

RECEPTY z ochutnávek Animal Save Česko 🍷



ČESKO
ANIMAL SAVE
MOVEMENT

Slané

BOLOŇSKÁ OMÁČKA

Suroviny: 1 sáček sójového granulátu, pasírovaná rajčata nebo rajčatový protlak, 2 větší cibule, česnek, menší celer, 2 mrkve, olej, oregano, příp. další koření – např. rozmarýn, cukr

Postup: Sójové maso (granulát) zalijeme horkou vodou, přidáme sůl, pepř, trochu oleje, pasírovaná rajčata či protlak, česnek, oregano (dále koření dle vlastní chuti). Necháme nejméně hodinu odležet (klidně i půl dne) – směs by měla nasáknout většinu tekutiny. Nic neslíváme, použijeme takto (pokud je vody příliš, přecedíme). Na oleji opražíme cibuli, přidáme na malé kostičky nakrájený nebo nastrouhaný celer a mrkev, chvíli opražíme. Přidáme trochu cukru (1 až 2 lžice) a necháme trochu zkaramelizovat. Potom přidáme směs sójového masa, chvíli necháme na vyšší teplotu (občas zamícháme). Kdo chce, výborné je to, když přilijeme asi 1 dcl červeného vína, zamícháme a povaříme. Můžeme přidat rozmarýn, klidně i trochu vegety (rosl. bujónu). Pak přidáme dle chuti další pasírovaná rajčata nebo protlak a vodu dle vlastní oblíbené chuti a konzistence. Na konci přidáme prolisovaný česnek dle chuti. (Autor receptu: Bernd Vorreiter)

BRAMBORÁČKY

Suroviny: 500 g brambor, 5 stroužků česneku, hladká mouka (nebo jiné zahušťovadlo), majoránka, kurkuma (není nutná), sůl (ideálně černá kvůli vaječné příchuti), řepkový olej

Postup: Oloupané brambory nastrouháme na hrubém struhadle, osolíme a necháme 20 minut pustit vodu. K bramborám přidáme protlačený česnek, majoránku, můžeme přidat i špetku kurkumy (kvůli barvě) a přisypáváme hladkou mouku, dokud nenasákne vodu z brambor a nevytvoří hustou hmotu. Použít lze i lahůdkové droždí, bezlepkovou mouku, hrašku nebo ve vodě rozmíchaný škrob. Nyní máme dvě možnosti:

1) Rozpečeme troubu na 250 °C. Plech vyložíme pečícím papírem a potřeme olejem. Naběračkou na plechu vytvoříme čtyři hromádky těsta, které pak naběračkou rozetřeme do krajů, a vložíme do trouby. Po 10 minutách plech vyndáme a bramboráky potřeme olejem. Po dalších 5 – 10 minutách bramboráky otočíme a potřeme olejem. Pečeme dalších 5 – 10 minut podle požadované křupavosti.
2) Na pánvi rozpálíme asi centimetr vysokou vrstvu řepkového oleje a pomocí naběračky vytváříme tenké placičky. Pokud máme pánev s pokličkou, je lepší pánev uzavřít. Po 1 – 2 min otočíme a opečeme z druhé strany. Po osmažení bramboráky osušíme papírovými ubrousky.
(Zdroj: soucitne.cz)

DÝŇOVÝ TATARÁČEK

Suroviny: 300 g vařené nebo pečené dýně Hokkaidó, 1 menší cibule, 2 pol. lžíce plnotučné hořčice, 2 pol. lžíce rajčatového protlaku nebo kečupu, 1 pol. lžíce sójové omáčky, česnek nebo sušený česnek – dle chuti, lahůdkové droždí – dle chuti, lze ale vynechat

Postup: Dýni rozkrojíme, vydlabeme semínka a nakrájíme na menší kostičky, které buď upečeme v troubě nebo v malém množství vody uvaříme. Poté k dýni přidáme na drobné kostičky nakrájenou cibuli a zbytek ingrediencí, zamícháme a podáváme. (Autor receptu: Veronika Black – vedomaveganka.cz)

FAZOLOVÁ PAŠTIKA

Suroviny: 1 plechovka fazolí, 2 lžíce sójové omáčky, 1 větší cibule, 3 stroužky česneku, sůl, pepř, ¼ lžičky majoránky, ¼ lžičky sladké papriky, ¼ lžičky mletého kmínu

Postup: Cibuli osmažíme, přidáme fazole, majoránku, papriku a česnek, krátce se vše opeče a pak rozmixuje.

HLÍVOVÁ PAŠTIKA

Suroviny: 1 cibule, 200 až 300 g hlívy ústřední, 80 g vlašských ořechů, 4 až 6 PL lahůdkového sušeného droždí, 2 PL sójové omáčky, pár snítek čerstvého tymiánu nebo 2 až 3 ČL sušeného, 2 ČL mletého kmínu a dál podle chuti, olej nebo voda na osmažení základu

Postup: Na kapce oleje nebo na vodě orestujeme na kostičky nakrájenou cibuli, ke které přidáme tymián, nakrájenou hlívu a společně restujeme. Přidáme sójovou omáčku a lahůdkové droždí a společně restujeme zhruba 15 minut. Poté necháme úplně vychladnout a s vlašskými ořechy rozmixujeme na jemnou paštiku. Na toasty, topinky nebo silvestrovské chlebičky.

(Autor receptu: Veronika Black – vedomaveganka.cz)

LAHŮDKOVÝ SALÁT

Suroviny na 500 g: 100 g veganských párků (2 nožičky) - ideálně značka Kalma, Well Well nebo Lunter, 150 g nakládané okurky, 80 g mražený hrášek, 50 g veganský sýr Violife gouda, 6 polévkových lžic veganské majonézy - ideálně značka Hellman's, Spak nebo domácí

Postup: Párky nastrouháme nahrubo. Okurky nakrájíme nebo nasekáme najemno. Veganský sýr nastrouháme najemno, přidáme mražený hrášek a 6 polévkových lžic veganské majonézy. Vše smícháme.

Pokud chceme ušetřit, můžeme si udělat domácí majonézu: Do větší nádoby nalijeme 1 šálek sojového neslazeného mléka, např. značka Alnatura nebo Billa (pozor, musí být sojové, ne ovesné, rýžové apod.), dva šálky řepkového oleje. Přidáme lžičku octu a lžičku hořčice, sůl, pepř. Vše rozmixujeme tyčovým mixérem, směs sama zhoustne. Pro získání tatarky posléze přidáme nadrobno nasekané okurky. (Autor receptu: Ester Burkertová)

NAKLÁDANÉ PAPRIKY S TOFU

Papriky, trochu cibule, tofu bílé, kmín, paprika sladká, bobkový list, sůl, česnek, olej

NAKLÁDANÉ TOFU NAKYSELO

Suroviny: 2x cca 200g balíčky tofu natural, 2,5 lžíce bílé Miso pasty, 65 ml jablečného octa, 60 ml citronové šťávy, 2 lžíce panenského olivového oleje, 4 stroužky česneku (nastrouhaný nebo nadrcený), 2 lžíce lahůdkového sušeného droždí, 1 lžíce sušeného oregana, půl lžíce sušené cibule, půl lžíce soli, půl lžíce pepře, půl lžíce sušených chilli kousků (volitelné)

Postup: Tofu je potřeba vysušit alespoň 30 minut až 2 hodiny. Zabalí se do utěrky, zatíží se závažím (např. prkýnkem a těžkou kuchařkou) a nechá se sušit. Utěrky je vhodné několikrát vyměnit. Poté nakrájejte tofu na malé kostky. Do mísy dejte všechny ostatní ingredience a pečlivě promíchejte. Do této směsi se tofu naloží v uzavíratelné nádobě. Lze nádobu opatrně protřepat, aby se směs rozmístila na všechny kousky tofu, ale aby se kostky nerozdrobily.

Nechte v lednici alespoň 12 hodin, ale lépe 48 hodin. Nakládané tofu vydrží v lednici zhruba týden. Mňam... 😊

OPEČENÉ SÓJOVÉ KOSTKY nebo NUDLIČKY

Sójové kostky se mohou připravovat na mnoho způsobů. Nebojte se experimentovat. Je to levné a výborné. Tyto kostky můžete použít jen tak na zobání, nebo při vaření místo masa.

Suroviny: 1 balení sojových kostek, sojová omáčka, sůl, olej, kečup, kari

Postup: Sójové kostky v míse zalijeme vařící vodou, přidáme sůl a trochu sojové omáčky.

Necháme stát asi hodinu, minimálně půl. Kostky scedíme, trošku vymačkáme přebytečnou vodu.

