

# Przepisy na zdrowe i smaczne posiłki

## PASTA Z DROŻDŻY

- ✓ 1cebula
- ✓ Kilka ząbków czosnku
- ✓ Otręby lub płatki owsiane, mogą być też jaglanej
- ✓ Kostka drożdży spożywczych
- ✓ 1/4 szklanki wody

Podduszamy na oleju kokosowym lub z oliwek pokrojoną w kostkę cebulę i wyciśnięty czosnek.

Dodaję wodę i drożdże. Dodaję płatki i gotuję na niskiej temperaturze tak żeby lekko wrzało kilka minut . Na koniec przyprawiamy tak jak lubimy tzn. sól, pieprz, sos sojowy i gotowe. Smacznego

## MAKOWIEC 🍪

- ✓ 1 kg mielonego maku
- ✓ 4 banany 🍌
- ✓ 4 jabłka 🍏
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny 🍋
- ✓ 0,5 szklanki tapioki lub mąki ziemniaczanej
- ✓ 2/3 szklanki oleju kokosowego 🥥
- ✓ 1łyżka sody
- ✓ ekstrakt migdałowy

Połączyć suche produkty .

Jabłka zetrzeć na grubych oczkach

Banany zmiksować

Połączyć z suchą mieszanką. Dodać olej , sok z cytryny, ekstrakt i piec 60-70 min. 180°C.

Można dodać według uznania miód i rodzynki oraz orzechy. Smacznego 🍪

## DESER JAGLANY

Porcja duża blacha 20/40

- ✓ -800 gram kaszy jaglanej
- ✓ -miód lub słodzik roślinny np. erytrol w zależności od tego jak bardzo ma być słodki
- ✓ -żurawina suszona szklanka
- ✓ -wiórki kokosowe
- ✓ -mleko roślinne do ugotowania kaszy
- ✓ -orzechy do dekoracji
- ✓ -karob

- ✓ -cynamon
- ✓ -kawa Inka karmelowa
- ✓ -daktyle 250 gram
- ✓ -sezam do posypania

Na spód kładziemy połowę kaszy ugotowanej w mleku z żurawiną posłodzoną miodem lub erytrolelem lub innym słodzikiem roślinnym. Posypujemy spód wiórkami

Następnie drugą połowę kaszy blendujemy na gładką masę budyniową dodając daktyle, karob, kawę Inkę i cynamon. Można dosłodzić żeby było słodsze od spodu najlepiej miodem i przykrywamy spód rozsmarowując. Wierzch posypujemy sezamem i orzechami. Smacznego 😊

### **SALATKA WARZYWNA**

- ✓ 3 średnie, ugotowane ziemniaki
- ✓ 3 marchewki
- ✓ 3 buraki
- ✓ 1 cebula surowa

Wszystko pokroić w kostkę i dodać jeszcze:

- ✓ 2 puszki fasoli
- ✓ 2 garści kiszanej kapusty,

doprawić solą, pieprzem i połączyć olejem może być słonecznikowy lub oliwkowy.

Smacznego 😊

### **PASZTET Z PESTEK DYNI**

- ✓ ▪1 szklanka mąki z dyni ( lub zmielone pestki dyni ciemnej)
- ✓ ▪1/5 szklanki bułki tartej lub dla bezglutenowców zmielone płatki owsiane bezglutenowe)
- ✓ ▪1/5 szklanki lnu złotego mielonego odtłuszczonego
- ✓ ▪ 1/5 szklanki płatków drożdżowych
- ✓ ▪2 łyżki oleju z ( dyni lub z oliwek lub inny)
- ✓ ▪1/3 łyżek soli
- ✓ ▪1,3 łyżki sosu sojowego
- ✓ ▪1 łyżeczka przyprawy do pasztetu np. KAMIS
- ✓ ▪przyprawa typu Vegeta (do smaku)
- ✓ ▪1 cebula drobno pokrojona i podduszona na małej temperaturze tak, aby jej nie przypalić tylko zeszklić.

▪Opcjonalnie drobno posiekana lub starta na grubej tarce marchewka ( nie za dużo, aby pasztet nie był słodki).

