. Leave a bit of the ball uncoated; that's the "eye" of the buck. 4. Allow buckeyes to set in the fridge for 30 minutes or in the freezer for 10 minutes. | **3. Protein Pow No-Bake Buckeyes**  **Bahan**  Selai kacang - 1/4 cangkir  Bubuk vanila whey protein - 1/3 cangkir  Almond tumbuk - 1/8 cangkir  Susu almond milk - 2 sendok teh  Dark chocolate chips - 1/8 cangkir  **Petunjuk**  Persiapan : 20 menit  Lama memasak : 10 menit  Total: 30 menit  1. Campurkan semua bahan ke dalam mangkuk sampai menjadi adonan yang tebal agar bisa di gulung menjadi bola-bola. Bila adonan terlalu lembek atau lengket, tambahkan almond tumbuk. Apabila terlalu kering dan kasar, tambahkam sesendok susu almond sesekali.  2. Bulat-bulatkan adonan dengan menggunakan tangan menjadi 8-10 bola atau truffle.  3. Lelehkan dark chocolate dan celupkan truffle dengan menggunakan sendok kecil atau tusuk gigi. Sisakan sedikit truffle yang tidak dilumuri dark chocolate karena digunakan sebagai “mata” buck.  4. Biarkan buckeyes dingin di kulkas selama 30 menit atau dalam freezer selama 10 menit. |
| **4. Peanut Butter Protein Energy Balls**  **Ingredients**  1 scoop paleopro protein  1 cup raw oats  ½ cup cacao chocolate chips  ½ cup ground flaxseed  ½ cup natural crunchy peanut butter  ⅓ cup honey  1 tsp vanilla extract  **Directions**  Prep: 10 min.  Cook: 0 min.  Total: 10 min.   1. Mix all the ingredients together. 2. Roll into small balls, about 1 tablespoon in size. 3. Place in the freezer for an hour to harden up. Transfer to the fridge or your cooler. | **4. Peanut Butter Protein Energy Balls**  **Bahan**  1 sendok paleopro protein  1 cangkir oat mentah  ½ cangkir cacao chocolate chips  ½ cangkir ground flaxseed  ½ cangkir natural crunchy peanut butter  ⅓ cangkir madu  1 sendok teh ekstrak vanila  **Petunjuk**  Persiapan : 10 menit.  Lama memasak : 0 menit.  Total: 10 menit.  1. Campur semua bahan menjadi satu.  2. Bulatkan menjadi bulatan kecil seukuan 1 sendok teh.  3. Bekukan di freezer. Kemudian setelah beku, pindahkan ke bagian penyimpanan di kulkas. |
| **5. Egg and Veggie Muffins**  **Ingredients**  ½ whole diced red bell pepper  ¼ whole red onion, diced  ½ whole green pepper, chopped  1 tbsp olive oil  1 salt and pepper to taste  **Optional Ingredients**  1 slice bacon strips  ⅛ serving turkey sausage  1 tbsp reduced fat cheddar cheese, shredded  1⅛ cup reduced-fat feta cheese  1 whole mushroom  ⅛ cup spinach  1 tbsp chopped ham  **Directions**  Prep: 30 min.  Cook: 20 min.  Total: 50 min.   1. Preheat oven to 350 degrees F. 2. Heat the oil in a skillet over medium-high heat. Add onions and peppers and sauté them until cooked through and set aside. If you plan on adding meat to your muffins, you can cook it in the same unwashed skillet. 3. In a medium-sized bowl, whisk eggs together, adding salt and pepper to taste. When veggies are cooked through, add them to the eggs and mix well. 4. Grease a standard muffin tin with cooking spray, then spoon egg mixture into the tin, distributing equally. 5. Add a tablespoon of optional ingredients to each individual muffin or row of muffins, as desired. For example, add bacon and cheddar cheese to some; feta, spinach, and mushrooms to others. 6. Cook for approximately 15-20 minutes, until the center of each muffin is cooked through. Allow to cool before removing from tin. | **5. muffin telur dan sayuran**  **Bahan**  ½ paprika red bell merah potong dadu  ¼ bawang bombai merah, potong dadu  ½ paprika hijau, cincang  1 sendok makan minyak zaitun  1 garam dan lada untuk rasa  **Bahan opsional**  1 iris bacon strips  ⅛ serving sosis turkey  1 sendok amakn keju cheddar rendah lemak, parut  1⅛ cangkir keju feta rendah lemak  1 mushroom utuh  ⅛ cangkir bayam  1 sendok makan ham cincang  **Petunjuk**  Persiapan : 30 menit.  Lama Masak: 20 menit.  Total: 50 menit.  1. Panaskan oven dengan suhu 350 derajat Fahrenheit.  2. Pada wajan, panaskan minyak dengan api medium. Masukkan bawang bombai, lada dan tumis sampai matang seluruhnya dan sisihkan. Jika ingin menambahkan daging pada muffin, dapat memasaknya pada wajan yang sama.  3. Pada mangkuk medium, kocok telur dan tambahkan garam dan lada untuk rasa. Ketika sayur sudah matang, tambahkan ke telur dan campur secara merata.  4. Minyaki cetakan muffin standart dengan minyak spray, kemudian sendok campuran telur ke dalam cetakan, bagi secara merata.  5. Tambahkan sesendok makan bahan opsional pada muffin atau sederet muffin, sesuai selera. Contoh, tambahkan bacon dan cheddar pada beberapa adonan, kemudian sisanya tambahkan keju feta, bayam, dan jamur.  6. Perkiraan memasak sekitar 15-20 menit, sampai bagian tengah dari muffin matang seluruhnya. Biarkan dingin sebelum dipindahkan dari cetakan. |
| **6. No-Bake Cookies-and-Cream Protein Bars**  **Cookie Layer Ingredients**   * Chocolate or cookies & cream protein powder 40 g * Almond flour 1/4 cup * Cacao powder 2 tbsp * Granulated erythritol 2 tbsp * Water 2 tbsp * Coconut oil, melted 1 tbsp   **Cream Layer Ingredients**   * Vanilla or cookies & cream protein powder 80 g * Confectioner's erythritol 3/4 cup * Coconut flour 1/4 cup * Fat-free cream cheese 8 oz. * Cottage cheese 1/2 cup * Vanilla extract 1/2 tsp * Oreos 10 mini * Almond extract 1/8 tsp (optional)   **Directions**   1. Combine ingredients for cookie layer until a crumbly dough forms. 2. Press into the bottom of a 7x5 baking dish lightly coated with cooking spray. 3. Combine all ingredients for cream layer (except cookies) in a blender or food processor and blend until smooth. 4. Add cookies and pulse blender or food processor until distributed throughout butter. 5. Pour cream layer over base and place in the freezer for 2-3 hours until set. | **No-Bake Cookies-and-Cream Protein Bars**  **Cookie Layer Ingredients**   * Chocolate or cookies & cream protein bubuk 40 g * Tepung almond 1/4 cangkir * Bubuk cacao 2 sendok makan * Gula erythritol pasir 2 sendok makan * 2 sendok makan air * Minyak kelapa cair, 1 sendok makan   **Bahan Cream Layer**   * Vanilla or cookies & cream protein bubuk 80 g * Pemanis erythritol 3/4 cangkir * Tepung kelapa 1/4 cangkir * Krim keju rendah lemak 8 oz. * Keju cottage 1/2 cangkir * Ekstrak vanila 1/2 sendok teh * 10 oreo mini 10 * Ekstrak almond extract 1/8 sendok teh (opsional)   **Petunjuk**  1. Campur semua bahan untuk layer cookie sampai menjadi adonan kasar.  2. Tuang dan tekan-tekan, padatkan pada bawah Loyang ukuran 7x5 dan semprotkan sedikit spray untuk memasak>.  3. Satukan semua bahan untuk membuat krim layer (kecuali cookies) ke dalam blender atau food processor dan blender sampai halus.  4. Tambahkan cookies dan kemudian blender atau proses dengan food processor sampai tercampur dengan butter.  5. Tuang krim layer di atas lapisan bawah pada Loyang dan simpan dalam freezer selama 2-3 jam sampai siap disajikan. |