Ke kostkám přidáme olej, kečup, kari (množství podle chuti) a pořádně vše promícháme. Necháme stát nejlépe 2 hodiny, můžeme i přes noc. Pak dáme do kastrolu nebo na pánvičku a dusíme nejdříve chvíli s pokličkou a pak bez, až nezbude žádná tekutina a kostky se začnou opékat. (Autor receptu: Katrin Vorreiterová)

PEČENÝ FALAFEL

Suroviny: 150 g uvařené cizrny, 1 cibule (nejlépe červená), 3 lžíce olivového oleje, 3 stroužky česneku, šťáva z 1 limetky nebo citrónu, 1 lžíce lahůdkového droždí, 1 lžíce lahůdkové papriky (nemusí být), sůl, pepř, petržel, koriandr

Postup: Cizrnu s cibulí, česnekem a kořením rozmixujeme a přidáme olivový olej, promícháme a vzniklou hmotu nanese na pečicí papír vymazaný olivovým olejem. Pečeme v předehřáté troubě na 180° zhruba 20 minut. (Autor receptu: Katrin Farsová)

PICKLES

Suroviny: 500 g bílého hlávkového, raného, špičatého nebo čínského zelí, 200 g mrkve, 100 g cibule, 100 g kedlubny, 2 lžičky soli, kmínu / 1 l sklenice (nebo více menších), těžítka (vyvařený kámen, čistá menší sklenice bez etikety, keramické nebo skleněné těžítka, pružinka, sáček naplněný vodou, malý talířek)

Postup: Omyjeme, navážíme a nachystáme si zeleninu. Zelí nakrájíme na tenké nudličky. Ostatní zeleninu (např. cibuli a mrkev) nejemno nakrájíme nebo nahrubo nastrouháme. Všechnu zeleninu v míse se solí důkladně promačkáme čistýma rukama (případně si můžeme navléct rukavice) tak, aby zelenina pustila dostatek šťávy, byla poddajná, pružná a zmenšila svůj objem (mačkáme cca 3–5 minut. Do čisté sklenice vkládáme hrsti promačkané směsi zeleniny a soli. Každou vrstvu

pořádně stlačíme, aby se vytlačila tekutina. Opakujeme až do naplnění $\frac{3}{4}$ objemu sklenice. Poslední vrstvu zeleniny ve sklenici stlačíme tak, aby všechna zelenina byla pod tekutinou (pokud by nějaká vyplavala na povrch, sesbíráme ji a dáme pryč). Sklenici dáme do hlubokého talíře (tekutina může začít přetékat), zatížíme těžátkem tak, aby tekutina byla nad zeleninou (můžeme ještě zatížit knihami, hrncem, spojit gumičkou) a necháme na kuchyňské lince 5–7 dní kvasit (bude bublat, pění, vonět a vydávat zvuky). Hotové Pickles má typickou kyselou chuť, je křupavé a svěží. Uzavřeme ho víčkem a přemístíme do lednice do doby, než ho sníme. Japonci říkají, že dříve zanikne svět, než se zkazí Pickles – tedy pokud budeme dodržovat principy hygieny a skladování (do Pickles saháme jen čistým přiborem a uchováváme ho v lednici). (Zdroj receptu: YouTube – StillOnTheWay)

PIVNÍ TYČINKY

Suroviny: 40 dkg hladké mouky, 2 dcl piva, 1 dcl oleje, $\frac{1}{2}$ kostky droždí, sůl

Postup: Z uvedených surovin vypracujeme těsto, necháme nakynout. Vyválíme, vykrájíme tyčinky.

Potřeme vodou, posypeme (hrubozrnnou) solí a kmínem. (Autor receptu: Jitka Macháčková)

PIZZA ŠNECI

Suroviny: 1 balení chlazeného listového těsta s vegan složením (běžně koupíte v supermarketu), kečup, kukuřice, vegan sýr, uzené tofu, pórek

Postup:

S kukuřicí a sýrem: Těsto potřeme kečupem, můžeme přidat bazalku. Posypeme mraženou kukuřicí a nastrohaným vegan sýrem. Zamotáme do ruličky, kterou nakrájíme na kolečka. Vzniklé šneky pečeme na 200 stupňů v troubě, dokud nezezlátnou.

S uzeným tofu a pórkem: Stejný postup jako výše, akorát místo sýrů použijeme uzené tofu (např. značky Sunfood) nakrájené na drobné kostky a najemno nakrájený pórek. Přidáme i kukuřici a můžeme přidat žampiony. (Autor receptu: Ester Burkertová)

POMAZÁNKA CIZRNOVÁ

Suroviny: cizrna, sklínka nakládaných sušených rajčat v oleji, čerstvá petrželová nať, lžice tahini pasty, chilli, 2 stroužky česneku, pórek nebo jarní cibulka, sůl, 1 lžice citronové šťávy, olivový olej

Postup: Uvařenou cizrnu (nebo koupěnou uvařenou) rozmixujeme. Přidáme sušená rajčata nakrájená na kousky, česnek, petrželku, citronovou šťávu, tahini a zbylé ingredience.

(Autor receptu: Markéta Chromcová)

POMAZÁNKA CUKETOVÁ

Suroviny: 300 g cukety, 1 a $\frac{1}{2}$ lžice hořčice, rajský protlak, 2x větší cibule, 1x červená paprika, 1x žlutá paprika, olivový olej, 2x palička česneku.

Na dochucení: majoránka, česnek dle chuti, sůl, pepř, lahůdkové sušené droždí, černý sezam na ozdobu.

Postup: Cuketu a papriky nakrájíme na kousky, posolíme, zakápneme s olivovým olejem, přidáme majoránku. Vše promícháme a dáme do trouby na plech. Paličky česneku rozkrojíme na $\frac{1}{2}$ a taky zakápneme olivovým olejem, posolíme a opeříme. Česnek uložíme také na plech mezi zeleninu. Vše pečeme na 200 °C, dokud zelenina nezměkne. Celý obsah plechu potom rozmixujeme do hladka. Česnek musíme před mixováním vymáčkout z pevného obalu. Potom přidáme rajský protlak podle chuti a zahustíme lahůdkovým sušeným droždím do hotové pomazánky. Pro chuť a křupavost můžete nakrájet nadrobno červenou papriku nebo cibulku.

(Autorka receptu: Eva Bombelová)

POMAZÁNKA ČESNEKOVÁ

Varianta 1

Suroviny: 1 uzené tofu, ½ sklenice rostlinné majonézy (kupovaná nebo domácí viz recept níže), 50 g rostlinného jogurtu, 1 lžíce hrubozrnné hořčice, 6 stroužků česneku nebo dle chuti, 100 g strouhaného rostlinného sýru, 3 lžíce chilli omáčky

Postup: Uzené tofu a majonézu rozmixovat do hladka. Přidat smetanu, hořčici, prolisovaný česnek a sýr. Vše důkladně promíchat. Dle chuti osolit. (Autor receptu: Petr Lukáš)

Jak udělat domácí sojanézu? Neslazené sojové mléko, rostlinný olej (řepkový, slunečnicový) - obojí musí mít stejnou (pokojovou teplotu), hořčice, černá sůl, pepř

Varianta 2 - pikantní

Suroviny: 1 uzené tofu, hrneček propláchnutých jáhel, nejlépe kokosové (či jiné rostlinné) mléko, suš. lahůdkové droždí, sojová omáčka, česnek, petrželka, rostlinná tatarka

Postup: Uvařené jáhly povaříme ve vodě a s trochou kokosového mléka na mírném plameni asi 15 minut. Až se voda i mléko vyvaří a jáhly budou měkké, tak odstavíme a necháme dojít a vychladnout.

Přidáme jemně nastrované tofu a ochutíme sušeným lahůdkovým droždím, kapkou sojové omáčky, česnekem, petrželkou a rostl. tatarkou. Vše promícháme. Můžeme ozdobit půlkou olivy či vlašským ořechem. (Autor receptu: Markéta Chromcová)

Varianta 3 – silvestrovská

Suroviny: 1 uzené tofu, ½ sklenice rostlinné majonézy (kupovaná nebo domácí viz recept níže), 50 g rostlinného jogurtu, 1 lžíce hrubozrnné hořčice, 6 stroužků česneku nebo dle chuti, 3 lžíce chilli omáčky, 100 g strouhaného rostlinného sýru

Postup: Uzené tofu a majonézu rozmixovat do hladka. Přidat jogurt, hořčici, prolisovaný česnek a sýr. Vše důkladně promíchat. Dle chuti osolit. (Autor receptu: Jana Britzmannová)

Varianta 4

Suroviny: 200 g majonézy (kupovaná nebo domácí viz recept níže), 100 g bílého tofu, 1 lžíce octa, 1 lžíce čekankového sirupu, 1 a 1/2 lžíce hořčice (dala jsem speciální, něco jako kremžská), 6 stroužků česneku, pepř, sůl, pálivá paprika dle vlastní chuti, 1 lžička sladké papriky, 2 lžíce lahůdkového droždí, 100 až 150 g strouhaného sýra (jak to má kdo rád)

Postup: Vše kromě sýra rozmixujeme do hladka. Přidáme sýr a zamícháme. (Autor receptu: Katrin Vorreiterová)

POMAZÁNKA DÝŇOVO-CIZRNOVÁ

Suroviny: 1 kg dýně po oloupání, 400 až 500 g cizrny (před uvařením), 3 paličky česneku (případně podle chuti), olej, sůl

Postup: Na pánev nalijeme menší vrstvu oleje, přidáme nakrájenou dýni na kostičky a nadrcený česnek. Pár minut restujeme. Poté podlijeme vodou a necháme dusit, dokud nebude dýně měkká. Přidáme uvařenou cizrnu a rozmixujeme. Můžeme dochutit solí.

POMAZÁNKA FAZOLOVO-MRKVOVÁ

Suroviny: Cibule, mrkev, fazole (jakékoliv), olivový olej, sůl, mletá paprika, cukr. Doporučuje se na 1 kg mrkve 400 g cibule a 300 g fazolí, případně podle chuti.

Postup: Cibuli osmažíme, nejlépe v hrnci, na přiměřeném množství olivového oleje. Přidáme nastrovanou či na kolečka nakrájenou mrkev. Necháme chvíli za dostatečného míchání smažit, i když bude malé množství oleje. Přidáme dostatečné množství vody, nejlépe nechat jídlo dusit. Přidáme podle chuti sůl, cukr a mletou papriku. Poté hodinu dusíme a v průběhu podle potřeby

přidáváme vodu a mícháme. Mezitím uvaříme fazole do měkka (byly použity červené). Uvařené fazole vložíme do hrnce s mrkví a smícháme. Takto nám vznikl pokrm, jež můžeme podávat s chlebem, případně můžeme k servírovanému jídlu přidat seitan. Pokud však obsah hrnce rozmixujeme, vznikne daná pomazánka.

