

# Dobre Decyzje



14 potraw  
wegańskich  
+ 5 drinków

Karnawałowe co nieco



**Moglibyśmy zacząć od pytania, co jest cechą szczególną karnawału. Co łączy karnawał w Rio, Wenecji, Krakowie i na Wyspach Kanaryjskich? Może brokat? Albo szaleństwo? Bale i przebieranki? Tony pysznego jedzenia? Wszystko to na pewno. Ale też... źródłostów.**

Skąd pochodzi słowo karnawał? Podobno z włoskiego *carne vale*, które z kolei, jak mówią nam Internet i słowniki, jest zaczerpnięte z łaciny i oznaczało pożegnanie mięsa (*carne* - mięso + *valere* - obowiązywać, być ważnym, królować lub *carne* - mięso + *vale* - żegnaj).

A więc: zabawa, która nie wykorzystuje zwierzęcia. Brzmi jak idealne hasło tegorocznego karnawału, prawda? Pożegnanie się z mięsem, samodzielne przygotowanie wegańskiego balu albo przyniesienie roślinnych przekąsek (wegańskich paluszków, chipsów, ciasteczek, a nawet żelków jest sporo, wystarczy tylko poszukać) na imprezę, która nie będzie miała nic wspólnego z wyrzeczeniami, marudzeniem, niezaspokojeniem apetytów czy fizyczną słabością. Bo w ten sposób zwykle patrzą na nas ideowi mięsożercy. My patrzymy inaczej.

Bale karnawałowe to także okres imprez kostiumowych. O tym, jak ważną rolę odgrywają w naszym życiu zwierzęta, świadczą też popularne przebrania. Kto z nas nigdy nie był biedronką, myszką, kotem, misiem, świnką czy tygrysem? Dlaczego najpierw kochamy zwierzęta, identyfikujemy się z nimi, przypisujemy im emocje, a później je zjadamy, nosimy ich futra i odmawiamy im podstawowych praw?

Jeżeli w dorosłym życiu nie łączymy cierpienia i strachu, którego doświadczają zwierzęta ściśnięte na fermach przemysłowych, jeśli nie znajdujemy związku pomiędzy elegancko zapakowanymi plasterkami sera czy kolorowymi pudetkami jajek ze stresem rozdzielanych czy sztucznie zaptadnianych krów, to dzieje się tak nie dlatego, że brak w nas empatii, ale na skutek pokażnej części mitów

i podań współczesnej kultury, które przyczyniają się do wyzysku zwierząt. Krowa daje mleko przez cały czas? Zwierzęta na fermach czują się bezpiecznie, bo nie ma na nich drapieżników? Każde zwierzę jest naprawdę skutecznie ogtuszone przed śmiercią? Niestety tak nie jest.

Nowy rok to idealny czas na formułowanie postanowień. To idealny czas na porzucenie tej smętnej narracji na rzecz radości płynącej z diety roślinnej. Wtedy historia naszych przyjemności nie będzie już historią cierpienia zwierząt.

Weganizm to dieta i filozofia społeczna, która jest dostępna dla każdego. Naprawdę. Czasami odrzuca się ten sposób myślenia ze względu na przekonanie, że życie z ograniczeniem cierpienia to zbyt trudny przeciwnik. Kluczowe wydają się złudzenia, które mamy na temat natury diety roślinnej. Weganizm, o czym przekonamy się za chwilę, wcale nie musi być drogi, ekskluzywny, trudny, pracochłonny i pełen wyrzeczeń. Bo z gotowaniem bez mięsa, jajek czy mleka jest jak z nauką pływania czy jazdą na rowerze – opanowuje się tę sztukę raz i, świadomie czy nie, bezproblemowo się ją stosuje.

A skoro już ten nowy porządek ma prowadzić do konkretnych zmian, nie może zabraknąć w nim jedzenia! Zostańmy więc głusi na podszepty umiarkowania. Proponujemy Ci idealne na imprezę, szybkie i proste, roślinne przekąski i dania, które wybraliśmy dla Ciebie specjalnie na okoliczność karnawału. Smacznego!