| **7. Peanut Butter Banana Protein Bread**  **Ingredients**  Vanilla protein powder, 80 g  Spelt flour, 6 tbsp  Stevia-erythritol blend, 1/4 cup  Ground cinnamon, 1 tsp  Baking soda, 3/4 tsp  Very ripe bananas, mashed, 1 cup (2 medium)  Nonfat plain Greek yogurt, 1/2 cup  Egg whites, 1/2 cup (4 large)  Cinnamon peanut butter, 1/4 cup  Salt (optional), 1/4 tsp  **Directions**   1. Preheat oven to 325 degrees F. 2. Whisk together dry ingredients in a large mixing bowl. 3. Add in mashed bananas and remaining ingredients and mix until just combined (overmixing will result in a less tender texture). 4. Lightly coat a bread pan or muffin tin with cooking spray and pour in batter. 5. Bake for 40-50 minutes until a toothpick or knife inserted in the center comes out clean (cupcakes should only need 25-35 minutes).   Freeze the leftovers for up to one month. Simply microwave for 1 minute to thaw. | **7. Peanut Butter Banana Protein Bread**  **Bahan**  Bubuk protein vanila protein, 80 g  Tepung spelt flour, 6 sendok makan  Campuran stevia-erythritol, 1/4 cangkir  Kayu manis tumbuk, 1 sendok teh  Baking soda, 3/4 sendok teh  Pisang yang sudah matang, hancurkan 1 cangkir (2 medium)  Nonfat plain Greek yogurt, 1/2 cangkir  Putih telur, 1/2 cangkir (4 ukuran besar)  Selai kacang kayu manis, 1/4 cangkir  Garam (opsional), 1/4 sendok teh  **Directions**   1. Panaskan oven dengan suhu 325 derajat Fahrenheit. 2. Kocok bahan kering secara bersamaan di mangkuk mixing. 3. Tambahkan pisang yang sudah dihancurkan dan campur sampai merata (jangan mencampur sampai halus karena akan membuat tekstur adonan tidak empuk). 4. Gunakan cooking spray sedikit untuk melapisi cetakan roti atau loyang muffin kemudian tuang adonan. 5. Panggang selama 40-50 menit sampai matang. Gunakan tusuk gigi atau pisau untuk mengecek tingkat kematangan pada tengah adonan. (untuk cupcakes, hanya membutuhkan 25-35 menit).   Sisa roti atau muffin yang tidak dimakan dapat disimpan di freezer selama 1 bulan. Cukup dengan di microwave selama 1 menit untuk menghangatkan. |
| **8. 5 Minute Coconut Oil Sriracha Popcorn with Nori**  **Ingredients**  2 tablespoons organic coconut oil extra-virgin  1/2 cup popcorn kernels  2 tablespoons nutritional yeast  2 tablespoons sriracha  1 sheet roasted nori , cut into small squares about the size of your fingernail  **Instructions**   * In a large stockpot over high heat, add the coconut oil. * Once the oil has melted, add the popcorn kernels and shake the pot to evenly distribute. Cover the pot and allow the kernels to pop, shaking every 30 seconds or so to ensure the kernels pop evenly and prevent burning. * Once the kernels have popped (hint: listen for the pops to slow down until almost stopped), remove the pot from heat and uncover. * Sprinkle the nutritional yeast, sriracha and nori crumbles over the popcorn and toss with a wooden spoon until thoroughly combined. | **8. 5 Minute Coconut Oil Sriracha Popcorn with Nori**  **Bahan**  2 sendok makan organic coconut oil extra-virgin  1/2 cangkir popcorn kernels  2 sendok makan ragi bernutrisi  2 sendok makan sriracha atau tabasco  1 lembar rumput laut panggang , potong kotak kecil seukuran kuku  **Petunjuk**   * Panaskan panci besar dan tambahkan minyak kelapa. * Ketika minyak cair, masukkan popcorn kernels dan aduk sampai tercampur secara merata. Tutup panci dan biarkan kernels popping, goyang panci setiap 30 detik untuk memastikan kernels matang seluruhnya dan untuk mencegah hangus. * Ketiki kernels matang semua (hint: dengarkan suaranya, suara pop akan memelan dan kemudian berhenti), pindahkan panci dari api dan buka tutup. * Taburi ragi nutrisional, sriracha dan potongan rumput laut di atas popcorn dan aduk secara merata menggunakan sendok kayu. |
| **9. Cauliflower Breadsticks**  **Ingredients**  1 head cauliflower, stalk removed, chopped  1/2 cup almond flour  1 teaspoon dried oregano  1 teaspoon salt  1/2 teaspoon garlic powder  2 organic eggs, lightly beaten  **Instructions**   1. Preheat the oven to 400 degrees F. Line a baking sheet with parchment paper. 2. Break the cauliflower into florets and pulse in a high speed blender on low, or a food processor until fine. Steam in a steamer basket (about 7-10 min) and then remove and let cool. Once cooled, drain well by using paper towels to squeeze out excess moisture over the sink, or put on a towel. 3. In a bowl, combine the cauliflower with the almond flour, oregano, salt, garlic powder, and eggs. Transfer to the center of the baking sheet and spread into a large rectangle. Try to keep it to no more than 1/2 inch thick. The thinner, the crispier, the thicker, the fluffier. Bake for 30 minutes, or longer for a crispier bread. 4. Take it out of the oven, and slice into desired size and shape. Let cool completely before transferring to serving plate. | **9. Cauliflower Breadsticks**  **Bahan**  1 bongol kembang kol, potong batangnya dan cincang.  1/2 cangkir tepung almond  1 sendok teh oregano kering  1/2 sendok the bubuk bawang putih  2 telur organik, kocok kasar  **Instructions**   1. Panaskan oven dengan suhu 400 derajat Fahrenheit. Kemudian lapisi Loyang dengan kertas perkamen. 2. Pisahkan kembangkol dari batangnya dan masukkan dalam blender atau food processor sampai halus. Kukus pada keranjang untuk mengukus (sekitar7-10 menit) angkat dan biarkan dingin. Setelah dingin, keringkan dengan menggunakan kertas tisu untuk mengeluarkan air dari kembang kol yang telah dikukus. Dapat juga menggunakan handuk atau serbet. 3. Dalam mangkuk, campurkan kembangko, tepung almond, oregano, garam, bubuk bawang putih, dan telur. Pindahkan ke bagian tengah kertas roti dan lebarkan menjadi bentuk persegi panjang besar. Usahakan ketebalan pada Loyang tidak melebihi ½ inci. Semakin tipis semakin renyah. Semakin tebal, semakin kenyal. Panggang selama 30 menit atau lebih lama untuk mencapai kerenyahan yang diinginkan. 4. Keluarkan dari oven dan iris sesuai dengan yang Anda inginkan. Biarkan dingin sepenuhnya sebelum diletakkan pada piring saji. |
| **10. Gluten free baked oatmeal with banana nut sauce**  **Ingredients**  **Baked Oatmeal Squares**  1 cup very ripe banana mashed and packed, about 2 large  1/2 cup natural almond butter  1/2 cup 1% reduced sodium cottage cheese  1 egg white  1/2 tbsp honey  1/2 cup unsweetened almond milk  2 cups gluten free rolled oats  1 tbsp chia seeds  1 tsp vanilla  2 tsp cinnamon  1/4 tsp nutmeg  1/2 tsp baking powder  1/4 tsp salt  **Almond Sauce and Topping**  1/2 cup very ripe banana about 1 large  1 cup almond milk  1 tbsp natural almond butter  1 1/2 tsp honey  1/2 cup freeze dried bananas crushed  **Instructions**  **Baked Oatmeal Squares**   1. Preheat oven to 350 F. Lightly grease a 8x8” baking dish with butter. 2. In a medium bowl, mix together the mashed banana, almond butter, cottage cheese, egg white, honey, and almond milk. 3. In a larger bowl, mix together the oats, chia seeds, vanilla, cinnamon, nutmeg, baking powder and salt. Mix the wet ingredients into the dry ingredients and transfer to the prepared baking dish. 4. Bake for about 25-30 minutes, or until a toothpick comes out with tacky sticky bits attached (you don’t want it to be dry, you want it to remain relatively moist). Allow the oatmeal to cool slightly before cutting into squares.   **Almond Sauce and Topping**   1. Puree the banana, almond milk, almond butter and honey in a food processor until very smooth. 2. Transfer to a small saucepot and heat over low until warmed through. | **10. Gluten free baked oatmeal with banana nut sauce**  **Bahan**  **Oatmeal Panggang berbentuk Kotak**  1 cangkir pisang yang sudah matang, hancurkan dan buat menjadi 2 pak.  1/2 cangkir almond butter natural  1/2 cangkir 1% reduced sodium keju cottage  1 putih telur  1/2 sendok makan madu  1/2 cangkir susu almond unsweetened  2 cangkir gluten free rolled oats  1 sendok makan chia seeds  1 sendok teh vanila  2 sendok teh kayu manis  1/4 sendok teh pala  1/2 sendok teh baking powder  1/4 sendok the garam  **Saus Almond and Topping**  1/2 cangkir pisang matang, kira-kira 1 buah  1 cangkir susu almond  1 sendok makan almond butter natural  1 1/2 sendok the madu  1/2 cangkir pisah kering yang dibekukan, tumbuk  **Petunjuk**  **Baked Oatmeal Squares**   1. Panaskan oven dengan suhu 350 derajat Fahrenheit. Olesi Loyang 8x8 dengan sedikit butter. 2. Pada mangkuk ukuran sedang, campur pisang yang sudah dihancurkan, almond butter, keju cottage, putih telur, madu dan susu almond. 3. Pada mangukuk besar, campur oats, chia seeds, vanilla, kayu manis, pala, baking powder dan garam. Kemudian satukan bahan adonan basah dengan bahan adonan kering dan tuang ke loyang yang sudah disiapkan. 4. Panggang sekitar 25-30 menit atau cek dengan menggunakan tusuk gigi (jangan sampai terlalu kering karena akan lebih bagus bila sedikit lembut). Setelah matang, dinginkan otmeal sebelum dipotong-potong dengan bentuk kotak.   **Saus almond dan Topping**   1. Haluskan pisang sampai menjadi puree, susu almond, almond butter dan madu ke dalam food processor sampai halus.   Pindahkan ke panci kecil untuk memasak saus dan panaskan pada api kecil sampai hangat. |
