

журнал

# Вдале Рішення



Номер 1 | 2018

---

Рослинні сніданки

---



# Вступне слово

Наша компанія створена різними, або навіть різноманітними людьми. Студенти і студентки, графічні проектант і проектантки, дієтологи, лікарі, фотографи, шпигуни, блогери, журналісти. Працюючи разом над розвитком RoślinnieJemy, ми помітили одну спільну рису - сніданки це наша улюблена їжа. Овочеві, яскраві, поживні. Такі, під час яких можна затриматися, посміхнутися самому собі і бути впевненим, що попереду ще один хороший день. Протягом тижня він трохи нашвидкуруч, але все ж обов'язковий ранковий ритуал. Сніданки у вихідні - солодкі лінощі, час для дріжджової випічки або смаження млинців або коржів..

У цій електронній книзі ми вирішили поділитися з вами нашими улюбленими ранковими рецептами, які часто дивують нас своїм смаком, і які не такі складні в приготуванні. Навіть на вигляд класичні рецептури ми «відрегулювали» своїми улюбленими додатками. І так, ми запрошуємо вас, зокрема на тортілью з тофушною (як яєчня, замість яєць - тофу), сендвічі з хумусом, карамелізованою грушею і копченим тофу, пшеничну кашу «снікерс», овочевий омлет, ранкове морозиво (морозиво на сніданок), шоколадний мус або банановий коктейль з ... кави!

Ми сподіваємося, що наша електронна книга для приготування сніданків додасть трохи овочевої, ранкової магії на Вашій кухні.

*Veronika Pochylska*

Координатор кампанії RoślinnieJemy

**Рецепти і фото** Юлія Мерхельська, Вероніка Похильська, Магдалена Ютшенка, Анна Новицька, Анна Пієжхала, Марта Уриняк

**Оформлення** Патрик Венгжин







# РАНКОВЕ МОРОЗИВО

## Малиново-бананове

🕒 5 хвилин 🍴 2 порції

### ІНГРЕДІЄНТИ

2 заморожених банани (порізані перед заморожуванням)

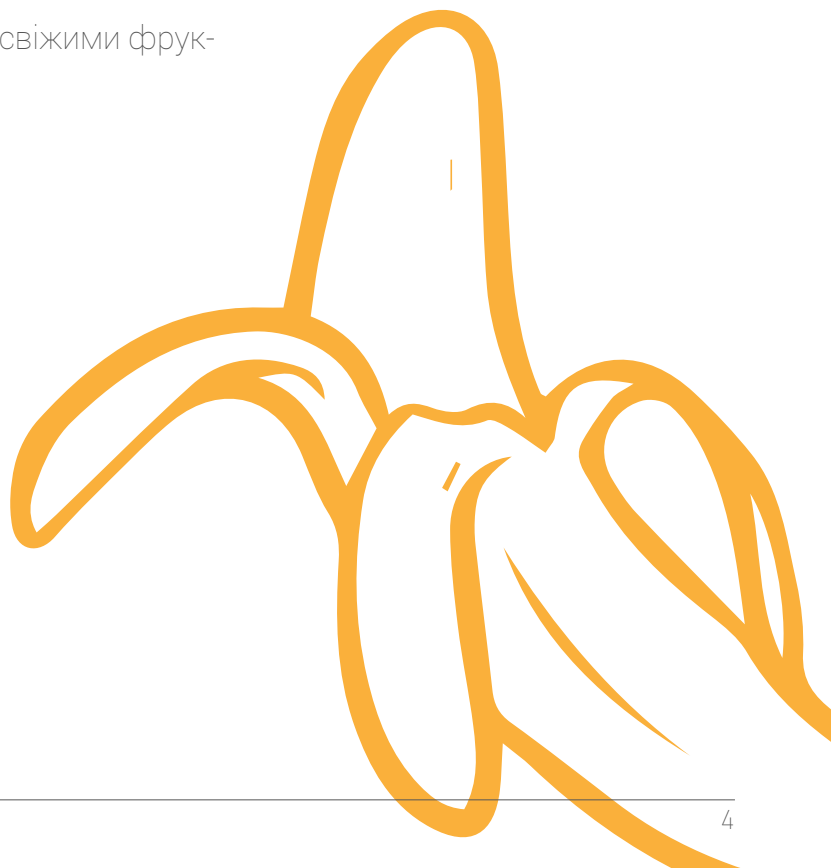
1 стакан свіжомороженої малини

2 ложки рослинного молока, найкраще кокосового

Улюблені додатки: чіа, вівсяні пластівці, гіркий шоколад, фрукти, кокосова стружка

### ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Заморожений нарізаний банан і заморожену малину закидаємо в стакан блендера, додаємо молоко, опціонально можна додати за смаком цукор.
- 2 Збиваємо на максимальній швидкості близько хвилини, поки не вийде гладка кремова консистенція.
- 3 Подаємо з улюбленими додатками, свіжими фруктами, горіхами, м'ятою.







# СЕНДВІЧІ

з хумусом, карамелізованою грушею і копченим тофу

🕒 10 хвилин 🍴 4 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

Улюблена випічка

Натуральний хумус (магазинний або домашній)

1 груша

1 чайна ложка солодкого сиропу (кленового, фінікового або з агави)

Рукола

оливки

1 упаковка копченого сиру тофу

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Грушу (миту, неочищену) припускаємо на сухій сковороді. Коли почне пускати сік, додаємо чайну ложку сиропу і карамелізуємо кілька хвилин.
- 2 Випічку злегка підігріваємо в тостері або духовці.
- 3 Намащуємо на випічку хумус, додаємо руколу, шматочки копченого сиру тофу і шматочки солодкої груші.
- 4 Наприкінці посипаємо перцем і прикрашаємо шматочками оливок.







## ІНГРЕДІЄНТИ

100 г каші

¾ склянки води

1 стакан рослинного молока

2 чайні ложки тростинного (коричневого цукру)

1 щіпка солі

подрібнений арахіс

кілька крапель ванільного екстракту (за бажанням)

## ГЛАЗУР

1/3 плитки гіркого шоколаду

3-4 ст. ложки рослинної молока

## КРЕМ

1 ст. ложка арахісової пасту

1 ст. ложка кленового / фінікового сиропу

2 ст. ложки рослинного молока

1 дрібка солі



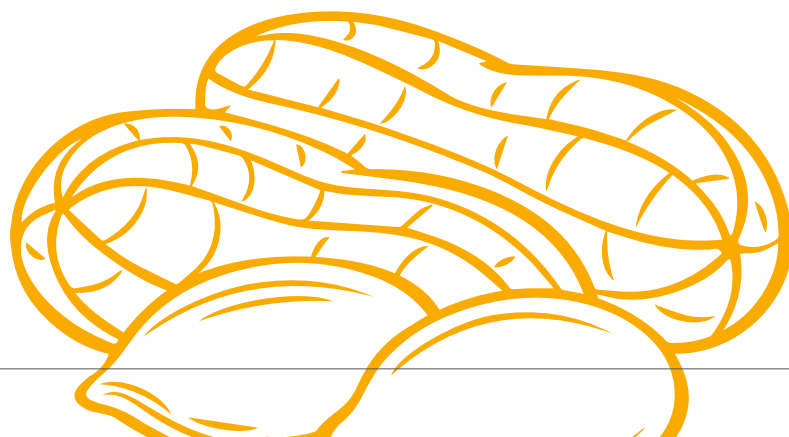
# ПШЕНИЧНИЙ СНІКЕРС

в баночці

🕒 20-30 хвилин 🍴 2 порції

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Кашу промити на ситі під струменем гарячої води.
- 2 Перекладаємо її в каструлю, заливаємо рослинним молоком і водою, додаємо цукор, сіль, ваніль і готуємо з накритою кришкою на малому вогні, доки каша не вбере воду (бл. 15-20 хв.)
- 3 Одночасно готуємо шоколадну глазур, розтоплюючи гіркий шоколад в мікрохвильовій печі, додаємо до нього молоко і заважаємо до отримання гладкої консистенції. Якщо у вас немає мікрохвильовки, шоколад розтоплюємо разом з молоком на малому вогні в сотейнику, часто помішуючи до отримання кремової консистенції.
- 4 Всі інгредієнти на горіхово-карамельний крем вимішуємо до отримання кремовою консистенції.
- 5 Готову кашу перекладаємо в глибокі мисочки, додаємо горіхово-карамельний крем, і все це поливаємо шоколадною глазур'ю і посипаємо тертими горіхами. Можна також подавати шарами в баночці, так як це зображено на фотографії.