POMAZÁNKA MANDLOVÁ

Suroviny: 1 tofu (já použila tofu od Sunfood, na povrchu má uzenou tvrdou “kůrku”, která v pomazánce po rozmixování vytvoří kousky a strukturu; lze však použít i zcela obyčejné uzené nebo lahůdkové tofu třeba z Lidlu), 5 PL lahůdkového droždí, 4 PL oleje, hrst namočených mandlí (i se slupkou), špetka soli, 1 stroužek česneku (ale nemusí být), voda do požadované konzistence pomazánky (lepší vždy přidávat postupně, pokud bude pomazánka moc řídká, můžete přidat další tofu a droždí)

Postup: Všechny ingredience vložíme do mixéru a společně rozmixujeme. Podáváme s oblíbeným (nejlépe však domácím kváskovým) pečivem. (Autor receptu: Veronika Black – vedomaveganka.cz)

POMAZÁNKA NERYBIČKOVÁ

Suroviny: 1 balení uzeného tofu, $\frac{3}{4}$ vegan majonézy či tatarky (kupovaná nebo domácí viz recept níže), 2 vrchovaté polévkové lžíce nakrájených sušených rajčat v oleji, 2 vrchovaté polévkové lžíce lahůdkového droždí, 1 vrchovatá polévková lžíce vloček nori (nemusí být), sůl, pepř, nejmenno nakrájená sterilovaná okurka, nejmenno nakrájená půlka červené cibule

Postup: Tofu, majonézu, sušená rajčata a droždí rozmixujeme ponorným mixérem, přidáme vločky, sůl, pepř, okurek a cibuli. Důkladně promícháme, už nemixujeme. Při větším množství přidaných sušených rajčat a přidaného droždí by měl být rybí chuť výraznější.

POMAZÁNKA NEVAJÍČKOVÁ

Varianta 1

Suroviny: 1 balení tofu natural, 120 ml vegan majonézy nebo vegan tatarky (kupovaná nebo domácí viz recept níže), 1 hrst petržele nasekané nadrobno, 1 lžička hořčice, 2 lžíce lahůdkového droždí, 1 špetka kurkumy, $\frac{1}{2}$ lžíce černé soli (kala namak), pepř dle chuti, jarní cibulka na ozdobení

Postup: Tofu rozdrolíme vidličkou a smícháme s ostatními surovinami, můžeme přidat hrst petržele nasekané nadrobno.

Varianta 2

Suroviny: 250 g bezvaječných těstovin, 2 plechovky cizrny, 1 cibule, 3 lžičky hořčice, kurkuma, černá sůl, pepř, pokud máme – můžeme pažitku, olej, případně trochu láku z okurek apod., rostlinná majonéza (koupíme nebo si můžeme vyrobit z nálevu z cizrny – recept najdete na internetu)

Postup: Dáme vařit těstoviny. Slejeme nálev z cizrny a vhodíme cizrnu do mixovací mísy. Zasypeme kurkumou, přidáme trochu oleje, černou sůl, pepř, hořčici a rozmixujeme. Pak přihodíme na velmi jemno nakrájenou cibulku (můžeme taky rozmixovat), řádně zamícháme a dáme stranou (pokud je směs moc hustá, přidáme trochu vody). Uvařené těstoviny rozmixujeme, ale nemusí to být úplně do hladka. Těstovin a cizrnu smícháme, přidáme rostl. majonézu, případně i pažitku a řádně promícháme. Pokud je pomazánka stále hustá, přidáme opět trochu vody nebo oleje, případně rostl. majonézy, náš tip je místo toho lác z okurek a rostl. mléko.

POMAZÁNKA OLIVOVÁ

Suroviny: rajčatový protlak – pasta, černé olivy, šťáva z citronu, olivový olej (nebo jiný), čerstvý česnek, sušená bazalka, sůl, pepř

Postup: Všechny ingredience rozmixujeme a necháme odležet v lednici. Podáváme na pečivo či jako ochucení hlavního chodu. (Autor receptu: Katrin Farsová)

POMAZÁNKA PAŽITKOVÁ

Suroviny: 1 uzené tofu, ½ sklenice majonézy (kupovaná nebo domácí viz recept níže), ½ kokosové smetany z Lidlu,

1 lžíce hrubozrnné hořčice, česnek dle chuti, pažitka zhruba svazek o průměru 5 cm

Postup: Uzené tofu a majonézu rozmixovat do hladka. Přidat smetanu, hořčici, česnek dle chuti a pažitku velmi nadrobno nakrájenou. Vše důkladně promíchat. (Autor receptu: Jana Britzmannová)

POMAZÁNKA RAJČATOVO-SÓJOVÁ

Suroviny: Na 1 kg rajčat (i s vodou, jež vyplňuje vnitřek) je doporučeno 300 g cibule a 250 g sójových bobů (případně jinou luštěninu, třeba bílé fazole), olivový olej, bazalka, cukr.

Postup: Nakrájenou cibuli osmažíme, nejlépe v hrnci, na přiměřeném množství olivového oleje. Přidáme nakrájená rajčata i s vodou. Podle chuti přidáme bazalku, cukr a nejlépe po dovaření sůl. Vaříme přibližně 1 – 2 hodiny pod pokličkou, v průběhu přidáváme vodu podle potřeby. Mezitím uvaříme doměkka sójové boby, u nichž je fajn je nechat přes noc ve vodě. Uvařené boby vložíme do hrnce s rajčaty a smícháme. Takto nám vznikl pokrm, jež můžeme podávat s chlebem, případně můžeme k servírovanému jídlu přidat seitan. Pokud však obsah hrnce rozmixujeme, vznikne daná pomazánka.

POMAZÁNKA ŘEDKVIČKOVÁ S POMAZÁNKOVÝM MÁSLEM

Suroviny: 2 svazky ředkviček, 150 g rostlinného pomazánkového másla (*viz recept výše*), 1 malá cibule, 50 g vegan majonézy (kupovaná nebo domácí viz recept níže), 5 g lahůdkové sušené droždí, sůl, mletý pepř, pažitka

Postup: Ředkvičky omyjeme, osušíme a nastrouháme nahrubo. Několik ředkviček si necháme na ozdobu. Do nastrouhaných ředkviček přidáme nejemno nakrájenou cibuli, pomazánkové máslo, majonézu, droždí, sůl, pepř a nasekanou pažitku. Vše promícháme a podáváme s čerstvým pečivem. Dozdobíme plátkem ředkvičky.

POMAZÁNKA SKANDINÁVSKÁ

Složení: Rostlinný „tuňák“ (Garden Gourmet), rostlinná majonéza (kupovaná nebo domácí viz recept níže), margarín (například Flora), cibule, česnek, paprika sladká, paprika pálivá, řapíkatý celer, pepř, sůl, lněný olej

Postup: Smícháme „tuňáka“ s margarínem a majonézou a dobře promícháme, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, řapíkatý celer a česnek, koření a pár kapek lněného oleje.

POMAZÁNKA Z BÍLÝCH FAZOLÍ

Suroviny: 1 plechovka bílých fazolí, 5 lžic lahůdkového droždí, 4 lžíce oleje, nori řasa (nemusí být), troška vody (ne moc, aby nebyla pomazánka řídká), špetka soli

Postup: Z plechovky s fazolemi vylijeme nálev, všechny suroviny dáme do mixéru a rozmixujeme. (Autor receptu: Veronika Black - www.vedomaveganka.cz)

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPA

Suroviny: 1 menší červená řepa, 2 lžíce veganské majonézy nebo tatarky s příchutí česneku (kupovaná nebo domácí viz recept níže), trochu pórků a trochu čerstvé petrželky, hrst nasekaných vlašských ořechů

Postup: Červenou řepu nastrouháme na jemnějším struhadle. Trochu vymačkáme šťávu a všechny

ingredience zamícháme. Množství majonézy či tatarky dáváme podle hustoty.
(Autor receptu: Markéta Chromcová)

POMAZÁNKA Z TOFU

Suroviny: 1 uzené tofu, 1 bílé tofu (natural), 2 lžíce hořčice, černá sůl (neboli Kala namak) dle chuti, 1 ½ lžičky sójové omáčky, 2 velké cibule, trocha póruku, 2 stroužky česneku, trocha chilli, 2 lžíce nebo dle chuti vegan majonéza (kupovaná nebo domácí viz recept níže)

Postup: Tofu nastrouháme na jemnějším struhadle. Cibuli pomalu osmažíme na troše oleje. Poté přidáme tofu, sůl, chilli, česnek i sójovou omáčku. Jakmile směs vychladne, přidáme zbytek ingrediencí a máme hotovo. Můžeme ještě přidat lahůdkové droždí.

(Autor receptu: Markéta Chromcová)

POMAZÁNKOVÉ MÁSLO

Máslo na přípravu pomazánek můžeme vyměnit za hráškové máslo. Získáme univerzální základ pro přípravu majonéz, pomazánek a dresingu. Pak už jen stačí přidat oblíbené suroviny a máme hotovou pomazánku.

Suroviny: 150 g slunečnicového oleje, 2 g Mahá koření, špetka mletého pepře, 100 g Hrašky na zahušťování, 600 g vody (můžeme použít vývar), 5 g soli

Zadané množství je na výrobu cca 600 g pomazánkového másla.

Postup: Na oleji krátce orestujeme Mahá koření. Dáváme pozor, abychom koření nespálili. Přidáme Hrašku a mletý pepř a mícháme dohledka, až nemáme žádné žmolky. Zalijeme horkou vodou, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu. Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se Hraška nepřipaluje. Hraška je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Necháme vychladnout. Po vychladnutí důkladně rozmixujeme ručním mixérem na hladký krém. Důkladné promixování je opravdu důležité. Šleháním se hustá kaše se promění v našlehaný krém. (Zdroj receptu: recepty.hraska.cz)

QUICHE

Suroviny: TĚSTO: 325 g hladká mouka, 90 ml olivový olej, 1 lžička sůl, 2 lžičky mleté hořčičné semínko, ledová voda

NÁPLŇ: 400 g (cca 2,5 balíku) vyždímané tofu, 3 lžíce lahůdkové sušené droždí, 2 lžíce kukuřičný škrob, 1/4 lžičky kurkuma, 1/4 lžičky pepř, 1/2 lžičky sušený česnek, 1/2 lžičky sušená cibule, 3/4 lžičky sůl, 1/2 lžičky černá sůl, 125 ml sojové mléko, hrst bazalkových lístků, 1 cibule, 2 lžíce oleje, 100 g baby špenát, 250 g hnědé žampiony, 225 g cherry rajčata, 1 stroužek česneku, 2 snítky tymián, 100 g vegan sýr

Postup: Smíchejte mouku, hořčičné semínko a sůl ve velké míse. Přilejte olej a zapracujte do těsta. Postupně přidávejte po lžících ledovou vodu, dokud nebude těsto hezky držet pohromadě (mně to vyšlo na 11 lžic). Hotové těsto dejte odpočinout do lednice.