| **BERRY SWIRL YOGHURT POPS**  Ingredients  500g low fat natural Greek-style yoghurt  1 teaspoon vanilla essence  1/3 cup icing sugar  300g frozen berries, thawed   Method  1. Blend yoghurt, vanilla and half the icing sugar in a blender or food processor until combined. Transfer mixture to a jug.  2. Add berries and the remaining icing sugar to blender or food processor. Pour in 1 cup of the vanilla yoghurt mixture and process until smooth and combined.  3. One-third fill popsicle moulds with vanilla yoghurt mixture then top up moulds with berry mixture.  4. Run a skewer through mixture in each mould to create a swirled effect.  5. Place moulds in freezer for 1 hour then insert a popsicle stick in each one and return to freezer for several hours or overnight until frozen solid.  6. Remove popsicles from moulds just before serving. If popsicles are difficult to remove, wrap a warm damp cloth around moulds for a few seconds and they should slide out easily.   Tip: Popsicle moulds are available in different shapes and sizes from department stores and specialty kitchen shops. Popsicle sticks are available from newsagents and craft shops. | **BERRY SWIRL YOGHURT POPS**  Bahan  500g low fat natural Greek-style yoghurt  1 sendok teh vanila essence  1/3 cangkir gula icing  300g berries beku, cairkan  Cara Memasak  1. Campur yoghurt, vanila dan setengah gula icing ke dalam blender atau food processor sampai tercampur merata. Pindahkan campuran ke kendi atau jug.  2. Tambahkan berries dan sisa gula icing untuk diblender atau di proses pada food processor. Tuang secangkir campuran vanilla yoghurt dan biarkarn tercampur secara merata.  3. Isi 1/3 dari cetakan popsicle dengan campuran vanilla yoghurt dan kemudian pada bagian atas, tuang campuran berries.  4. Aduk campuran popsicles dengan menggunakan tusuk sate untuk menciptakan efek putar.  5. Tempatkan cetakan pada freezer selama 1 jam dan kemudian tusukkan batang popsicle pada masing-masing cetakkan dan masukkan kembali pada freezer untuk beberapa jam atau semalaman sampai padat dan beku.  6. Pindahkan popsicles dari cetakan sebelum disajikan. Bila susah dipindahkan, gunakan serbet yang sudah direndam air hangat. Bungkus cetakan beberapa detik sampai popsicles mudah dipindahkan.   Tip: Cetakan popsicles tersedia dalam bentuk dan ukuran yang berbeda-beda di departemen store. Stick popsicles dapat ditemukan di took craft. |
| **CHILLI SOY ROASTED NUTS**  Ingredients  100g plain unsalted almonds  100g plain unsalted macadamias  100g plain unsalted cashews  100g plain unsalted peanuts  1 teaspoon five spice powder  1/4 teaspoon chilli powder  3 tablespoon reduced salt soy sauce  1 teaspoon sesame oil   Method  1. Preheat oven to 180°C (160°C fan-forced).  2. Put the almonds, macadamias, cashews and peanuts in a bowl and mix to combine. Add the five spice powder and chilli powder and toss the nuts in the spices.  3. Pour over the combined soy sauce and sesame oil and mix until all the nuts are coated.  4. Spread the nuts out on a non stick baking tray and bake for 15 minutes or until the nuts start to dry out and the soy coating darkens. Then cool.   Tip: The nuts may be stored in an airtight container for up to 1 month | **CHILLI SOY ROASTED NUTS**  Bahan  100g almonds tawar 100g macadamias tawar 100g kacang mede tawar 100g kacang tawar 1 sendok teh 5 bubuk spice  1/4 sendok teh bubuk chilli 3 sendok makan soy sauce rendah garam  1 sendok teh minyak wijen  Petunjuk  1. Panaskan oven dengan suhu 180°C (160°C fan-forced).  2. Ke dalam mangkuk, masukkan almonds, macadamias, kacang mede dan kacang untuk dicampur menjadi satu. Tambahkan lima spice bubuk dan bubuk chili ke dalam campuran kacang.  3. Tuang campuran soy sauce and minyak wijen ke campuran kacang sampai merata.  4. Tebar kacang ke atas loyang anti lengket dan panggang selama 15 menit atau sampai kacang terlihat kering dan lapisan soy sauce menjadi coklat. Anginkan.  Tip: Kacang dapat disimpan selama 1 bulan pada container yang tertutup rapat. |
| **FRUIT & NUT FILO FINGERS**  Ingredients  3/4 cup (120g) pitted dates, chopped  1/2 cup (100g) pitted prunes, chopped  1/2 cup (100g) dried figs, chopped  1/2 cup (90g) dried apricots, chopped  1 1/2 cup warm water  1 teaspoon mixed spice  1 cup (110g) plain, unsalted pecans, chopped  12 sheets filo pastry  Olive oil spray  Icing sugar, to serve (optional)   Method  1. Combine dates, prunes, figs and apricots in a saucepan.  Cover with 1 1/2 cups warm water.  Bring to the boil then reduce heat to medium-low and simmer uncovered for 8 minutes or until fruit has absorbed the water.  Remove from the heat, stir in the spice and set aside to cool. Stir in the pecans.    2. Preheat oven to 220°C (200°C fan-forced). Line a baking tray with baking paper.  Lightly spray 1 sheet filo with oil then top with another, lightly spray top sheet with oil.  Cut pastry in half crossways.  Spoon 2 tbs fruit and nut mixture onto 1 long edge of the pastry, leaving 2-3cm each end.  Roll up folding the edges in to form a cigar shape.  Place onto tray.  Spray lightly with oil.  3. Repeat with remaining pastry, oil and fruit mixture.  Bake rolls for 12-15 minutes or until golden.  Remove from oven.  Cool.  Dust with icing sugar if desired and serve. | **FRUIT & NUT FILO FINGERS**  Ingredients  3/4 cangkir (120g) kurma tanpa biji, cincang  1/2 cangkir (100g) prunes tanpa biji, cincang  1/2 cangkir (100g) figs kering, cincang 1/2 cangkir (90g) apricot kering, cincang  1 1/2 cangkir air hangat  1 sendok teh spice campuran  1 cangkir (110g) pecan tawar, cincang  12 lembar filo pastry  spray minyak zaitun  gula Icing untuk penyajian (opsional)   Petunjuk  1. Campur kurma, prunes, figs dan apricot ke dalam panci untuk membuar saus.  Tuang 1 ½ cangkir air hangat sampai menutupi buah-buah kering tersebut.  Masak sampai mendidih kemudian kecilkan api menjadi api sedang dan aduk tanpa ditutup selama 8 menit atau sampai buah menyerap air.  Angkat dari api dan masukkan sambal mengaduk spice, kemudian pinggirkan dan biarkan dingin. Aduk pecans.    2. Panaskan oven dengan suhu 220°C (200°C fan-forced). Siapkan loyang dengan lapisan kertas roti.  Lapisi 1 lembar filo dengan minyak dana tur secara beertumpuk, kemudian semprotkan lembar paling atas dengan minyak.  Potong pastry secara diagonal.  Sendok 2 sendok teh campuran kacang pada bagian tepi pastry secara memanjang, biarkan 2-3cm pada tiap sisi. Gulung dari ujung tepi menjadi seperti bentuk cerutu.  Tempatkan pada loyang. Semprot sedikit dengan minyak.  3. Ulangi dengan sisa pastry yang tersedia, minyak dan campuran buah.  Panggang gulungan selama 12-15 menit atau sampai berwarna keemasan.  Keluarkan dari oven, anginkan agar dingin.  Hias dengan gula icing sesuai selera, sajikan. |