SPIS TREŚCI	...3
Barszcz z pasztecikiem	...4
Tartaletki ziemniaczane	...5
Faszerowane pieczarki	...6
Salatka gyros	...7
Focaccia	...8
Pasztet	...9
Zimne nóżki sojowe	...10
Kanapki	...11
Koreczki	...12
Chipsy z jarmużu	...13
Grissini	...14
Dipy	...15
Faworki	...16
'Rafaello'	...17
Drinki	...18



## SKŁADNIKI

### Zakwas na barszcz:

1 kg buraków  
2 ząbki czosnku  
1 mała marchewka  
1 mała pietruszka  
pół małego selera  
3-centymetrowy kawałek korzenia chrzanu  
3 ziarna ziela angielskiego  
2-3 liście laurowe  
2 litry wody  
pieprz, sól i cukier  
opcjonalnie sok z cytryny

### Ciasto drożdżowe:

400 g mąki pszennej  
szklanka mleka roślinnego  
+ 2 do 4 łyżek wody  
4 łyżki oleju/oliwy  
6 g suszonych drożdży (albo 12 g świeżych\*)  
2/3 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki cukru  
do posmarowania: oliwa wymieszana z mlekiem sojowym  
ziarna do posypania pasztecików, np. kminek, czarnuszka, mak, sezam  
\* ze świeżych drożdży należy zrobić rozczyn

### Farsz:

1 kg kapusty kiszzonej  
2 duże cebule  
60 g suszonych grzybów  
kilka ziaren ziela angielskiego  
kilka liści laurowych  
olej  
sól, pieprz

## BARSZCZ Z PASZTECIKIEM

### Barszcz

Zagotuj wodę, dodaj 1 łyżkę soli oraz 1/2 łyżeczki cukru, odstaw do wystudzenia. W międzyczasie obierz i pokrój warzywa. Wszystkie składniki włoż do dużego słoika. Całość zalej wystudzoną wodą, słoik przykryj talerzem i zostaw na 4 dni w ciepłym miejscu.

Codziennie przemieszaj zakwas; po 4 dniach będzie gotowy.

Zakwas na barszcz wymieszaj z bulionem warzywnym w proporcji 2:1.

Dopraw solą i pieprzem, i ewentualnie sokiem z cytryny.

### Paszteciki

W misce wymieszaj mąkę z drożdżami, solą i cukrem. Dolej letnie mleko i oliwę. Zagnieć gładkie i elastyczne ciasto. Gdyby było zbyt suche, dodaj kilka łyżek wody. Uformuj ciasto w kulę, delikatnie posmaruj oliwą i zostaw na ok. 1-1,5 godziny w ciepłym miejscu, do podwojenia objętości.

Wyrośnięte ciasto przetóż na oprószony mąką blat i rozwałkuj na prostokąt o wymiarach ok. 35 cm x 45 cm. Podziel go na cztery części (paski o szerokości ok. 11 cm). Na brzegu każdego paska utóż farsz i zwiń w rulon. Tak samo postąp ze wszystkimi paskami ciasta. Gotowe rulony ostrożnie przetóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pomiedzy rulonami zachowaj kilkucentymetrowe odstępy.

Następnie każdy rulon pokrój w 4-centymetrowe kawałki. Posmaruj oliwą wymieszaną z mlekiem roślinnym i posyp ulubionymi dodatkami. Odstaw na ok. 20 min w ciepłe miejsce, aby wyrosły. Nagrzej piekarnik do 180°C. Paszteciki piecz przez 20-25 min, do zarumienienia.

### Farsz

Grzyby zalej zimną wodą i zostaw na kilka godzin, następnie odcedź, zachowując wodę z moczenia. Cebulę pokrojoną w kostkę podsmaż na oleju, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Kapustę kiszoną odcisnij i pokrój. Dodaj do garnka z cebulą, dobrze wymieszaj i smaż kilka minut. Całość zalej wodą z moczenia grzybów. Pokrój grzyby i dodaj do kapusty, dopraw solą i pieprzem. Duś na małym ogniu przez około godzinę, aż kapusta zmięknie. Zostaw do całkowitego wystudzenia (farsz można przygotować wcześniej).



