

# ВЕГАНСКИЕ

НОВОГОДНИЕ РЕЦЕПТЫ



<b>Салаты</b> .....	3
Оливье.....	3
“Селёдка под шубой”.....	4
“Крабовый” салат.....	5
Мимоза.....	6

**Холодные блюда и закуски**..... Ошибка! Закладка не определена.

Бутерброды с красной “икрой” .....	7
Бутерброды с “салом” .....	8
Роллы с печёным бататом.....	9
Свекольная закуска.....	10
Запеченные фаршированные шампиньоны.....	11

**Горячие блюда**..... Ошибка! Закладка не определена.

Растительное мясо по-французски.....	12
Картофель Хассельбек .....	13
Запеченный тофу с грибами под майонезным соусом.....	14
Овощная запеканка.....	15
Веганский пастуший пирог .....	16
Запечённое соевое мясо .....	17
Веганская пицца.....	18

**Десерты**.....

Веганский яблочный пай.....	19
Тыквенный пирог .....	20
Веганский тирамису .....	21
Веганский банановый хлеб.....	22
Трюфели с фундуком.....	23
Шоколадно-ореховое пирожное .....	24
Линцерское печенье.....	25
Кексик апельсиновые .....	26



# Оливье



## Ингредиенты:

- 4 крупных картофелины
- 2 крупных морковки
- 4 солёных огурца
- 1 банка консервированного зелёного горошка
- 2 ч.л. горчицы
- соль, чёрный перец

## Для майонеза:

- 1/2 стакана растительного молока без сахара (лучше всего соевого)
- 1 ст.л. уксуса или лимонного сока
- 1 ч.л. горчицы
- 1/2 стакана рафинированного растительного масла
- соль (желательно чёрная, какао-намак), чёрный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель и морковь тщательно вымыть и отварить до готовности, не очищая от кожуры.

Остудить и порезать на мелкие кубики. Добавить порезанные огурцы, горошек, посолить, поперчить, заправить горчицей и майонезом.

**Приготовление майонеза:** влить молоко и уксус в ёмкость блендера и взбивать 2 минуты.

Добавить остальные ингредиенты и взбивать ещё 2 минуты.

Не останавливая блендер, постепенно вливать масло тонкой струйкой, пока майонез не начнёт превращаться в эмульсию и приобретёт густую кремовую структуру.



# “Селёдка под шубой”

## Ингредиенты:

- 200-250 гр грибов (лучше использовать вешенки) или морской капусты
- 2 свеклы
- 4 картофелины
- 2 морковки
- 1 луковица
- майонез (из рецепта на «Оливье»)
- зелёный консервированный горошек и петрушка для украшения

## Маринад:

- 2 ст. л. соевого соуса
- 0,5 стакана растительного масла (идеально тут будет льняное масло)
- 3-4 ст. ложки растительного масла для жарки грибов
- 1 лист нори, мелко нарезанный
- 0,5 ч.л. копчёной паприки
- 0,5 ч.л. сиропа стевии или кленового сиропа
- 1-2 лавровых листа
- соль, чёрный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Заранее (лучше за сутки) приготовить маринад и замариновать грибы. Смешать все ингредиенты для маринада (пробовать на вкус, возможно, понадобится больше соевого соуса или соли), грибы нарезать тонкими пластинками,



обжарить на сильном огне в масле до коричневой корочки и залить маринадом в глубокой миске (если жидкость не покрывает грибы полностью, добавить больше растительного масла), перемешать и оставить в холодильнике.

Отварить свеклу, морковь, картофель (в мундирах). Мелко нарезать луковицу. Варёные овощи очистить и натереть на крупной тёрке. Выкладывать ингредиенты слоями в широкой стеклянной миске. Первый слой – грибы/водоросли, слегка придавить и выложить лук, затем картофель - смазать этот слой майонезом, морковь - также смазать майонезом, свеклу - это последний верхний слой, смазать майонезом и украсить веточками петрушки и зелёным горошком. Салат должен настояться в холодильнике минимум 3 часа.

