

500

veganských receptů

Od chilli a gulášů po koláče, nákypy a sušenky

Celine
Steenová

Ana
Hita

Joni Marie
Newmanová



**Celine
Steenová**

**Joni Marie
Newmanová**

500

veganských receptů

**Ohromná paleta lahodných pokrmů
Od chilli a gulášů po koláče, nákypy a sušenky**

— A N A H I T A 2 0 1 3 —



Z anglického originálu 500 Vegan Recipes (vydalo nakladatelství Fair Winds Press, Beverly, USA)

přeložila Martina Joujová

Jazyková úprava: Lenka Weiglhoferová

Obálka, grafická úprava a typo: Adam Friedrich

Vydalo nakladatelství Anahita, s. r. o., www.anahitacz.cz

Tisk: Omikron, s. r. o., Praha

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být kopírována, nahrávána, opisována, filmována ani překládána do jiných jazyků bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © 2009 Celine Steen & Joni Marie Newman

Translation © 2013 Martina Joujová

Czech Edition © 2013 Anahita

ISBN 978-80-87740-02-6

Obsah

Úvod.....	7
Jak používat tuto knihu	11
Snídaně	19
Sladké a slané muffiny.....	57
Studené omáčky a pomazánky.....	77
Svačiny, přesnídávky a chuťovky.....	97
Saláty a dresinky.....	115
Polévky, chilli a guláše.....	133
Těstoviny, obiloviny a brambory	159
Dušené směsi a slané koláče a dorty	183
Falešná masa.....	197
Hlavní chody	223
Přílohy a vedlejší chody	265
Omáčky a ochucovadla.....	285
Sladké a slané nekynuté chleby a buchty	311
Sladké a slané kynuté chleby a buchty	329
Koláčky a sušenky	359
Plněné koláče, žmolenkové a sýrové koláče, korpusy	391
Dortíky a košíčky	415
Bonbony a tyčinky	443
Pudinky, pěny, zmrzliny a nápoje.....	465
Prameny.....	486
Poděkování.....	488
O autorkách.....	489
Abecední rejstřík jídel.....	490

*Tuto knihu věnujeme všem chlupatým a opeřeným,
šupinatým i pichlavým tvorům. Přátelům, s nimiž sdílíme domovy,
i těm, jež pozorujeme z dálky. Tato kniha patří všem zvířatům,
která nám přinášejí radost a v míru s námi žijí na této planetě.*

Úvod

V čem spočívá veganská strava?

Pokud máte v ruce tuto knihu, jistě byste se rádi dozvěděli něco o veganském způsobu stravování a života (nebo už dokonce veganem jste!). Možná jen chcete snížit spotřebu masa nebo zrovna přemýšlíte o přechodu na životní styl s úplným vyloučením živočišných produktů. V tomto úvodu bychom rády odpověděly na mnohé z otázek, které vás zřejmě napadají.

Je samozřejmě možné, že o veganství již ^{99,99} procent informací máte a jen si toužíte vyzkoušet nějaké nové recepty. V tom případě vám jich tu naservírujeme celých pět set, což by vás mělo v kuchyni zabavit – a zasytit – na dostatečně dlouhou dobu.

Merriam-Websterův slovník definuje pojem vegan takto: přísný vegetarián, který nekonzumuje žádné živočišné potraviny ani mléčné produkty; také člověk, který odmítá používat jakékoli živočišné výrobky (na příklad kůže).

Slovo vegan se nevztahuje pouze k potravě, kterou člověk konzumuje, ale také k životnímu stylu. Většina veganů odmítá nejen jíst veškeré živočišné produkty, ale také používat kosmetické výrobky, které obsahují živočišné deriváty, nosit šaty z živočišných produktů, jako je kůže, vlna nebo kožešiny, a obecně v životě používat jakékoli výrobky živočišného původu.

Lidé se pro veganský způsob stravování rozhodují z mnoha různých důvodů, mezi něž patří soucit se

zvířaty, zlepšení vlastního zdravotního stavu, ekologické i ekonomické postoje nebo náboženství. Možná se pro veganství rozhodl přítel nebo člen vaší rodiny a vy jej chcete podpořit.

Pokud jde o ty, kteří si veganství zvolili, protože soucítí se zvířaty, většina z nich je přesvědčena, že všechny živé bytosti mají stejné právo na život bez strachu, že budou zabity nebo týrány, aby posloužily jako potrava. Mnoho veganů, kteří si tento životní styl vybrali právě z tohoto důvodu, se angažuje ve spolcích podporujících práva zvířat nebo dobrovolně pracuje ve zvířecích útulcích.

Veganská strava prospívá zdraví

Není pochyb o tom, že veganský styl života je zdravější. Z podstaty veganské stravy vyplývá, že má nulový obsah cholesterolu, velmi málo nasycených tuků a nesmírné množství vitaminů, živin a minerálů rostlinného původu. Lidé, kteří se pro veganství rozhodnou, by měli chápat, že vzdát se masa a mléčných výrobků ve prospěch hranolků a těstovin jim zdraví nijak nezlepší. Když se odhodláváte vyřadit ze své stravy živočišné potraviny, je nutné pochopit, jak můžete dosáhnout vyváženého zdraví z rostlinných zdrojů.

Nejčastěji kladená otázka je, jak získat dostatek bílkovin. Zdá se, že ve světě panuje mylná představa, že lidské tělo potřebuje víc bílkovin, než je tomu ve

skutečnosti: Existuje mnoho rostlinných zdrojů, které dodají tělu bohaté množství bílkovin. Fazole, ořechy, čočka, výrobky ze sóji, jako je tempeh nebo tofu, a výrobky na bázi lepku jako seitan a obilná masa – to vše jsou vynikající zdroje bílkovin, které prospívají srdci.

Velmi důležité také je pokrýt potřebu vitaminů a minerálů. Železo vám dodají luštěniny, ořechy a semena nebo obohacené obiloviny. Listová zelenina, jako je kapusta, brukev a brokolice, sójové mléko a jíná obohacená rostlinná mléka, mandle, tofu a fíky, to jsou skvělé zdroje vápníku. Esenciální mastné kyseliny a jód zase najdete v zelenině z moře, tedy v řasách a chaluhách.

Nejobtížněji se při veganské dietě získávají vitaminy D a B₁₂. Přísun vitamínu D můžete zvýšit, když budete v teplých měsících přijímat co nejvíce slunečních paprsků. Vitamin B₁₂ snadno dodáte dietními doplňky, jako jsou nutriční kvasnice.

Veganská strava prospívá životnímu prostředí

Z hlediska životního prostředí není pochyb, že veganství je udržitelným způsobem stravování. Spojené státy každoročně dovážejí zhruba 200 milionů liber (90 milionů kg) hovězího masa ze Střední Ameriky. Necháme-li stranou náklady na palivo a znečištění ovzduší, nabízí se otázka, odkud toto hovězí pochází? Pastviny, na kterých dobytek vyrůstá, často vznikají mýcením hustých lesů a deštých pralesů. Vědci odhadují, že v povodí Amazonky je pro potřeby rozšiřování pastvin každou minutu každého dne zničena plocha o rozloze sedmi fotbalových hřišť. Kvůli každému hamburgeru, který pochází ze zvířat chovaných

na pastvinách vzniklých na místech po deštném pralesu, bylo zničeno 16,8 m² pralesa. A nejedná se jen o deštný prales. I ve Spojených státech muselo chovu dobytka ustoupit přes 260 milionů akrů lesa. Vzhledem ke zvyšování spotřeby masa na obyvatele a k neustále rostoucímu počtu obyvatel můžeme v budoucnu očekávat, že odlesnění bude pokračovat.

Živočišná výroba potřebuje kromě půdy k pěstování masa také vodu. Množství vody, které se ve Spojených státech spotřebuje v živočišné výrobě, se téměř vyrovná spotřebě vody ve všech ostatních oblastech dohromady. K vypěstování 1 libry (0,45 kg) hovězího masa je třeba ⁹⁴⁶³ litrů vody. Oproti tomu 1 libra sóji spotřebuje ⁹⁴⁶ litrů a libra pšenice pouze ^{94,6} litru. Navíc se jedná o neefektivní využívání zdrojů, protože vypěstovat jedinou libru hovězího trvá roky. Představte si to: množství vody spotřebované na výrobu jediného hamburgeru by vystačilo na každodenní dlouhou horkou sprchu po dobu dvou a půl týdne. Taková čísla jasně svědčí o tom, že veganství je opravdu zelená cesta.

Ještě horší než plýtvání je znečišťování prostředí: pesticidy a hnůj používané v zemědělství prosakují do spodních vod a nakonec se dostávají do řek a oceánů. Kromě vlivu na čistotu vody má chov zemědělských zvířat ohromný vliv na spotřebu fosilních paliv. Každé zvíře chované za účelem porážky a konzumace je třeba vykrmit. Krmivo tvoří obilí i sójové produkty. Jejich vypěstování i doprava vyžadují jistou energii. Představte si, kolik lidí by bylo možné nakrmit, kdybychom se v zemědělství soustředili na pěstování pšenice a jiného obilí pro lidskou spotřebu namísto pěstování potravy pro skot.