## SKŁADNIKI (12 PLACKÓW)

350 g ziemniaków (starych, jesien-  
nych)

1 mała cebula

1 łyżka siemienia lnianego

+ 3 łyżki wody

3 łyżki oleju

czarny pieprz, sól

2 łyżki posiekanych świeżych ziół

(np. natki pietruszki, tymianku  
lub szczypiorku)

Dodatki (przykładowo):

12 plasterków pieczonych buraków

3 łyżki orzechów włoskich zrumienio-  
nych na patelni

świeża bazylia do dekoracji lub inne

świeże zioła

oliwa z oliwek

## TARTALETKI ZIEMNIACZANE

Zmielone siemię lniane zalej 3 łyżkami gorącej wody i odstaw. Piekarnik nagrzej do 200°C. Formę na muffiny z 12 wgłębieniami wysmaruj cienką warstwą oliwy z oliwek.

Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, włóż do miski. Dodaj cebulkę startą na małych oczkach. Wymieszaj z siemieniem lnianym, olejem rzepakowym i świeżo zmielonym pieprzem oraz świeżymi ziołami. Nałóż po 1 łyżce ziemniaków do wgłębień formy. Formę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez 25 minut na złoty kolor. W międzyczasie przygotuj wybrane dodatki: obierz buraki i pokrój je na cienkie plasterki, upraż na suchej patelni orzechy, poszatkuj świeże zioła.

Placki wyjmij z piekarnika i posyp je solą morską. Na każdy placek potóż plasterek buraka i skrop go oliwą. Udekoruj ziołami i dopraw świeżo zmielonym pieprzem.



## SKŁADNIKI

16 dużych pieczarek  
1 opakowanie mrożonego szpinaku  
w liściach  
6 suszonych pomidorów z zalewy  
4 ząbki czosnku  
4 szalotki  
sól i pieprz  
gałka muszkatołowa

## FASZEROWANE PIECZARKI

Pieczarki umyj, osusz i odetnij nóżki. Szpinak rozmroź i odsącz na sitku. Szalotki drobno pokrój i zeszklij na patelni. Czosnek posiekaj i dodaj razem ze szpinakiem do cebuli. Dodaj przyprawy: sól, pieprz oraz gałkę muszkatołową. Całość smaż na małym ogniu, ciągle mieszając. Suszone pomidory pokrój w cienkie paseczki i dodaj pod koniec smażenia. Pieczarki faszeryj masą szpinakową i włóż do nagrzanego do 180°C piekarnika na 20 minut.



## SKŁADNIKI

1 niewielka kapusta pekińska  
paczka (100 g) kotletów sojowych  
(najlepiej firmy „Orico” o smaku  
kurczaka)  
ogórki konserwowe (2/3 litrowego  
stoika)  
1 duża puszka kukurydzy  
2 średnie cebule czerwone  
2 czerwone papryki  
300 ml majonezu wegańskiego  
100 ml dobrego ketchupu  
kilka łyżek oleju do smażenia  
gotowa „przyprawa do gyrosa”  
dowolnej firmy  
kostka bulionu warzywnego  
2 liście laurowe  
4 ziarna ziela angielskiego  
2 ząbki czosnku

## SALATKA GYROS

Kotlety sojowe ugotuj w bulionie warzywnym według przepisu na opakowaniu, dodając liście laurowe, ziele angielskie i czosnek. Odcedź, pokrój w niewielką kostkę i podsmaż na złoto na rozgrzonym oleju, posypując dość szczerze przyprawą do gyrosa.

Posiekaj drobno cebule i poszatkuj kapustę pekińską (miękkie części liści). Pokrój w drobną kostkę papryki i ogórki konserwowe. Przepłucz i odcedź kukurydżę. Układaj wszystkie składniki warstwowo w misce według uznania, przekładając dwiema warstwami majonezu i jedną warstwą ketchupu. Przykładowy układ warstw: kostka sojowa, ketchup, kukurydza, cebula, majonez, ogórki, papryka, majonez, kukurydza, kapusta pekińska.

Wierzch udekoruj natką pietruszki, szczypiorkiem lub plasterkami pomidora. Sałatkę podaj na stół w szklanej misce i lekko wymieszaj przed samym nalożeniem na talerze.

(Przepis na wegański majonez znajdziesz w naszym e-booku [Alternatywy dla jajek](#))



## SKŁADNIKI

### Ciasto:

310 ml ciepłej wody  
7 g suchych drożdży  
2 łyżeczki cukru  
2 łyżki oliwy z oliwek  
500 g mąki pszennej  
1 łyżeczka soli morskiej

### Wierzch:

2 łyżki oliwy  
1 łyżka soku z cytryny  
2 łyżki świeżego rozmarynu  
20 czarnych oliwek bez pestek  
1 łyżeczka gruboziarnistej soli

## FOCACCIA

Połącz wodę, drożdże, cukier i oliwę w niewielkim naczyniu. Odstaw na 5 minut w ciepłe miejsce. Do miski wsyp mąkę i sól, dodaj zaczyn drożdżowy, zagniataj aż do połączenia wszystkich składników.

