

MAGAZYN

Roślinniejemny



Roślinne śniadania

NUMER 1 | 2018

Słowem wstępu

Naszą kampanię tworzą różni, a może lepiej – różnorodni ludzie. Studenci i studentki, graficy i graficzki, dietetyczki, lekarki, fotografowie, vlogerki, blogerki, dziennikarki. Pracując wspólnie nad rozwojem RoślinnieJemy zauważyliśmy jedną wspólną zależność – śniadania są naszym ulubionym posiłkiem. Roślinne, kolorowe, odżywcze. Takie, przy których można się zatrzymać, uśmiechnąć do samego siebie i mieć pewność, że przed nami kolejny dobry dzień. W tygodniu są trochę szybszym, ale nadal obowiązkowym porannym rytuałem. Weekendowe śniadania to słodkie lenistwo, czas na drożdżowe wypieki czy smażenie placków i naleśników.

W tym e-booku postanowiliśmy podzielić się z Wami naszymi ulubionymi porannymi przepisami, które często zaskakują smakiem, a nadal nie są trudne w przygotowaniu. Nawet klasyczne z pozoru receptury podkręciliśmy swoimi ulubionymi dodatkami, albo zmieniliśmy formę ich podania. I tak, zapraszamy m.in. na tofucznicę w tortilli, kanapki z hummusem, karmelizowaną gruszką i wędzonym tofu, jaglanek „snickers”, roślinny omelet, śniadaniowe lody, mus czekoladowy czy koktajl bananowy z... kawą!

Mamy nadzieję, że nasze śniadaniowy e-book wprowadzi trochę roślinnej, śniadaniowej magii również do Waszych kuchni.

Psst... Wspólnie z vegekoszyk.pl mamy też magię dla Waszych portfeli – zajrzyjcie na stronę obok i zróbcie zapas roślinnego nabiątu – do jaglanek, owsianek i koktajli sprawdzi się idealnie!

Weronika Pochylska

koordynatorka kampanii RoślinnieJemy

Przepisy i zdjęcia Julia Merchelska, Weronika Pochylska, Magdalena Łapińska, Magdalena Jutrzenka, Anna Nowicka, Anna Pierzchała, Marta Uryniak

Skład Patryk Węgrzyn



SKLEP INTERNETOWY
Vegekoszyk.pl

10% rabatu na wszystkie napoje i śmietanki roślinne
marki NATUMI z kodem rabatowym:

ROSLINNIJEMY

Kupon rabatowy ważny do 31 marca 2018. Użycie kodu rabatowego może anulować inne promocje.



Śniadaniowe lody

malinowo-bananowe

🕒 5 minut

🍴 2 porcje

SKŁADNIKI

2 zamrożone banany (wcześniej pokrojone w plasterki)