Podle studie zveřejněné v časopise *New Scientist* hybridní automobil vyprodukuje zhruba o tunu oxidu uhličitého méně než běžné auto. Veganská strava ovšem v porovnání s běžným americkým stravním režimem ušetří tunu a půl CO². Takže přijetím zásad veganského stravování přispíváte ke snížení emisí více než řízením hybridního auta.

Veganská strava prospívá peněženice

Režim založený na rostlinné stravě může být mnohem výhodnější i z ekonomického hlediska. Pokud si nakoupíte do zásoby spoustu základních potravin, jako jsou sušené fazole, rýže a jiné obiloviny, a budete je doplňovat o čerstvé ovoce a zeleninu, ušetříte ročně na výdajích za potraviny tisíce, možná i desetitisíce korun.

Mnohé kultury a náboženství mají přísná pravidla týkající se výživy. Výhodou rostlinné stravy je, že se dá pravidlům většiny kultur a náboženství snadno přizpůsobit.

Rozhodnutí vyřadit z jídelníčku ingredience živočišného původu však může přinášet i komplikace. Součástí vašeho denního slovníku se stanou přísady, o nichž jste možná dosud neslyšeli, a při nákupu se začnete mnohem více věnovat čtení etiket. Tím se vaše nákupy zpočátku prodlouží, ale budete bez obav. Velice brzy si vše potřebné osvojíte.

Existuje nesčetné množství internetových stránek a jiných pramenů, kde naleznete seznamy přísad (viz oddíl Prameny na konci knihy, str. 486), jež jsou živočišného původu. Zde uvádíme stručný výčet hlavních nepřátel.

Ingredience živočišného původu

Hvězdička značí, že produkt může být živočišného i rostlinného původu.

- albumin
- čerčící činidlo
- emulgátory
- glutaman sodný*
- glyceroly nebo glyceriny
- inosinan sodný
- karmín
- kasein
- košenila
- kyselina kaprinová
- kyselina listová*
- kyselina mléčná*
- kyselina myristová neboli tetradekanová*
- kyselina olejová
- kyselina palmitová*
- kyselina stearová neboli oktadekanová
- laktóza
- lanolin
- lecitin*
- lůj
- mateří kašička
- mono-¹ di- a triglyceridy*
- pankreatin
- pepsin
- propolis
- přírodní ochucovadla*
- stearan hořčnatý*
- stearan vápenatý
- stearoyl-²laktylát sodný*

- surfaktanty
- syrovátka
- syřidlo
- tavený lůj
- vepřové sádlo
- vitamin A*
- vitamin A²*
- vitamin D*
- ztužený tuk*
- zvlhčující látky
- zvýrazňovače chuti (např. guanylát sodný)
- želatina (kromě japonské, která se vyrábí z agaru)

Máte-li pochybnosti, shánějte informace u výrobce. Zavolejte na číslo uvedené na etiketě nebo si o údaje napište na e-mail. Překvapí vás, jak je většina výrobců ochotná pomoci.

Ať je důvod vašeho rozhodnutí zkusit veganský způsob stravy jakýkoli, doufáme, že tato kniha a jejích 500 bezmasých a bezmléčných tipů vám pomůže, aby byl váš přechod k novému životnímu stylu plynulý a příjemný.

Poznámka o potravinových alergiích

Potravinová alergie je reakce imunitního systému, který věří, že určitá potravina je škodlivá. Imunitní sys-

tém funguje tak, že lidské tělo produkuje protilátky pokaždé, když tento druh potravy pozře. Alergické reakce mohou mít různou intenzitu – od mírného podráždění až po anafylaktický šok, který může končit i smrtí.

Existuje mnoho druhů potravinových alergií. Mezi nejčastější patří alergie na mléko, vejce, arašidy, ořechy, ryby, korýše, sóju a pšenici. Dodržováním vegan-ských zásad se nejméně polovině z nich vyhnete.

V naší knize jsme se snažily označit všechny recepty, které neobsahují sójové a pšeničné prvky. Na současném globálním trhu je však důležité dávat si dobrý pozor na ingredience, které se mohou do vašeho jídla dostat.

Lidé s celiakií a ostatní, kteří musí dodržovat přísnou bezlepkovou dietu, by měli být extrémně ostražití i když připravují jídla podle receptů označených jako bezlepkové, protože některé přísady, které obvykle nebývají spojovány s pšenicí, jako je sójová omáčka, ocet, vanilkový či jiný extrakt nebo oves, mohou někdy obsahovat malé nebo stopové množství lepku.

Nejsme žádné výživové specialistky ani dietetičky, ale dvě děvčata s vášní pro dobré, výživné veganské jídlo. Pokud máte alergii na konkrétní potravinu, doporučujeme, abyste se před vyzkoušením nových jídel, která mohou obsahovat alergeny, poradili se svým lékařem.

Jak používat tuto knihu

Abychom vám vaření zjednodušily, najdete u receptů tyto čtyři značky, které odpovídají následujícím popisům:

Pod 30 minut



Recepty, jejichž příprava je rychlá – za předpokladu, že jste v kuchařském umění středně pokročilí. Počítejte s tím, že pokud je pro vás chystání jídla bez jakýchkoli polotovarů naprosto novou činností, může vám to zabrat trochu delší dobu, ale nevzdávejte se: je to jen otázka tréninku, brzy budete vařit jako blesk i se zavřenýma očima. (Dobře, možná ne, ale můžeme se trochu zasnít, ne?)

Nízkotučné



Recepty, jež v jedné porci obsahují 3 gramy tuku nebo méně. Pro případ, že jedním z důvodů pro změnu stravovacích návyků bylo konečně setřást těch pár „neshoditelných“ kil navíc.

Bez lepků



Recepty, které neobsahují lepek – pro případ potravinové alergie. Jak již bylo řečeno v úvodu, před použitím všech přísad pečlivě kontrolujte etikety.

Bez sóji



Recepty, které neobsahují sóju – pro případ potravinové alergie. Nezapomeňte v zájmu své bezpečnosti řádně kontrolovat etikety. Téměř ve všech receptech se sójovým mlékem je možné jej nahradit jiným rostlinným mlékem (např. rýžovým, mandlovým nebo konopným), ačkoli jsme zjistily, že recepty, které vyžadují zkyšané nebo sražené mléko, fungují nejlépe právě se sójovým.

Přísady, které jste neznali

Pokud je pro vás veganství nebo zdravější strava neprobádaným územím, může se stát, že se budete ptát, co si vůbec pod názvy některých ingrediencí používaných v našich receptech představít. Ničeho se nebojte!

Sójová omáčka, tamari a Bragg's Liquid Aminos

Vzájemně jsou zaměnitelné v poměru 1:1. Jen Bragg's Liquid Aminos má malé množství přírodního sodíku,

neobsahuje přidanou stolní sůl a je bezlepková. Její chuť se od sójové omáčky a tamari liší a je třeba si na ni zvyknout. Také je dražší.

Rostlinné máslo

V poslední době si získalo špatnou reputaci. Když si jej vybíráte, hledejte výrobky, které neobsahují ztužené tuky. Mezi naše oblíbené na americkém trhu patří Earth Balance, ale i mnoho dalších. Také mějte na

paměti, že ne všechny margaríny musí být bezmléčné. Dobře studujte etikety, abyste odhalili případné nežádoucí ingredience, například syrovátku nebo kasein, což jsou mléčné deriváty.

Zeleninový vývar nebo bujón

Ve veganské kuchyni je velmi důležitým prvkem. Nejlepší je používat domácí vývar, abyste měli kontrolu nad jeho složením a obsahem sodíku, ale ne vždy je snadné najít čas na jeho přípravu. Vyzkoušejte různé vývary v plechovkách i ve formě prášku nebo kostek, až najdete ten, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Existuje mnoho druhů – od čistě zeleninových až po zeleninové s kuřecí nebo dokonce hovězí příchutí. Kontrolujte etikety a snažte se vyhnout těm vývarům, které obsahují ztužené tuky a oleje.

Agarové vločky a prášek

Získávají se z mořských řas. Agar-agar, známý také jako kanten, se běžně používá v Japonsku jako zahušťovadlo do polévek, dezertů a želé, ale v poslední době začal být dostupný i v obchodech se zdravými potravinami a sehnat se dá také na internetu. Funguje skvěle jako vegetariánská náhražka želatiny. Obvykle se prodává ve formě vloček a prášku, ale někdy také v podobě tyčinek. Pokud se vám poštěstí sehnat agarové tyčinky, které jsou mnohem levnější, bude třeba, abyste je rozemleli v kuchyňském robotu na vločky. Stejně jako želatina i agar se aktivuje zahřátím.

Pokud recept vyžaduje agarové vločky a vy máte pouze prášek nebo naopak počítejte s tím, že 1 čajová lžička prášku odpovídá přibližně 1 polévkové lžičce vloček.

Tvarovaný zeleninový protein (sójové maso)

Jde o všestrannou náhražku masa. V této knize pracujeme jen se sójovým masem ve formě granulátu. Když se povaří v zeleninovém vývaru nebo vodě, může být použito jako nápodoba mletého masa. Sójové maso nemá téměř žádnou vlastní chuť a podobně jako tofu nebo seitan přejímá chuť přísad, s nimiž se vaří. Vyrábí se z odtučněné sójové mouky, vaří se pod vysokým tlakem a pak vysouší. Má tedy velmi nízký obsah tuku, zato je velmi bohaté na bílkoviny a vlákninu.