| **STONE FRUIT WITH PECANS & GLAZE**  Ingredients  4 medium stone fruits (e.g. yellow peaches, nectarines), halved and stones removed  olive oil spray  4 teaspoons maple syrup  400g reduced fat vanilla Greek yoghurt  ½ cup pecans, chopped   Method  Heat a char-grill over medium to low heat and spray generously with olive oil to prevent the stone fruits sticking.  Brush each fruit half with ½ teaspoon maple syrup.  Place cut-side down of the peach and grill for 8-10 minutes, or until grill marks appear and peaches are caramelised.  Divide the Greek yoghurt amongst the bowls and top with the grilled fruit and chopped pecans. | **STONE FRUIT WITH PECANS & GLAZE**  Bahan  4 medium stone fruits (contoh: peach kuning, nectarines), potong menjadi dua bagian, keluarkan bijinya.  minyak zaitun spray  4 sendok teh sirup maple  400g vanila Greek yoghurt tanpa lemak ½ cangkir pecans, cincang  Petunjuk Panaskan panggangan arang pada panas medium ke rendah dan semprotkan minyak zaitun spray sedikit demi sedikit untuk mencegah stone fruit lengket.  Baluri masing-masing buah dengan ½ sendok teh sirup maple.  Letakkan peach yang telah dibagi menjadi dua pada grill selama 8-10 menit atau sampai muncul garis panggangan dan peach menjadi karamel.  Pisahkan Greek yoghurt pada mangkuk-mangkuk dan letakkan buah panggan dan potongan pecans diatasnya. |
| **JUICY ICED FRUIT KEBABS**    Ingredients  1kg watermelon  200g strawberries  3 large mangoes  3 kiwi fruit  8 bamboo skewers   Method  1. Remove the rind and seeds from the watermelon, cut into 1 1/2cm thick slices and use a star cutter to cut shapes from the flesh.  2. Cut the strawberries in half.  3. Cut the cheeks from the mango stone, remove the skin then cut each cheek into thick slices.  4. Remove the skin from the kiwi fruit and cut into 1 1/2cm thick slices.  5. Thread the fruit onto bamboo skewers and place on a paper-lined non stick baking tray. Cover with plastic wrap and freeze for 1 hour or until solid. | **JUICY ICED FRUIT KEBABS**    Bahan  1kg semangka  200g strawberi  3 mangga ukuran besar 3 buah kiwi  8 tusukan dari bambu   Petunjuk  1. Kupas kulit dan keluarkan biji dari semangka, potong dengan ketebalan 1 ½ cm dan gunakan pemotong berbentuk bintang untuk memotong langsung..  2. Potong strawberi menjadi dua bagian 3. Potong daging manga agar terpisah dari biji kemudian iris potongan daging manga.  4. Kupas kulit kiwi dan iris kiwi setebal 1 ½.  5. Tusukkan buah pada tusukkan dari bamboo dan letakkan pada kertas anti lengket yang ada di atas loyang. Tutup dengan plastic wrap dan bekukan selama 1 jam atau sampai mengeras dan padat. |
| **PICKLED EGGS WITH BAY LEAF**  ​ 12 eggs  1 1/2 cups vinegar  1 1/2 cups water  1 tablespoon mixed pickle spices (mustard seeds, pink peppercorn, allspice, cloves)  1 clove garlic  1 bay leaf   Method ​ 1. Place eggs into a saucepan and cover with cold water.  2. Bring water to the boil and simmer for 4 minutes.  3. Drain off the hot water and refresh the eggs under running cold water.  4. Peel eggs and place into a sterilised pickle jar.  5. In a small saucepan, heat the water, vinegar, spices, bay leaf and garlic and bring to a boil.  6. Remove from heat, cool slightly before pouring over the eggs, seal the jar and refrigerate for 2-3 days before serving as a snack, part of a meal or barbecue.  7.For a balanced meal, serve with a whole grain bread roll and a side salad.  Tip: For extra spice, add one red chilli. | **PICKLED EGGS WITH BAY LEAF**  ​ 12 butir telur  1 1/2 cangkir cuka  1 1/2 cangkir air  1 sendok makan bumbu acar campur (biji mustard, pink pepper, allspice, cengkeh)  1 siung bawang putih  1 bay leaf   Petunjuk ​ 1. Tempatkan telur pada panci untuk membuat saus dan tutupi dengan air dingin.  2. Masak sampai air mendidih dan rebus selama 4 menit.  3. Keringkan air panas dan celupkan telur pada air dingin.  4. Kupas telur dan tempatkan pada jar acar yang sudah disterilisasi.  5. Pada panci kecil, panaskan air, cuka, bumbu, bay leaf dan bawang putih, biarkan mendidih.  6. Angkat dari panas dinginkan sebelum dituang di atas telur. Tutup jar dan masukkan kulkas selama 2-3 hari sebelum disajikan sebagai snack atau sebagai sidedish atau saat memakan barbekyu.  7. Sebagai makanan penyeimbang, dapat disajikan dengan roti whole grain dan salad.  Tip: Untuk rasa ekstra pedas, tambahkan 1 cabai merah. |
| **SPINACH HOMMUS WITH TOASTS**  Ingredients  1 x loaf (about 430g) Turkish bread  Olive oil spray  1 x 400g can chick peas, rinsed and drained  2 cups (60g) baby spinach leaves  1 clove garlic, chopped  2 tablespoons tahini (sesame seed paste)  1/4 cup lemon juice  1 teaspoon ground cumin  2 tablespoons water, approximately  Freshly cracked black pepper, to season  Raw vegetable pieces (e.g. carrot, celery, cucumber, beans), to serve   Method  1. Cut Turkish bread into 1cm thick slices and spray with cooking spray.  2. Toast slices under a preheated grill, char-grill pan or barbecue until crisp and lightly browned on both sides.  3. Process chick peas, spinach and garlic in a food processor until finely chopped.  4. Add tahini, lemon juice, cumin and water and process again until smooth.  5. Transfer mixture to a bowl and season with pepper. If consistency is too thick, stir in a little extra water.  6. Serve dip with Turkish toasts and vegetable pieces | **SPINACH HOMMUS WITH TOASTS**  Bahan  1 x loaf (about 430g) roti Turkish  minyak zaitun spray  1 x 400g chick peas kaleng, cuci dan keringkan  2 cangkir (60g) daun bayam muda  1 siung bawang putih, cincang  2 sendok makan tahini (pasta biji wijen)  1/4 cangkir air perasan lemon  1 sendok the jinten halus  2 sendok makan air, kira-kira  Lada hitam yang dihancurkan untuk penambah rasa  Potongan sayuran mentah (wortel, seledri, ketimun, beans) untuk penyajian.   Petunjuk  1. Potong roti Turkish dengan ketebalan 1cm dan semprotkan minyak spray.  2. Panggan potongan roti pada panggangan arang atau barbekyu sampai garing dan warna pada dua sisi berubah menjadi coklat muda.  3. Pada food processor, proses chick peas, bayam dan bawang putih sampai tercincang secara halus.  4. Tambahkan tahini, air perasan lemon, jinten dan air kemudian proses sampai halus dan lembut.  5. Pindahkan campuran ke dalam mangkuk dan beri lada untuk perasa. Jika campuran terlalu tebal dan kental, aduk dengan air sedikit demi sedikit.  6. Sajukan celupan dengan roti Turkish panggang dengan potongan sayur. |
| **THAI CORIANDER AND CASHEW DIP**  Ingredients  1 cup unsalted cashews, roasted  1 bunch coriander, roots removed, rinsed and chopped  1/2 long red chilli, deseeded and finely chopped  1/2 teaspoon brown sugar  1 1/2 teaspoons lime juice  1 teaspoon fish sauce  1/4 cup water  Vegetable sticks, to serve   Method  ​1. Place all ingredients in a food processor or blender and blend until still quite chunky.  2. Serve with vegetable sticks like carrot, capsicum and blanched green beans.   Note: This dip can be kept in the fridge for 3-4 days. | **THAI CORIANDER AND CASHEW DIP**  Bahan  1 cangkir kacang mede panggang tawar  1 ikat daun ketumbar, pisahkan batang, cuci dan cincang  1/2 cabai merah panjang, buang biji dan cincang halus  1/2 sendok teh gula merah  1 1/2 sendok teh air perasan jeruk nipis  1 sendok teh saus ikan 1/4 cangkir air Potongan sayur, untuk penyajian   PetunjukMethod  ​1. Masukkan semua bahan ke dalam food processor atau blender dan blender sampai menyatu dan tebal bertekstur.  2. Sajikan dengan potongan sayur seperti wortel, paprika dan kacang hijau rebus.   Note: Celupan atau saus ini dapat disimpan dikulkas selama 3-4 hari. |