# “Крабовый” салат

(Екатерина Маслова, главный редактор портала Queen of Vegan)

## Ингредиенты:

- 170 г отварного белого круглозёрного риса
- 50 г красной моркови
- 100 г замороженной или консервированной кукурузы
- 100 г твёрдого (или средней твёрдости) тофу
- 70 г веганского майонеза
- соль

## Для веганского майонеза:

- 200 мл растительного масла
- 100 мл кокосового масла
- 100 г тофу
- 4 ч. л. дижонской горчицы
- 200 мл соевого или миндального молока
- 3 ст. л. сока лайма или лимона
- белый винный уксус
- соль и перец



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварную красную морковь нарезать очень мелким кубиком – чем мельче, тем сложнее будет понять, что это такое.

Тофу нарезать обычным мелким кубиком.

Замороженную кукурузу откинуть в дуршлаг и полностью разморозить. Или использовать консервированную.

**Для веганского майонеза:** поместить все ингредиенты в блендер и как следует взбить. Переложить майонез в банку и убрать в холодильник на пару часов, чтобы соус настоялся. После этого можно заправлять им, как обычным майонезом, любые салаты.

Смешать все ингредиенты, заправить веганским майонезом и посолить по вкусу.

# Мимоза



## Ингредиенты:

- 400 г отварной моркови
- 260 г твёрдого тофу
- 150 г веганского майонеза
- 250 г лука-шалота
- 20 г кокосового масла
- 0,5 г куркумы
- 2 веточки свежей зелени
- соль и перец

## Для веганского майонеза:

- 200 мл растительного масла
- 100 мл кокосового масла
- 100 г тофу
- 4 ч. л. дижонской горчицы
- 200 мл соевого или миндального молока
- 3 ст. л. сока лайма или лимона
- белый винный уксус
- соль и перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Половину твёрдого тофу откинуть в дуршлаг, чтобы избавиться от излишков жидкости. Затем натереть его на мелкой тёрке, смешать с порошком куркумы и перемешивать, пока тофу не станет однородного жёлтого цвета. Распределить его по большой тарелке и оставить подсыхать.

Морковь очистить от кожицы. Половину отварной моркови натереть на крупной тёрке. Вторую половину нарезать полукружьями, эту часть посолить и поперчить по вкусу.

Оставшийся тофу натереть отдельно на крупной тёрке (это будет «яичный белок»).

Очищенный лук-шалот измельчить и обжарить на кокосовом масле до золотистого цвета. Посолить по вкусу.

**Для веганского майонеза:** поместить все ингредиенты в блендер и как следует взбить. Переложить майонез в банку и убрать в холодильник на пару часов, чтобы соус настоялся. После этого можно заправлять им, как обычным майонезом, любые салаты.

Красивее всего подавать мимозу, разложив её по тарелкам через порционное кольцо, чтобы были видны все слои. На дно выложить полукружья моркови, сверху – слой веганского майонеза, на морковь – обжаренный лук-шалот, сверху – слой майонеза, затем – натёртый на крупной тёрке белый тофу, слой майонеза, на него – тёртую морковь, слой майонеза. Сверху аккуратно насыпать хороший слой жёлтой крошки тофу. «Мимозу» украсить парой листиков петрушки или укропа.

# Бутерброды с красной “икрой”



Можно купить готовую “икру” или приготовить по предложенному ниже рецепту.

## Ингредиенты:

- 1 средняя морковь
- ½ небольшой свеклы
- 1 ч л соли
- 2 стакана воды
- 1 лист нори
- 1 ч ложка агар-агара
- Холодное растительное масло в высоком прозрачном стакане
- 1-2 ч ложки охлаждённого льняного масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Морковь и свеклу натереть на мелкой тёрке и выжать сок через марлю или тонкую ткань (отдельно каждый овощ). Морковный жмых с нори и небольшим количеством морковного сока прокипятить в течение 10 минут, процедить. Добавить оставшийся морковный сок, соль, агар-агар и часть свекольного сока (добавлять по чуть-чуть до получения нужного цвета).