Důkladně vyždímejte tofu a vložte ho na kousky do mixéru spolu s lahůdkovým droždím, kurkumou, pepřem, sušenou cibulí a česnekem, kukuřičným škrobem a solí (obyč i černou). Krátce směs rozmixujte a poté za běhu přilévejte mléko dokud nebude směs hustý krém (může to trvat několik minut). Hotovou směs dejte do mísy a smíchejte s pokrájenými lístky bazalky. Rozehřejte olivový olej, přidejte nakrájenou cibuli a utřený česnek, krátce smažte dozlatova, přidejte na plátky nakrájené houby, tymián, dále na půlku rozkrojená rajčata (několik rajčat odložte stranou na závěrečné ozdobení). Když je směs osmažená, přidejte špenát a nechte krátce podusit. Hotovou směs smíchejte s tofu krémem.

Z těsta vyválejte placku a vmačkejte do koláčové formy. Dno propíchejte vidličkou a posypte polovinou nastrouhaného vegan sýru. Pečte 15 minut na 180°C. Poté přidejte připravenou směs, zarovnejte, posypte zbytkem sýru a vmáčkněte zbylá překrojená rajčata. Vraťte do trouby na zhruba 30 minut. Nechte vychladnout, hotový quiche můžete dozdobit lístky bazalky.

RIZOTO S UZENÝM TOFU

Vařená rýže, uzené tofu, paprika, cibulka bílá i červená na olivovém oleji z pokrutin, kmín, paprika sladká, sůl, sušená petržel

SALÁMOVÉ ROLKY S KŘENOVOU PĚNOU

Suroviny: rostlinný plátkový salám, rostlinná smetana ke šlehání, křen (čerstvý nebo sterilovaný ve sklenici bez smetany), cukr, sůl, pepř, ocet nebo citronová šťáva

Postup: Vytvoříme si šlehačku (postup je jako u „běžné“, a rostlinnou smetanu ke šlehání seženete v běžném obchodě), přidáme ostatní suroviny. Na plátek salámu dáme hromádku pěny a zavineme.

SEITAN (CERIA) ĀLA KUŘECÍ

Suroviny: Pšeničná bílkovina nebo Ceria od firmy Hraška, voda, olej na smažení, koření (použito Grilovaná zelenina od Babka kořenářka, množství v poměru přibližně 1:20 v rámci váhy uvařeného seitanu)

Postup: (Recept je převzat z: <https://www.youtube.com/watch?v=yY2YN6krVtk>)

Ve videu je postup výroby pokrmu (seitan) z pšeničné mouky. Ten se dá však vyrobit i přímo z pšeničné bílkoviny, bez odpadu (škrob), nebo také z Cerie od firmy Hraška. Obě (pšeničná bílkovina vs Ceria) se chuťově i konzistentně liší. Pšeničnou bílkovinu či Cerii (prášek) smícháme s vodou. U pšeničné bílkoviny se osvědčil poměr 1:1, příliš vysoký poměr mohl způsobit, že hotový pokrm by byl příliš tuhý. Těsto je vhodné nechat odstát, aspoň půl hodiny, raději hodinu. Tím by mělo být pevnější, čímž se nebude při tvarování tolik trhat, může být také po odstátí trochu lepivé. U Cerie se osvědčil poměr 5:4 (Cerie 5 dílů). Cerii nejspíš není potřeba nechat tolik odstát, jenže raději ano.

Těsto je vhodné utvarovat v rámci vzniku vnitřní napjatosti kvůli konzistenci. Dá se udělat i bez toho, jenže hotový pokrm by byl vrásčitější (někdo tvrdí houbovitější). Postup od tvarování těsta po uvaření je znázorněn ve videu. Podle postupu z videa tedy těsto vytvarujeme na obdélník. Ten nakrájíme na 3 proužky (jeden konec necháme pohromadě, aby z těsta zůstal jeden celek).

Upleteme z proužků cop a zároveň, pro lepší konzistenci, se snažíme, aby proužky byly natažené (tím výrobek bude předepjat, stejně tak tomu je i ve skutečném mase). Konce proužků poté spojíme v jeden celek, aby se cop nerozpletl. Na copu dále vytvoříme uzel, přičemž se stále snažíme o to, aby bylo těsto co nejvíce natažené. Nyní těsto vložíme do vroucí vody a na mírném plameni maximálně hodinu budeme vařit ve vodě. Můžeme přidat zeleninu, koření, olej, sůl... a mít z toho jako vedlejší produkt polévku či guláš. Během vaření bude seitan značně zvyšovat objem, asi 2 - 3x. Po uvaření seitan vytáhneme z vody a snažíme co nejrychleji ručně natrhat na menší kousky, pod proudem studené vody kvůli riziku popálení. Pokud bychom seitan (či Cerii) nechali odstát při plném objemu (bez rozdělení na menší části), vychladnout (stačí i krátká doba při pokojové teplotě, především u pšeničné bílkoviny), stáhl by se, snížil by se jeho objem a nebyl by tolik pórovitý (v určité míře se tak jako tak stáhne, jenže při následném smažení objem nabyde). Malé kousky nejprve vyždímáme, aby se z nich uvolnila voda, přidáme oblíbené koření (třeba grilovanou zeleninu od Babka kořenářka v poměru 1:20) a zprudka na oleji na pánvi usmažíme podle chuti. Po usmažení může v seitanu být hodně oleje. Toho se dá částečně zbavit vymačkáním.

SLANÝ CUKETOVÝ KOLÁČ

Suroviny: 400 g cukety, 2 cibule, 3 až 4 stroužky česneku, 1 lžíce libečku, případně další bylinky či koření, 200 g uzeného tofu, můžeme dát i rostlinný salám, 200 g hrašky, 2 špetky pepře, 2 až 3 špetky soli, 3 lžíce oleje, 1 bal. prášku do pečiva, olej na vymazání pekáče či jiné formy

Postup: Cuketu nastroháme nahrubo. Přidáme nasekaný libeček, další bylinky či koření, sůl, pepř, olej, tofu či salám, nadrobno nakrájenou cibuli, nadrobno nasekaný či prolisovaný česnek. Nakonec přidáme hrašku, promíchanou s práškem do pečiva. Směs dobře promícháme. Vymažeme pekáč či formu a naplníme směsí. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 až 200° 45 až 60 minut do zezlátnutí.

SMAŽENÉ TRHANÉ TOFU

Suroviny: Uzené tofu, hraška na obalování, nat'ová hladká petržel nebo červená cibule na drobně

Postup: Z hrašky a vody vytvoříme řidší těstíčko na obalování, přidáme petrželku nebo cibuli či česnek. Uzené tofu natrháme na kousky, obalíme v těstíčku a osmažíme. (Autor receptu: Jana Britzmannová)

SÓJOVÁ SEKANÁ

Suroviny: 1 balení sójového granulátu, sójová omáčka, česnek (může být sušený), hořčice (nejlépe klasická plnotučná), kmín, majoránka, grilovací koření, rostlinný olej (slunečnicový), hladká mouka - či jiné pojivo (může být i bezlepkový mouka, mouka z červené čočky, ...)

* zhruba 6 porcí *

Postup: Uvaříme sójový granulát. Doporučuji nasypat balíček granulátu do osolené vařící vody, vařit 10 minut, přecedit a znovu v čisté vodě vařit dalších 10 minut (granulát ztratí typickou chuť sójového masa, ale lze i urychleně uvařit v zeleninovém bujonu a přecedit). Uvařený a scezený granulát přesypeme do mísy, přidáme 2 lžíce sójové omáčky, cca 4 stroužky česneku nebo sušený česnek, jak kdo má rád, 2 polévkové lžíce hořčice, gril. koření, kmín podle chuti a menší hrst majoránky (tu je dobré prolnout v dlaní, pustí více chutí). Přidáme asi 1 dcl oleje a dohustíme moukou (tak, aby se daly udělat ovály, nebo koule o průměru 7 cm). Těsto ochutnáme a podle potřeby ještě přidáme koření. Položíme na vymazaný plech a pečeme do hněda (cca 40 minut). V průběhu pečení je dobré podlévat vývarem, aby se sekaná nepřipálila, já však pekla na (vymazaném řepk. olejem) pečícím papíru bez podlévání a je to ok :)

Nemusí se z toho dělat sekaná, ale třeba i péct/smažit karbenátky. (Autor receptu: veganka.cz, upravila: Katrin Farsová)

SUSHI

Místo živočišných surovin dáme zeleninu, tofu.

TLAČENKA

Suroviny: 150 g hub (jakékoliv), můžeme i tofu natural, 150 g sojového masa, 3 stroužky česneku, 1 a půl lžíce soli, voda, 2 sáčky agaru, 0,5 l vody, sáček majoránky

Postup: Houby a sójové maso povaříme. Do mixéru dáme česnek a sůl, vodu, trochu oleje (nemusí být) a hlavně agar (asi dvojnásobek množství, než píšou na obale agaru). Rozmixujeme a nalijeme do hrnce na houby a sójové maso. Přidáme majoránku a cca 5 minut necháme projít varem za stálého míchání. Pak to nalejeme do požadované formy a necháme ztuhnout.