WSZYSTKO POŁĄCZYĆ ZE SOBĄ I DOKŁADNIE WYMIESZAĆ DODAJĄC 2.5 SZKLANKI GORĄCEJ WODY TAK, ABY KOLOR PASZTETU BYŁ JEDNOLITY.

Spróbować smak i ewentualnie według swojego uznania jeszcze doprawić.

Całość wyłożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego wcześniej np. olejem kokosowym lub innym.

Grubość masy pasztetu ok.3-4cm.

Piekarnik rozgrzać do temp. 180°C.

Czas pieczenia 45-50 minut.

Smacznego 😊👩🍳🔍

## **KOTLETY "A'LA MIELONE"**

✓ 1 szklanka płatków owsianych (górskie)

✓ 1/2 szklanki łuskanego słonecznika

Zalać 1 szklanką wrzątku i pozostawić co najmniej na 1 godzinę

✓ 1 cebula średnia pokrojona w drobną kostkę

✓ 1 ząbek czosnku zmiądzony.

Do namoczonych płatków i słonecznika dodać:

✓ 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej.

Dodaj też przyprawy:

✓ do kurczaka "Kotany"

✓ sól

✓ jarzynka drobno mielona

✓ Pieprz ziołowy

✓ czosnek suszony

Wszystko wymieszać i spróbować, ewentualnie doprawić.

Namoczoną ręką formować nie duże kotlety i panierować w zmielonych płatkach kukurydzianych lub. innych.

Smażyć na małej ilości oleju i nie dużym ogniu.

Średnie wychodzi 12-13 kotlet.

Smacznego 😊

## **SERNIK WEGAŃSKI**

Spód:

✓ 180g mąki migdałowej lub herbatników

✓ 60 go oleju kokosowego

Masa sernikowa:

✓ 240g orzechów nerkowca

✓ 400g mleczka kokosowego (puszka) 17% tłuszczu i wyżej

✓ 260g jogurt kokosowy

✓ 180g syropu z agawy lub inny słodzik (84-120g zależy od typu słodzika)

✓ 60g soku cytryny (z jednej średniej cytryny)

✓ Skórka z jednej cytryny około 4-5g

✓ 1/3 łyżeczki soli

✓ 36-40g mąki ziemniaczanej

Sporządzenie spodu: Olej kokosowy rozpuścić na małym ogniu dodać mąkę migdałową lub zmielone na mąkę herbatniki i wymieszać. Następnie, formę do

tortów wyłożyć papierem do pieczenia i dać tam wymieszaną masę. Przy pomocy łopatkę ugnieść masę robiąc spód sernika z nie wysoką ścianką (3-4 cm) dookoła.

Najlepiej włożyć formę ze spodem do zamrażarki na czas dopóki robisz masę sernikową. Wtedy jak wylejesz masę sernikową spód nie będzie się przemieszczał. Piekarnik rozgrzewamy na 180° stopni. 😊

Sporządzenie masy sernikowej: Orzechy nerkowca zmielić na mąkę w blenderze i dodajemy wszystkie inne składniki, miksujemy do jednolitej, gładkiej masy. Można od razu wszystko razem z orzechami miksować, najważniejsze, aby orzechy nie były wyczuwalne. Wszystko zależy od mocy blendera. 😊

Wylewamy masę do formy ze spodem i pieczemy w nagrzanym piekarniku 1 godzinę.

Po upieczeniu otwieramy drzwiczki piekarnika i zostawiamy go w środku aby uniknąć popękania. Później dać do lodówki.

Najlepiej smakuje schłodzony.  
Smacznego.

## **DESER BANANOWY** 🍌

- ✓ 2 dojrzałe banany ugnieść widelcem
  - ✓ 1 mały jogurt naturalny kokosowy lub mleczny
  - ✓ 2 łyżki masła orzechowego ( nerkowiec lub inny)
  - ✓ 2-4 łyżki crunchy (płatki owsiane z bakaliami upieczone)
- Wszystko wymieszać i smakować ❤️

## **PRZEPIS NA PASTĘ DO PIECZYWA**

- ✓ 1 puszka groszku zielonego
  - ✓ 1 szklanka prażonego wcześniej na patelni słonecznika
  - ✓ 1 słoik 250 gramów pomidorów suszonych w oleju
- Groszek odcedzić i wszystko zblendować. Smacznego 😊