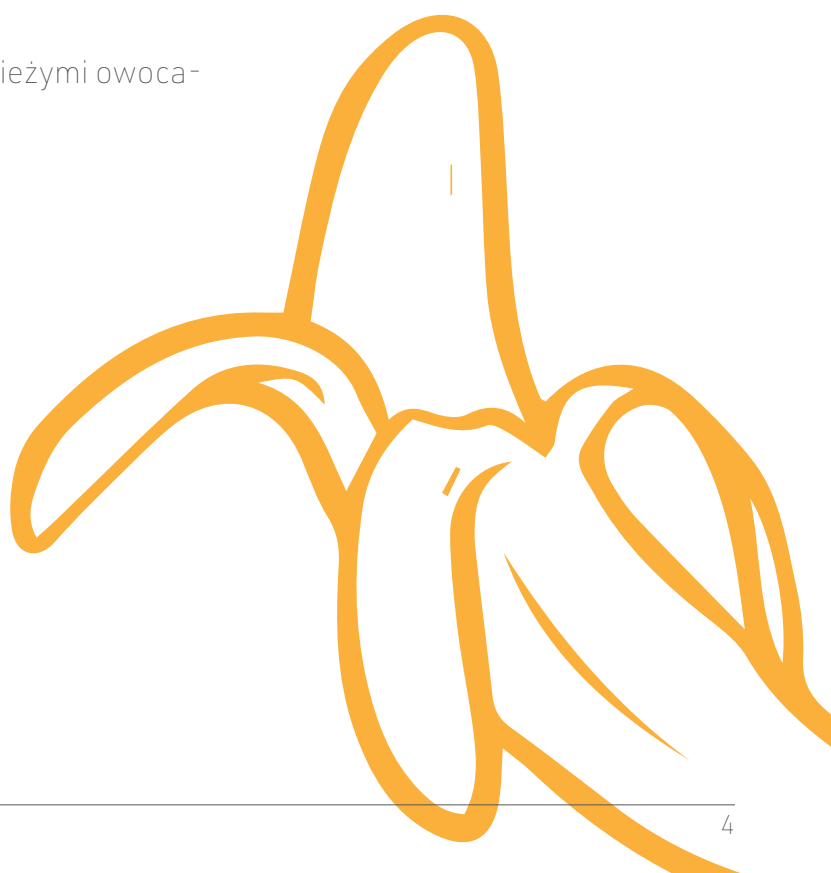
1 szklanka mrożonych malin

2 łyżki mleka roślinnego, najlepiej kokosowego

Ulubione dodatki: chia, płatki owsiane, gorzka czekolada, owoce, wiórki kokosowe

PRZYGOTOWANIE

- 1 Zamrożone plasterki banana i mrożone maliny wrzucamy do kielicha blendera, dodajemy mleko roślinne, ewentualnie dosładzamy.
- 2 Miksujemy na najwyższych obrotach około minutę, aż uzyskamy gładką, kremową masę.
- 3 Podajemy z ulubionymi dodatkami, świeżymi owocami, orzechami, miętą.





Kanapki

z hummusem, karmelizowaną gruszką
i wędzonym tofu

🕒 10 minut

🍴 4 porcje

SKŁADNIKI

Ulubione pieczywo

Hummus naturalny (kupny lub domowy)

1 gruszka

1 łyżeczka słodkiego syropu (z agawy/daktylowego/klonowego itp.)

Rukola

Oliwki

1 paczka tofu wędzonego

PRZYGOTOWANIE

- 1 Gruszkę (umytą, nieobraną) dusimy na suchej patelni. Kiedy zacznie puszczać sok, dodajemy łyżeczkę płynnego soku i karmelizujemy przez kilka minut.
- 2 Pieczywo lekko podgrzewamy w tosterze lub piekarniku.
- 3 Smarujemy hummusem, dodajemy rukolę, kładziemy plasterki wędzonego tofu, plastry słodkiej gruszki
- 4 Na koniec posypujemy pieprzem i przystrajamy plasterkami oliwek





SKŁADNIKI

- 100 g kaszy
- 3/4 szklanki wody
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 1 szczypta soli
- Pokruszone orzeszki ziemne
- Opcjonalnie: kilka kropli ekstraktu waniliowego

POLEWA

- 1/3 tabliczki gorzkiej czekolady
- 3-4 łyżki mleka roślinnego

KREM

- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka syropu klonowego/daktylowego
- 2 łyżki mleka roślinnego
- 1 szczypta soli