Довести смесь до кипения (но не кипятить!), выключить газ, остудить минут 5. Шприцом без иглки выпускать теплую смесь каплями в холодное масло, встряхивая стакан, чтобы “икра” не приклеивалась к стенкам стакана. Процедить получившиеся икринки, промыть холодной водой.

Залить льняным маслом и хранить до подачи в закрытом контейнере. Подавать можно в тарталетках или на кусочках батона, смазанных веганскими спредами а-ля “сливочное масло”.



# Бутерброды с “салат”

## Ингредиенты:

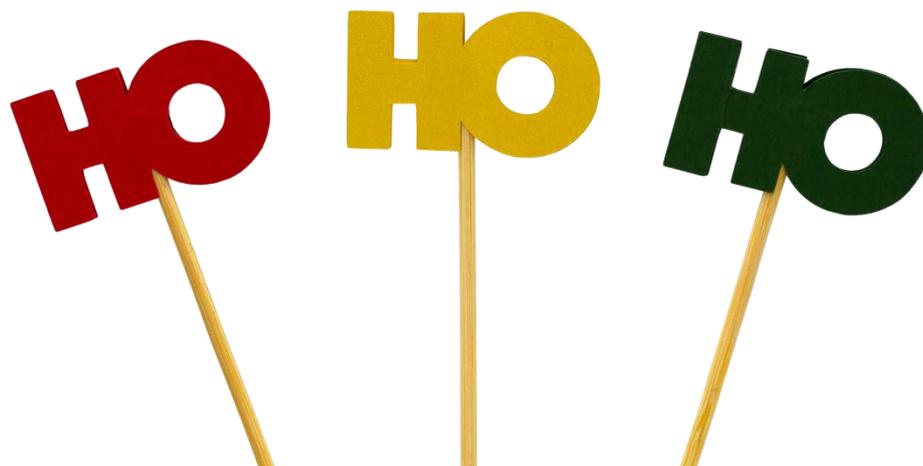
- 1 шт молодой кокос
- Пучок свежего укропа
- 3-4 дольки чеснока
- Соль, перец



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разделать кокос и достать мякоть ложкой. Нарезать ее тонкими слоями и сложить в миску, туда же добавить нарезанный чеснок и укроп.

Посолить и поперчить, перемешать и поставить в холодильник настаиваться. Перед подачей положить на черный/бородинский хлеб.



# Роллы с печёным бататом

(@holibasilcafe Instagram)



## Ингредиенты:

- 75 г бурого риса
- 75 г нешлифованного риса
- 200 г батата
- 15 г салата романо
- 30 г орехового соуса
- 15 г салата айсберг
- 2 листа водорослей нори
- 10 г семян льна
- 10 г кунжута

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Бурый рис замочить на 6 часов.

Нешлифованный рис промыть в холодной воде 3 раза. Варить вместе с бурым в рисоварке (мультиварке) с добавлением воды из расчета 1:1,2. Дать распариться сваренному рису. Лен и кунжут размолоть. Смешать с отварным рисом.

Батат сбрызнуть маслом, посыпать любимыми специями и запекать 15 минут в духовке при 180 °С. На лист нори выложить ровным тонким слоем рисовую смесь. Сверху выложить листья романо, полить ореховым соусом, положить печёный батат, салат айсберг.

Свернуть с помощью бамбуковой циновки ролл. Разрезать на 6–8 кусочков.

# Свекольная закуска

(vegankitchen.ru)

## Ингредиенты:

- 3 маленькие вареные свеклы;
- 4 ст. л. майонеза;
- 2 зубчика чеснока;
- 4 ст. л. грецких орехов;
- соль и перец по вкусу.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сварить свеклу, почистить ее и натереть на мелкой терке.

Добавить к свекле 4 столовые ложки майонез, помешать.

Посолить и поперчить по вкусу.

Далее добавить 2 зубчика чеснока.

Чеснок лучше раздавить в чеснокадавке.

Снова смешать. В конце добавить 4 столовые ложки измельченного грецкого ореха.