# ГРЕЧАНІ МЛИНЦІ

з грибами, тофу і шпинатом

🕒 20 хвилин 🍴 1 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 склянки гречаного борошна  
3/4 склянки води  
2/3 склянки соєвого молока  
1 чайна ложка рослинного масла  
Сіль і перець  
Рослинна олія для смаження

## ФАРШ

220 г (3 склянки) грибів  
1/2 (90 г) скибочки тофу  
1 жменя свіжого шпинату  
2 ст. ложки соєвого соусу  
1 дрібка перцю  
1 чайна ложка гранульованого часнику  
1/4 - 1/3 склянки соєвого молока  
Рослинна олія для смаження  
Опціонально ст. ложка дріжджових пластівців

## ПРИГОТУВАННЯ

### ТІСТО

1. Всі інгредієнти для тіста ретельно вимішуємо. Млинці смажимо на розігрітій сковороді з невеликою кількістю олії, доки обидві сторони не підрум'яняться.

### ФАРШ

2. Гриби нарізаємо скибочками, тофу розділяємо руками на дрібні шматочки. Обсмажуємо їх декілька хвилин в невеликій кількості олії на середньому вогні.
3. Додаємо шпинат, соєвий соус, приправи і доливаємо соєве молоко.
4. Готовий фарш перекладаємо у млинці та загортаємо.







# СЕНДВІЧІ

з запеченим буряком, авокадо, копченим тофу і гірчично - фініковим соусом

🕒 20 хвилин 🍴 4 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

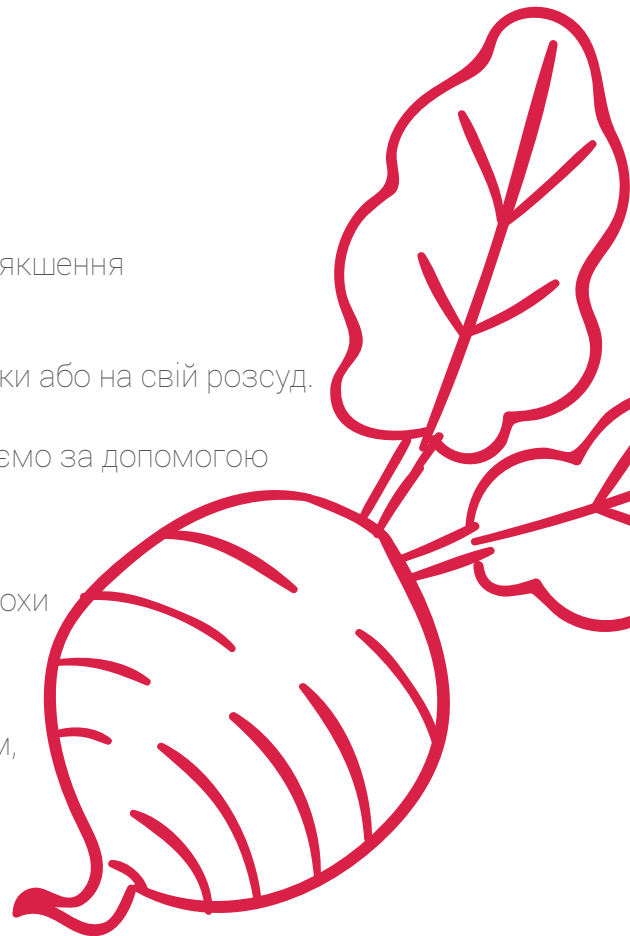
- 1 шматочок копченого тофу
- 1 запечений буряк (запечений у шкірці, в алюмінієвій фользі протягом 50 хвилин, охолоджуємо і очищуємо від шкірки)
- 1 стиглий авокадо
- Улюблена зелень, наприклад польовий салат
- Кілька скибочок хліба або іншої улюбленої випічки

## СОУС

- Жменя фініків
- 1 ст. ложка гірчиці
- 1 ст. ложка води

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Фініки заливаємо окропом і залишаємо для розм'якшення на 15-20 хвилин.
- 2 Улюблену випічку або хліб нарізаємо на трикутники або на свій розсуд.
- 3 Віджимаємо тофу від води, залишки води видаляємо за допомогою паперових рушників, нарізаємо скибочками. Таким же чином нарізаємо буряк і авокадо.
- 4 Фініки і гірчицю збиваємо блендером, додаючи трохи води, щоб отримати консистенцію густого соусу (також можемо додати трохи оливкової олії).
- 5 Шматочки намащуємо фініково-гірчичним соусом, в сендвічах почергово вкладаємо: зелень, тофу, авокадо - посипаємо часником, сіллю і перцем, кладемо буряк.