Ciasto przetóż na pokrytą mąką stolnicę i zagniataj przez 10 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeżeli ciasto za bardzo się klei, dodaj więcej mąki. Posmaruj miskę oliwą i przetóż do niej ciasto. Przykryj miskę ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 50 minut. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Wyrośnięte ciasto przetóż na stolnicę i ugniataj przez 2 minuty. Wytóż ciasto na posmarowaną oliwą formę i ugniataj je palcami. Odstaw w ciepłe miejsce na 20 minut. Piekarnik rozgrzej do 200°C.

Posmaruj ciasto oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny. Wytóż oliwki, lekko wciskając je w ciasto, a następnie posyp całość solą i rozmarynem. Piecz przez 25-30 minut do czasu, aż wierzch się zarumieni.





## SKŁADNIKI

1,5 szklanki czerwonej soczewicy  
2 liście laurowe  
2 ziarna ziela angielskiego  
1 por  
1 duża cebula  
2 średnie marchewki  
1 pietruszka  
1 mały seler  
kilka łyżek oleju  
sól, pieprz, słodka papryka  
4-5 łyżek mąki owsianej

## PASZTET

Soczewicę ugotuj do miękkości z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Na oleju podsmaż posiekanego pora i cebulę. Gdy zmiękną i delikatnie się zarumienią, dodaj starte na tarce o dużych oczkach warzywa. Podlej kilkoma łyżkami wody i duś do momentu, gdy warzywa będą miękkie. Z soczewicy wyjmij liście laurowe i ziele, następnie wymieszaj ją z warzywami, dopraw solą, pieprzem i słodką papryką. Dodaj 4-5 łyżek mąki owsianej i dokładnie wymieszaj. Masę przetóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.

Piecz ok. godziny w 200°C do zarumienienia.

Po wyjęciu z piekarnika zostaw paszтет do całkowitego wystudzenia, a następnie schowaj na kilka godzin do lodówki.



## SKŁADNIKI

3 marchewki  
2 pietruszki  
1/3 selera  
1/3 pora  
1/2 cebuli  
1 liść laurowy  
3 ziarna ziela angielskiego  
1 łyżeczka soli  
szczypta pieprzu  
1 łyżeczka natki pietruszki  
sok z 1/2 cytryny  
1 łyżka jasnego sosu sojowego  
2-3 łyżeczki agaru  
szklanka groszku z puszki  
3-4 „kotlety” sojowe i przyprawa do nich

## „ZIMNE NÓŻKI” SOJOWE

Z warzyw ugotuj bulion z co najmniej 1 litra wody z dodatkiem soli, pieprzu, liścia laurowego i ziela angielskiego. Gotuj przez minimum 1 godzinę, na samym końcu do bulionu wrzuć kotlety sojowe i gotuj je zgodnie z przepisem (zazwyczaj do 10 minut). Następnie odcedź warzywa i kotlety. Zagotuj ponownie bulion i – ciągle mieszając – dodaj sos sojowy, sok z cytryny i agar. Odstaw do lekkiego przestudzenia. Kotlety podziel w rękach na drobne kawałki, ułóż na talerzu i przypraw zgodnie z preferencjami (możesz natrzeć je szczyptą „przyprawy do kurczaka” lub pieprzem i papryką) – po kilkunastu minutach przejmą smak przypraw i będą gotowe. Marchewkę i pietruszkę z bulionu pokrój. Włóż je do małych miseczek razem z natką pietruszki, groszkiem i kotletemi sojowymi. Zalej bulionem i wstaw do lodówki na kilka godzin.