| **HOME MADE PUMPKIN SCONES**  Ingredients  1/4 cup (60g) Flora pro-activ spread, plus extra (melted) for greasing  2 tablespoons caster sugar  1 teaspoon finely grated lemon rind  1 cup mashed pumpkin (see Tip)  1 egg, lightly beaten  2 1/2 cups self-raising flour  1/2 teaspoon mixed spice  About 1/4 cup reduced fat milk  Flora pro-activ spread, 1 teaspoon extra per scone, for spreading   Method  1. Preheat oven to 230°C. Cream Flora pro-activ with sugar and lemon rind. Add mashed pumpkin and beat well.  2. Stir in egg, sifted flour and mixed spice and add sufficient milk to make a soft dough.  3. Turn dough onto a floured surface and knead lightly. Press out to 2cm thickness and cut into rounds. Place on a lightly greased oven tray, brush tops with milk and bake for 12-15 minutes, or until golden brown.   Tip: Microwave the pumpkin, drain well and mash until smooth. Allow to cool thoroughly before using in this recipe | **HOME MADE PUMPKIN SCONES**  Bahan  1/4 cangkir (60g) olesan mer flora pro-activ, plus extra (cairkan) untuk olesan  2 sendok makan gula kastor  1 sendok teh parutan halus kulit lemon  1 cangkir labu yang dihaluskan (lihat Tip)  1 butir telur, kocok kasar  2 1/2 cangkir self-raising flour  1/2 sendok teh mixed spice  About 1/4 cangkir susu rendah lemak  olesan Flora pro-activ, 1 sendok teh extra per scone, untuk olesan  Petunjuk  1. Panaskan oven dengan suhu 230°C. Preheat oven to 230°C. Lapisi Flora pro-activ dengan gula dan parutan kulit lemon. Tambahkan labu yang sudah dihaluskan dan kocok secara merata.  2. Kocok telur, ayak tepung dan campuran spice dan tambahkan susu sedikit demi sedikit untuk membuat menjadi adonan lembut.  3. Letakkan adonan pada tempat yang sudah ditaburi tepung terigu dan uleni pelan-pelan. Tekan sampai mencapai ketebalan 2cm dan potong melingkar. Letakkan pada Loyang yang sudah diolesi butter sedikit. Menggunakan kuas, sapukan atas adonan dengan susu dan panggang selama 12-15 menit atau sampai wana berubah menjadi coklat keemasan.   Tip: Microwave labu, keringkan dan hancurkan sampai halus. Anginkan sebelum membuat resep ini. |
| **HOME MADE ALMOND BISCOTTI**  Ingredients   Biscotti:  1 cup plain, unsalted almonds  2 eggs  2/3 cup caster sugar  1 orange, rind finely grated  2 cups plain flour  1/4 teaspoon baking powder  1/2 cup dried cranberries   Affogato:  2 scoops reduced fat vanilla ice cream  2/3 cup freshly brewed strong espresso coffee   Method  1. Preheat oven to 190°C (170°C fan-forced).  Spread almonds on a baking tray.  Bake almonds for 8-10 minutes or until toasted.  Set aside for 5 minutes to cool.  Roughly chop. Line 2 baking trays with baking paper.  2. Using electric beaters, beat eggs, sugar and orange rind together on high speed until pale and thick.  Sift flour and baking powder together and stir into egg mixture with the almonds and cranberries until dough comes together.  3. Divide dough in half.  Turn onto lightly floured surface and shape each half into a log about 25cm long and 4-5cm wide.  Place onto 1 baking tray, allowing a little room for spreading.  Bake for 20-25 minutes or until light golden and cooked through.  Set aside to cool.  4. Preheat oven again to 150°C (130°C fan-forced). Cut logs into 1cm-thick slices using a serrated knife. Place slices, in a single layer, on two lined trays.  5. Bake for 15 minutes, turning over after 10 minutes or until light golden and crisp. Transfer to wire racks to cool completely.  6. To make the affogato, scoop ice cream into base two heatproof glasses. Pour over the hot coffee and serve with biscotti. | **HOME MADE ALMOND BISCOTTI**  Bahan   Biscotti:  1 cangkir almond tawar  2 butir telur 2/3 cangkir gula kastor  1 buah jeruk, parut halus kulitnya  2 cangkir tepung terigu  1/4 sendok teh baking powder  1/2 cangkir cranberi kering   Affogato:  2 sendok es krim vanilla rendah lemak  2/3 cangkir kopi freshly brewed strong espresso  Petunjuk  1. Panaskan oven pada suhu 190°C (170°C fan-forced).   Panggang almond selama 8-10 menit atau sampai terpanggang secara merata.  Sisihkan dan biarkan dingin alami selama 5 menit.  Potong kasar. Siapkan 2 loyang lapisi dengan kertas.  2. Gunakan pengocok listrik atau mixer untuk mengocok telur, gula, parutan kulit jeruk pada kecepatan tinggi sampai warna pucat dan adonan menjadi tebal.  Ayak tepung terigu dan baking powder bersamaan dan kocok bersamaan dengan adonan telur dengan almond, dan cranberi sampai adonan tercampur merata.  3. Bagi adonan menjadi dua.  Pindahkan pada tempat yang sudah diberi tepung kemudian bentuk masing-masing adonan yang sudah dibagi dua memanjang dengan panjang 25cm dan lebar 4-5cm.  Tempatkan pada 1 loyang dan beri sedikit jarak agar dapat mengembang.  Panggang selama 20-25 menit atau sampai matang sepenuhnya dan warna berubah menjadi coklat keemasan.  Sisihkan dan biarkan dingin.  4. Panaskan lagi oven dengan suhu 150°C (130°C fan-forced). Potong adonan yang memanjang dengan ketebalan 1cm menggunakan pisau bergerigi. Tempatkan potongan adonan satu-satu pada loyang dua loyang yang berjajar.  5. Panggang selama 15 menit, balik dan panggang lagi selama 10 menit atau sampai renyah dan berwarna kecoklatan. Letakkan pada rak agar dingin.  6. Untuk membuat affogato, sendok es krim dan masukkan ke dalam gelas anti panas. Tuang kopi panas dan sajikan dengan biscotti. |
| **DELICIOUS BEANY MELTS**  Ingredients  2 spring onions  1/2 small capsicum  130g can reduced salt baked beans  1/3 cup sweet corn kernels (fresh, frozen or no added salt canned)  2 English-style muffins  4 tablespoons reduced fat cheddar cheese, grated  Black pepper, to season   Method  1. Preheat the oven to 200°C (180°C fan-forced).  2. Wash the spring onions and capsicum and pat dry with paper towels. Cut the root ends off the spring onions. Slice finely, then put in a mixing bowl. Remove the seeds from the capsicum. Cut into small squares and add to the bowl.  3. Add the baked beans and sweet corn and mix with a wooden spoon.  4. Carefully split the muffins in half, then place on a chopping board, cut side up. Spoon the baked bean mixture on top of the four muffin halves and spread out evenly on each one. Sprinkle each muffin with 1 tablespoon grated cheese and a little pepper.  5. Arrange on a baking tray. Bake until they are completely heated through and the cheese is a light golden brown – about 15 minutes, then serve. | **DELICIOUS BEANY MELTS**  Bahan  2 daun bawang  1/2 capsicum kecil  130g baked beans rendah garam  1/3 cangkir jagung manis pipil (segar, beku atau kaleng tanpa ada campuran garam)  2 English-style muffins  4 sendok makan keju cheddar rendah lemak, parut  Lada hitam untuk rasa   Petunjuk  1. Panaskan oven dengan suhu 200°C (180°C fan-forced).  2. Cuci daun bawang dan capsicum kemudian keringkan dengan menggunakan kertas tisu. Potong ujung akar daun bawang, iris halus kemudian letakkan pada mangkuk mixing. Keluarkan biji dari capsicum. Potong menjadi ukuran kotak kecil dan masukkan ke dalam mangkuk.  3. Tambahkan baked beans dan jagung manis kemudian aduk dengan menggunakan sendok kayu.  4. Pelan-pelan bagi muffins menjadi dua. Sendok adonan baked beans pada bagian atas 4 muffin yang telah dibagi dua dan oleskan secara merata pada bagian. Taburi masing-masing muffin dengan keju parut dan sedikit lada.  5. Atur dan tempatkan pada loyang. Panggang sampai matang sepenuhnya dan keju berubah warna menjadi coklat keemasan, sekitar 15 menit. Kemudian sajikan. |
| **BEETLES ON A LOG WITH CHEESE**  Ingredients  2 celery sticks  4 tablespoons reduced fat cream cheese  24 sultanas   Method  1. Wash the celery and pat dry with paper towels. Using a small vegetable knife, trim the ends.  2. Using a bread and butter knife, fill the celery sticks with the cream cheese.  3. Cut each of the filled celery sticks into ‘logs’ about 5 cm long.  4. Arrange the celery logs on a serving plate, top with the sultanas and serve. | **BEETLES ON A LOG WITH CHEESE**  Bahan  2 batang seledri  4 sendok makan krim keju rendah lemak  24 sultanas   Petunjuk  1. Cuci seledri dan keringkan dengan kertas tisu. Gunakan pisau sayur kecil untuk memotong ujungnya.  2. Dengan menggunakan pisau roti, isi batang seledri dengan krim keju.  3. Potong masing-masing batang seledri menjadi logs (seperti batang kayu) kira-kira sepanjang 5 cm.  4. Atur potongan seledri pada piring saji dan letakkan sultana diatasnya, sajikan. |