## **PULPECIKI**

- ✓ 200 gram kaszy gryczanej niepalonej
- ✓ 80 gram tofu wędzonego
- ✓ por 2 cm. białej części
- ✓ 1 łyżka siemienia lnianego zmielonego
- ✓ 2 łyżki płatków drożdżowych
- ✓ 2 szczypty ostrej papryki
- ✓ sól do smaku
- ✓ olej do wysmarowania blaszki i klopsów

Kaszę gryczaną gotujemy do miękkości. Do lekko ostudzonej ugotowanej do miękkości kaszy zetrzeć na tarce o drobnych oczkach ser tofu. Dodać pozostałe składniki i por pokrojony drobno. Całość dokładnie mieszamy i formujemy okrągłe klopsiki. Nakładamy na wysmarowaną olejem blaszkę i każdy klops również

smarujemy olejem. Klopsy pieczemy 15 min. w 180 stopniach. Podajemy z dowolnym sosem. Smacznego 🍷

### **CHLEB Z FASOLI! BEZ MAKI!**

- ✓ 500 g fasoli z puszki białej bez zalewy
- ✓ 2 łyżki siemienia lnianego
- ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ✓ 150 g kaszy jaglanej, surowej
- ✓ łyżeczka soli
- ✓ 4 jajka ( małe )
- ✓ Czarnuszka do posypania

(Całą masę blendujemy ok 5 minut, żeby jak najwięcej zblendować kaszy i siemienia lnianego)

Pieczemy w 200 stopniach 50 minut ( do suchego patyczka )

Kroimy całkowicie przestudzony.

### **PASTA Z MARCHEWKI**

Składniki na jeden słoik: pasty z marchewki 🥕

- ✓ 5 sporych marchewek
- ✓ 5 łyżek oliwy + do posmarowania
- ✓ 1 łyżka soku z cytryny
- ✓ skórka otarta z połowy cytryny
- ✓ spora szczypta harissy
- ✓ mniejsza szczypta cynamonu
- ✓ po małej szczypcie kardamonu i kminu
- ✓ do posypania czarnuszka lub sezam

Przygotowanie:

Marchewki obieram, delikatnie skrapiam oliwa i piekę w 180 stopniach przez 45 minut.

Chwilę studzę, kroję na mniejsze kawałki i blenduję ze wszystkimi przyprawami. Uwielbiam posypaną czarnuszką i sezamem albo po prostu z rozsmarowaną

### **CIASTKA KRUCHE**

- ✓ mąka owsiana, jaglana i ryżowa - po pół szklanki
- ✓ płatki owsiane i jaglane i otręby - po garści
- ✓ len zmielony- pół szklanki
- ✓ cukier waniliowy i zdrowy cukier ja daję erytrol do smaku - szklanka
- ✓ bakalie ( rodzynki, żurawina, orzechy, słonecznik, wiórki kokosowe)- po garści
- ✓ cynamon- na kolor
- ✓ olej kokosowy - pół szklanki
- ✓ można dolać soku owocowego -lub zblendować owoce tyle żeby

- można zrobić 0,5 grubości krążki ręcznie średnica szklanki

Piec w 180' 30 minut 🤖🔍😊

## **PRZEPIS NA PASZTET ZE SŁONECZNIKA** 🌻

- ✓ 200 gr. słonecznika wcześniej zamoczonego na 12 godz. lub zalanego wrzątkiem i odcedzić
- ✓ 4 pomidory suszone
- ✓ natka pietruszki
- ✓ 2 ząbki czosnku surowy
- ✓ pieprz i sól do smaku.