TOFÍČKA (místo míchaných vajec)

Suroviny: 2 kostky tofu – může být natural, výborné je to i s lahůdkovým (marinovaným) nebo uzeným – lze i napůl, 2 větší cibule, 4 vrchovaté pol. lžíce lahůdkového droždí, kurkuma, černá sůl (kala namak) dle chuti, pepř, olej; lze i hořčici, petrželku, pažitku či kmín

Postup: V pánvi rozežřejeme olej a restujeme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Cibule by měla zesklivatět až zezlátnout. Přidáme rozmačkané nebo v ruce rozdrolené tofu, restujeme. Okořeníme kurkumou (pro barvu), černou solí a zbývajícími ingrediencemi. Podle požadované konzistence přidáváme rostlinné mléko. Přisypeme lahůdkové droždí a promícháme.

VÁNOCE - BRAMBOROVÝ SALÁT 1

Suroviny: 5 brambor, 1 cibule, 2 mrkve, petržel, celer, sůl, pepř, cukr, ocet, kyselé okurky, 1 až 2 lžíce plnotučné hořčice, 4 až 5 lžic veganské majonézy (kupovaná nebo domácí viz recept níže), 200 g tofu (není nutné), kurkuma, černá sůl (neboli kala namak)

Postup: Brambory uvaříme ve slupce (20 minut), mrkev, celer a petržel oloupeme a uvaříme (15 minut) v osolené vodě s pepřem, octem a trochou cukru. Trochu vody z vaření zeleniny pak

můžeme po vychladnutí přidat do hotového salátu. Nakrájíme cibuli na malé kostičky a dáme do mísy na salát. Oloupáme brambory, nakrájíme na kostičky a smícháme s cibulí. Poté na kostičky nakrájíme ostatní vařenou zeleninu, kyselé okurky a vše v míse zamícháme. Přidáme hořčici, veganskou majonézu (či domácí sojanézu), promícháme, dochutíme solí, pepřem a necháme v lednici odpočinout. Chcete-li v salátu chuťově i opticky nahradit vejce, nakrájejte bílé tofu natural na malé kostičky, které prosolíte černou solí (seženete ve zdravých výživách) a polovinu posypte i trochou kurkumy (kvůli žluté barvě). Takto vytvořené bezvajíčkové kostky zamíchejte do hotového salátu. Celý salát ozdobíme kousky kyselé okurky, petrželkou, příp. tofu nebo rostlinným salámem (ve stylu šunky). (Zdroj receptu: soucitne.cz)

VÁNOCE - BRAMBOROVÝ SALÁT 2

Suroviny: 3 kg salátových brambor (ty jsou totiž vždy zárukou úspěchu a výborného salátu), 2-3 malé až středně velké petržele (250 g), 800 g mrkve, nakládané okurky, plechovka sterilovaného hrášku, špetka černé soli, šťáva z 1 citronu (dle chuti), sojanéza, 245 g sójového mléka – k sójovému mléku v poměru dvojnásobné množství slunečnicového oleje, tedy 3 skleničky, 1 až 2 lžičky černé soli, 2 lžice plnotučné hořčice, šťáva z 1 citronu

Postup: Brambory uvaříme ve slupce do měkka, poté je scedíme, necháme vychladnout. Mezitím si ve vysoké sklenici a za pomoci tyčového mixéru připravíme sojanézu, kterou dáme do lednice odpočinout. Brambory zbavíme co nejšetrněji slupky, nakrájíme a dáme do mísy. Veškerou kořenovou zeleninu omyjeme, oškrábeme, uvaříme a po vychladnutí nakrájíme společně se sterilovanými okurkami na kostičky. Přidáme k nakrájeným bramborám, přisypeme sterilovaný hrášek, sojanézu a citronovou šťávu, Vše opatrně a důkladně promícháme, aby se chutě spojily. Na úplný závěr přidáme špetku černé soli. Můžeme znovu zlehka dochutit černou solí (vážně opatrně, abyste si salát nepřesolili), případně citronem. Salát necháme nejlépe do druhého dne odležet v lednici. (Autor receptu: Veronika Black)

VÁNOCE - HOUBOVÝ KUBA

Suroviny: 300 g kroupy, hrst sušených hub, 2 stroužky česneku, 3 lžice rostlinného másla nebo oleje, drcený kmín, majoránka, pepř, sůl

Postup: Sušené houby necháme ve studené vodě několik hodin nabobtnat, pak je uvaříme doměkka a scedíme. Kroupy propláchneme vroucí vodou a v mírně osolené vodě ochucené kmínem uvaříme doměkka. Pak je propláchneme a necháme okapat. Přidáme česnek utřený se solí, opepříme, ochutíme majoránkou a omastíme. Promícháme s uvařenými houbami a směs rozetřeme do tukem (lze použít rostlinné máslo či olej) vymazaného pekáče. Vložíme do horké trouby a zapečeme dozlatova. (Zdroj receptu: soucitne.cz)

VÁNOCE - NEKAPR OVESNÝ

Suroviny: celer – 350 až 400 g po oloupání, 500 g ovesných vloček, ½ sáčku rybího koření, nori vločky (nejsou nutné), 2 lžice sójové omáčky, 250 až 500 ml zeleninového vývaru, strouhanka, olej na smažení, pepř a sůl

Postup: Vločky smícháme s uvařeným nahrubo nastrohaným celerem, směsí rybího koření, sojovou omáčkou, možno i lžicí nori vloček, ale také dle potřeby dochutíme solí a pepřem a zalijeme zeleninovým vývarem. Necháme namočené v lednici alespoň 3-4 h (nejlépe přes noc). Je třeba, aby směs byla opravdu pečlivě promíchaná (ideálně v kuchyňském robotu), aby placičky dobře držely. Poté před podáváním zahustíme strouhankou do hustoty hmoty karbanátkového těsta a tvoříme porce ve tvaru placiček nebo rybích prstů. Obalujeme ve strouhance a smažíme na min. centimetrové vrstvě oleje. (Zdroj receptu: soucitne.cz)

VÁNOCE - NERYBÍ PRSTY

Suroviny: bílé tofu (natural), koření na ryby, olej, trojobal – mouka, hraška, strouhanka

Postup: Tofu nakrájíme na proužky, zalijeme směsí koření a oleje, necháme přes noc marinovat. Druhý den obalíme v trojobalu. Místo vejce použijeme hrašku smíchanou s vodou (hraska.cz).

Smažíme na oleji.

VEGANSKÁ MAJONÉZA (10x levnější než v supermarketu)

Smícháme sójové mléko s olejem (používáme řepkový - použití jiného oleje pouze na vlastní riziko 😊) v poměru 1:2 (1 dílec sójového mléka, 2 dílce oleje). Rozmixujeme mixérem. Můžeme dochutit černou solí či nálevem z okurek.

ZELNÉ PLACKY

Suroviny: balíček nebo sklenice sterilovaného zelí, 3 lžíce Hrašky, voda, sůl, ½ lžičky černé soli (Kala namak), 3 lžíce polohrubé mouky, 1 balíček uzeného tofu, 3 lžíce oleje, další olej – pokud smažíme na pánvi

Postup: Do misky nalejeme sterilované zelí i s nálevem. Do hrnku dáme hrašku (od značky Hraška), dolejeme do třetiny nebo poloviny hrnku vodou (podle toho, kolik tekutiny je v zelí) a rozmícháme. Necháme 15 minut stát, hraška trochu zhoustne a poté ji nalejeme do zelí. Přidáme sůl, černou sůl, mouku, tofu na malé kostičky, olej a promícháme. Těsto nabíráme lžící a dáváme na plech. Pečeme zhruba půl hodiny při 220 °C (podle toho, jak to má kdo rád propečené). Pokud nechceme tuto zdravější variantu, vynecháme olej ve směsi a dáváme hmotu na rozpálenou pánvici s olejem,

kde placky smažíme do zlatova. (Autor receptu: Katrin Vorreiterová)

ZELŇÁKY V LISTOVÉM TĚSTĚ

Zesklovatět cibuli na oleji, přidat tofu (nejlépe uzené), osmažit.

Přidat koření (sůl, pepř, sladkou papriku, česnek) a nakonec bílé zelí z pytlíku (nebo sklenice) bez šťávy. Vypražit a zarolovat do listového těsta. Upéct.

ZLATÉ TOFU KOUSKY

Suroviny: 400 g tofu, 2 lžíce kukuřičné mouky (nebo kukuř. škrobu), 1 lžička soli

Omáčka: 4 lžíce sirupu (javorový, čekankový, ...), 1 lžíce octa nebo šťáva z 1 malého citrónu, po 1 lžičce – paprika, mletý koriandr, kmín (nebo římský kmín), po ½ lžičce čili, sušený česnek, dále sůl dle chuti, 1-2 lžíce vody

Postup: Tofu nakrájíme nebo natrháme na kousky. Přidáme kukuřičnou mouku (škrob) a sůl, protřepeme či zamícháme. Osmažíme na oleji dozlatova. Omáčka: Smícháme sirup, citronovou šťávu, koření, sůl dle chuti a vodu, pak přidáme k tofu. Zamícháme a smažíme 2 – 3 minuty.