Lepek

Je to bílkovinná součást pšenice. Lze ji koupit jako mouku. Mouka s pšeničným vitálním lepkem má ve veganské kuchyni bohaté využití (pozor, *mouka s pšeničným vitálním lepkem* není totéž jako *mouka s vysokým obsahem lepku*). Lze ji přidávat do chleba pro zjemnění a větší lepkavost nebo použít k výrobě seitanu – pšeničného masa s lepkovým základem.

Nutriční kvasnice

Vyrábějí se obvykle z melasy ve formě žlutých vloček. Mají oříškovou, bohatou, téměř sýrovou chuť a pro vegany a vegetariány jsou oblíbenou alternativou sýrů. Shánějte ty, které jsou upravené pro vegetariány. Obvykle je najdete v regálu s vitamíny v obchodech se zdravou výživou. Jakožto vynikající zdroj vlákniny, vitamínu B₁₂ a dalších vitamínů a minerálů by se nutriční kvasnice měly stát stálíci vaší spíže.

Náhražky vajec

Dodávají se v mnoha různých formách a mají úlohu pojiva v pečivu. V každém receptu uvedeme, kterou

náhražku použít, ale pokud vám vybraná forma nevyhovuje, klidně vyzkoušejte jinou. Tady je stručný výčet:

- ½ rozmačkaného banánu
- ¼ šálku (60 g) sójového jogurtu nebo rozmíchaného jemného tofu
- 1½ čajové lžičky vaječné náhražky v prášku rozmíchané s 2 polévkovými lžícemi (30 ml) vody (nebo podle návodu na konkrétním výrobku)
- 2½ polévkové lžíce (18 g) mletého lněného semínka smíchaného s 3 polévkovými lžícemi (45 ml) vody
- ¼ šálku (60 g) jablečného protlaku (pokud možno neslazeného)

Ořechová másla

Vyrábějí se v mnoha různých variantách. Pokud máte alergii na některý druh ořechů, můžete si pochutnat na spoustě másel z jiných ořechů.

My ve většině případů používáme přírodní typ másla, které obsahuje pouze dané ořechy, případně trochu soli, ale žádný přidaný olej nebo sladidlo, což je vhodné, zejména když chcete ořechové máslo přidat do slaneného jídla. Zda sáhnete po krémovém másele nebo s kousky oříšků, záleží na konkrétním receptu, ale také na vaší vlastní chuti.

Máte-li dost výkonný kuchyňský robot nebo mlýnek na kávu, můžete si vyrobit vlastní ořechové máslo, máte tak zaručenou čerstvost. Příprava v mlýnku na kávu je sice náročnější na úklid, ale zjistili jsme, že je ještě rychlejší než v robotu.

Pamatujte, že konzistence ořechových másel se výrazně liší, takže se může lišit i výsledek pečení. Je-li

váš výrobek příliš suchý, možná bude třeba přilít trochu tekutiny (např. rostlinné mléko nebo olej).

Tofu

Bílkoviny nabitá potravina, známá také jako sójový tvaroh, má sama o sobě dost nevýraznou chuť, což skýtá nekonečné možnosti úpravy a použití. V tolika různých druzích a kvalitách tofu může být někdy těžké se orientovat. Zde jsou hlavní kategorie:

- **Jemné tofu** se obvykle používá do omáček, koktejlů a dezertů. Dodává se v měkké, pevné a extra pevné formě. Bývá k dostání v aseptických obalech a často má dlouhou trvanlivost.
- **Běžné tofu** se vyrábí v měkké, pevné, extra pevné a dokonce super pevné formě. Extra pevná a super pevná forma jsou vhodné ke smažení, protože lépe drží tvar. Tento typ tofu najdete v supermarketu mezi chlazeným zbožím, obvykle je naloženo ve vodě a pro dosažení ideálních výsledků je třeba ho scedit a odšťavnit – podle konkrétního receptu. Pokud se vám podaří v místním obchodu se zdravými potravinami sehnat čerstvé tofu, budete bohatě odměněni výrazně lepší chutí i strukturou.

Pamatujte, že pokud v receptech druh tofu není specifikován, máme na mysli běžné tofu. Bude-li třeba použít jemný typ, najdete u receptu poznámku.

Tofu se obvykle dodává naložené ve vodě. K odstranění přebytečné vody doporučujeme tofu nejprve scedit a pak odšťavnit: složíte utěrku na ni položíte tofu a přes ně další složenou utěrku a pak je zatížíte těžkým hrcem nebo knihou. Zhruba po 30 minutách můžete tofu zpracovat podle receptu.

Seitan

Seitan neboli pšeničné maso se vyrábí z lepku a koření. Seitan je populární náhražka masa, protože je velmi snadné mu dát chuť i strukturu mnoha různých druhů masa. Rozhodující vliv na strukturu konečného produktu má způsob, jakým je připravován – jestli se vaří nebo peče. Ve většině receptů využívajících seitan budeme specifikovat, který typ se má použít.

Tempeh

Vyrábí se z fermentovaných sójových bobů, které jsou spojeny do bochánků. Stejně jako tofu má vysoký obsah bílkovin, ale jakožto výrobek z celých bobů je na bílkoviny, vlákninu a vitaminy ještě bohatší než tofu. Chuť má v porovnání s ním o něco silnější a strukturu pevnější.

Nektar z agáve

Pochází z kaktusu agáve a je veganskou alternativou medu. Může se používat v poměru 1:1 a má tendenci při pečení rychle zhnědnout, takže je třeba nastavit nižší teplotu trouby a pečeným jídlům prospěje, když je ve chvíli, kdy vypadají dopečeně, ale ještě úplně nejsou, volně přikryjete fólií. Nektar není jen lahodný, ačkoli má spíše neutrální chuť, ale také má nízký glykemický index, takže je vhodný pro většinu diabetiků. Pokud není označeno jinak, pak v našich receptech používáme tzv. světlý nektar.

Melasa

Vyrábí se v několika různých variantách. Tzv. blackstrap je jediný druh, který si na rozdíl od běžné melasy ponechává minerály. Také má poměrně výraznou chuť,

kteřá nemusí lahodit každému. My v receptech často používáme blackstrap, protože je bohatá na železo a vápník, ale pokud dáváte přednost jemnější chuti, můžete ji nahradit běžnou melasou.

Sladidla

Jsou k dostání ve spoustě různých variant a mnohé z nich neškodí vašemu zdraví tak jako starý dobrý pískový nebo hnědý cukr. Stejně jako u téměř všech jídel, hlavní je přiměřenost. Každý milujeme sladké v jiné míře, takže se nebojte přizpůsobit si naše recepty vlastním chutím.

Použijete-li sucanat: nerafinovaný třtinový cukr, který obsahuje vápník, železo a vitamin B₆, nemusíte se jako milovníci sladkého cítit tolik provinile. Pokud není k dispozici sucanat, dá se v poměru 1:1 nahradit světle nebo tmavě hnědým cukrem. Když používáme hnědý cukr, obvykle to uvádíme, ale u každého receptu, v němž se tato přísada vyskytuje, najdete poznámku.

Dalším zdravějším sladidlem je surový cukr. Nedoporučujeme používat ho jako náhradu za sucanat v muffinech, sušenkách nebo koláčcích, protože jsme zjistily, že jeho hrubší struktura může mít na pečené výrobky špatný vliv. Ale u kynutých chlebů, granol a plněných koláčů můžete klidně sucanat a surový cukr zaměňovat.

Jako náhradu za krystalový cukr upřednostňujeme nerafinovanou sušenou třtinovou šťávu. Krystal jí můžete nahradit v poměru 1:1. Je trochu tmavší, protože není bělená. Proces bělení a rafinace vyžaduje použití živočišného uhlí, takže produkty, které jím procházejí, nejsou veganské.

Pokud jde o tekutá sladidla, jasnou i když drahou volbou je čistý javorový sirup. Co by si počaly palačinky a vafle bez své denní dávky sirupu? Nepokoušejte se ho nahradit takzvaným „palačinkovým sirupem“, protože ten je vyroben z kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy a s čistým javorovým nemůže vůbec soupeřit, ať už v chuti nebo v přínosu pro zdraví.

K dalším tekutým sladidlům patří sirup z hnědé rýže, ječmenný slad a nektar z agáve, který už jsme v této kapitole zmínili.

Rostlinné varianty tradičně mléčných produktů

V současnosti jsou horkým zbožím. Popularita veganství a vegetariánství stoupá stejně jako počet lidí s intolerancí laktózy, takže mnohé společnosti přispěchaly s výrobky, které jako by z oka vypadly svým mléčným protějškům.