| **BEETROOT & BEAN DIP WITH TOASTS**  Ingredients  ​2 round Lebanese bread  Olive oil spray  1 tablespoon dukkah (or Zatar spice blend)  1 x 400g can butter beans, rinsed and drained  1 x 450g can whole baby beetroot, drained  1/4 cup unsalted pistachio nuts, toasted (see Tips)  1 clove garlic, crushed  1/2 cup low fat natural Greek-style yoghurt   Method ​ 1. Preheat oven to 190°C (170°C fan-forced)  2. Cut Lebanese bread into small triangles, spray lightly with cooking spray and sprinkle with dukkah.  3. Place triangles on an oven tray and bake in preheated oven for 5-7 minutes until crisp and golden.  4. Process beans, beetroot, nuts, garlic and yogurt in a food processor until well blended.  5. Transfer dip to a serving bowl and serve with dukkah toasts.   Tips:  To toast the pistachio nuts, stir over a medium-high heat in a small frypan until lightly browned.  For delicious flavour variation, stir through 1 tablespoon chopped mint or coriander. | **BEETROOT & BEAN DIP WITH TOASTS**  Bahan  ​2 roti bulat Libanon  Minyak zaitun spray  1 sendok makan dukkah (atau campuran bumbu Zatar)  1 x 400g butter beans kaleng, cuci dan keringkan.  1 x 450g bitroot kecil kaleng, keringkan  1/4 cup kacang pitaschio tawar, panggang (lihat Tips)  1 siung bawang putih, tumbuk  1/2 cangkir low fat natural Greek-style yoghurt   Method ​ 1. Panaskan oven dengan suhu 190°C (170°C fan-forced)   2. Potong roti Libanon menjadi segitiga kecil, spray sedikit dengan spray masak dan taburi dukkah.  3. Letakkan segitiga roti pada loyang oven dan panggang pada oven yang dipanaskan 5-7 menit sampai renyah dan keemasan.  4. Proses beans, bitroot, kacang, bawang putih dan yoghurt di food processor sampai tercampur merata.  5. Pindahkan celupan atau dip ke mangkuk saji dan sajikan dengan dukkah panggang.   Tips:  Untuk memanggang kacang pitaschio, aduk pada suhu medium dalam wajan kecil sampai warna berubah kecoklatan.  Untuk rasa yang lebih beragam, aduk dengan 1 sendok mint atau daun ketumbar cincang. |
| **DELICIOUS ITALIAN BRUSCHETTA**  Ingredients ​ 4 slices Italian bread or sourdough  4 Roma tomatoes, chopped  1/2 small red onion, peeled and chopped  1 clove garlic, peeled and finely chopped  2 teaspoons balsamic vinegar  2 teaspoons olive oil  2 tablespoons torn basil leaves  Black pepper, to season   Method ​ 1. Toast or chargrill bread.  Combine remaining ingredients in a small bowl.  Let stand for 10 minutes.  2. Cut the bread slices in half and spoon over tomato mixture. | **DELICIOUS ITALIAN BRUSCHETTA**  Bahan ​ 4 potongan roti Italia atau sourdough  4 tomat Roma, cincang  1/2 bawang bombai merah ukuran kecil, kupas dan cincang  1 siung bawang putih, kupas dan iris halus  2 sendok teh cuka balsamik  2 sendok teh minyak zaitun  2 sendok makan daun basil, robek kasar  lada hita untuk penambah rasa   Petunjuk ​ 1. Panggang atau panggang roti dengan menggunakan.  Campur sisa bahan ke dalam mangkuk kecil. Diamkan selama 10 menit.  2. Potong ipotongan roti menjadi dua bagian dan sendok campuran tomat. |
| **HEALTHY MEXICAN NACHOS**  Ingredients  2 small wholemeal tortillas, cut into triangles  Spray olive oil  1 garlic clove, crushed  1 small red onion, finely chopped  ½ red capsicum, seeded, finely chopped  2 carrots, peeled, grated  1 teaspoon Mexican chilli powder  400g can no added salt diced tomato  200g can no added salt red kidney beans, drained, rinsed  100g can no added salt corn kernels, drained, rinsed  ¼ cup (30g) grated reduced fat mozzarella  Coriander sprigs, to serve   Method  Preheat the oven to 180°C.  Spray a deep medium sized rectangle baking tray with olive oil.  Prepare another large baking tray with baking paper.  Spread the pita triangles out in a single layer on the baking tray.  Spray with olive oil and bake for 5 minutes or until golden in the preheated oven.  Meanwhile, spray a medium size saucepan over medium heat. Add onion and garlic.  Cook, stirring, for 2 to 3 minutes or until soft.  Add capsicum, carrot and chilli powder.  Cook, stirring occasionally, for 2 to 3 minutes or until capsicum is just tender.  Add diced tomatoes, beans, and corn.  Bring to the boil. Reduce heat to low.  Simmer for 4-5 minutes or until the mixture has slightly thickened.  Set aside.  Place baked pita chips into deep baking tray and top with tomato, bean and corn mix plus grated cheese.  Bake for 10 minutes, until bubbling and golden.  Top with coriander sprigs to serve. | **HEALTHY MEXICAN NACHOS**  Bahan  2 tortila wholemeal ukuran kecil, potong segitiga  minyak zaitun spray  1 siung bawang putih, tumbuk  1 bawang bombai merah kecil, cincang halus  ½ capsicum merah, buang bijinya, cincang halus  2 wortel, bersihkan, parut  1 sendok teh bubuk cabai Mexican  400g tomat potong kaleng tanpa garam  200g kacang merah kaleng tanpa garam, keringkan dan bilas  100g pipil jagung tanpa garam, keringkan dan bilas  ¼ cangkir (30g) mozarela rendah lemak, parut  Daun ketumbar untuk sajian   Petunjuk  Panaskan oven dengan suhu 180°C.  Semprotkan loyang bentuk segitiga ukuran sedang dengan minyak zaitun.  Siapkan loyang besar lain dengan kertas roti .  Sebar segitiga pita di luar loyang dengan satu lapis.  Semprotkan minyak zaitun dan panggang selama 5 menit atau sampai berubah keemasan pada oven yang sudah dipanaskan.  Sementara itu, semprot panci ukuran sedang dengan minyak spray diatas api sedang. Tambahkan bawang bombai dan bawang putih.  Masak, aduk, selama 2-3 menit atau sampai lembut.  Tambahkan capsicum, wortel dan bubuk cabai.  Masak, aduk sesekali selama 2-3 menit atau sampai capsicums menjadi lembut.  Tambahkan potongan tomat, kacang dan jagung.  Didihkan. Kecilkan api.  Rebus sampai mendidih selama 4-5 menit atau sampai campuran berubah menjadi kental.  Sisihkan.  Tempatkan chips pita ke dalam loyang dan letakkan tomat, kacang dan jagung campur dengan keju parut.  Panggang selama 10 menit sampai muncul buih dan berwarna kecoklatan.  Letakkan daun ketumabe sebagai penyajian. |
| **CHEDDAR, ZUCCHINI MUFFINS**  Savory muffins make a great protein-packed snack.   INGREDIENTS  YIELDS: 12  Cooking spray, for the pan  1 medium zucchini (6 oz.)  1/2 tsp. kosher salt  2 c. all-purpose flour  2 tsp. baking powder  1/2 tsp. baking soda  2 large eggs  1 c. buttermilk  4 tbsp. extra-virgin olive oil  1 10-oz. package frozen leaf spinach, thawed, squeezed dry and roughly chopped  5 oz. extra-sharp Cheddar, coarsely grated  3 scallions, finely chopped   DIRECTIONS  PREP TIME: 0:15  TOTAL TIME: 0:45  Heat oven to 400 degrees F.  Lightly coat a 12-hole muffin pan with cooking spray.  Coarsely grate the zucchini and sprinkle with 1⁄4 teaspoon salt. Let sit for 10 minutes, then use a clean towel to squeeze out all excess liquid.  In a large bowl, whisk together the flour,baking powder, baking soda and the remaining 1⁄4 teaspoon salt.  In a medium bowl, whisk together the eggs, buttermilk and oil.  Fold into the dry ingredients along with the zucchini, spinach, Cheddar, and scallions until just barely combined (do not overmix; it’s OK to have a few lumps of flour).  Divide the batter among the prepared muffin cups (they will appear over filled).  Bake until lightly golden brown and a wooden pick inserted into the center comes out clean, 23 to 27 minutes. | **CHEDDAR, ZUCCHINI MUFFINS**  Muffin gurih sebagai kudapan protein-packed.   Bahan :  YIELDS: 12  Spray masak, untuk wajan  1 zuchini ukuran sedang (6 oz.)  1/2 sendok teh kosher salt  2 c. tepung terigu  2 sendok teh baking powder  1/2 sendok teh baking soda  2 butir telur besar  1 c. buttermilk  4 sendok makan extra-virgin olive oil  1 10-oz. bayam beku cairkan, peras keringkan dan cincang kasar.  5 oz. keju cheddar,parut kasar  3 daun bawang, cincang halus   Petunjuk  Persiapan: 0:15  TOTAL Waktu: 0:45  Panaskan oven dengan suhu 400 derajat Fahrenheit.  Spray loyang muffin dengan 12 lubang menggunakan spray masak.  Parut kasar zucchini dan taburi dengan ¼ sendok the garam. Diamkan selama 10 menit dan gunakan handuk atau serbet bersih untuk memeras dan mengeringkan zucchini.  Pada mangkuk ukuran besar, aduk bersamaan tepung, baking powder, baking soda dan ¼ sisa garam.  Pada mangkuk ukuran sedang, kocok telur bersama dengan buttermilk dan minyak.  Masukkan dan lipat ke dalam bahan kering bersamaan dengan zucchini, bayam, keju dan daun bawang (jangan mencampur secara berlebihan).  Bagi adonan dan siapkan cup muffin (akan terlihat bila berlebihan).  Panggang sampai berubah menjadi coklat keemasan dan gunakan tusuk gigi untuk mengecek apakah tengah adonan sudah kering atau belu. Panggang selama 23-27 menit. |