(Zdroj receptu: Instagram - fitgreenmind)

Sladké

AMERICKÉ LÍVANCE

Suroviny: 1 hrnek hladké mouky, 1 lžíce cukru, 1 lžíce kypřicího prášku, špetka soli, 1 hrnek rostlinného mléka,

2 lžíce rostlinného oleje, javorový nebo agáve sirup, ovoce

Postup: Nejprve smícháme suché suroviny, poté ke směsi přidáme olej a rostlinné mléko a pečlivě promícháme, aby ve směsi nebyly hrudky. Ideální je do těsta před smažením přidat hrst ovoce dle chuti a sezóny (borůvky, červený rybíz, jahody, banány atd.). Pánev s rovným dnem (nejlépe titanovou či teflonovou) rozpálíme na střední žár, naběračkou nabereme směs a nalijeme do prostředku pánve tak, aby měl lívanec cca 10 cm v průměru (máme-li pokličku, přiklopíme). Po dvou minutách (až se objeví bublinky) lívanec podebereme, otočíme a dvě minuty opékáme z druhé strany. Pozor, při větším žáru ke konci smažení stačí 1 minuta. Hotové lívance klademe na talíř a přikrýváme druhým talířem, aby do konce příprav nevychladly. Podáváme s kousky čerstvého ovoce přelité javorovým či agáve sirupem nebo rostlinnou šlehačkou. (Zdroj: soucitne.cz)

BÁBOVKA

Suroviny: 1 a ½ hrnku polohrubé mouky, ¾ hrnku cukru (krystal, možné dát méně), 1 hrnek rostlinného mléka (sójové, ovesné, rýžové atd.), ¼ hrnku oleje, 1 rozmačkaný zralý banán, 1 kypřicí prášek do pečiva, špetka soli, dále dle požadované chuti vlašské ořechy, rozinky, hořké kakao, kokos, nastrohaná dýně, mák, perníkové koření

Postup: Všechny přísady smícháme. Chceme-li bábovku dvoubarevnou, rozdělíme těsto na dva díly, do jednoho vsypeme hořké kakao. Vylijeme do olejem vymazané a hrubou moukou, krupicí či ještě lépe strouhaným kokosem vysypané formy na bábovku (kakaovou část je lepší vlévat jako druhou). Pečeme ve vyhřáté troubě 30 až 40 min na 180 °C. Jestli je bábovka hotová, vyzkoušíme zapáchnutím dřevěné špejle (těsto se na ni nesmí lepit). Hotovou bábovku vyklopíme z formy za tepla. (Zdroj: soucitne.cz)

ČOKOLÁDOVÉ FAZOLOVÉ BROWNIE

Suroviny: 1 plechovka červených fazolí (či doma dostatečně uvažené fazole), 100 g kvalitní hořké čokolády, 50 g sypkého sladidla dle preferencí, 1 bio vanilkový cukr nebo vanilkový extrakt (lze i bez), 30 g sypkého kakaa, 1 lžička kypřicího prášku do pečiva, 200 ml vody, 4 lžíce rostlinného oleje (může být i jiný tuk, rostl. máslo apod.)

Postup: Nejdříve si dáme nad páru nebo do vodní lázně rozpustit čokoládu. Pozvolna. Fazole slijeme a tyčovým mixérem je rozmixujeme úplně do hladka. V průběhu mixování přidáme 4 lžíce oleje. Fazolovou hmotu promícháme s čokoládou a sladidlem, přidáme kakao se lžičkou kypřicího prášku a promícháme. Formu vyložíme pečicím papírem, stěrkou do ní urovnáme hmotu a dáme péct na 175 stupňů asi na 35 až 40 minut. Hotovo! Krájíme až po vychladnutí. (Autor receptu: Katrin Farsová)

ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY S KAKAOVÝMI BOBY

Suroviny: 250 g hladké mouky, 150 g cukru krupice, 1/2 prášku do pečiva, 60 ml oleje (kokosového nejlépe), 100 ml rostlinného mléka, 1 lžička vanilky / 1 vanilkový cukr, 1 tabulka vegan čokolády / vegan čokopacičky

Postup: Smícháme mouku, cukr, prášek do pečiva a vanilku. Přidáme rozehřátý olej, mléko a zpracujeme do těsta, pak přidáme rozkrájenou čokoládu a necháme těsto chvíli odležet. Tvarujeme kuličky a skládáme na plech, pečeme 15 až 20 min na 180°.

(Z TopRecepty upravila: Lucie Kratochvílová)

DOBŘÁ CUKETOVÁ BUCHTA

Suroviny: 2 hrnky polohrubé (kukuřičné) mouky, ½ hrnku (třtinového) cukru, ½ hrnku rostlinného oleje, 1 káv. lžička skořice, ½ káv. lžičky vanilky, 1 káv. lžička kypřicího prášku, 1 káv. lžička jedlé sody, ½ hrnku rostlinného mléka, 2 hrnky nastrouhané cukety

Postup: Vše promícháme. Pečeme v troubě 45 minut při 180 °C na plechu 20 x 40 cm.
(Autor receptu: Lenka Špaček)

HRNKOVÁ KOKOSOVÁ BÁBOVKA

Korpus: 1 hrnek polohrubé mouky ; 1 hrnek strouhaného kokosu; 1 hrnek cukru; 1 hrnek rostlinného mléka; 1/2 hrnku oleje; 1 prášek do pečiva; 1-2 čajové lžičky kakaa

Čokoládová poleva: Hořká čokoláda; Alsan bio nebo jiný rostlinný tuk dle potřeby

Všechny ingredience kromě kakaa smícháme. Polovinu těsta nalijeme do vymazané a moukou vysypané formy nebo plechu. K druhé polovině těsta přidáme kakao a nalijeme na bílé těsto. Pečeme na 180 °C asi 40 minut. Hotovou bábovku můžeme polít čokoládovou polevou a posypat kokosem.

CHIA PUDING

Suroviny: 1/2 hrnku chia semínek, 2 hrnky kokosového mléka (můžete využít i jiné rostlinné), 1 lžička rostlinného sirupu, čerstvé ovoce na dozdobení, skořice, kakao...

Postup: Na 1 díl chia dáme 4 díly tekutiny, což v praxi znamená 1/2 hrnku chia semínek a 2 hrnky kokosového mléka. To je tučnější, ale výsledek je skutečně dezertní. Přidáme ještě lžičku javorového nebo datlového sirupu, zamícháme ve skleničkách a necháme bobtnat (cca 2 hodiny). První půlhodinku je vhodné vše ještě jednou či dvakrát promíchat, aby se gel vytvořil rovnoměrně. Pak jej necháme ztuhnout a vychladit v lednici. Nakonec je dozdobíme nakrájeným ovocem, posypeme některým ze sladkých koření. Nebojte se, nabití úspěchy, pustit do nových variací – třeba dvoubarevné kombinace: např. mixnout borůvky už rovnou s mlékem, nechat zatuhnout a pak udělat třeba druhou, oranžovou meruňkovou vrstvu.

JABLEČNÉ POKUŠENÍ

Suroviny: 1 kg jablek, 0,5 l vody, 1 vanilkový pudink, 150 g cukru (dle sebe), 1 čaj. lžička rumu, Lotus sušenky, hořká čokoláda (vegan)

Postup: Jablka nakrájíme na kostičky, přilijeme vodu, přidáme cukr a vaříme do změknutí jablek. Po změknutí jablek přidáme pudink, který si předem rozmícháme v malém množství vody, aby se nám nedělaly hrudky, a přidáme ke směsi společně s rumem. Mícháme do zhoustnutí. Jakmile směs začne probublávat, máme téměř hotovo. Do skleniček si připravíme nadrcené lotus sušenky a na ty potom směs nalejeme. Ozdobíme nastrouhanou čokoládou a plátky jablek.

(Autor receptu: Eva Bombelová)

KOLÁČ S OSTRUŽINAMI

Suroviny: 2 hrnky mouky (hladká - celozrnná), hrnek cukru (tmavý), 1/2 hrnku jablečného pyré, 1/2 Hery, 1/2 hrnku sójového mléka, prášek do pečiva, skořice, kokos strouhaný, oSTRUŽINY

Postup: Z mouky, cukru a Hery uděláme směs (část dáme bokem jako drobenku na posypání, přidáme skořici a vanilkový cukr). Do suché směsi přidáme pyré a sójové mléko, prášek do pečiva a promícháme. Přemístíme na vymazaný a kokosem vysypaný plech. Pokryjeme vrstvou oSTRUŽIN (nebo jiného ovoce), posypeme drobenkou a dáme péct na 180° do zlatova. Po upečení můžeme pocukrovat, nemusíme.

(Autor receptu: Jana Britzmannová)

LÍVANCE

Suroviny: 1 malý rostlinný jogurt – pokud možno s příchutí, 2 dcl ovesného mléka, 1 vanilkový cukr, špetka prášku do pečiva, 2 lžice špaldové mouky, 2 lžice hladké mouky, trocha citronové

šťávy, špetka soli

Postup: Vytvoříme palačinkové těsto a dle potřeby přidáváme mléko a mouku. Na vláčnější těsto můžeme přidat dvě jablka. Smažíme na oleji malé lívanečky, které dochucujeme kyselější marmeládou.

(Autor receptu: Markéta Chromcová)

MRAMOROVÁ BÁBOVKA

Suroviny: 300 g hladké mouky, 2 čl prášku do pečiva, 1 čl jedlé sody, špetka soli, 200 g krystalového cukru, 120 g slunečnicového oleje, 200 g vegan zakysané smetany (15% tuku) pokojové teploty, 100 ml ovesného mléka pokojové teploty (nebo jakéhokoliv rostlinného mléka), 1 pl jablečného octu nebo citronové šťávy, 18 g kaka, moučkový cukr na posypání

Postup: Troubu předehřejte na 180°C. Formu na bábovku (průměr 24 cm) vymažte olejem nebo vegan máslem a poté jemně vysypte moukou. Odložte stranou. V misce smíchejte hladkou mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu a špetku soli. Smíchejte a odložte stranou.

Ve velké míse, pomocí metly na šlehání, smíchejte krystalový cukr, slunečnicový olej a vegan-skou zakysanou smetanu. Poté přidejte ovesné mléko a jablečný ocet a promíchejte.

Prosejte směs mouky a vše smíchejte. Těsto nepřemíchejte. Polovinu těsta si odložte do jiné mísy a smíchejte

s kakaem. Pokud je těsto příliš husté, přidejte trošku mléka. Pomocí lžice střídavě nabírejte světlé a čokoládové těsto do formy. Poté těsto jemně promíchejte pomocí špejle nebo nože.