# Запеченные фаршированные шампиньоны

(vegankitchen.ru)

## Ингредиенты:

- 7 больших шампиньонов;
- 1 зубчик чеснока;
- ½ баклажана;
- специи (на выбор);
- зелень
- веганский сыр



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помыть шампиньоны, аккуратно удалить ножки. Затем мелко нарезать ножки вместе с баклажанами, и отправить их жариться на сковороду вместе со специями, чесноком и зеленью. После того, как начинка приготовится, переложить её внутрь шляпки шампиньона (все шляпки лучше посолить).

Форму немного смазать растительным маслом.

Сверху посыпать грибы паприкой и тертым сыром

# Растительное мясо по-французски

(om Greenwise)



## Ингредиенты:

Растительные стрипсы  
«говядина» Greenwise - 100 г в сухом виде  
Картофель - 1 шт.  
Лук репчатый - 1 шт.  
Помидор - 1 шт.  
Растительный майонез - 200г.  
Растительный сыр - 100г.  
Чеснок - 2 зубчика  
Растительное масло, соевый соус - по 1 ст.л.  
Соль, чёрный перец, хмели-сунели - по 1 ч.л.  
Овощной бульон или вода - 0,5 л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить растительное мясо в течение 10 мин, затем отжать бульон, добавить соль, перец, хмели сунели и соевый соус по вкусу и перемешать.

В отдельной миске натереть растительный сыр, добавить майонез, чеснок и перемешать.

На дно формы для запекания налить растительное масло, распределить однородно по поверхности и выложить картофель, нарезанный кружочками.

Посолить, поперчить и сверху уложить готовое растительное мясо, кольца лука и томаты, нарезанные кружочками. Добавить смесь сыра и майонеза сверху.

Выпекать при 180С около 40 минут до готовности картофеля.

# Картофель Хассельбек

## Ингредиенты:

- 4 картофелины правильной формы
- 100-200 гр растительного сыра или растительного пармезана (рецепт ниже)
- 1 зубчик чеснока
- Ароматные свежие или сушёные травы (розмарин, тимьян, орегано)
- Соль, перец
- Растительное масло



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Каждую картофелину нужно тонко нарезать на ломтики, не перерезая до конца. Удобно это будет сделать, если класть картофель между двумя деревянными ложками, тогда нож будет упираться в ограничение. Затем картофель натереть растительным маслом и солью так, чтобы смесь попала и вовнутрь, между ломтиками.

Сыр натереть на тёрке (или использовать растительный пармезан) и смешать с травами и мелко нарезанным чесноком, посолить и поперчить. Полученную смесь накладывать на картофелины, стараясь также «нафаршировать» пространство между ломтиками. Выложить на бумагу для выпечки и запекать в духовке, заранее разогретой до 200 градусов, около часа. Проверить готовность вилкой или ножом. Готовое блюдо можно подавать с соусом из растительного йогурта или сметаны с порезанным укропом, петрушкой или кинзой.

### Растительный пармезан:

Горсть грецких орехов, замороженных в течение минимум 24 часов. 2 ст ложки неактивных дрожжей, ½ ч ложки оливкового масла и свежемолотый чёрный перец

Орехи натереть на мелкой тёрке, сбрызнуть оливковым маслом и вмешать остальные ингредиенты. Использовать для украшения блюд.

# Запеченный тофу с грибами под майонезным соусом

(vegankitchen.ru)



## Ингредиенты:

- 300 гр. твердого тофу;
- 250 гр. шампиньонов;

## Для соуса:

- 150 — 200 гр. веганского майонеза;
- 1/4 ч. л. куркумы, черного молотого перца, паприки, перца чили (можете добавить ещё других специй по своему вкусу);
- 1 ст. л. пищевых дрожжей (необязательно).

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грибы помыть и нарезать на четверти. Тофу нарезать кубиками. Положить грибы и тофу в форму для выпечки.

Далее приготовлением соуса. Ничего сложно в этом нет. 150 — 200 гр. майонеза хорошенько перемешать со всеми специями. Если кажется, что соус слишком густой, можно добавить немного воды, около 50 г. Залить грибы и тофу майонезным соусом, перемешать. Отправить блюдо в духовку. Духовка должна быть разогрета на 200°C. Готовить тофу с грибами под майонезным соусом нужно 20-30 минут. Подавать блюдо к новогоднему столу горячим.