| **YUMMY HUMMUS CRACKERS**  Give homemade hummus some Easter flair with this easy snack.   INGREDIENTS  YIELDS: 16 SERVINGS  1 orange or red pepper  1 (15-ounce) can chickpeas, rinsed  1 clove garlic, finely chopped  1/4 c. tahini paste  2 tbsp. fresh lemon juice  1 tsp. smoked paprika  1/4 tsp. ground cumin  Kosher salt  Pepper  16 rectangular crackers (we used Club Crackers)  Fresh dill, for serving   DIRECTIONS  TOTAL TIME: 0:20  Heat broiler.  On a rimmed baking sheet, broil pepper until charred, 2 to 3 minutes per side. Transfer to a bowl, cover, and let sit until cool enough to handle.  Peel off and discard skin and seeds.  Transfer pepper to a food processor with chickpeas, garlic, tahini, lemon juice, paprika, cumin, and 1/4 teaspoon each salt and pepper and purée until smooth.  Transfer to a small resealable bag and snip off corner.  Pipe onto crackers in a carrot shape and top each with a small sprig of dill to make carrot greens. | **YUMMY HUMMUS CRACKERS**  Berikan hummus buatan sendiri untuk menyambut Paskah.   Bahan  YIELDS: 16 Penyajian 1 paprika orange atau merah  1 (15-ounce) chickpeas kaleng, bilas  1 siung bawang putih, cincang halus  1/4 c. pasta tahini  2 sendok makan air perasan lemon  1 sendok teh paprika asap 1/4 sendok teh jinten halus  Garam kosher  Lada  16 biskuit persegi (kami gunakan Club Crackers)  Dill segar untuk penyajian   Petunjuk  TOTAL WAKTU: 0:20  Panaskan pemanggang.  Pada loyang berbingkai, panggang paprika sampai hangus, 2-3 menit masing-masing sisi. Pindahkan ke mangkuk, tutup dan diamkan sampai dingin.  Kupas kulit dan buang bijinya.  Pindahkan paprika ke food processor dengan chickpeas, bawang putih, tahini, air perasan lemon, jinten dan ¼ sendok teh garam dan lada dan proses sampai puree halus.  Pindahkan ke kantong resealable kecil dan potong bagian ujungnya.  Letakkan pada tengah biscuit dengan bentuk wortel dan letakkan dill dibagian atasnya sampai terlihat seperti wortel.. |
| **BEEF & CREAM ON PEAR**  Mix together 1 tablespoon low-fat sour cream and 1 teaspoon prepared horseradish.  Dividing evenly, top ½ sliced pear with 3 slices deli roast beef, the horseradish cream, and fresh herbs (such as chervil, parsley, or tarragon).  149 calories | 3 g fiber | 15 g protein | 4 g fat |  |
| **PEA DIP WITH BREAD**  Mash ½ cup frozen peas with 1 tablespoon chopped fresh mint and 2 teaspoons fresh lime juice.  Serve with 15 pretzel chips.   209 calories | 5 g fiber | 8 g protein | 0 g fat |  |
| **FRUIT YOGURT**  INGREDIENTS  1 cup rolled oats  1 1/3 cup yogurt\*  2 bananas  20 oz. can pineapple chunks in juice  1 mango  4 Tbsp shredded coconut  Get Ingredients Powered by Chicory   INSTRUCTIONS  Add 1/4 cup rolled oats to the bottom of four 12oz. mason jars, or another container of comparable size.  Add 1/3 cup of yogurt on top of the oats in each jar.  Slice the bananas, drain the pineapple (the juice can be saved for smoothies), and dice the mango.  Divide the sliced bananas, pineapple chunks, and mango between the four jars.  Layering the bananas between the yogurt and pineapple will help prevent the banana from browning.  Top each jar off with a tablespoon of shredded coconut.  Refrigerate the jars overnight to allow the oats time to soak and soften.  Use a spoon to stir the ingredients in the jar just before eating.  Refrigerate the parfaits for up to five days.   RECIPE NOTES Use plain or vanilla flavored yogurt, but avoid Greek style yogurt as there may not be enough moisture to help the oats soften. |  |
| **TOMATO 'N' CHEESE**  Dividing evenly, top 5 halved large cherry tomatoes with 2 tablespoons fresh goat cheese.  Sprinkle with 2 teaspoons chopped herbs (such as chives, basil, or parsley).   98 calories | 1 g fiber | 6 g protein | 7 g fat |  |
| **POTATO FRIES & YOGURT**  Cook 14 frozen sweet potato fries according to the package directions.  Mix together 2 tablespoons plain low-fat yogurt and ½ teaspoon chipotles in adobo sauce and serve for dipping.   208 calories | 3 g fiber | 3 g protein | 10 g fat |  |
| **FROZEN YOGURT BERRY BITES**  Frozen blueberries are absolutely delicious, and when dipped in creamy Greek yogurt and frozen again, they make for a delightful snack or slightly sweet dessert. Blueberries are one of the most tasty of berries.They pack a punch of antioxidants and flavor, and while they certainly shine during the late summer months, there’s no reason you have to skimp on these blue-hued beauties throughout the rest of the year.   Ingredients:  1 cup blueberries  1 cup non-fat Greek Yogurt   Directions:  1. Place blueberries and Greek yogurt in two separate bowls. Place a piece a parchment paper on a large baking sheet.  2. Drop each blueberry into Greek yogurt with a spoon, swirl around to coat and place on the parchment paper. Repeat until all blueberries are covered.  3. Freeze for an hour or more, then enjoy as you please. |  |
| **SWEET POTATO TOAST HEALTHY**  INGREDIENTS  1 large, round sweet potato   For the toppings:  1 avocado, mashed + 1/4 teaspoon crushed red pepper chili flakes  1 tablespoon peanut butter + 1/2 sliced banana + 1/8 teaspoon ground cinnamon  1 egg, fried + 1/8 teaspoon sea salt + 1/8 teaspoon ground black pepper  INSTRUCTIONS  Slice sweet potato into 1/4 inch slices, lengthwise. Turn your toaster to HIGH. Add sliced potato to the toaster and toast a minimum of two times, flipping in between for even cooking. If the sweet potato toast doesn't seem cooked all the way through or hasn't fully browned, toast a third time. Top with desired toppings. |  |
| **STUFFED BAKED AVOCADOS**  Ingredients  1 + 1/2 cups organic raw mixed nuts  1 long red chilli  1/2 red capsicum  1/2 cup cheese  1/2 onion, chopped  zest of 1 small lemon  1 tsp grated ginger  handful of parsley  1 free range egg  2 avocados   METHOD  Preheat oven to 180C.  In a blender add nuts, chilli, capsicum, cheese, lemon zest, ginger, parsley, onion and egg and a good pinch of salt and pepper.  Remove pit from avocados.  Stuff avocados with nut mixture.  Bake in oven for 10 mins or until mixture is golden |  |