Wszystko zblendować z odrobiną wody i smacznego 🤖🔍

## **KULKI MOCY**

- ✓ 2 szklanki mielonych orzechów (takie jakie lubimy np. migdały, brazylijskie, włoskie, słonecznik)
- ✓ pół szklanki płatków owsianych
- ✓ 1 szklanka namoczonych we wrzątku daktyli
- ✓ 1 łyżka olejku kokosowego
- ✓ szczyptę soli, cynamonu, kakao (jak ktoś lubi podkreślić smak to można dać troszkę chilli - ja jak robiłam na klub zdrowia to nie dałam)
- ✓ 1/2 łyżeczki laski z wanilii

1. Orzechy dokładnie mielimy
2. Płatki owsiane mielimy
3. Daktyle moczą się we wrzątku, po około 1 h, wylewamy wodę z nich i też miksujemy
4. Łączymy wszystkie składniki ręką i dodajemy pozostałe przyprawy i olej kokosowy, dajemy do lodówki na 15 min, aby ułatwić formowanie kulek
5. Formujemy kulki w dłoniach, można obtaczać w sezamie, maku lub wiórkach kokosowych

Proste i pyszne, idealne jako zdrowy deser lub przekąska dla dzieci do szkoły lub dla nas do pracy,

## **CHLEB Z FASOLI**

- ✓ 500 gram fasoli z puszki , białej bez zalewy
- ✓ 2 łyżki siemienia lnianego
- ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ✓ 150 gram kaszy jaglanej surowej
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 4 jajka małe
- ✓ czarnuszka do posypania

Całą masę blendujemy ok 5 min. żeby jak najwięcej zblendować kaszy i siemienia Inianego. Pieczemy w 200' 50 min. do suchego patyczka. Kroimy całkowicie przestudzony. Smacznego.

### **PASTA Z MARCHEWKI**

- ✓ 5 sporych marchewek
- ✓ 5 łyżek oliwy + do posmarowania
- ✓ 1 łyżka soku z cytryny
- ✓ Skórka otarta z połowy cytryny
- ✓ spora szczypta harissy
- ✓ mniejsza szczypta cynamonu
- ✓ po małej szczypcie kardamonu i kuminu
- ✓ do posypania czarnuszka lub sezam

#### **Przygotowanie;**

Marchewki obieram, delikatnie skrapiam oliwą i piekę w 180 ' przez 45 min. Chwilę studzę kroję na mniejsze kawałki i blenduję ze wszystkimi przyprawami. Uwielbiam posypaną czarnuszką lub sezamem . Smacznego ):

### **PASZTET ZE SŁONECZNIKA**

- ✓ 200 gram słonecznika wcześniej namoczonego na 12 godz. lub zalanego wrzątkiem odcedzić
- ✓ 4pomidory suszone
- ✓ natka pietruszki
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ pieprz i sól do smaku

Wszystko blendowa z odrobiną wody. Smacznego.

### **CIASTKA KRUCHE**

- ✓ mąka owsiana, jaglana i ryżowa - po pół szklanki
- ✓ płatki owsiane i jaglane i otręby - po garści
- ✓ len zmielony- pół szklanki
- ✓ cukier waniliowy i zdrowy cukier ja daję erytrol do smaku - szklanka
- ✓ bakalie ( rodzynki, żurawina, orzechy, słonecznik, wiórki kokosowe)- po garści
- ✓ cynamon- na kolor
- ✓ olej kokosowy - pół szklanki
- ✓ można dolać soku owocowego -lub zblendowac owoce tyle żeby
- ✓ można zrobić 0,5 grubości krążki ręcznie średnica szklanki

Piec w 180<sup>o</sup>, 30 minut 🤖👁️😊

## **PRZEPIS NA ZUPĘ DYNIOWĄ KREM** 🍲

Dynię obrać i pokroić w kostkę. Podsmżyć delikatnie na oleju najlepiej kokosowym rafinowanym dodać przyprawy tj. cary, imbir, czosnek suszony, paprykę czerwoną, sól, pieprz, kurkumę i sos sojowy.

Zalać wodą i gotować do miękkości. Następnie dodać przecier i pomidory krojone z puszki lub świeże. Zblendować i dodać cieciorke ugotowaną na świeżo lub ze słoika kupną. Podawać z pestkami dyni. Smacznego 😊

## **JAGLANY SERNIK** 😊

### **Spód:**

- ✓ -20 sztuk daktyli bez pestek
- ✓ -2 łyżki kakao
- ✓ -pół szklanki mąki kokosowej

Daktyle zalewamy wrzątkiem na 20 min, po tym czasie wodę wylewamy, daktyle miksujemy i mieszamy z kakao i mąką, potem wylepiamy spód blaszki.