Jednou z výhod těchto produktů je jejich trvanlivost. Ve většině velkých amerických supermarketů nyní seženete produkty jako bezmléčný jogurt či sýr, bezmléčná kysaná smetana, a dokonce i majonéza. My jsme se snažily obsáhnout v receptech co nejvíce bezmléčných náhražek, ale někdy je možnost sáhnout po hotovém balíčku nedocenitelná. Vybírejte vždy varianty bez hydrogenovaných tuků. Doporučit můžeme značky jako Tofutti (k dostání i v ČR – pozn. překl.). Pokud tyto výrobky v obchodě nenajdete, nestyďte se o ně požádat. Většina obchodníků ochotně vyhoví požadavkům zákazníků a zboží pro ně objedná.

Rostlinná mléka

Dodávají se v řadě variant. Tolik druhů mléka a tak málo času! Pokud je váš místní obchod svědomitě

zásoben, můžete vybírat mezi sójovým mlékem, rýžovým, mandlovým, konopným, ovesným, a dokonce lískooříškovým mlékem. Všechna tahle lahodná mléka se vyrábějí s různými příchutěmi, např. s čokoládovou či vanilkovou, ale chcete-li, můžete mít i přírodní a neslazenou verzi. Netřeba dodávat, že poslední jmenovaná mléka se hodí obzvláště k přípravě slavných pokrmů.

Protože chceme z potravin, které jíme, dostat všechny dostupné živiny, je důležité vybírat si mléka, která jsou obohacena o vápník. Ne všechna mléka jsou stejně kvalitní, pokud jde o chuť, obsah smetany a hustotu, proto je dobré vyzkoušet několik druhů mléka, abyste našli to pravé podle své chuti.

Pokud máte vysokou spotřebu mléka a rádi byste ušetřili za obaly a na ceně mléka a zároveň měli na prostou kontrolu nad přísadami, dobrou investicí by mohl být přístroj na výrobu sójového mléka. Na trhu je několik dobrých značek, tak zapátrejte po takovém, který by nejlépe vyhovoval vašim potřebám.

Sůl a pepř jistě nejsou „nové“ ingredience, ale často po nich v našich receptech následují slova „na dochucení“. Je to samozřejmě věc vaší vlastní chuti, a přestože vždy uvádíme přibližné množství, které se do konkrétního receptu hodí, rozhodně doporučujeme, abyste je přizpůsobili vlastním potřebám.

Jak sůl, tak pepř jsou k dostání v mnoha různých variantách a druzích. Pokud jde o sůl, my dáváme přednost jemné, někdy i hrubé, mořské soli, protože je nejen cenově dostupná, ale také si přirozeně uchovává stopové minerály. Pokud ale dáváte přednost běžnější stolní, nebo dokonce košer soli, výsledek to nijak neovlivní.

Pokud jde o pepř, upřednostňujeme čerstvě mletý černý či bílý (jeho chuť tak zůstane intenzivní a plná), ale naprosto si vystačíte s jakýmkoli druhem pepře.

NÁHRAŽKY PŘÍŠAD

Většina přísad, které v receptech používáme, se stále častěji dá sehnat i v běžných supermarketech. Hůře dosažitelné věci můžete koupit na mezinárodních trzích s potravinami či v internetových obchodech. Když si dáte trochu práce a prozkoumáte všechny možnosti, obvykle je možné objevit cenově dostupné varianty. Pokud v místě vašeho bydliště tyto možnosti nepřicházejí v úvahu, máme pro vás seznam náhražek za ingredience, které používáme nejčastěji:

Škrobová mouka z maranty třtinové

Dá se nahradit stejným množstvím kukuřičného škrobu, který seženete snáz. Maranta třtinová je sice v omáčkách účinnější než kukuřičný škrob, ale také je dražší. Obě zahušťovadla fungují skvěle.

Oleje jemných chutí

V pečených výrobcích obvykle používáme oleje jemných chutí, ale zdráháte-li se používat řepkový olej kvůli genetické modifikaci, můžete sáhnout po sójovém, slunečnicovém nebo jiném oleji s jemnou chutí.

Celozrnné mouky

Obsahují mnoho vitaminů, výživných látek a vlákniny, které obyčejné hladké mouce scházejí, ale jestli vám celozrnná mouka nebo bílá celozrnná mouka (vyráběná ze zvláštní, bílé odrůdy pšenice, pozn. překl.) nebo

cukrářská pšeničná celozrnná mouka připadá příliš silná nebo těžká, můžete ji napůl namíchat s obyčejnou bílou moukou, nebo dokonce použít pouze bílou.

Všechny zmíněné mouky jsou vzájemně zaměnitelné, ale pokud používáte pšeničnou celozrnnou nebo bílou pšeničnou celozrnnou mouku do sušenek nebo muffinů, počítejte, že budou tužší. Proto doporučujeme používat místo ní cukrářskou pšeničnou celozrnnou mouku (mouka jemné struktury s vysokým obsahem škrobu a nízkým obsahem bílkovin, výrobky z ní mají konzistenci podobnou jako produkty z bílé mouky; na americkém trhu se prodává pod označením „whole wheat pastry flour“, pozn. překl.) nebo, jak jsme zmínily dříve, směs obyčejné bílé a celozrnné bílé pšeničné mouky.

Díky tomu, že celozrnná pšeničná a chlebová mouka obsahují více lepku, se obzvláště hodí do kvasnicového chleba.

Mějte na paměti, že mouku odměřujeme tak, že ji do odměrky lehce nabíráme jinou odměrkou nebo lžící a zarovnáme plochou stranou nože. Nezapomeňte, že pokud naberete mouku přímo používanou odměrkou, tak ji příliš napěchujete, což se pak výrazně odrazí na výsledku, obzvláště v případě pečiva.

Jemná špaldová mouka

Může nahradit pšeničnou a naopak, ale obvykle jí budete potřebovat až o ¼ šálku (30 g) víc než pšeničné. Bude třeba, abyste její množství vyladili podle struktury těsta, ale podle našich zkušeností stačí, pokud v receptu není uvedeno, že máte použít 100 % špaldové mouky, namíchat ji v poměru 1:1 s pšeničnou moukou.

Ovesná mouka

Je výbornou přísadou do chleba, koláčků a jiného pečiva. My si s oblibou vyrábíme vlastní, protože je to často levnější než ji kupovat hotovou. Stačí v kuchyňském robotu najemno namlít velké množství jemných nebo klasických ovesných vloček a máte ovesnou mouku na několik použití.

Sušené droždí

Nejčastějšími typy sušeného droždí, které používáme v receptech v této knize, je droždí do domácí pekárny a aktivní sušené droždí. Dají se bez problému vzájemně zaměnit, ale přesto u každého receptu upřesňujeme, které se má použít.

Pamatujte, že droždí do domácí pekárny není třeba (a ani by se nemělo) před použitím rozpouštět – kdežto aktivní sušené droždí ano. Abyste zjistili, jestli je droždí skutečně aktivní, je třeba nechat jej vykvasit, což zabere jen 10 minut navíc. U každého receptu, který aktivní sušené droždí vyžaduje, postup popíšeme.

Pokud si nejste jisti, jak postupovat, řiďte se pokyny uvedenými na obalu.

Čerstvé, místní a organické potraviny

Vždy je nejlepší vybírat si potraviny, které jsou čerstvé, místní a organické, ale někdy je to neproveditelné – záleží na tom, kde žijete, a také na stavu vaší peněženky. Potřebujete-li náhradu za čerstvé ovoce a zeleninu, dejte přednost mraženým před konzervovanými, protože mražená zelenina si uchová víc vitamínů a živin. Nemáte-li jinou možnost než konzervy, hledejte ty, které mají na etiketě poznámku „bez přidané soli“, nebo jejich obsah před použitím dobře opláchněte.

Bylinky

Pokud nemáte k dispozici čerstvé bylinky, můžete je dobře nahradit sušenými – použijte prostě 1 čajovou lžičku sušených bylin (např. bazalky, tymiánu nebo petržele) za 1 polévkovou lžící čerstvých.

TIPY PRO ZARUČENÉ KUCHAŘSKÉ ÚSPĚCHY

- V některých receptech na pečené výrobky udáváme časy pečení určené na celé dorty nebo na maxi muffiny; pokud se rozhodnete udělat pečivo menší, přizpůsobte čas – muffinům standardní velikosti nebo malým dortíkům stačí kratší doba pečení. Zda je dopečeno, otestujte zapíchnutím párátko nebo špičky nože do středu pečiva – po vytáhnutí by mělo být suché (nebo se na něj může přichytit pár drobků) a nemělo by na něm ulpět vlhké těsto.
- Užitečné je používat teploměr do trouby – ujistíte se, že je trouba dobře nastavená, aby vám zajistila co možná nejlepší výsledek.
- Při pečení je obecně dobré, aby ingredience měly pokojovou teplotu, ale opravdu důležité to je hlavně při pečení kvasnicového chleba, protože kvasnice reagují na teplotní rozdíly, a pokud by ingredience, které k nim přidáte, byly příliš studené nebo teplé, kvasnice by nemusely správně vzejít.

Doufáme, že vám tyto tipy pomohou stát se skvělými kuchařskými odborníky na veganské delikatesy. Aby váš přechod k veganství byl ještě snazší, na konci knihy najdete seznam odkazů na webové stránky, které jsou nabitě dalšími užitečnými informacemi.