| **WHOLEWHEAT PIZZA POCKETS**  INGREDIENTS  1/4 cup dried porcini mushrooms (from gourmet food shops and grocers)  11/2 cups (420g) tomato puree  2 garlic cloves, finely grated  1 tbs chopped oregano leaves  250g fresh ricotta  200g mixed mushrooms (we used shiitake and Swiss brown), sliced  Olive oil, to brush  Sliced vine-ripened tomatoes and rocket leaves, to serve  Wholewheat dough   Ads by Kiosked  31/3 cups (500g) wholemeal spelt flour  1/4 tsp dried instant yeast  1/4 cup (60ml) olive oil  1 cup (180g) semolina, plus extra to dust  ADD TO LIST  View list Powered by Whisk  METHOD  1 For the dough, place flour, yeast, oil, 1 tbs salt and 425ml water in a bowl.  Combine to form a rough ball.  Cover with plastic wrap and set aside at room temperature for 8 hours or overnight to rise.  2 The next day, preheat oven to 250°C.  Grease 2 baking trays with 1 tbs oil each.  Knock back dough and turn out onto a work surface lightly dusted with semolina.  Divide dough into 12 pieces.  Shape into balls, then using a rolling pin, roll out each ball to a 12cm oval shape.  3 Whiz porcini in a food processor until fine crumbs.  Add tomato puree, garlic and oregano, and whiz to combine.  Season.  4 Spoon 1 tbs sauce into the centre of each dough round, then divide ricotta and mushrooms among each round.  5 Brush the dough edges with a little oil then stretch dough up and over mixture, pressing together to seal.  Transfer to a baking tray. Brush with oil and dust with extra semolina.  Bake for 12 minutes or until golden.  6 Open slightly using the tip of a knife and fill with tomato and rocket. Serve hot. |  |
| **HEALTHY SNICKERS BARS**  Just like their namesake, these gooey treats are packed with peanuts but use rice malt syrup for a healthier sweet hit.   INGREDIENTS  2 tbs coconut oil  2 pitted Medjool dates  1/2 cup (50g) raw cacao  1 cup (90g) desiccated coconut  240ml rice malt syrup  400g can chickpeas, rinsed, drained  1/3 cup (95g) good-quality peanut butter with no added oil or sugar (we used Mayver’s)  2 tsp vanilla bean paste  11/2 cups (225g) roasted salted peanuts  40g unsalted butter  200g dark chocolate, chopped   METHOD  1 Grease and line a 20cm square pan with baking paper.  To make date base, melt 1 tbs coconut oil in a small saucepan over low heat.  Add the dates and stir to warm through.  Transfer to a food processor with cacao, desiccated coconut and 1 tbs rice malt syrup, and whiz until combined.  Spread over base of pan and firmly pack using your hands.  Chill until needed.  2 To make peanut butter filling, wipe clean food processor, then whiz the chickpeas, peanut butter, vanilla and 1/4 cup (60ml) rice malt syrup until thick and smooth.  Spread over date base, smoothing surface with a spoon.  Chill for 1 hour.  3 To make peanut caramel, place peanuts, butter and remaining 2/3 cup (160ml) rice malt syrup in a saucepan over low heat and stir until melted and combined.  Cool slightly, then spread over peanut butter filling, pressing to create an even surface.  Freeze for 1 hour to set.  4 Melt chocolate in a heatproof bowl set over a pan of gently simmering water (don’t let the bowl touch the water).  Cool slightly, then pour over peanut caramel, tilting pan to completely cover.  Chill for 1 hour or until chocolate is set, then slice into bars and serve. |  |
| **EGG AND QUINOA SALAD**  This egg and quinoa salad in a jar is fun way to serve a layered springtime salad for breakfast or brunch.   INGREDIENTS  1/2 cup (100g) quinoa, cooked to packet instructions  2 tbs olive oil  3 tomatoes, seeds removed, chopped  1 Lebanese cucumber, peeled, seeds removed, chopped  1 avocado, chopped  1 cup flat-leaf parsley leaves, chopped  1 tbs lemon juice  100g baby spinach, shredded  2 tbs dukkah  2 eggs, soft-boiled, peeled, halved   Dressing  1/4 cup (60ml) olive oil  100ml orange juice  2 tsp Dijon mustard   METHOD  1 For dressing, whisk ingredients together.  Season and set aside.  2 Combine the quinoa with oil, then season.  In a second bowl, combine the tomato and cucumber, then in a third bowl, toss the avocado with the parsley and lemon juice, then season.  3 To serve, divide spinach among four 300ml jars.  Top with a layer of quinoa, then tomato mixture and avocado mixture.  Sprinkle with dressing and dukkah, then top each jar with half an egg. |  |
| **GRAB AND GO MUESLI BARS**  Lusciously decadent bars of soft fruit and crunchy nuts to give you the energy you need to power through the day.   INGREDIENTS  1 1/2 cups (185g) almond meal  150g toasted muesli  12 Medjool dates, pitted, chopped  1 cup (170g) pitted prunes, chopped  1/3 cup (50g) currants, chopped  1/3 cup dried cranberries, chopped  1/2 cup (80g) sunflower seeds  2 tbs linseed or chia seeds (see note)  2/3 cup (110g) almonds, lightly toasted, chopped  2 tbs raw cacao powder (see note) or Dutch cocoa powder  2 tsp ground cinnamon  2 tbs tahini  1/3 cup (80ml) maple syrup  2 tbs apple juice   METHOD  1 Begin this recipe 1 day ahead.  2 Grease and line the base and sides of a 20cm square cake pan with baking paper.  3 Combine all the dry ingredients, reserving 100g muesli, in a bowl. In a separate bowl, combine the tahini, maple syrup and apple juice, whisking until smooth.  Pour over the dry ingredients and stir to combine.  Add extra juice if mixture is dry.  4 Press mixture into cake pan, sprinkle over remaining muesli, then cover with plastic wrap and chill overnight |  |
| **FRESH PICNIC DIP JARS**  Not only are these snacks packed with flavour, but they're also a great alternative to the usual picnic food.  Simple and quick to prepare, the dip jars will become a family favourite in no time.   Ingredients  pea guacamole  frozen peas 200g, blanched  yoghurt 3-4 tbsp  coriander a small bunch, chopped  red onion 1/2 small, very finely chopped  red chilli 1 1/2, finely chopped  lime 1, juiced  ground cumin 1/2 tsp  smoked salmon and dill  light soft cheese 150g  crème fraîche or yogurt  smoked salmon 150g, chopped  lemon 1, juiced  dill a handful, chopped  roast pepper and almond  roasted red peppers 200g, drained  garlic 1 clove, crushed  blanched almonds 75g  smoked paprika 1/2 tsp  ground cumin 1/2 tsp  olive oil  celery sticks, carrot batons, chicory leaves, cucumber batons and pepper sticks to serve   Method   STEP 1  To make the guacamole, whizz the peas and yoghurt in a food processor until smooth-ish.  Stir in the rest of the ingredients.   STEP 2  To make the smoked salmon dip, beat the soft cheese with enough crème fraîche or yoghurt to loosen it.  Stir in the smoked salmon, lemon juice and dill.   STEP 3  To make the roast pepper dip, whizz all the ingredients in a food processor with enough olive oil to make a dip consistency.  Spoon the dips into separate jars then fill the jars with crudités. |  |
| **NO-CHURN BANANA ICE CREAM**  Ingredients  ripe bananas 8  almond or coconut milk a splash (optional)   TO SERVE (optional)  maple syrup, ground cinnamon, toasted pecans, banana slices   Method  STEP 1  Peel and slice the bananas.  Spread onto a baking paper lined tray, and freeze for 2 hours or until solid.  Tip into a food processor or liquidiser and pulse for a few seconds. If it doesn’t mix to a smooth ice cream, add almond milk 1 tbsp at a time, to form ice cream.  (You might not need to use any milk, depending on how soft the bananas are.) Scoop into bowls and top with whatever you like.  Cook's notes: Once you’re confident with the process, try experimenting with different flavours – add a handful of frozen berries, 2 tbsp peanut butter or 2 tbsp raw cacao powder to the processor before blending to get the flavours shown in our picture above. |  |
| **PINK PICKLED TURNIPS**  Ingredients  turnips 4 small, about 400g  raw beetroot 2 small  dried red chilli flakes 1 tsp  white wine vinegar 250ml  caster sugar 100g  sea salt 2 tsp  olives, hummus, pickled chillies and flatbreads (optional) to serve   Method  STEP 1  Peel the turnips and beets then cut in half and into slim wedges.  Put the veg in 1 large or 2 smaller sterilised jars.  STEP 2 Put the chillies, vinegar, sugar and sea salt in a pan with 250ml water. Bring to a simmer, stirring until the sugar has dissolved.  STEP 3  Pour the liquid over the veg then leave to cool.  Seal the jars then leave in a cool dark place for a week.  Once opened, the pickles will keep in the fridge for 2-3 weeks. |  |