# Овощная запеканка

(vegankitchen.ru)

## Ингредиенты:

- 1 крупная картошка;
- веганский сырный соус;
- 6 шт. шампиньонов;
- 75 — 100 гр. шпината  
свежего/замороженного



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помыть и почистить картофель. Порезать его кубиками и положить на дно формочки.

Разогреть духовку на 180 — 200 °С. Помыть, порезать шампиньоны и пожарить их со шпинатом. Выложить грибы поверх картофеля и залить всё веганским сырным соусом. Заливать так, чтобы соус был везде.

Отправить блюдо в духовку на 30 — 35 минут. Проверить готовность картофеля с помощью деревянной шпажки.

# Веганский пастуший пирог

(vegankitchen.ru)

## Ингредиенты:

- 300 гр. зеленой чечевицы;
- 250 гр. шампиньонов;
- соль и перец (по вкусу);
- 2 зубчика чеснока;
- 10 средних картофелин.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Начать приготовление этого блюда можно сразу с нескольких шагов, т.е готовить его параллельно. Помыть шампиньоны и картофель. Картофель почистить и поставить вариться в подсоленной воде. Чечевицу промыть и поставить вариться в подсоленной воде. Шампиньоны пожарить с чесноком. Готовую чечевицу смешать с шампиньонами и выложить в форму.

Разогреть духовку на 200 °С и перейти к приготовлению пюре. Пюре приготовить по классическому рецепту: отварить до готовности картофель, слить картофельный отвар в чашку, толочь (или взбивать блендером) картофель, медленно вливая туда отвар. Пюре выложить вторым слоем. Отправить веганский пастуший пирог запекаться. На это уйдет 30 — 35 минут (до образования золотистой корочки).

# Запечённое соевое мясо

(vegankitchen.ru)

## Ингредиенты:

- 150 гр. соевого мяса;
- 1 оранжевый перец;
- 300 гр. шампиньонов;
- пучок петрушки;
- 2 ст. л. оливкового масла;
- соль и перец (по вкусу);
- 1/2 чашки соуса терияки.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Духовку разогреть на 200 градусов и начать приготовление блюда с соевого мяса. Соевое мясо залить кипятком или проварить. Шампиньоны и перец помыть, после чего порезать. Все ингредиенты (кроме петрушки) положить в миску и тщательно перемешать.

Отправить смесь в духовку и запекать её в течение 15 минут. Затем достать, перемешать и снова отправить соевое мясо в духовку. Спустя 15 минут выключить духовку и дать блюду настояться ещё порядка 10 минут. Затем вытащить опять, посыпать соевое мясо петрушкой и подать на стол. К этому основному блюду можно приготовить любой гарнир, например, пюре.

# Веганская пицца

(vegankitchen.ru)



## Ингредиенты:

- 1,5 стакана муки,
- 100 мл. холодной воды,
- 1/2 ч.л соли,
- 3-4 ст.л растительного масла.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Соус из трав:** смешать смесь итальянских трав с веганским майонезом.

**Томатный соус:** смешать 4 ст.л томатной пасты (в сезон лучше использовать свежие томаты), 240 мл. кипятка, 1 ч.л соли и 1/2 ч.л перца.

**Тесто:** все ингредиенты смешать, если вдруг тесто липнет к пальцам, то добавить ещё муки. Получившийся шарик положить в холодильник на 30 минут. Пока тесто находится в холодильнике заняться начинкой. Начинку можно сделать из чего угодно. Раскатать тесто, смазать соусом и выложить начинку. Печь пиццу 20-25 минут.



# Веганский яблочный пай

(vegankitchen.ru)



## Ингредиенты для теста:

- 1 1/2 стакана муки;
- 1/2 ч. л. соли;
- 1/2 стакана веганского маргарина;
- 1/4 стакана холодной воды.