Snídaně

Není nic lepšího než si v neděli ráno přispat a v pohodlných papučích si připravit pořádnou velkou snídani. Tato kapitola vám na taková rána poskytne množství tipů – najdete tu recepty na palačinky, vafle a míchanice z tofu, nad nimiž se vám budou sbíhat sliny. A na ostatní dny v týdnu tu jsou návody na rychlé zdravé snídane, jako je granola, na energetické tyčinky a svačinky na cesty, které vám dodají energii během hektického dne.

Makadamojogurtová granola (křupavé müsli)

Tato velmi mírně slazená granola je ideální jako svačina, po které sáhnete, když máte plno práce. Pokud nejste fanoušky makadamových ořechů, klidně je můžete nahradit jakýmkoli jinými ořechy.

- ¼ šálku ^(29 g) pšeničných klíčků
- 2 šálky ^(160 g) klasických ovesných vloček
- 2 polévkové lžíce ^(20 g) škrobové mouky z maranty třetinové (arrowroot)
- ¼ čajové lžičky jemné mořské soli
- ¼ šálku ^(40 g) nahrubo nasekaných makadamových ořechů
- 2 polévkové lžíce ^(30 ml) rozpuštěného kokosového oleje
- 2 polévkové lžíce ^(30 ml) čistého javorového sirupu
- ¼ šálku ^(60 g) vanilkového sójového nebo jiného bezmléčného jogurtu

Přehřejte troubu na 180 °C (nebo na 4. stupeň, pokud je plynová). Připravte si velký plech se zvednutými okraji.

Do středně velké mísy nasypete pšeničné klíčky, ovesné vločky, škrobovou mouku, sůl a ořechy.

V menší misce smíchejte olej, sirup a jogurt.

Tekuté ingredience přidejte k sypkým a řádně promíchejte. Směs rovnoměrně rozprostřete na plech.

Dejte péct na 8 minut. Dobře promíchejte.

Pečte dalších 8 minut nebo dozlatova.

Granolu nechte na plechu vychladnout a pak ji přesypte do dobře těsnící uzavíratelné nádoby. Po úplném vychladnutí ji uložte do lednice.

Výsledné množství: přibližně 3 šálky ^(350 g)

Malinová granola s bílou čokoládou

Snídat čokoládu by se asi nemělo stát každodenním pravidlem, ale občas je třeba chuti na sladké vyjít vstříc, bez ohledu na denní dobu.

- 1 šálek (80 g) klasických ovesných vloček
- ¼ šálku (40 g) mouky z hnědé rýže
- ¼ šálku (20 g) strouhaného kokosu
- 8 nahrubo nasekaných para ořechů nebo jiných ořechů podobné velikosti
- ¼ šálku (30 g) pokrájených pekanových ořechů
- 1 polévková lžice (10 g) sezamových semínek
- ¼ čajové lžičky jemné mořské soli
- 2 polévkové lžice (30 ml) kanolového oleje
- ¼ šálku + 1 polévková lžice (100 g) sirupu z agáve
- ½ čajové lžičky čistého vanilkového extraktu
- ¼ šálku (30 g) sušených malin
- ¼ šálku (50 g) kousků rostlinné bílé čokolády

Předehřejte troubu na 180°C (nebo na 4. stupeň, pokud je plynová). Připravte si velký plech se zvednutými okraji.

Do středně velké mísy nasype ovesné vločky, mouku, kokos, para ořechy, pekanové ořechy, sezamová semínka a sůl.

V menší misce smíchejte olej, agáve a vanilku.

Tekuté ingredience přidejte k sybkým a řádně promíchejte. Směs rovnoměrně rozprostřete na plech.

Dejte péct na 8 minut. Dobře promíchejte.

Pečte dalších 10 minut nebo dozlatova. Při pečení na granolu dohlížejte, protože sirup z agáve rychle hnědne.

Vyjměte plech z trouby, a dokud je směs horká, vmíchejte do ní maliny a čokoládové kousky tak, aby ji rozpuštěná čokoláda obalila.

Granolu nechte na plechu vychladnout a pak ji přesypte do dobře těsnící uzavíratelné nádoby. Po úplném vychladnutí ji uložte do lednice.

Výsledné množství: přibližně 3 šálky (350 g)

Obměna

Pokud nemůžete sehnat kousky veganské bílé čokolády, nahradte je stejným množstvím kousků rostlinné hořké čokolády. Místo malin můžete použít sušené třešně nebo jiné oblíbené sušené ovoce.

Granola s arašídovým máslem a čokoládovými kousky

Tato granola, která díky přidanému mletému lněnému semínku není tak tvrdá k citlivým dásním jako jiné, obzvláště křupavé granoly, se dobře skamarádí s kousky jakékoli veganské čokolády – karobu, bílé i hořké čokolády. Jako bonus, a také jako protiváhu čokolády, lněná semínka obsahují vlákninu a omega-3 mastné kyseliny, o nichž bylo zjištěno, že pomáhají snižovat „špatný“ cholesterol a vysoký krevní tlak.

- 1 šálek (80 g) klasických ovesných vloček**
- ¼ šálku (40 g) mouky z hnědé rýže**
- ¼ šálku (30 g) mletého lněného semínka**
- ¼ čajové lžičky jemné mořské soli**
- 2 polévkové lžičce (30 g) přírodního arašídového másla**
- 1 polévková lžičce (15 ml) řepkového oleje**
- 2 polévkové lžičce (40 g) nektaru z agáve nebo (30 ml) čistého javorového sirupu**
- ½ šálku (60 g) kousků rostlinné hořké nebo (70 g) bílé čokolády nebo (40 g) karobu**

Přehřejte troubu na 180 °C (nebo na 4. stupeň, pokud je plynová). Připravte si velký plech se zvednutými okraji.

Do velké mísy nasype ovesné vločky, mouku, mleté lněné semínko a sůl.

V menší misce smíchejte arašídové máslo, olej a agáve.

Tekuté ingredience přidejte k sypkým a řádně promíchejte. Směs rovnoměrně rozprostřete na plech.

Dejte péct na 8 minut. Dobře promíchejte.

Pečte dalších 8 minut nebo dozlatova.

Vyjměte plech z trouby, a dokud je směs horká, vmíchejte do ní čokoládové kousky tak, aby ji rozpuštěná čokoláda obalila.

Granolu nechte na plechu vychladnout a pak ji přesypte do dobře těsnící uzavíratelné nádoby. Po úplném vychladnutí ji uložte do lednice.

Výsledné množství: přibližně 3 šálky (350 g)

Křupavá karobová granola s mandlemi

Od karobu často čekáme, že bude chutnat jako čokoláda, ale on má přitom výbornou vlastní specifickou chuť a navíc neobsahuje kofein. Pokud nejste z karobu nadšeni, můžete místo něj použít kousky rostlinné čokolády.

¾ šálku + 2 polévkové lžíce (150 g) sirupu z hnědé rýže

¼ šálku (60 ml) řepkového oleje

1 čajovou lžičku vanilkového extraktu

½ čajové lžičky melasy blackstrap nebo běžné

2 ½ šálku (200 g) klasických ovesných vloček

½ šálku pšeničných klíčků

¼ čajové lžičky jemné mořské soli

½ čajové lžičky mleté skořice

½ šálku (50 g) strouhaného kokosu

¾ šálku bezmléčných karobových kousků

¾ šálku (40 g) nadrobno nakrájených mandlí

¼ šálku (30 g) pokrájených pekanových ořechů

¼ šálku (40 g) rozinek (lze vynechat)

Přehřejte troubu na 150°C (nebo na 2. stupeň, pokud je plynová). Na velký plech se zvednutými okraji si připravte pečicí papír nebo silikonovou pečicí podložku.

Do středně velké mísy nasype ovesné vločky, pšeničné klíčky, sůl, skořici, kokos, karobové kousky, mandle, pekany a rozinky, pokud je používáte.

Tekuté ingredience přidejte k sytkým a řádně promíchejte. Směs rovnoměrně rozprostře na plech.

Dejte péct na 15 minut. Dobře promíchejte.

Pečte dalších 15 minut nebo dozlatova.

Granolu nechte na plechu vychladnout a pak ji přesypte do dobře těsnící uzavíratelné nádoby. Po úplném vychladnutí ji uložte do lednice.

Výsledné množství: přibližně 6 šálků (750 g)

Granola s arašídovým máslem a džemem



Tuto granolu, která vám připomene dětství, připravíte snadno a rychle. Jestli jste někdy měli americký „palcový koláček“ (thumbprint cookie), pak víte, jakou chuť máte očekávat. Náš recept je ovšem k snídani přeci jen o něco vhodnější.

- ¼ šálku (60 g) krémového arašídového másla
- 2 polévkové lžíce (25 g) surového cukru
- ¼ šálku (60 ml) vody
- ¼ šálku (40 g) mouky z hnědé rýže nebo jiné mouky
- ½ čajové lžičky mleté skořice
- ¼ čajové lžičky jemné mořské soli
- 1½ šálku (120 g) klasických ovesných vloček
- ¼ šálku (80 g) libovolného džemu

Předehřejte troubu na 180 °C (nebo na 4. stupeň, pokud je plynová). Připravte si velký plech se zvednutými okraji.

