

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 TYLKA KANAPKI

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

* Objaśnienia piktogramów na stronie 13.

LUNCHE I DRUGIE ŚNIADANIA NA WYNN

● ●●	Springrolls z łososiem i mango • 68
●●●	Ryżowe rolki z warzywami i wegańską „pastą z tuńczyka” • 70
● ● ● ●	Naleśnikowe roladki na słodko z owocami i twarogiem 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 TYLKA NA CBIAD

● ● ● ● ●	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 CBIADCWE

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

GO

- 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 beszamelem • 124

SŁODKOŚCI NA CFT 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

SWIFTA

© © © ©

- 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.