## Начинка для пирога:

- 5 яблок среднего размера;
- сок 1/2 лимона;
- 1 1/2 ст. л. корицы;
- 1/2 стакана сахара.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Начать приготовление веганского яблочного пая с замешивания теста. В глубокой миске смешать все ингредиенты, которые указаны в списке выше. Получившийся колобок поставить в холодильник на час, чтобы он не обветрился его необходимо завернуть в пищевую пленку.

Пока тесто находится в холодильнике, заняться начинкой. Яблоки помыть, почистить и вырезать сердцевину. Порезать яблоки на кубики. В глубокой миске смешать яблоки с корицей, сахаром и соком лимона. Если вдруг яблоки будут давать сок, то его нужно будет слить.

Спустя час достать из холодильника тесто, раскатать его и положить в форму. Выложить яблочную начинку на тесто.

Отправить веганский пирог в духовку, которую нужно предварительно разогреть на 180 — 200 °С. Выпекать веганский яблочный пай около 60 минут. Посыпать его сверху сахарной пудрой и подавать к своему праздничному столу.

# Тыквенный пирог

(vegankitchen.ru)

## Ингредиенты для теста:

- 6 ст. л. твердого постного масла (или веганского маргарина);
- 1 1/4 чашки муки;
- 1/4 ч. л. соли;
- 6 ст. л. холодной воды.

## Для начинки:

- 3 чашки тыквенного пюре;
- 1/2 чашки тростникового сахара (можно взять белый);
- 1/3 чашки растительного молока (я использовала ореховое, отлично подойдет миндальное);
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 2 3/4 ст. л. крахмала (любого);
- 1/4 ч. л. корицы, молотого имбиря и мускатного ореха;
- 1/4 ч. л. соли.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть духовку на 180 — 200 °С. Очистить тыкву, нарезать её кубиками и отправить вариться. Для теста смешать все ингредиенты и взбить венчиком с помощью блендера. Как только масло неплохо смешается с мукой, можно домесить его руками, сформировав шар. Раскатать этот шар по форме. Хорошенько вдавить тесто и равномерно распределить его по поверхности.

Приготовление пюре. С тыквы слить воду, добавить остальные ингредиенты (указанные выше в списке) и взбить блендером до образования пюре. Вытащить тесто из холодильника и добавить пюре в форму. Отправить в духовку на 60 минут. Пирог нужно немного охладить, прежде чем подавать к столу. И вообще, после охлаждения лучше всего его подержать в холодильнике всю ночь. Подавать его к столу с кокосовой стружкой или каким-нибудь кремом.

Крем из веганской сметаны: 200 г молока взбить со специальным загустителем для сметаны, который можно найти в магазине, в пекарском отделе. Ещё можно посыпать шоколадными дропсами.

# Веганский тирамису

(vegankitchen.ru)



## Ингредиенты для бисквита:

- 1 чашки муки;
- 1/2 чашки сахара;
- 2 ч. л. соды;
- 1 ч. л. соли;
- 1/3 чашки растительного молока;
- 2/3 растительного масла;
- 1/4 лимонного сока или яблочный уксус;
- щепотка ванилина;
- 2 шота эспрессо смешать с 1/2 чашки воды.

## Крем:

- 500 мл. веганских растительно-жировых сливок для декорирования тортов;
- щепотка ванилина.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть духовку на 180 °С. В одну глубокую миску добавить муку, сахар, соль, соду, ванилин. В другой миске смешать все мокрые ингредиенты. Затем сухие ингредиенты соединить с мокрыми и перемешать их до однородной консистенции. В форму положить пергаментную бумагу и влить туда тесто.

Можно взять форму, например, квадратную или прямоугольную. Поставить бисквит в духовку на 25-28 минут. Проверять бисквит на готовность с помощью деревянной шпажки. Как только бисквит испечется, выключить духовку и оставить его там ещё на 20 минут. Затем достать бисквит из духовки и дать ему остыть. На это уйдет около часа.