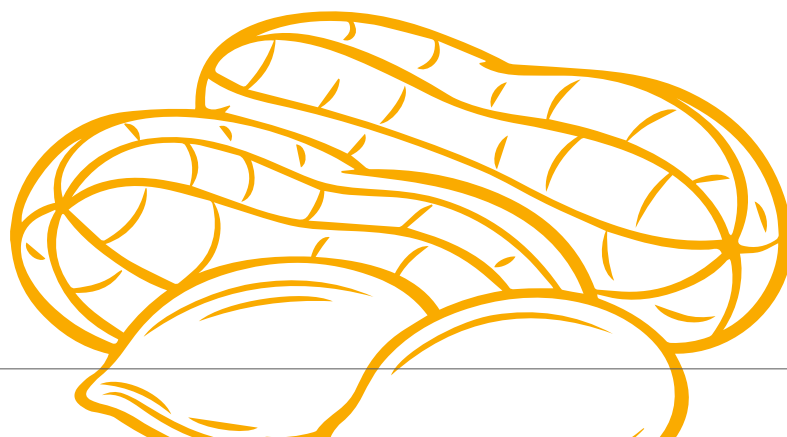
Jaglany snickers

w słoiku

🕒 20-30 minut 🍴 2 porcje

PRZYGOTOWANIE

- 1 Kaszę płuczemy na sicie pod strumieniem gorącej wody.
- 2 Przekładamy ją do garnka, zalewamy mlekiem roślinnym i wodą, dodajemy cukier sól oraz wanilię i gotujemy pod przykryciem na minimalnym ogniu, aż kasza wchłonie płyn (ok. 15-20 minut).
- 3 W tym czasie przygotowujemy polewę czekoladową, rozpuszczając gorzką czekoladę w mikrofalówce, następnie dodajemy mleko i mieszamy do uzyskania gładkiej konsystencji lub, w razie braku mikrofalówki, czekoladę i mleko rozpuszczamy na małym ogniu w rondelku, często mieszając, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 4 Wszystkie składniki na krem orzechowo-karmelowy mieszamy do uzyskania kremowej konsystencji.
- 5 Gdy kasza się ugotuje przekładamy ją do misek, dodajemy krem orzechowo-karmelowy, całość polewamy czekoladową polewą i posypujemy pokruszonymi orzeszkami. Można również układać wszystko warstwami w słoiczkach, tak jak jest to pokazane na zdjęciu.





Naleśniki gryczane

z pieczarkami, tofu i szpinakiem

🕒 20 minut

🍴 1 porcja

SKŁADNIKI

1/2 szklanki mąki gryczanej
3/4 szklanki wody
2/3 szklanki mleka sojowego
1 łyżeczka oleju
Sól i pieprz
Olej do smażenia

FARSZ

220 g (3 szklanki) pieczarek
1/2 (90 g) kostki tofu
1 garść świeżego szpinaku
1 łyżka sosu sojowego
1 szczypta pieprzu
1 łyżeczka czosnku granulowanego
1/4 - 1/3 szklanki mleka sojowego
Olej do smażenia
Opcjonalnie: łyżka płatków drożdżowych

PRZYGOTOWANIE

CIASTO

1 Wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe dokładnie mieszamy. Naleśniki smażymy na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju, aż do zarumienienia z obu stron.

FARSZ

2 Pieczarki kroimy w plastry, tofu rozgniatamy rękami na drobne kawałki. Podsmażamy je kilka minut w niedużej ilości oleju na średnim ogniu.

3 Dodajemy szpinak, sos sojowy, przyprawy i dolewamy mleko sojowe. Wszystko dusimy jeszcze przez około 3 minuty.

4 Gotowy farsz przekładamy na naleśniki i zawijamy





Kanapki

kanapki z pieczonym burakiem, awokado,
wędzonym tofu i sosem musztardowo-daktylowym