# КОКТЕЙЛЬ

для пробудження

🕒 5-10 хвилин 🍴 2 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 банани, нарізані кружальцями

350 мл. рослинного молока

6 фініків без кісточок, для розм'якшення можна замочити у воді

1 ст. ложка арахісової пасту

1 ст. ложка рослинної олії з нейтральним смаком

1 чайна ложка насіння чіа (опціонально)

2 чайні ложки вівсяних пластівців

150 мл міцної якісної кави

## ПРИГОТУВАННЯ

1. Всі інгредієнти помістити в чашу блендера, починаючи з сухих і закінчуючи рідкими.
2. Збити в гладку консистенцію. Якщо у Вас немає блендера з чашею, використовуйте звичайний на максимальній потужності. Але варто пам'ятати, що коктейлі найкраще виходять в блендерах з чашею.
3. Готовий коктейль перелити в стакани.







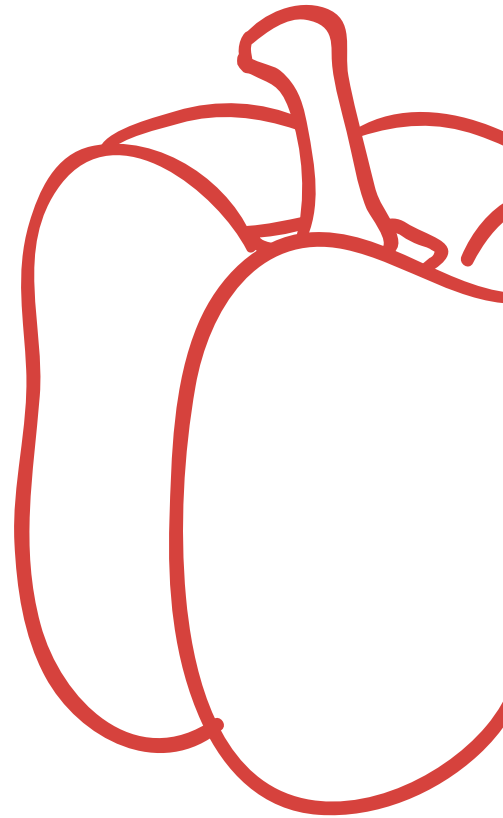
# ОМЛЕТ

з картоплею та паприкою

🕒 30 хвилин 🍴 3 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 склянки борошна з турецького гороху(нуту)  
3 ст. ложки меленого лляного насіння  
1 чайна ложка розпушувача  
1 чайна ложка чорної солі  
1 дрібка солі і перцю  
1 столова ложка дріжджових пластівців  
1 чайна ложка куркуми  
3 картоплі  
2 цибулини  
1 перець  
Рослинна олія  
Пучок петрушки



## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У мисці підготуйте суміш для тіста: змішайте борошно, лляне насіння, розпушувач і спеції.
- 2 Очистіть картоплю і наріжте тонкими скибками. Обсмажте на сковороді з обох сторін, потім обсмажте нарізану кубиками цибулю та паприку.
- 3 Підготуйте тісто для омлету - додайте в підготовлену суміш воду в співвідношенні 1: 1 (стакан суміші - стакан води) та ретельно перемішайте. Потім додайте смажені овочі та обережно перемішайте з тестом.
- 4 Додайте трохи масла на пательню, розігрійте її. Помістіть частину тіста на одну порцію на сковороду, рівномірно розподіліть по всій поверхні - омлет повинен мати товщину близько 7 мм. Обсмажте з обох сторін - для перевертання вам знадобиться тарілка. Омлет повинен злегка підрум'янитися. Додайте улюблений соус та петрушку.