## SKŁADNIKI

### TAPENADA

200 g czarnych oliwek (wypestkowanych)  
kilka łyżek oliwy z oliwek  
łyżka kaparów (ze stonej zalewy)  
mały ząbek czosnku  
czarny pieprz

### PASTA Z CZERWONEJ FASOLI

puszka czerwonej fasoli  
duża czerwona cebula  
ząbek czosnku  
sól, słodka i ostra papryka

### PASTA Z BIAŁEJ FASOLI

puszka białej fasoli  
główka czosnku  
łyżeczka sosu sojowego  
kilka łyżek oliwy z oliwek  
łyżeczka soku z cytryny  
pieprz

## KANAPKI

### TAPENADA

Czosnek przeciśnij przez praskę i zblenduj wszystkie składniki. Dopraw do smaku kilkoma szczyptami czarnego pieprzu.

### PASTA Z CZERWONEJ FASOLI

Posiekaj drobno cebulę i na kilku łyżkach oleju usmaż na złoto. Czosnek przeciśnij przez praskę i zblenduj wszystkie składniki na gładką pastę, dodaj po dwie duże szczypty słodkiej i ostrej papryki w proszku, dopraw solą do smaku.

### PASTA Z BIAŁEJ FASOLI

Piekarnik nagrzej do 180°C. Główkę czosnku natrzyj oliwą i piecz do miękkości, ok. 30 minut. Wyjmij z piekarnika i zostaw do wystudzenia. Gdy czosnek będzie już chłodny, wyciśnij wszystkie ząbki. Do czosnku dodaj pozostałe składniki i całość zblenduj na gładką pastę. W razie potrzeby dopraw solą do smaku.

Przygotuj małe kanapki z ulubionego chleba, posmaruj pastami i udekoruj.



## SKŁADNIKI

pumperniel (lub zwykły chleb)  
czerwona papryka  
dowolne parówki sojowe  
awokado  
korniszony  
wykańczki

## KORECZKI

Na wykańczkę nabij chleb oraz pokrojone na drobne kawałki składniki. Połącz według podanej listy albo całkowicie ją zignoruj i stwórz własną, kierując się indywidualnymi preferencjami. Do koreczków pasuje wszystko to, co dobrze komponuje się na kanapce albo w sałatce.



#### SKŁADNIKI

pęczek jarmużu  
2 duże marchewki  
duży seler  
duży burak  
2 łyżki oliwy  
szczypta soli  
inne przyprawy według uznania

## CHIPSY Z JARMUŻU

Jarmuż umyj, a następnie osusz. Rozgrzej piekarnik do 150-180°C. Oderwij listki jarmużu od twardych części łodygi i utóń na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop je delikatnie oliwą i posyp przyprawami. W rozgrzanym piekarniku trzymaj parę minut (około 3-4), dopóki nie będą chrupkie. Uważaj, by się nie przypaliły. Gotowe chipsy wyjmij, poczekaj, aż lekko ostygną, przetóń do miseczki i podaj. Seler, marchewkę i buraki obierz, umyj i pokrój na cienkie plasterki, najlepiej przy pomocy tarki lub obieraczki. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia rozłóń plasterki, skrop je oliwą i przypraw według upodobań. Piecz je 10-15 min, następnie obróć i włóń do piekarnika na kolejne 10 minut, ciągle sprawdzając, czy się nie przypalają. Gotowe lekko ostudź i przetóń do miseczki.



## SKŁADNIKI

250 g mąki pszennej  
4 g drożdży suszonych  
(= 8 g świeżych\*)  
1/2 łyżeczki cukru / syropu z agawy /  
stodu  
2/3 łyżeczki soli  
140 g wody  
30 ml oliwy  
+ kilka łyżek do posmarowania  
do posypania: sezam, czarny sezam,  
rozmaryn, gruboziarnista sól, nasiona  
kopru włoskiego

## GRISSINI

Ze wszystkich składników zagnieć gładkie i elastyczne ciasto. Odłóż w ciepłe miejsce na godzinę, do podwojenia objętości. Po tym czasie wyjmij ciasto na oprószony mąką blat i rozwałkuj na prostokąt o grubości ok. 1/2 cm. Ostрым nożem potnij go na paski o szerokości ok. 1/2 cm. Każdy pasek delikatnie zroluj, posmaruj oliwą i posyp dodatkami. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 200°C przez ok. 12-15 min, do zarumienienia.

