

Spis treści



























- Przedmowa • 9
- Od autorki • 11
- Jak czytać tę książkę • 12
- Twoja domowa spiżarnia
– produkty, które warto mieć w domu • 15
- Baza wiedzy o produktach • 17
- Podstawowe zamienniki • 34

ŚNIADANIA – NIE TYLKO KANAPKI


























- | | | |
|---|---|---|
|     | * | Placuszki marchewkowe • 40 |
|     | | Gryczane placuszki drożdżowe • 42 |
|     | | Amarantusowe placuszki bananowe • 44 |
|     | | Owsiane placuszki kokosowe • 46 |
|     | | Ekspresowa, rozgrzewająca owsianka • 48 |
|     | | Szarlotkowa jaglanka • 50 |
|     | | Granola z musem owocowym
i twarożkiem z nerkowców • 52 |
|   | | Truskawkowy twarożek z nerkowców • 54 |
|   | | Pasta z młodej marchewki • 54 |
|   | | Ziołowa pasta z tofu • 55 |
|   | | Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów • 55 |
|    | | Pasztet jaglany w stylu włoskim • 58 |
|    | | Gryczany pasztet z suszoną śliwką i jałowcem • 60 |
|    | | Niepulchny chleb bez drożdży i zakwasu • 61 |
|    | | Ziemniaczany chleb codzienny • 62 |

* Objaśnienia piktogramów na stronie 13.

LUNCHE I DRUGIE ŚNIADANIA NA WYCHÓD






-    Springrollsy z łososiem i mango • 68
-    Ryżowe rolki z warzywami i wegańską „pastą z tuńczyka” • 70
-    Naleśnikowe roladki na słodko z owocami i twarożkiem z nerkowców • 72
-     Wytrawne muffiny z suszonymi pomidorami i tofu • 74
-     Owsiane ciacha do kawy • 76
-     Burger jaglany z burakiem i sezamem • 78
-      Sajgonki z warzywami i quinoa • 80




















ZUPY NIE TYLKO NA ĆBIAD

-     Zupa marchewkowo-pomidorowa • 86
-    Ekspresowa zupa kokosowa z kurczakiem (lub bez kurczaka) • 88
-     Lekka zupa z buraków z kosteczkami z tofu • 90
-    Sycąca zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami • 92
-   Chłodnik litewski • 94
-   Rozgrzewająca zupa meksykańska • 96
-    Zupa z zielonego groszku z gruszką i kaszą jaglaną • 98
-     Zupa dyniowo-marchewkowa z amarantusem • 100

DRUGIE DANIE

– KILKA PRZEPISÓW NA DANIA ĆBIADOWE








-    Pulpeciki drobiowe z amarantusem • 106
-   Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i ciecierzycą • 108

-  Pikantne kiełbaski pod kukurydzianą pierzynką • 110
-   Naleśniki z soczewicą zapiekane pod wegańskim beszemelem • 112
-     Chrupiące nuggetsy z batatów • 114
-  Kopytka z batatów z orzechową polewą • 116
-   Cukinia faszerowana kaszą jaglaną • 118
-    Chrupiące paluszki rybne (lub z kurczaka) • 120
-     Cynamonowe leniwe pierożki z tartym jabłkiem i orzechami • 122
-   Musaka zapiekana pod wegańskim beszemelem • 124

SŁODKOŚCI NA CO DZIEŃ

-     Toffinki. Karmelowe babeczki z tofu • 130
-     Truskawkowy jagielnik bez pieczenia • 132
-   Ryżowy deser z jabłkami • 133
-     Owoce pod migdałową kruszonką • 134
-     Muffinki marchewkowe • 136
-    Ciasto czekoladowe z owocami • 138
-      Zbożowy batonik • 140
-   Kruche ciasteczka korzenne (nie tylko na święta) • 142
-    Mus czekoladowy • 144
-    Mus mango–chia • 146
-    Piegowaty koktajl z ziarnami bogatymi w wapń • 148
-   Ekspresowe lody bananowo-orzechowe • 150

ŚWIĘTA

-    Pasztet świąteczny z selerem i żurawiną • 156
-     Pączusie z batatów w cynamonowym cukrze • 158



- Ciasto czekoladowe na grzańcu
przełożone powidłami śliwkowymi • 160
- Trufle czekoladowe idealne na prezent • 162
- Sorbetowy drink z arbuza i prosecco • 164
- Torcik z tapioki • 166

DIPY, SOSY I DODATKI – PODSTAWOWE PRZEPISY



- Dressing bazyliowy do sałatki • 172
 - Sojonez i sosy na jego bazie • 174
 - Sos czosnkowy • 174
 - Sos tatarski • 175
 - Sos koperkowy • 175
 - Wegański beszamel • 176
 - Bitą śmietana kokosowa • 178
 - Wegańska polewa czekoladowa • 180
- Alfabetyczny spis potraw • 182



Przepisy w tej książce **NIE ZAWIERAJĄ** glutenu, nabiału i jajek.