Pečte v předehřáté troubě asi 35 minut, vytáhněte z trouby a nechte ve formě vychladnout asi na 15 minut. Poté ji vyklopte a nechte zcela vychladnout na chladícím roštu. Posypejte cukrem.

(Zdroj: plantifulbakery.com)

MRKVOVÉ TAŠTIČKY S POVIDLÝ

Suroviny na 3 plechy: 250 g mrkve, 250 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 1 celá Hera, špetka soli, povidla nebo marmeláda na náplň

Postup: Mrkev se nastrouhá na jemno a smíchá s moukou, Herou a práškem do pečiva v těsto, a to se nechá chvíli

v ledničce. Pak se vyválí placka a vykrájí kolečka hrnkem/formičkou. Doprostřed se dají povidla nebo marmeláda a zabalí se. Peče se to v troubě na 180° asi půl hodinky.

NADÝCHANÝ PERNÍK

Suroviny: 300 g špaldové mouky (typ 630 nebo 1050), 60 g třtinového cukru, 1 lžička skořice, 1 lžička perníkového koření, 1 lžice kaka/karobu, 1 lžice vanilkové hračky nebo 1 rozmixovaný banán, 2 lžičky jedlé sody, 75 ml oleje, 2 lžičky vinného nebo jablečného octa, cca 300 ml rostlinného mléka

Postup: Sypké suroviny smícháme v misce, přidáme k nim olej, ocet a mléko a jemně promícháme.

Vznikne hustší těsto, které vlijeme do pekáče (např. vyloženého pečicím papírem) a pečeme v troubě

cca 30 až 40 minut při 160 °C.

Hotový perník buď rozkrojíme a slepíme marmeládou, nebo marmeládu natřeme po povrchu.

Tip: Perník můžete "vytunit" kousky čokolády, nebo do těsta nastrouhat jablko, které se postará ještě o větší vláčnost. (Zdroj: www.sabirepatalion.com)

OVESNÉ SUŠENKY

Suroviny: 500 g ovesných vloček, 250 g moučkového cukru, 100 g pomletých nebo rozdrcených vlašských ořechů, 6 lžic jablečného pyré, 1 vrch. lžička prášku do pečiva, 2 až 3 lžice mouky, 250 g oleje (1 hrnek)

Postup: Smícháme ovesné vločky, cukr, ořechy, jablečné pyré (či rozmixovaná povařená jablka

s trochou cukru). Mouku smícháme s práškem do pečiva a přidáme ke směsi, promícháme. Rozpálíme olej, horký přilijeme a pořádně promícháme. Z hotové hmoty vytváříme „bochníčky“ či hromádky pomocí lžice a ruky a klademe je na plech. Pečeme při 170 °C po dobu asi 20 minut (podle toho, jak to má kdo rád víc nebo méně propečené). (Autor receptu: Katrin Vorreiterová)

OVOCNÉ „KŮŽE“

Suroviny: 500 g ovoce – jakéhokoliv, 150 g cukru

Postup: Rozmixujeme směs na hustou kaši a rovnoměrně rozmístíme na plata v sušičce.

Sušíme, dokud není kaše suchá, pevná. Potom pláty sundáme a nakrájíme na ruličky. Ruličky je možno posypat vanilkovým cukrem či skořicí, dobrou chut'. (Autor receptu: Eva Bombelová)

PALAČINKY S MARMELÁDOU

Suroviny: 300 ml sójového mléka, 200 g hladké mouky, 2 lžičky cukru, špetka soli

Postup: Sójové mléko nalijeme do mísy. Přidáme sůl a cukr, za stálého míchání přidáváme mouku. Můžeme míchat metlou nebo ručním šlehačem nebo hodit do mixéru. Rozehřejeme pánev s minimálním množstvím oleje, nalijeme tenkou vrstvu těsta (ani příliš hustého, ani příliš řídkého). Jakmile je palačinka zespodu dozlatova, můžeme otočit. Jakmile jsou hotové, potřeme palačinky džemem nebo marmeládou či dáme ovoce, rostlinnou šlehačku či jogurt, čokoládu, arašídové máslo nebo např. javorový sirup.

(Autor receptu: panvegan.cz)

PROTEINOVÉ SNICKERS KOULE

Suroviny: datle (alespoň pár minut namočené v teplé až horké vodě), sůl, ovesné vločky, kakao, arašídý, nemusí být – poleva: cukr či jiné sladidlo a kakao

Postup: Datle rozmixujeme dle chuti se špetkou soli, konzistence by měla připomínat karamel. Poté přidáme kakao a ovesné vločky s arašídý. Ze vzniklé hmoty tvarujeme kuličky a můžeme podávat.

Pro svátečnější chuť můžeme kuličky namočit do rozpuštěné hořké čokolády či hustého kakaového nápoje (kakao s cukrem a horkou vodou), posypeme odlomky arašídů a necháme ztuhnout v ledničce (pro rychlejší efekt v mrazáku alespoň 15 minut). (Autor receptu: Katrin Farsová)

SLADKÁ RÝŽOVÁ KAŠE

Vařená rýže, ovesné mléko, cukr nebo sirup, skořice

„TVAROHOVÉ“ ŘEZY

Suroviny: 3x listové těsto (vegan – Lidl), 4x tofu natural, 2x bio citron, 4x vanilkový cukr, lžice cukru, 1x zakysaná kokosová smetana (Lidl), 1 lžice Hrašky Vanilka, rozinky v rumu, rybízová marmeláda s kousky nebo čerstvé drobné ovoce (maliny, ostružiny, rybíz apod.), cukr moučka s vanilkovým cukrem na posypání

Postup: Náplň: tofu rozmixuješ do hladka a vmícháš smetanu, van. cukr, šťávu z citronu, strouhanou kůru a rozinky. Na hluboký plech v rozměru těsta dáš pečicí papír (těsto z Lidlu papír obsahuje), na dno rozprostřeš 1 ks těsta a na něj se dá zhruba polovina náplně. Na tu přidáš do šachovnice marmeládu nebo ovoce. Následuje další balení těsta a vrstva náplně už bez ovoce, a zakryješ poslední vrstvou těsta. Vrchní vrstvu přitlač a propíchej vidličkou!!! Udělej prsty mírné dolíky, do kterých se můžou dát třeba kešu nebo různé ořechy. Dáš do trouby na 185 °C a pečeš do zlatova. Nutné hlídat! Po upečení ihned pocukrovat a potřísnit datlovým sirupem. (Autor receptu: Jana Britzmannová)

VÁNOCE - ČOKOLÁDOVÝ LIKÉR

Suroviny: 400 ml kokosového mléka (1 plechovka), 400 ml ovesného mléka (nebo jiného rostlinného), 100 g 60% čokolády, 100 g cukru, 25 g holandského kakaa, 250 ml rumu (nebo víc dle chuti)

Postup: Kokosové mléko přivedeme k varu. Stáhneme plotýnku na minimum a přisypeme cukr, nalámeme čokoládu a přidáme kakao. Táhneme pod bodem varu asi půl hodiny. Přilijeme ovesné mléko a dáme vychladit. Přilijeme rum. Množství a značku si upravte podle vlastních preferencí. Já přidala 250 ml kapitána Morgana, ale jsem si vědoma toho, že pro normální lidi je tohle množství málo. Nebojte se tudíž jít klidně na dvojnásobek. (Zdroj: veganfoodporn.cz)

VÁNOCE - KOKOSOVÉ CUKROVÍ "KOKA"

Suroviny: 200 g hladké mouky, 200 g Alsanu (rostlinné máslo), 50 g cukru, 100 g kokosu, 2 lžíce kakaa

Postup: Vypracujeme těsto, na strojku tvoříme tyčinky, kroužky. Kdo nemá strojek, udělat kuličky a vidličkou je zmáčknout. (Když máme čas, necháme pár dní rozležet.) Pak pečeme na plechu vyloženém pečicím papírem v předehřáté troubě při 170 °C zhruba 12 minut (podle trouby). Po upečení se obaluje v cukru. (Autor receptu: Lenka Špaček)

VÁNOCE - KULIČKY

Suroviny: 150 g kokosového oleje, 100 g rostlinného másla (např. Alsan), 3 lžíce javorového sirupu, veganská mléčná čokoláda, 300 g kokosu, 2 vrchovaté lžíce drcených ovesných vloček, 100 g rozemletých ořechů na obalení

Postup: Kokosový olej rozpustíme a v něm čokoládu. Necháme trochu vychladnout a poté přidáme sypké věci. Přidáme máslo a sirup. Děláme malé kuličky a obalujeme v ořechách. Pokud se směs rozpadá, přidáme ještě kousek másla. (Autor receptu: Markéta Chromcová)

VÁNOCE - MAKOVÉ LINECKÉ

Suroviny: 250 g špaldové celozrnné (hladké) mouky, 70 g mletého máku, 2 lžíce celého máku (cukroví má pak jiný, zajímavý rozměr, lze však vynechat), zhruba 2 lžičky citronové kůry, 50 g moučkového cukru, špetka soli, 140 g Alsanu, 2 lžíce sójového mléka, dále marmeláda nebo povidla na slepení

Postup: Mouku smícháme s oběma druhy máku, cukrem, solí a citronovou kůrou. Přidáme rostlinné mléko a na menší kousky nakrájený studený Alsan. Vypracujeme hladké těsto, které zabalíme do potravinové folie a necháme hodinu odpočinout v lednici. Předehřejeme si troubu na 180 °C. Potom těsto necháme při pokojové teplotě 5 minut a rozválíme ho na zhruba 3 mm silný plát, do kterého vykrajujeme oblíbené tvary. Skládáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme přesně 10 minut. Dobu si hlídáme, protože linecké neztmavne ani nijak výrazně nezmění barvu, ale bude hotové. Slepujeme po vychladnutí. (Autor receptu: Veronika Black)

VÁNOCE - NEVAJEČNÝ LIKÉR

Suroviny: 500 ml vanilkový dezert od firmy Provamel NEBO domácí uvařený vanilkový pudink – na 500 ml rostlinného mléka dát