V míse vhodné do mikrovlnné trouby smíchejte arašídové máslo, cukr a vodu. Na 30–60 sekund dejte ohřát do mikrovlnné trouby, aby se arašídové máslo lépe zpracovávalo.

Vmíchejte 2 polévkové lžíce (20 g) mouky z hnědé rýže, skořici, sůl a ovesné vločky. Směs by teď měla být hustá a poměrně tuhá, tak ji přendejte na plech a pomocí prstů rozprostřete. Povrch poprašte zbývajícími 2 lžícemi (20 g) mouky z hnědé rýže a jemně ji zapracujte, až se vstřebá do směsi. Snažte se přitom příliš nenarušit kusy granoly.

Po troškách přidávejte džem tak, abyste jím granolu neobalili, ale jen vytvořili drobné kousky prostupující celou hmotu.

Směs rovnoměrně rozprostřete na plech.

Dejte péct na 8 minut. Dobře promíchejte.

Pečte dalších 10 minut nebo do zlatova.

Granolu nechte na plechu vychladnout a pak ji přesypte do dobře těsnící uzavíratelné nádoby. Po úplném vychladnutí ji uložte do lednice.

Výsledné množství: přibližně 4 šálky (500 g)

Granola ze sušenkových kousků

Tato granola se skvěle hodí pro zvláštní příležitosti a skýtá nekonečné možnosti: jak můžete předvést své oblíbené recepty na sušenky v úplně novém světle.

Těsto na čokoládové sušenky s mandlemi:

- ¹ šálek (¹⁴⁰ g) celých pražených mandlí
- ¹ šálek (⁸⁰ g) jemných ovesných vloček
- ¹/₂ šálku (¹⁰⁰ g) surového cukru
- špetku jemné mořské soli
- ¹ polévkovou lžici (⁸ g) škrobové mouky z maranty třtinové (arrowroot)
- ¹/₂ čajové lžičky prášku do pečiva
- ⁸⁵ g rostlinné hořké čokolády nahrubo nastrouhané, rozehřáté a zchlazené
- ¹/₄ šálku (⁶⁰ ml) sójového nebo jiného rostlinného mléka

Těsto na sušenky z ovesných vloček s rozinkami:

- ¹/₂ šálku (⁶⁰ g) cukrářské pšeničné celozrnné mouky
- ¹/₂ šálku (⁴⁰ g) jemných ovesných vloček
- ¹/₂ čajové lžičky mleté skořice
- ¹/₄ čajové lžičky jedlé sody
- ¹/₄ čajové lžičky jemné mořské soli
- ² polévkové lžice (³⁰ g) krémového arašídového másla
- ² polévkové lžice (³⁰ ml) arašídového oleje
- ² polévkové lžice (³⁰ ml) sójového nebo jiného rostlinného mléka
- ³/₈ šálku sucatanu (nerafinovaný třtinový cukr)
- ¹ čajová lžička čistého vanilkového extraktu
- ¹/₄ šálku rozinek

Předehřejte troubu na ¹⁸⁰°C (nebo na ^{4.} stupeň, pokud je plynová). Připravte si velký plech se zvednutými okraji.

Postup při výrobě těsta na čokoládové sušenky s mandlemi

Mandle, ovesné vločky, cukr, sůl, marantu třtinovou a prášek do pečiva nasypete do nádoby kuchyňského robota a nejemno rozemelte.

Přidejte čokoládu a mléko. Důkladně rozmixujte.

Postup při výrobě těsta na sušenky z ovesných vloček s rozinkami

Do středně velké mísy nasypete mouku, ovesné vločky, skořici, prášek do pečiva a sůl.

V malé míse míchejte arašídové máslo, olej a mléko, dokud se zcela nespojí. Přidejte sucatan a vanilku.

Tekuté ingredience přidejte k sypkým. Vmíchejte rozinky.

Obě těsta rovnoměrně nadrobte na plech.

Pečte ¹² minut, po ⁶ minutách promíchejte.

Granolu nechte na plechu vychladnout a pak ji přesypete do dobře těsnící uzavíratelné nádoby. Po úplném vychladnutí ji uložte do lednice.

Výsledné množství: přibližně ⁶ šálků (⁷⁵⁰ g)

Koňakový bulgur



Takováhle snídaně vás zaručeně řádně posílí! Čím déle bude bulgur zrát, tím hustší bude, takže v případě potřeby použijte větší množství sójového „vaječňáku“ nebo rostlinného mléka. Pokud neseženete sójový likér (soy nog – sójový výrobek bez alkoholu, pozn. překl.), použijte své oblíbené rostlinné mléko a přidejte do něj špetku muškátového oříšku a ½ čajové lžičky mleté skořice. Nebude to úplně totéž, ale jistě vám to i tak bude chutnat!

- 2 šálky (500 ml) sójového likéru nebo jiného rostlinného mléka**
- ¼ šálku (50 g) surového cukru**
- ¼ šálku (40 g) rozinek**
- 1 polévkovou lžici (15 ml) rumu (lze vynechat)**
- ⅜ čajové lžičky mleté skořice**
- špetka jemné mořské soli**
- 1 polévkovou lžici (10 g) škrobové mouky z maranty třtinové (arrowroot)**
- 1 šálek (140 g) syrového bulguru**
- hrst nasekaných pekanových ořechů (lze vynechat)**

Ve středně velkém hrnci smíchejte koňak, cukr, rozinky, rum, skořici, sůl a marantu třtinovou.

Přiveďte k mírnému varu, vypněte plotnu, sejměte z ní hrnec a nasypete do něj bulgur.

Položte ho zpět na ještě horkou plotnu, přikryjte pokličkou a nechte 15 minut odstát.

Dobře směs promíchejte a sejměte z plotny a při klopenou nechte odstát dalších 10 minut.

Bulgur můžete konzumovat teplý (na pokojovou teplotu), ale i vychladlý. Je-li vám libo, před servírováním jej posypte nasekanými pekanovými ořechy.

Výsledné množství: 4 malé porce

Povzbuzující mísa celozrnného kuskusu



Chladné obilné vločky nemusí uprostřed zimy vypadat zrovna nejlákavěji: tak proč raději nesáhnout po téhle zdravé hřejivé snídani? Navíc oproti kupovaným cereáliím, kde hraje významnou roli cukr, tady máte pod kontrolou množství přidaného sladidla, nebo dokonce nemusíte použít žádné.

- 1½ šálku (260 g) neuvařeného celozrnného kuskusu
- 3 šálky (750 ml) sójového nebo jiného rostlinného mléka
- 2 čajové lžičky čistého vanilkového extraktu
- ½ čajové lžičky mleté skořice
- 1 šálek (100 g) nasekaných pekanových ořechů
- ¾ šálku (120 g) rozinek



Celozrnný kuskus Country Life

Smíchejte všechny přísady ve středně velkém kastrolu. Přikryjte dobře těsnící poklicí, přiveďte k varu, zmírněte teplotu plotny a 5 až 10 minut nebo dokud se nevstřebá veškerá tekutina, povařte. Nakypřete vidličkou.

Rozdělte na 6 porcí. Podávejte ihned nebo po vychladnutí dejte zmrazit pro pozdější použití.

Jednotlivé porce zmraženého kuskusu jednoduše rozmrazte den předem, přidejte trochu rostlinného mléka, zhruba na minutu dejte do mikrovlnné trouby a vmíchejte své oblíbené sladidlo nebo jiné přísady.

Výsledné množství: 6 porcí

Poznámka

Před podáváním pokapejte javorovým sirupem, nektarem z agáve či rostlinným mlékem nebo přidejte čerstvé ovoce.

Skořicovovanilková rýže



Tato horká cereální snídaně je opravdu vydatná a navíc v ní můžete skvěle využít zbytky z předešlého dne!

- 1½ šálku ^(350 ml) sójového nebo jiného rostlinného mléka (použijete-li rýžové vznikne zároveň jídlo bez sóji!)
- 1 čajová lžička mleté skořice
- 3 šálky ^(520 g) uvařené rýže (my máme rádi jasmínovou ale vhodná je jakákoli rýže)
- 1 čajová lžička čistého vanilkového extraktu
- ¼ šálku ^(60 ml) čistého javorového sirupu
- špetka soli

V kastrůlku svařte mléko se skořicí. Přidejte rýži a míchejte dokud směs nezhoustne. Sundejte z plotny. Vmíchejte vanilku, javorový sirup a sůl. Podávejte teplé a podle chuti můžete navrch přidat trochu javorového sirupu.

Výsledné množství: 4 porce

Ranní banánovoovesný nakopávák



Toto jídlo je vynikající pro dny, kdy do sebe potřebujete dostat co možná nejvíce energie, ale nemáte čas kuchtit si hromadu lívanců, a dokonce i opečení plátku toustového chleba se vám zdá příliš pracné. Pamatujte, že když použijete zmražený banán, nápoj bude ještě hustší a tím víc se bude podobat koktejlu.