🕒 20 minut

🍴 4 porcje

SKŁADNIKI

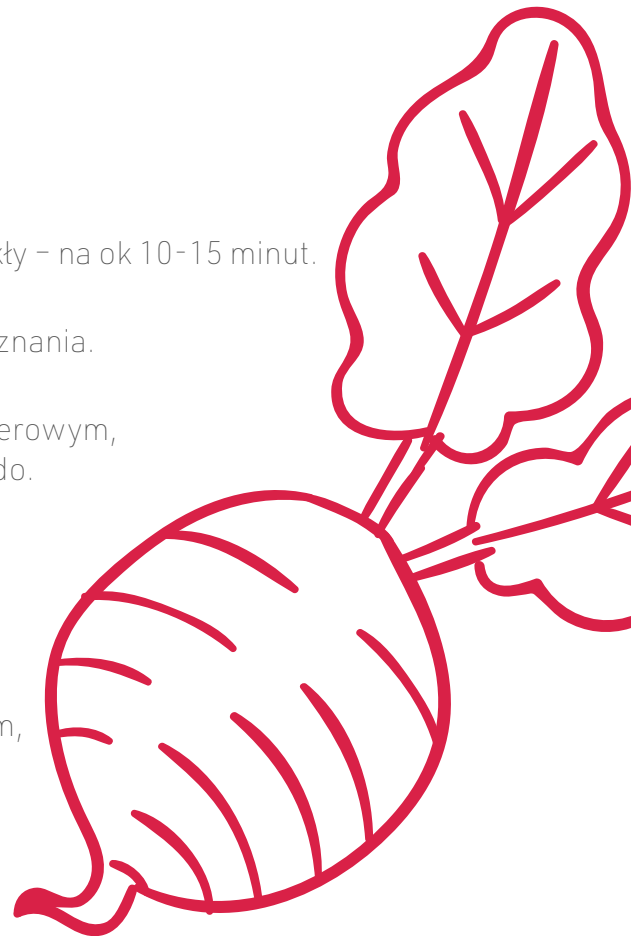
1 kostka wędzonego tofu
1 upieczony burak (pieczemy w skórce, w folii aluminiowej przez około 50 minut, studzimy i obieramy ze skórki)
1 dojrzałe awokado
Ulubiona zielenina, np. roszponka
Sól, pieprz, czosnek granulowany
Kilka kromek pieczywa razowego lub ulubione bułki

SOS

1 garść daktyli
1 łyżka musztardy
1 łyżka wody

PRZYGOTOWANIE

- 1 Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy, by zmiękły - na ok 10-15 minut.
- 2 Ulubione pieczywo przekrój na trójkąty lub według uznania.
- 3 Tofu odcedzamy z wody, odciskamy na ręczniku papierowym, kroimy w plasterki. Podobnie kroimy buraka i awokado.
- 4 Daktyle i musztardę miksujemy blenderem, dodając tyle wody, by uzyskać konsystencję gęstego sosu (możemy dolać też nieco oliwy).
- 5 Kromki smarujemy daktylowo-musztardowym sosem, w kanapkach układamy kolejno: zieleninę, tofu, awokado - posypujemy je czosnkiem, solą i pieprzem, oraz buraka.





Koktajl

na przebudzenie

🕒 5-10 minut 🍴 2 porcje

SKŁADNIKI

- 2 banany, pokrojone w krążki
- 350 ml mleka roślinnego (dowolnego, preferowane takie bez cukru)
- 6 daktyli bez pestek, można namoczyć w wodzie, aby zmiękły
- 1 łyżka masła orzechowego (dowolnego)
- 1 łyżka oleju o neutralnym smaku
- 1 płaska łyżka nasion chia (opcjonalnie)
- 2 płaskie łyżki płatków owsianych
- 150 ml mocnej, dobrej jakości kawy

PRZYGOTOWANIE

- 1 Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera, zaczynając od suchych, a na końcu płynne.
- 2 Zmiksuj na gładko. Jeżeli nie masz w domu blendera kielichowego, użyj ręcznego o dużej mocy. Pamiętaj jednak, że koktajle wychodzą najlepiej w mikserach kielichowych.
- 3 Gotowy koktajl przelej do szklanek.