\* ze świeżych drożdży należy zrobić rozczyn



## SKŁADNIKI

### Guacamole

1 duże, dojrzałe awokado  
1 średnia czerwona cebula  
1 pomidor (ew. 1/2 czerwonej papryki)  
sól, sok z cytryny/limonki  
opcjonalnie: mały kawałek papryczki chili, garść posiekanej kolendry

### Dip chrzanowy

200 g sojowego jogurtu naturalnego /  
majonezu sojowego  
(Przepis na wegański majonez  
znajdziesz w naszym e-booku  
[Alternatywy dla jajek](#))  
2 łyżki startego chrzanu  
mały ząbek czosnku  
sól, biały pieprz  
sok z cytryny

### Ostry dip z białej fasoli

200 g białej fasoli (z puszki albo  
namoczonej i ugotowanej)  
1 łyżka oleju sezamowego  
2 łyżki sosu sojowego  
1,5 łyżki sosu sriracha  
mały ząbek czosnku  
4-6 łyżek wody (w zależności od użytej  
fasoli i preferowanej gęstości dipu)  
łyżeczka soku z cytryny

## DIPY

### Guacamole

Awokado pokrój na pół, usuń pestkę i wyjmij tyżką miąższ, który następnie rozgnieć widelcem i skrop sokiem z cytryny. Dodaj drobno posiekaną czerwoną cebulę i pokrojonego w kostkę pomidora (w sezonie; poza sezonem lepiej dodać pokrojoną w drobną kostkę połowę czerwonej papryki). Opcjonalnie możesz dodać też kawałek bardzo drobno posiekanej papryczki chili i garść posiekanej kolendry. Całość dokładnie wymieszaj, dopraw do smaku solą i sokiem z cytryny.

\*Dobra rada: jeśli chcesz swoje guacamole przygotować wcześniej, nie wyrzucaj pestki z awokado. Włóż ją do gotowego guacamole, a będziesz mieć pewność, że Twój dip nie ściemnieje.

### Dip chrzanowy

Czosnek przeciśnij przez praskę i wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

### Ostry dip z białej fasoli

Wszystkie składniki zblenduj na gładką pastę.



## SKŁADNIKI

225 g mąki pszennej  
25 g mąki kukurydzianej  
5 łyżek śmietany roślinnej  
1 łyżka cukru waniliowego  
1 łyżka octu jabłkowego  
1/3 szklanki wody  
szczypta soli  
cukier puder do posypania

## FAWORKI

W misce bądź na stolnicy połącz wszystkie składniki i zagnieć z nich ciasto. Powinno być miękkie i elastyczne (jeśli nie jest, dodaj jeszcze trochę wody). Następnie objij ciasto przy pomocy tłuczka lub wátka, możesz też uderzać nim o stół. Gdy je spłaszczysz, złóż na pół i kontynuuj okładanie. Powtarzaj te czynności – im dłużej, tym lepiej (min. przez kilkanaście minut). Dzięki temu faworki będą lekkie i napowietrzane. Ciasto podziel na mniejsze kawałki, bardzo cienko rozwałkuj, po czym potnij na paski (ok. 10 cm x 3 cm). W środku każdego zrób nacięcie i przewlecz przez nie jeden koniec prostokąta, tworząc w ten sposób faworki.

Smaż na rozgrzanym do 175-180°C głębokim oleju przez 3-4 minuty, aż nabiorą złotego koloru, i odłóż na ręcznik papierowy bądź serwetkę, by odsączyć nadmiar tłuszczu.

Przed podaniem przetóń faworki na talerz lub półmisek i posyp cukrem pudrem.





#### SKŁADNIKI

1 puszka mleka kokosowego  
1 szklanka wiórków kokosowych  
3 łyżki oleju kokosowego  
3 łyżki cukru pudru  
1 paczka kruchych ciasteczek  
50 g migdałów

#### „RAFAELLO”

Puszkę z mlekiem kokosowym włoż na kilka do kilkunastu godzin do lodówki. Dzięki temu ulegnie ono rozdzieleniu na wodę i gęstą śmietanę. Wyjmij stałą zawartość puszkę (część płynną odstaw z powrotem do lodówki – możesz dodać ją do zupy lub koktajlu) i dokładnie wymieszaj z 1/2 szklanki wiórków kokosowych, roztopionym olejem kokosowym i cukrem pudrem. Tak uzyskaną masę włoż do lodówki na co najmniej godzinę. Zalej migdały wrzątkiem. Po wystygnięciu odcedź i obierz ze skórki. Gdy masa na „rafaello” nabierze gęstej, zwartej konsystencji, dodaj pokruszone ciasteczka i delikatnie wymieszaj. Formuj niewielkie kulki, do środka każdej wkładając migdał. Obtocz w wiórkach kokosowych i podaj w papilotkach lub na ulubionym talerzyku.