### **Masa:**

- ✓ -200 g kaszy jaglanej
- ✓ -700 ml mleka kokosowego
- ✓ -2 łyżki oleju kokosowego
- ✓ -3 łyżki ksylitolu (ja dałam miód)
- ✓ -1 łyżka przyprawy do piernika (ja akurat teraz nie dałam)

Kaszę na noc moczymy (wtedy jest jeszcze zdrowsza), potem gotujemy około 15 minut w mleku, później dodajemy resztę i miksujemy, wylewamy na spód i dajemy do lodówki na parę godzin

### **Polewa:**

Najlepsza polewa wegańska jaką spotkacie 😊 zawsze wychodzi:

- ✓ 3 łyżki oleju kokosowego
- ✓ 3 łyżki miodu
- ✓ 3 łyżki kakao

Rozpuszczamy razem i smarujemy ciasto. Dajemy do lodówki na godzinę

Smacznego 🍪👌

## **ZUPA BIAŁA** 🍲

- ✓ Kalafior, pietruszką, ziemniaki, seler biały, por, cebula i czosnek
- ✓ Wegeta, pieprz, sól, oliwa z oliwek, sos sojowy
- ✓ Gotuję i blenduje
- ✓ Na koniec dodaje
- ✓ Drożdże suszone, jogurt kokosowy, sok z cytryny. Smacznego 🙌👁️😊



## **PRZEPIS NA KRAKERSIKI**

- ✓ 100ml. gorącej wody
- ✓ 50g masła, 50ml oleju, 1stołowa łyżka cukru (ja nie dawałam)
- ✓ 1łyżeczka soli ,
- ✓ 50g skrobi ziemniaczanej
- ✓ 230g mąki
- ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia.
- ✓ 1 jajko , do posypki sezam, mak, ziarno lnu, słonecznik.

Piecz. 200C 10-12min 😊 Smacznego 😊

## **CIASTECZKA SEZAMOWE**

- ✓ 3 banany rozgniatamy na papkę
- ✓ 250 gram sezamu dodajemy i mieszamy
- ✓ można dodać cynamon lub wanilię

Papier smarujemy olejem kokosowym

Formujemy ciasteczka na grubość ok 0,5 cm.

Pieczemy w 150' ok 20 min. SMACZNEGO):

## **KOTLECICKI Z GROCHU**

Gotujemy groch łuskany i blendujemy na gładko.

Podsmażamy delikatnie pieczarki z cebulą i czosnkiem.

Dodajemy do grochu.

Mieszamy wraz z siemieniem lnianym zmielonym w młynku.

Wbijamy jajka i przyprawiamy dowolnie.

Formujemy kotleciki i układamy na wysmakowanym olejem kokosowym papierze do pieczenia.

Następnie smarujemy kotlety po wierzchu.

Pieczemy w piekarniku 200 ' 40 min 🤪👁️. Smacznego 😊

## **CIASTECZKA OWSIANE 🍪**

- ✓ -Płatki owsiane zmielone
- ✓ -W garnku mieszamy miód, olej kokosowy, olejek smakowy
- ✓ -Dodajemy płatki pomieszane z musem
- ✓ -Wbijamy jajka
- ✓ -łyżeczka sody

Formujemy ciasteczka

Pieczemy 180' 20 min 😊 Smacznego 😊 🤪👁️

## **BARSZCZ MOCY 🍅**

- ✓ -Marchew i pietruszkę pokroić w kostkę i gotować z liściem laurowym i pieprzem ziarnistym.

- ✓ -Buraki rozdrobnić i dodać gotując razem. Jak będą miękkie dodać
- ✓ -Fasolę osobno namoczyć na noc potem ugotować
- ✓ -Kapustę kiszoną również ugotować osobno na koniec dodać do barszczu razem z wodą z kapusty.

Żeby barszcz był bardziej zawiesisty zblendowałam wcześniej upieczone w piekarniku buraki.

Przyprawić sokiem z ogórków kiszonych i odrobiną octu jabłkowego.

Pieprz, sól i sos sojowy. Na końcu dodać olej z oliwek. Smacznego 😊