Omllet

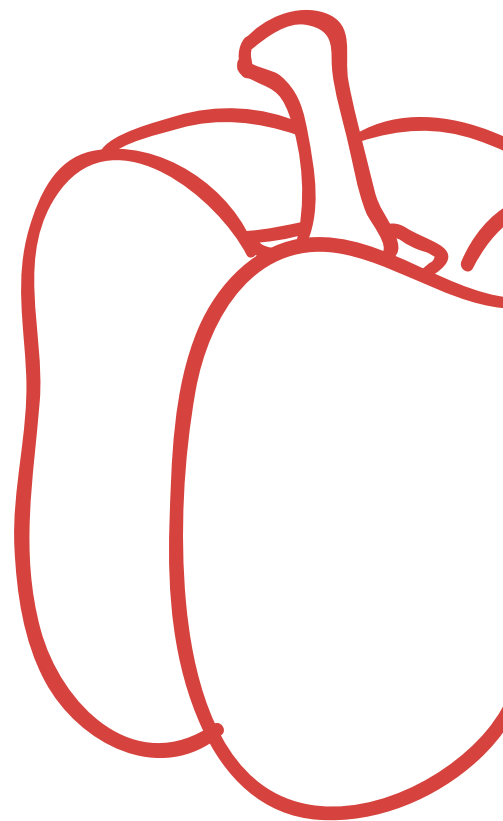
z ziemniakami i papryką

🕒 30 minut

🍴 3 duże porcje

SKŁADNIKI

2 szklanki mąki z ciecierzycy
3 łyżki zmielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka czarnej soli
1 szczypta soli i pieprzu
1 łyżka płatków drożdżowych
1 łyżeczka kurkumy
3 ziemniaki
2 cebule
1 papryka
Olej
Natka pietruszki



PRZYGOTOWANIE

- 1 W misce przygotuj miks na ciasto: wymieszaj mąkę, siemię lniane, proszek do pieczenia i przyprawy.
- 2 Ziemniaki obierz i pokrój na cienkie plasterki. Podsmaż na patelni z obu stron, następnie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i paprykę.
- 3 Przygotuj ciasto na omllet – do miksów dodaj wody w stosunku 1:1 (szklanka proszku – szklanka wody) i dokładnie wymieszaj. Następnie do ciasta dodaj podsmażone warzywa i delikatnie połącz z ciastem.
- 4 Wlej na patelnię odrobinę oleju, rozgrzej. Wyłóż porcję ciasta na jednego omlleta na patelnię, rozprowadź równomiernie – omllet powinien mieć ok. 7 mm grubości. Usmaż na patelni z obu stron – do obrócenia pomocny będzie talerz. Omllet powinien lekko się zarumienić. Dodaj ulubiony sos i natkę pietruszki.



TOFUCZNICA

- 2 kostki tofu (180g)
- 1/2 łyżeczki czarnej soli
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 0,5 szklanki mleka sojowego niesłodzonego
- 1 cebula
- Kilka papryczek jalapeno ze stoika
- Kilka łyżek oleju
- Pieprz

DODATKI

- 1 opakowanie roślinnych tortilli
- 1 awokado
- Świeży pęczek kolendry

BEKON KOKOSOWY

- 1 szklanka płatków kokosowych (nie wiórków!)
- 2 łyżki jasnego sosu sojowego
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 szczypta soli i pieprzu

Śniadaniowa tortilla

z tofuczną, jalapeno i kokosowym bekonem

🕒 25 minut

🍴 4 porcje

PRZYGOTOWANIE

BEKON KOKOSOWY

1 Zaczynaj od kokosowego bekonu. Jeśli Ci się śpieszy – można go pominąć, ale jeśli masz chwilę, polecamy przygotować większą ilość – można go długo przechowywać i pasuje do wielu potraw jako dodatek.

2 Wszystkie składniki poza płatkami wymieszać w miseczce, do gotowej marynaty dodać płatki i dokładnie wymieszać. Wyłożyć na blachę, piec w 180 stopniach C przez 10-13 minut, od czasu do czasu mieszając.