## ТОФУШНЯ

2 кубика тофу (180 г)  
1/2 чайної ложки чорної солі  
2 столові ложки дріжджових пластівців  
1/2 чайної ложки куркуми  
0,5 склянки несолодкого соєвого молока  
1 цибуля  
Кілька консервованих перців халапеньйо  
Кілька столових ложок рослинної олії  
Перець

## ДОДАТКИ

1 пакет коржів тортильї  
1 авокадо  
Свіжий пучок коріандру

## КОКОСОВИЙ БЕКОН

1 стакан кокосових пластівців  
(НЕ стружки!)  
2 столові ложки світлого соєвого соусу  
1 столова ложка рослинної олії  
1 столова ложка кленового сиропу  
1 чайна ложка копченої паприки  
1 дрібка солі та перцю



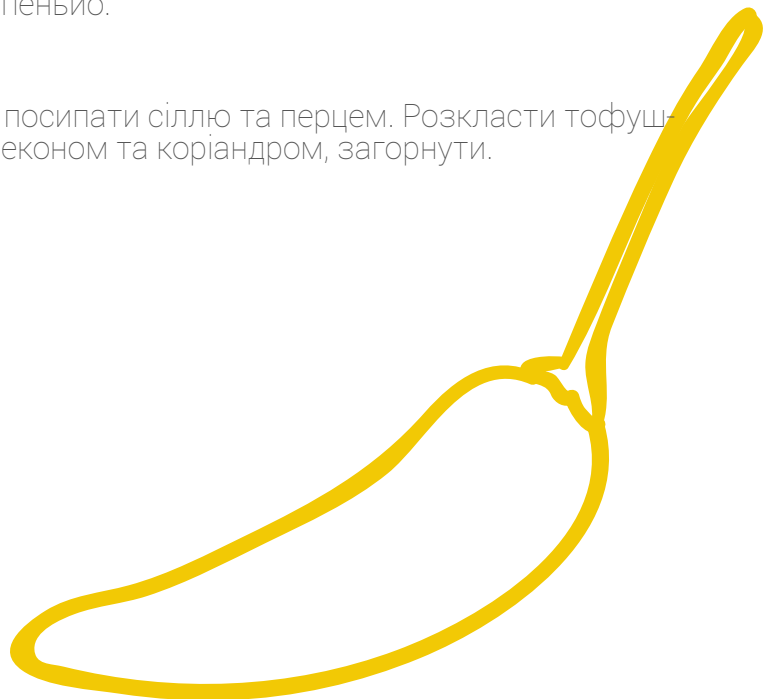
# РАНКОВА ТОРТИЛЬЯ

з тофушною, халапеньйо та кокосовим беконом

🕒 25 хвилин 🍴 4 порції

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1** **КОКОСОВИЙ БЕКОН**  
Почніть з кокосового бекону. Якщо ви поспішаєте, ви можете пропустити його, але якщо у вас є вільна хвилинка - ми рекомендуємо підготувати більшу кількість - його можна зберігати протягом тривалого часу та він добре вписується багато страв в якості доповнення.
- 2** **ТОФУШНЯ**  
Всі інгредієнти, крім пластівців, перемішати в мисці, в готовий маринад додати пластівці та ретельно перемішати. Викласти на деко, випікати при температурі 180 ° C протягом 10-13 хвилин, час від часу помішуючи.
- 3** **ТОРТИЛЬЇ**  
Наріжте цибулю кубиками, обсмажте в олії. Додайте в смажену цибулю обсушений та покритий виделкою тофу. Трохи обсмажуємо та додаємо чорну сіль, дріжджові пластівці, куркуму, дрібку перцю та молоко. Варіть на повільному вогні, поки молоко не випарується - в залежності від бажаної консистенції ви можете додати його трохи більше. В кінці додайте нарізаний халапеньйо.
- 4** **ТОРТИЛЬЇ**  
Тортильї намастити стиглим авокадо, посипати сіллю та перцем. Розкласти тофушню на тортільї, посипати кокосовим беконом та коріандром, загорнути.







# ХАЛВОВО - ШОКОЛАДНИЙ МУС

з улюбленими додатками

🕒 15 хвилин 🍴 2 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

3/4 чашки вівсяних пластівців

2/3 склянки фініків

5 чайних ложок гіркого какао

5 чайних ложок тахіні(кунжутної пасти)

1/3 - 1/2 стакан рослинного молока

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Вівсяні пластівці та фініки залити окропом на 10 хвилин.
- 2 Злийте воду, додайте какао, тахіні, молоко та збийте блендером.
- 3 Подавайте з улюбленими додатками - горіхами, сухофруктами, кокосовими пластівцями або фруктами.