- 1 malý zralý banán, čerstvý nebo zmražený, nakrájený na kolečka
- ¼ šálku ^(20 g) jemných ovesných vloček
- 1 polévková lžice ^(15 g) krémového přírodního arašídového másla
- 1 šálek ^(250 ml) sójového nebo jiného rostlinného mléka
- ½ čajové lžičky čistého vanilkového extraktu
- 1 polévková lžice ^(5 g) neslazeného kakaového prášku
- 1 až 2 polévkové lžice ^(20 až 40 g) nektaru z agáve nebo ^(15 až 30 ml) čistého javorového sirupu, podle chuti

Pomocí ponorného či stolního mixéru umixujte všechny ingredience tak, aby vytvořily dokonale jemný nápoj.
Podávejte ihned.

Výsledné množství: 1 porce

Kořeněná dýňová káva



Pokud jste na tom stejně jako miliony jiných lidí, kteří ke správnému vykročení do nového dne potřebují své ranní kafe, ale nechce se vám utrácet celou výplatu za jediný šálek, máte štěstí: tahle káva chutná přesně jako ta, která vám vykouzlí úsměv na tváři v oblíbené kavárně – dokud vám nedojde, že ještě musíte dojít do školy nebo do práce.

- ¹ šálek (250 ml) mandlového nebo jiného rostlinného mléka**
- ³ polévkové lžíce (50 g) dýňového pyré**
- ¹ polévková lžíce (15 ml) čistého javorového sirupu**
- ¹/₂ čajové lžičky čistého vanilkového extraktu**
- ¹ čajová lžička instantního espressa**
- ¹/₄ čajové lžičky mleté skořice**
- ¹/₈ čajové lžičky mletého zázvoru**

Smíchejte všechny ingredience v malém kastrolu, na mírném plameni přiveďte k varu a ⁸ minut povařte. Přelijte do oblíbeného hrnku a vychutnávejte.

Výsledné množství: ¹ porce

Poznámka

Pokud chcete, aby byl nápoj dokonale hladký, před podáváním jej přecedte přes jemné sítko. Také si ho můžete připravit předem, nechat uležet v lednici, přecedit (v případě potřeby) a pak ho dát ohřát, ne však vařit, do mikrovlnné trouby.

Mexická pálivá káva mocha

Rozžhavte si ráno hrnkem skvělé kávy obohacené o chutné koření a dovedené k dokonalosti přidáním čokoládových kousků.

- ¹ šálek (250 ml) neochuceného sójového nebo jiného rostlinného mléka**
- ¹ polévková lžíce (5 g) instantního espressa**
- ² polévkové lžíce (10 g) neslazeného kakaového prášku**
- ¹/₂ polévkové lžíce (20 g) sucanatu**
- ¹/₄ čajové lžičky mleté skořice**
- ¹/₈ čajové lžičky mírně až středně pálivého chilli, podle chuti**
- ¹ polévková lžíce (10 g) kousků bezmléčné hořké čokolády**

V malém hrnci smíchejte mléko, instantní espresso, kakao, sucanat, skořici a chilli. Nechte hodinu chladnout v ledničce, aby se chutě mohly rozvinout.

Směs přiveďte k varu, pak snižte teplotu a ⁴ minuty za občasného míchání povařte. Vmíchejte čokoládové kousky, nechte je rozpustit a pak servírujte.

Výsledné množství: ¹ porce

Dýňovojogurtový koktejl



Pokud se vám koktejl zdá příliš hustý, což závisí na kvalitě rostlinného mléka a dýňového pyré, prostě jej zředte potřebným množstvím rostlinného mléka. Získáte vynikající a výživnou rychlou snídani na ráno, kdy nemáte moc velký hlad nebo kdy zkrátka příliš pospícháte na to, abyste si poseděli u ranního jídla.

- 2 šálky (470 ml) vanilkového sójového nebo jiného rostlinného mléka
- 1¼ šálku (290 g) vanilkového sójového nebo jiného rostlinného jogurtu
- ½ šálku (120 g) dýňového pyré
- 2 polévkové lžičce až ¼ šálku (40 až 80 g) nektaru z agáve podle chuti
- ½ čajové lžičky rumové tresti nebo 1 polévková lžičce (15 ml) kořeněného rumu
- ½ čajové lžičky mleté skořice
- ¼ čajové lžičky mletého zázvoru

Smíchejte všechny ingredience ve velké míse a řádně prolehejte, aby se dobře spojily.

Nápoj si vychutnejte chlazený.

Výsledné množství: 3 porce



Doporučujeme použít bio sójový vanilkový nápoj Provamel.

Banánovoovesné snídaňové sušenky s arašídý



Tyto chlebičky uvnitř měkké, na povrchu křupavé, jsou naprosto lahodné jak nasucho, tak s trochou džemu. Vsaďte se, že nezůstanete pouze u jednoho!

- ¹ velký zralý banán, rozmačkaný, dejte do velké odměrky a dolijte vodou do úrovně 1 šálku**
- ² polévkové lžíce (³⁰ ml) arašídového oleje**
- ² polévkové lžíce (⁴⁰ g) nektaru z agáve**
- ¹ čajová lžička jemné mořské soli**
- ^{1/2} šálku (⁴⁰ g) jemných ovesných vloček**
- ^{1 1/2} šálku (¹⁸⁰ g) bílé celozrnné nebo cukrářské pšeničné celozrnné mouky + další ^{1/8} šálku (⁴⁰ g) na zpracování těsta**
- ^{1/2} šálku (⁸⁰ g) rozemletých nebo velmi jemně nasekaných nasucho pražených arašídů**
- ^{1 1/2} čajové lžičky droždí do domácí pekárny**
- ¹ polévková lžíce (¹⁵ g) rozpuštěného rostlinného másla na potřetí**

Pomocí ponorného nebo stolního mixéru udělejte z banánu, vody, oleje, agáve, soli a ovesných vloček pyrė.

V mıse od mixéru pomocı háku na hnėtenı tısta nebo rukou smıchejte mouku, arašıdy a droždı.

Tekutė ingredıence nalijte k sypkým, zaėnėte mıchat a podle potřeby pırsypávejte další mouku, dokud se nevytvořıt tısto.

Můžete ho zpracovávat rukou nebo tu práci nechat na kuchyňském robotu – hnėtenı by mělo trvat ⁶ až ⁸ minut. Hotovė tısto by mělo být pomėrnė tuhė.

Předeħřejte troubu na ¹⁹⁰°C (nebo na ^{5.} stupeň, pokud je plynová). Na velký plech bez zvednutých okrajů si pıpravte pečıcı papır nebo silikonovou pečıcı podločku.

Rozválejte tısto na sílu pıbližně ^{1,3} cm. Použijte kulatė vykrajovátko o průmėru zhruba ⁹ cm a zbytky tısta znovu vyválejte. Celkem z tısta vykrajıte ⁶ koleček.

Přeneste je na plech.

Kolečka potřeete rozpuštěným rostlinným máslem, pıřikryjte je potravinovou fóliı a nechte odležet, než se předeħřeje trouba, asi ²⁵ minut.

Sundejte fóliı a pečte ²² až ²⁴ minut, dokud sušenky zesponu nezezlátnou.

Nechte zchladnout na drátěném roštu.

Výsledné množství: ⁶ sušenek

Bochánky z pižmové tykve

Nejsou tak drobivé ani suché jako některé sušenky. Tyto bochánky mají krásnou žlutooranžovou barvu a výborně se hodí ke sladkým i slaným jídlům.

- 2 šálky** ^(240 g) jemné špaldové mouky
- ½ šálku** ^(40 g) jemných ovesných vloček
- 1 polévková lžice** ^(10 g) prášku do pečiva
- 1 čajová lžička** jemné mořské soli
- ¾ šálku** ^(180 g) pyré z muškátové pižmové tykve
- ¾ šálku + 2 polévkové lžice** ^(210 ml) mandlového nebo jiného rostlinného mléka
- ¼ šálku** ^(60 ml) řepkového oleje
- 2 polévkové lžice** ^(40 g) nektaru z agáve
- ½ šálku** ^(30 g) čerstvých brusinek (lze vynechat)
- kůra z ½ pomeranče** (lze vynechat)

Předehřejte troubu na 190°C (nebo na 5. stupeň, pokud je plynová). Na plech si připravte pečicí papír nebo silikonovou pečicí podložku. Také můžete poštíkat 8 pohárků z běžné formy na muffiny olejem proti přilnavosti ve spreji.

Ve velké míse smíchejte mouku, ovesné vločky, prášek do pečiva a sůl.

V odměrce ponorným nebo stolním mixérem umixujte tykev, mléko, olej a agáve, dokud směs není zcela hladká.

Spojte tekuté ingredience se sypkými, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepkavé.

Podle chuti přidejte brusinky a pomerančovou kůru.

Z 8 shodných porcí těsta (asi 13 šálku ^(100 g)) udělejte na plechu bochánky nebo je rozdělte do pohárků na muffiny.

Pečte 18 až 20 minut nebo dozlatova.

Přendejte na drátěný rošt a nechte zchladnout.