TOFUCZNICA

3 Kroimy w kostkę cebulę, podsmażamy na oleju. Do podsmażonej cebuli dodajmy odsączone i pokruszone widelcem tofu. Podsmażony chwilę i dodajemy czarną sól, płatki drożdżowe, kurkumę, szczyptę pieprzu i mleko. Dusić chwilę, aż mleko wyparuje – w zależności od pożądanej konsystencji można dodać go trochę więcej. Na końcu dodajemy pokrojone jalapeno.

TORTILLA

4 Tortille posmarować dojrzałym awokado, posypać solą i pieprzem. Rozłożyć tofucznicę na tortillach, posypać kokosowym bekonem i kolendrą, zwinąć.





Mus chafwowo-czekoladowy

z ulubionymi dodatkami

🕒 15 minut

🍴 2 porcje

SKŁADNIKI

3/4 szklanki płatków owsianych

2/3 szklanki daktyli

5 łyżeczek gorzkiego kakao

5 łyżeczek tahini

1/3 - 1/2 szklanki mleka roślinnego

PRZYGOTOWANIE

- 1 Płatki owsiane i daktyle zalać wrzątkiem na 10 minut.
- 2 Odsączyć wodę, dodać kakao, tahini, mleko i zblendować.
- 3 Podawać z ulubionymi dodatkami - orzechami, bakaliami, wiórkami kokosowymi lub owocami.





Owsianka czekoladowa

z wiśniami

🕒 10 minut

🍴 2 porcje

SKŁADNIKI

3/4 szklanki płatków owsianych

1/2 szklanki wody

1 szklanka mleka roślinnego

1 i 1/2 łyżki kakao

1 łyżka syropu klonowego lub melasy

1 szczypta soli morskiej

0,5 szklanki mrożonych wiśni

Opcjonalnie: szczypta pieprzu cayenne

PRZYGOTOWANIE

- 1 Do garnuszka wlewamy wodę, dosypujemy kakao, sól, dolewamy syrop lub melasę, gotujemy na niewielkim ogniu i mieszamy aż wszystko się rozpuści.
- 2 Dorzucamy płatki owsiane i wiśnie, dolewamy mleko i często mieszamy aż płatki wchłoną płyn (kilka minut).
- 3 Owsiankę przekładamy do misek i ozdabiamy wybranymi dodatkami (np. kawałkami gorzkiej czekolady, wiśniami i tahini lub orzechami laskowymi).





Owsiane placuszki czekoladowe

z sosem malinowo-truskawkowym

🕒 25 minut

🍴 4 porcje

SKŁADNIKI

2,5 szklanki płatków owsianych
0,5 szklanki pestek dyni
2 łyżki kakao
2 małe bardzo dojrzałe banany
1 szklanka wody lekko gazowanej lub zwykłej
1,5 szklanki mleka roślinnego
0,5 łyżeczki cynamonu
1 łyżka cukru lub innego słodzika
1 szczypta soli

SOS

0,5 szklanki truskawek bez szypułek
0,5 szklanki malin
Opcjonalnie: ziarenka z jednej laski wanilii
lub naturalna sproszkowana wanilia
(dostępna w sklepach zielarskich i ekologicznych)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Zmielone płatki owsiane i pestki dyni umieszczamy w naczyniu wygodnym do blendowania, dodajemy pokrojonego na kawałki banana, wodę, mleko, kakao, sól, cynamon i cukier lub inny słodzik.
- 2 Miksujemy na średnich obrotach do momentu, aż masa będzie gładka. Na patelni dobrze rozgrzewamy olej i nakładamy ciasto małą łyżką, smażymy kilka minut z każdej strony, aż placki będą zwarte.
- 3 W międzyczasie truskawki blendujemy razem z malinami, cedzimy przez sitko o drobnych oczkach, dodajemy wanilię i schładzamy sos w lodówce.