# ШОКОЛАДНА ВІВСЯНКА

З ВИШНЯМИ

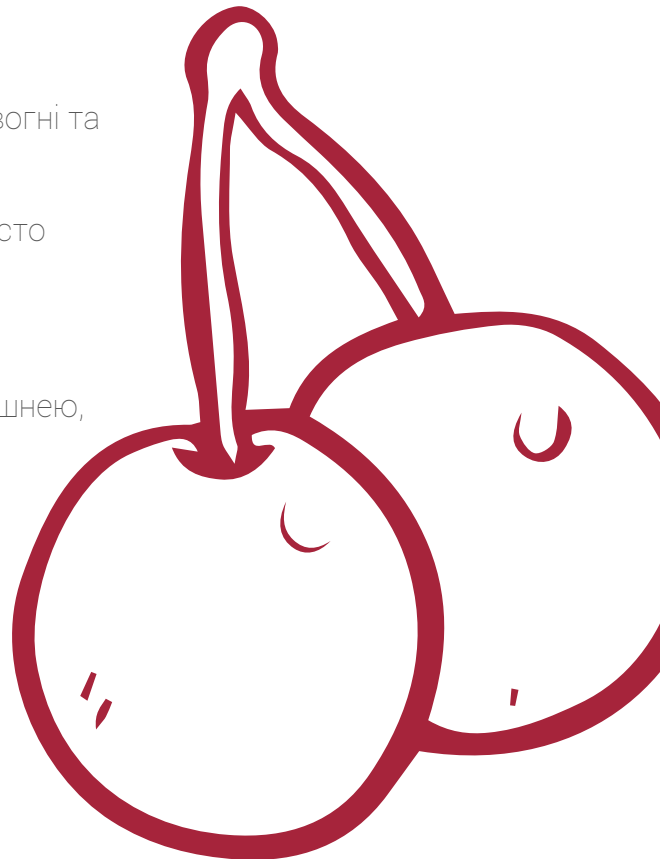
🕒 10 хвилин 🍴 2 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

- 3/4 склянки вівсяної муки
- 1/2 склянки води
- 1 склянка рослинного молока
- 1 та 1/2 столові ложки какао
- 1 столова ложка кленового сиропу або меляси
- 1 дрібка морської солі
- 0,5 склянки замороженої вишні
- Додатково: дрібка кайенського перцю

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Налийте воду в каструлю, додайте какао, сіль, додайте сироп або мелясу, варіть на слабкому вогні та перемішайте доти, доки все не розчиниться.
- 2 Додайте вівсянку і вишню, влийте молоко та часто розмішуйте поки пластівці не поглинуть рідину (кілька хвилин).
- 3 Помістіть кашу в миски і прикрасьте додатками (наприклад, шматочками темного шоколаду, вишнею, тахіні або фундуком)







# ВІВСЯНО-ШОКОЛАДНІ ОЛАДКИ

з малиново-полуничним соусом

🕒 25 хвилин 🍴 4 порції

## ІНГРЕДІЄНТИ

2,5 склянки вівсяної муки  
0,5 склянки насіння гарбуза  
2 столові ложки какао  
2 маленьких, дуже стиглих банани  
1 стакан злегка газованої або звичайної води  
1,5 чашки рослинного молока  
0,5 чайні ложки кориці  
1 столова ложка цукру або іншого підсолоджувача  
1 дрібка солі

## СОУС

0,5 склянки полуниці  
0,5 чашки малини  
Опціонально: зерна з одного ванільного стручка або натуральний ванільний порошок (доступний в трав'яних та органічних магазинах)

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Подрібнені вівсяні пластівці та насіння гарбуза помістити у посуд, який підходить для змішування, додайте нарізаний банан, воду, молоко, какао, сіль, корицю та цукор або інший підсолоджувач.
- 2 Змішайте на середній швидкості, поки маса не стане гладкою. Розігрійте масло на сковороді та накладайте тісто маленькою ложкою, обсмажте кілька хвилин з кожного боку, доки оладки не стануть твердими.
- 3 У вільних проміжках часу збийте малину з полуницею блендером, процідіть через невелике сито з розмірами відповідного обсягу, додайте ваніль та охолодіть соус у холодильнику.