1 a 1/2 balíčku pudingového prášku a 4 lžíce (třtinového) cukru

Dále 3 lžíce (třtinového) cukru, 200 ml rumu (dejte podle potřeby), černá sůl (zhruba 1/4 lžičky nebo dle chuti)

Postup: Všechny ingredience dejte do mixéru a alespoň 2 minuty mixujte na nejvyšší otáčky. Sůl doporučuji přidávat postupně, aby výsledná chuť nebyla slaná a nedobrá. Máte docílit pouze vajíčkové chutě, nikoli likér osolit :-). Nyní stačí jen přelít do láhví a nechat uležet. Pozor, směs je napěněná a množství v lahvích se usadí, proto, pokud plánujete likér jako dárek, za den láhev dolijte. Doporučuji likér udělat o trošku řidší, v lednici ztuhne. (Autor receptu: Lenka Špaček, zdravejist.blogspot.com)

VÁNOCE - OVESNÉ SUŠENKY

Suroviny: 500 g ovesných vloček, 250 g moučkového cukru, 100 g pomletých nebo rozdrcených vlašských ořechů, 6 lžic jablečného pyré, 1 vrch. lžička prášku do pečiva, 2 až 3 lžíce mouky, 250 g oleje (1 hrnek)

Postup: Smícháme ovesné vločky, cukr, ořechy, jablečné pyré (či rozmixovaná povařená jablka s trochou cukru). Mouku smícháme s práškem do pečiva a přidáme ke směsi, promícháme. Rozpálíme olej, horký přilijeme a pořádně promícháme. Z hotové hmoty vytváříme „bochníčky“ či hromádky pomocí lžíce nebo lžičky (podle požadované velikosti sušenek) – přitlačujeme rukou, a klademe je na plech. Doporučuji si ruku i lžičku/lžíci průběžně opláchnout vodou. Pečeme při 170 °C po dobu asi 20 minut (podle toho, jak to má člověk rád propečené).
(Autor receptu: Katrin Vorreiterová)

VÁNOCE - PERNÍKOVÉ CRINKLES

Suroviny: 340 g hladké mouky, 240 g cukru krystal, 8 g kypřicího prášku, 12 g perníkového koření, 15 g kakaa, ½ lžičky soli,

195 g jablečného pyré, 100 g řepkového oleje

Postup: Ve větší míse smíchejte hladkou mouku, cukr, kypřicí prášek, koření, kakao a špetku soli. Vše dobře promíchejte. Do menší misky dejte jablečkové pyré a olej. Metličkou smíchejte, aby vznikla jednolitá hmota. Mokrý ingredience nalejte do suchých, vše promíchejte. Použít můžete kuchyňský robot nebo těsto zpracujte ručně či vařečkou. Vznikne hladké, dobře tvarovatelné těsto, které má být co nejpevnější, aby nevznikly nízké placky. Těsto dejte do ledničky na min. 4 h, ideálně přes noc. Pak ho vyjměte z ledničky a předehejte troubu na 180 °. Z těsta odebírejte malé kousky s hmotností asi 35 g. Vytvořte v dlaních pěkné kuličky a dejte je na pečicí papír apod. Když dáte kuličky před pečením do mrazáku, můžete regulovat popraskání. Bez mrazu budou sušenky tenčí a s jemnými prasklinami. Doporučuje se dát kuličky do mrazu na 15 minut! Podle druhu mouky případně přidávejte mouku nebo když je těsto sypké, přidejte pyré. Po zmrazení kuliček je obalte v cukru krystal, cukr zatlačte. Pak obalujte v moučkovém cukru, nešetřete, vrstva musí být silnější. Kuličky dávejte s rozestupy na plech s pečicím papírem, 6 až 8 kousků. Kuličky, které neupečete, schovejte do ledničky, aby popraskaly. Pečte asi 12 až 15 minut – až se tvoří větší praskliny a mají průměr 6 až 7 cm. (Zdroj receptu: dcerka.sk)

VÁNOCE - RAFFAELLO

Suroviny: 150 g moučkového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 400 g kokosu, 250 g rostlinného másla (např. Alsan nebo Hera), 250 g sušeného rostlinného mléka (mají ve zdravé výživě, DM drogerii, některých supermarketech), 40 ks mandlí (nebo lískové oříšky)

Postup: Rostlinný tuk rozpustíme a necháme trochu vychladnout. Smícháme s cukrem, vanilkovým cukrem, sušeným mlékem, 200 g kokosu a zhruba 100 ml vody. Vypracujeme hladkou hmotu, z níž vytvarujeme kuličky, do kterých vložíme mandle. Je-li hmota příliš tekutá, přisypeme kokos nebo dáme průběžně do chladu a zase tvarujeme další kuličky. Nakonec je obalíme v kokosu a necháme v chladu.

VÁNOCE - SKOŘICOVO-ZÁZVOROVÉ BOCHÁNKY

Suroviny: 60 g rostlinného másla (Alsan), 3 lžíce čekankového sirupu (nebo javorového), 125 g pohankové mouky (můžete i ze špaldové), půl lžičky kypřicího prášku do pečiva bez fosfátů, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička mletého zázvoru.

Kdo chce, na posypání: 100 g moučkového cukru, 2 lžičky mleté skořice

Postup: V kastrůlku rozpustíme máslo. Odstavíme a necháme zchladnout. Pak do něj vmícháme sirup. Mouku smícháme s kypřicím práškem, skořicí a zázvorem. Pak přidáme máslo smíchané se sirupem a vypracujeme pevné těsto. Těsto rozdělíme na 20 kousků a z každého vytvarujeme kuličku. Rozložíme na plech a dlaní mírně zploštíme. Můžeme koncem vařečky udělat důlek

a naplnit ho marmeládou. Pečeme 15 minut v troubě vyhřáté na 180 °C). Po upečení nechat zchladnout. (Upravený recept z „Žena a život“)

VÁNOCE - VANILKOVÉ ROHLÍČKY

Suroviny: 1 Hera (nebo Alsan), 150 g mletých ořechů, 2 hrnky hladké mouky, citronová a pomerančová kůra, 2 lžice cizrnové mouky, ½ hrnku moučkového cukru, hladká mouka případně na přidání – podle konzistence těsta, vanilkový cukr s moučkovým na obalení.

Postup: Pečeme při 160 °C dle toho, jak to má kdo rád propečené, kontrolujeme. (Autor receptu: Markéta Chromcová)

VÁNOČKA

Suroviny: 230 g hladké mouky, 100 g polohrubé mouky, 1 droždí, 130 ml vlažného sójového mléka, 60 g cukru, 1 vanilkový cukr, 70 g rostlinného tuku, 4 g soli, citronová kůra, 1 lžice vanilkové Hrašky + 2 lžice vody, 35 g rozinek, 35 g mandlí

Postup: Smícháme, pečeme 40 až 50 minut.

VÁNOČNÍ ŠTOLA

Suroviny: ½ kostky droždí, 80 g cukru, 125 ml vlažného rostlinného mléka, 500 g polohrubé mouky, 180 g rozpuštěné Hery, ½ lžičky soli, 50 g sekaných mandlí, 50 g kandované pomerančové kůry, 50 g kandovaného ovoce, po 125 g sultánek a korintek (rozinky), ½ lžičky strouhané bio citronové kůry, kromě toho moučkový cukr na poprášení

* zhruba 20 porcí *

Postup: Na zákvas rozpustíme v mléce rozdrobené droždí a 1 lžičku cukru. Přikryté necháme kynout asi 10 minut. Do mísy dáme mouku, 180 g másla, sůl a zbylý cukr. Přidáme zákvas a uhněteme hladké těsto. Přikryjeme a necháme kynout asi 1 h. Vmícháme mandle, kandované ovoce a kůru, sultánky a korinky. Necháme znovu kynout 1 hodinu. Předehřejeme troubu na 200 °C. Z těsta vytvoříme oválný bochánek. V jedné třetině rukou vmáčkne jakoby rýhu a přehneme. Pečeme asi 60 minut. Horkou štolu pokapeme rozpuštěnou Herou nebo Alsanem asi 60 g. (Autor receptu: Jana Britzmannová)

Pár tipů na rostlinné suroviny místo živočišných:

- ovesné mléko za dobrou cenu např. v DM drogerii nebo Lidlu (tam doporučujeme Soooo Yummy nebo barista), sojové mléko na majonézu (s jiným nefunguje), na rohlík.cz ovesné barista
- rostlinná (zakysaná) smetana v Lidlu v regále s chlazenými výrobky
- rostlinný plátkový sýr za 40 Kč v Penny, jiné druhy v mnoha obchodech, na rohlík.cz od Deli Q, jinak doporučujeme sice dražší, ale vynikající značky: Simply (druh “Würzig”), Bedda
- rostlinný salám na kolečka nebo i „štangle“ v různých supermarketech
- tofu v Lidlu, Kauflandu, Penny kolem 22 Kč, tempeh (velmi zdravý) v některých obchodech
- řízečky, mleté maso, burgery, nuggetky atd. v různých supermarketech
- ovesné, sojové a kokosové jogurty
- zkuste si místo míchaných vajec udělat „tofička“: soucitne.cz/recepty/michana-toficka
- jak kde nahradit vejce:
www.soucitne.cz/novinky/20-nejlepsich-rostlinnych-alternativ-vajec

Stránky s recepty:

<https://www.vegmania.cz/recepty/>

<https://soucitne.cz/recepty>

<http://www.veganotic.cz/>

<https://www.jimejinak.cz/kategorie/recepty/stitky/vegan/>

<https://www.vegan.cz/recepty/>

<http://www.acotedajis.cz/veganske-recepty/>

<https://panvegan.cz/recepty/>

Naše sociální síť:

Facebook: Animal Save Česko

Instagram: animalsavecz

TikTok: animal.save.movem

YouTube: Animal Save Česko