Пока остывает бисквит, можно начать приготовление крема. Со специальными сливками для декора тортов, пирожных, десертов и т.д. все намного проще. Вылить сливки в глубокую миску и взбить их миксером или блендером. Взбивать необходимо до тех пор, когда в креме будут стоять ложка. Конечно же, это самый простой способ приготовления крема. При желании можно приготовить крем из кешью или кокосовых сливок.

Остывший бисквит порезать на 18-20 частей. Сначала порезать корж на 2 большие части, а потом на 18-20 маленьких.

Первый слой бисквита полить эспрессо и намазать кремом. Выложить сверху ещё один слой коржей, полить эспрессо и опять намазать кремом. Сверху посыпать какао. Веганский тирамису готов! Лучше убрать на несколько часов в холодильник, чтобы хорошо пропитался.

# Веганский банановый хлеб

(vegankitchen.ru)



## Ингредиенты:

- 1 чашка сахара;
- 1 чашка бананового пюре;
- 1/2 чашки кокосового масла (можно использовать обычное подсолнечное);
- 1 ч. л. ванилина;
- 1/4 чашки воды (можно использовать любое растительное молоко);
- 1 ч. л. яблочного уксуса;
- 2 чашки муки;
- 3/4 ч. л. соды;
- 1/2 ч. л. соли.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В глубокой миске смешать сахар, кокосовое масло (предварительно растопить его) и ванилин. Смешать всё блендером до однородной массы. К этой смеси добавить воду (или молоко) с уксусом. Взбить блендером.

В эту же миску добавить муку, соду, соль и банановое пюре. Снова взбить блендером. Вылить смесь в прямоугольную форму для кекса. Можно сверху выложить бананы. Выпекать при температуре 180 °С — 200 °С около часа. Как обычно, проверяя хлеб на готовность с помощью деревянной шпажки. Если шпажка вышла сухая — хлеб готов, если мокрая — нужно его ещё печь.

Как только веганский банановый хлеб приготовится, выключить духовку, достать хлеб, дать ему остыть или подавать горячим с охлажденными кокосовыми сливками.

# Трюфели с фундуком



## Ингредиенты:

- 22-25 цельных очищенных орехов фундука
- Плитка горького шоколада (180-200 гр)
- 1 банка жирного кокосового молока (содержание кокоса не менее 70%), охлаждённая в холодильнике в течение минимум 24 часов.
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- Щепотка соли
- 1 стакан кокосовой стружки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

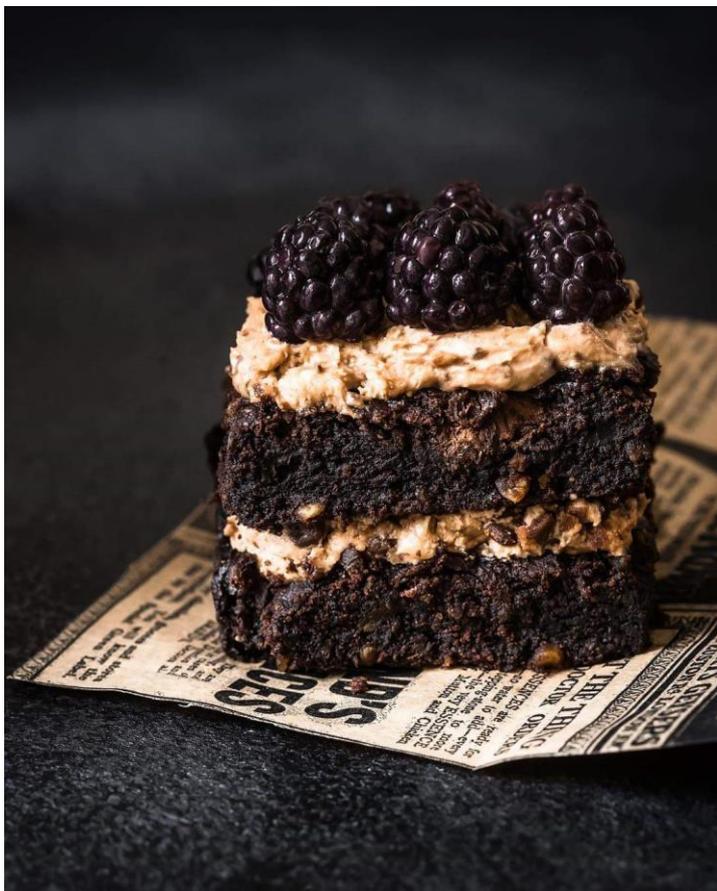
Орехи расположить на бумаге для печения и запекать в духовке при температуре 180 градусов в течение 10-15 минут до приятного коричневатого цвета. Оставить остужаться.