Podpowiedź: takocie najlepiej smakują schłodzone.



## SKŁADNIKI

Mojito:  
pół limonki  
2 łyżeczki cukru trzcinowego  
6 listków mięty  
40 ml białego rumu  
kruszony lód  
woda gazowana

## DRINKI

### Mojito

Limonkę pokrój na ćwiartki, następnie wrzuć do wysokiej szklanki, dosyp 2 łyżeczki cukru trzcinowego, rozgnieć, tak żeby limonka puściła sok. Dodaj listki mięty delikatnie roztarte wcześniej w dłoniach. Następnie dodaj kruszony lód – dużo, prawie po brzeg szklanki – oraz rum i lekko wszystko wymieszaj. Dopełnij wodą gazowaną.

### Bezalkoholowe Mojito

Receptura jak powyżej, ale zamiast rumu dolej więcej wody gazowanej.



## SKŁADNIKI

Blue Hawaiian Colada:  
40 ml rumu  
20 ml Blue Curaçao  
30 ml Malibu  
50 ml mleka roślinnego (najlepiej  
sojowego lub migdałowego)  
50 ml soku ananasowego

## DRINKI

Blue Hawaiian Colada  
Składniki wlej do shakera i wstrząśnij. Przelej do kieliszka z dużą ilością kostek lodu (może być też lód kruszony).

Bezalkoholowa Blue Hawaiian Colada  
Cała receptura jak powyżej, ale zamiast rumu dodaj syrop kokosowy, np. firmy Monin. To samo dotyczy likieru Blue Curaçao - użyj jego bezalkoholowej wersji.



## SKŁADNIKI

Brązowa Krówka:  
40 ml likieru Kahlua  
120 ml mleka roślinnego  
dwie szczypty gałki muszkatołowej

## DRINKI

Brązowa Krówka  
Składniki wlej do shakera i wstrząśnij. Przelej do kieliszka z dużą ilością kostek lodu (może być też lód kruszony).

Bezalkoholowa Brązowa Krówka  
Cała receptura jak powyżej, ale zamiast likieru Kahlua dodaj syrop o smaku kawowym, np. firmy Monin.



## SKŁADNIKI

Margarita truskawkowa:  
1/2 szklanki mrożonych truskawek  
40 ml srebrnej Tequili  
10 ml likieru triple sec  
10 ml soku z limonki lub cytryny  
1 łyżeczka cukru trzcinowego  
kilka kostek lodu

## DRINKI

Margarita truskawkowa

Brzeg kieliszka do margarity zwilż kawałkiem cytryny i zanurz w spodeczku z cukrem, tak aby na brzegu powstała słodka crusta. Do blendera wrzuć truskawki (mogą być mrożone) oraz cukier, Tequilę, likier triple sec i sok z limonki (dodaj lód, jeśli truskawki zostały rozmrożone lub używasz świeżych). Zmiksuj wszystko na jednolitą masę. Koktajl przelej do kieliszka.

Bezalkoholowa Margarita truskawkowa

Cała receptura jak powyżej, ale pomiń Tequilę, a zamiast likieru triple sec dodaj syrop o smaku pomarańczy (np. firmy Monin).



## SKŁADNIKI

Zielona Wdowa:  
40 ml Blue Curaçao  
kostki lodu  
sok pomarańczowy

## DRINKI

Zielona Wdowa

Do szklanki włoż lód, wlej sok pomarańczowy i powoli dolej Blue Curaçao.

Bezalkoholowa Zielona Wdowa

Cała receptura jak powyżej. Blue Curaçao występuje w wersji bezalkoholowej, więc wykorzystaj ją zamiast tej tradycyjnej.



**Stowarzyszenie Otwarte Klatki**  
ul. Fredry 5/3A  
61-701 Poznań

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.

[otwarteklatki.pl](http://otwarteklatki.pl)

[weganizmteraz.pl](http://weganizmteraz.pl)

[jakonetoznosza.pl](http://jakonetoznosza.pl)

 **otwarte  
klatki**