Открыть банку с кокосовым молоком и выложить твёрдый крем в кастрюльку, кокосовую воду оставить и использовать для других блюд. Нагреть получившийся крем почти до кипения (но не кипятить!) и залить шоколад, который заранее нужно поломать на небольшие кусочки и поместить в миске. Добавить ваниль, соль, тщательно вымесить и поставить в холодильник где-то на час.

Когда шоколадный крем станет достаточно плотным для лепки, взять небольшое количество на руку, слепить шарик, в центр вкладывать орех и постараться равномерно распределить шоколадную массу вокруг ореха. Теперь обвалять шарик в кокосовой стружке. Готово. Хранить в холодильнике.

# Шоколадно-ореховое тирозное

(@karunavolodina Instagram )



## Бисквит:

- (форма 25 на 18 см)
- пюре батата (вареного) 3/4 стакана
- арахисовое масло 1 стакан
- мука овсяная или безглютеновая 1/4 стакана
- кокосовый сахар 2/3 стакана
- какао 1/4 стакана
- сода 1 чл
- шоколад горький без сахара - 1/2 стакана (измельчить)
- соль щепотка

## Крем:

- кешью 1 стакан (замочить в воде на ночь)
- финики 5-8 шт
- шоколад горький без сахара 1/2 стакана (измельчить)
- молоко ореховое 70 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Бисквит:** смешать сухие ингредиенты, в другой миске перемешать пюре батата и арахисовое масло. Соединить обе массы, выложить в форму для выпекания, смазанную растительным маслом без запаха. Выпекать при 180С 20 минут. Полностью остудить и потом достать из формы.

**Крем:** орехи промыть под водой. В блендере измельчить орехи вместе с финиками (предварительно удалить косточки и шкурки) и молоком. Должен получиться густой крем без комков (при необходимости добавить еще молоко). Смешать крем с измельченным шоколадом.

**Собрать торт:** бисквит разрезать пополам. Смазать бисквит кремом, накрыть сверху второй частью бисквита, вновь смазать кремом. Дать настояться в холодильнике 2-4 часа и затем разрезать на порции.

# Личерское печенье

(@karunavolodina Instagram )



## Ингредиенты:

(на 1 противень)

- мука пшеничная 1 стакан
- мука миндальная 4 ст л
- сироп (сахарный, кленовый или агавы) 2-3 ст л
- маргарин или кокосовое масло 80 г
- джем (густой и однородный, без кусочков фруктов или ягод)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Масло должно быть мягким, комнатной температуры. Взбить масло в течении 5 минут электровенчиком в пышную массу. Добавить сироп и еще раз взбить 3 минуты. Добавьте оба вида муки и вымесите тесто. Раскатайте тесто в тонкий пласт и вырежьте формочкой фигурки. Половина фишурок должны быть с "окошком" внутри. Выпекать при 180С примерно 12 минут (зависит от толщины печенья).

Полностью остудить. Печенье с окошками посыпать сахарной пудрой. На печенье без окошек намазать джем, не достигая краев. Слепить обе части печенья. Хранить в закрытой коробке или холодильнике.

# Кексы апельсиновые

(@karunavolodina Instagram)



## Ингредиенты на 10 штук:

- мука пшеничная 100 г
- мука кукурузная 50 г
- сахар коричневый 50 г
- молоко соевое 150 мл
- кокосовое масло растопленное 40 г
- разрыхлитель для теста 1 ч л
- цедра 1 апельсина

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать сухие ингредиенты, добавить молоко, масло и цедру. Вымесить тесто. Выложить тесто по формочкам и выпекать 25 мин при 180С.