Výsledné množství: 8 bochánků

Ranní čokoládový dort

U tohoto dortu jsme se snažily snížit obsah cukru, aby byl vhodnější k snídani. Dejte si plátek s oblíbenou přírodní ovocnou zavařeninou nebo se zázvorovobrusinkovou omáčkou se skořicovým smetanovým sýrem (strana 78). Pokud si chcete dopřát něco navíc, můžete do těsta přidat hrst čokoládových kousků nebo oblíbený druh ořechů.

olej ve spreji

¹/₄ šálku (²¹⁰g) cukrářské pšeničné celozrnné mouky

² čajové lžičky prášku do pečiva

¹/₄ čajové lžičky jemné mořské soli

¹ šálek (²⁵⁰ml) mandlového nebo jiného rostlinného mléka

¹/₄ šálku (⁶⁰ml) řepkového oleje

¹ zralý banán

¹/₃ šálku (⁶⁰g) sucanatu

¹/₂ šálku (⁴⁰g) neslazeného kakaového prášku

¹ čajová lžička čistého vanilkového extraktu

Předehřejte troubu na ¹⁸⁰°C (nebo na ^{4.} stupeň, pokud je plynová). Lehce pokryjte ²⁰centimetrový čtvercový pekáč olejem ze spreje.

Ve velké míse smíchejte mouku, prášek do pečiva a sůl.

Ponorným nebo stolním mixérem dohladka umíxujte mléko, olej, banán, sucanat, kakao a vanilku.

Spojte tekuté ingredience se sypkými, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepkavé.

Těsto nalijte do připraveného pekáčku a pečte ³⁰ minut nebo do chvíle, kdy se na špejli zapíchnuté doprostřed dortu neuchytí žádné těsto.

Dort v pekáčku nechte ³⁰ minut chladnout na drátěném roštu. Pak jej vyjměte a po úplném vychladnutí zakrojte.

Výsledné množství: ⁶ až ⁸ porcí

Spojené skořicové buchtičky s polevou

Tyto buchtičky s polevou jsou podobné těm, které lze koupit od amišů v městečku Intercourse v Pensylvánii. Nejlépe chutnají ještě teplé, čerstvě vytažené z trouby. Jsou sladké i samotné, ale pokud potřebujete větší povzbuzení cukrem, můžete je přelít jednoduchou polevou podle návodu, který najdete za receptem.

Na těsto:

- ² balíčky (po ⁷ g) sušeného aktivního droždí
- ¹ šálek (²⁵⁰ ml) teplé vody
- ¹/₂ šálku + ¹ polévková lžíce (¹⁰⁰ g) sušené třtinové šťávy nebo krystalového cukru
- ³ šálky (³⁷⁵ g) polohrubé mouky
- ¹/₄ čajové lžičky mleté skořice
- ² polévkové lžíce (³⁰ g) rozpuštěného rostlinného másla
- ¹ čajová lžička čistého vanilkového extraktu
- ¹/₄ čajové lžičky řepkového oleje

Na skořicovou náplň:

- ² napěchované šálky (⁴⁴⁰ g) hnědého cukru
- ¹ čajová lžička mleté skořice
- ¹⁰⁰ g změkklého rostlinného másla

Na polevu:

- ¹/₄ šálku (⁶⁰ ml) sójového nebo jiného rostlinného mléka, vanilkového nebo bez příchuti
- ² šálky (²⁴⁰ g) moučkového cukru

Výsledné množství: ¹² buchtiček

Postup při výrobě těsta

Rozpusťte droždí v teplé vodě s 1 polévkovou lžící (10 g) třtinové šťávy. Nechte odstát asi 5 minut, až směs začne bublat a pěnit.

Mezitím smíchejte mouku se skořicí. V další míse dejte dohromady zbývající ¹/₂ šálku (¹⁰⁰ g) třtinové šťávy a rozpuštěné máslo, vanilku a kvasnicovou směs.

Spojte tekuté ingredience se sypkými a začněte zpracovávat, dokud nevznikne správně elastické těsto. Pokud je těsto příliš lepkavé, přidejte trochu mouky, a je-li moc suché, přilijte kapku vody. Vyndejte hmotu na řádně pomoučněný vál a hněťte ještě asi ⁵ minut.

Vytvarujte kouli, slabě ji potřete olejem, položte na talíř a lehce překryjte plastovou fólií. Nechte kynout ¹ hodinu.

Postup při výrobě náplně

Utřete společně hnědý cukr, skořici a povolené máslo, až se úplně spojí. Odložte stranou.

Připravte si skleněnou pečicí mísu o velikosti ²³×^{30,5} cm.

Prohněťte těsto. Na hladké pomoučněné podložce těsto roztláčte rukama do obdélníku velikosti pečicí mísy.

Skořicovou náplň rozprostřete rovnoměrně po povrchu a na obou kratších krajích asi 1,5 cm vynechte.

Z kratšího konce začněte těsto rolovat. Na konci těsto zvrásněte, aby se role uzavřela.

Zubatým nebo velmi ostrým nožem nakrájejte svinuté těsto na 12 stejně velkých kusů.

Vkládejte těsto řeznou plochou nahoru do pečicí mísy. Nechte ho znovu 45 minut až 1 hodinu vykynout. Vzniklé buchtičky se budou v míse dotýkat.

Přehřejte troubu na 200 °C (je-li plynová, tak na 6. stupeň).

Pečte 15 až 20 minut nebo dozlatova. Před podáváním nechte buchtičky asi 5 minut odstát (a vsáknout šťávu).

Podávejte spodkem nahoru, aby všechna šťáva byla navrch a stékala po stranách. Jestli chcete, můžete buchtičky ozdobit polevou (recept na ni najdete níže).

Jednoduchá poleva

Lijte mléko do cukru a míchejte, dokud se cukr nerozpustí a nevytvoří se hustá jemná poleva. Pokapejte polevou ještě horké skořicové buchtičky.

Energetické tyčinky podle libosti



Tyto tyčinky pro každou příležitost jsou plné jednoduchých energií nabitých a zdravých přísad. Nahradte uvedené ořechy a sušené ovoce těmi které máte rádi, a je skoro nemožné, abyste neslavili úspěchy.

olej ve spreji

⁴ čajové lžičky (¹⁰g) mletého lněného semínka

¹/₄ polévkové lžíce (²⁵ml) teplé vody

² polévkové lžíce (⁴⁰g) nektaru z agáve

¹/₂ čajové lžičky čistého vanilkového extraktu

² polévkové lžíce (²⁰g) mouky z hnědých rýžů

¹/₈ čajové lžičky prášku do pečiva

¹/₈ čajové lžičky jedlé sody

¹/₈ čajové lžičky jemné mořské soli

¹ šálek (¹²⁰g) sušených brusinek a sušených

malin – nahrubo nakrájené, v množství půl na půl

¹ šálek (¹⁰⁰g) nahrubo nakrájených pekanů

Předehřejte troubu na 180°C (nebo na 4. stupeň, pokud je plynová).

Lehce postříkejte formu na chleba o rozměrech 20x10 cm olejem ve spreji.

V malé misce dobře smíchejte mleté lněné semínko a vodu. Vmíchejte nektar z agáve a vanilku.

Do středně velké mísy nasypejte mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, sůl a pokrájené ovoce a ořechy.

Tekuté ingredience přelijte do suchých a promíchejte.

Těsto lžící namačkejte do připravené formy a pečte 30 minut nebo dozlatova. Pokud kvůli přidanému agáve zhnědne příliš rychle, aniž by bylo dopečené, zlehka formu přikryjte alobalem.

Nechte těsto ve formě asi 15 minut chladnout na drátěném roštu. Vyjměte z formy a před rozkrájením nechte úplně vychladnout.

Výsledné množství: 4 tyčinky



Linusprout je mleté naklíčené lněné semínko v biokvalitě.

Nepečené křehké pekanové tyčinky



Pokud k snídani či svačině toužíte po tyčinkách, které jsou trochu křupavé, trochu vláčné, malinko drobivé, ale hlavně je snadno v ranním spěchu popadnete z lednice, pak je tento recept pro vás to pravé.

- 4 šálky** ^(320 g) klasických ovesných vloček
- 1 šálek** ^(109 g) nakrájených pekanových ořechů
- ¼ čajové lžičky** jemné mořské soli
- 3 polévkové lžíce** ^(45 ml) kokosového oleje
- ⅓ šálku** ^(60 g) surového cukru
- ½ čajové lžičky** mleté skořice
- 3 polévkové lžíce** ^(60 g) nektaru z agáve nebo sirupu z hnědé rýže
- 1 polévková lžíce** ^(20 g) melasy blackstrap nebo běžné

Formu na chleba o rozměrech 20×10 cm vyložte pečícím papírem.

Na velké pánvi na středním tepelném stupni za stálého míchání opečte ovesné vločky s pekany a solí až lehce zhnědnou a začnou vonět. Přesypte je do velké mísy.

Ve stejné pánvi smíchejte olej, cukr, skořici, nektar z agáve a melasu. Na středním tepelném stupni přiveďte k varu, nechte rozpustit cukr a povařte asi 2 minuty.

Dejte dohromady tekuté a sypké ingredience a míchejte, dokud se dobře nespojí.

Směs pevně napresujte do připravené formy přes pečicí papír, aby se vám nelepila na ruce.

Směs i s formou uložte do lednice, aby se vám lépe krájela na tyčinky.

Konečné množství: 4 tyčinky

Energetické tyčinky z dýně a melasy



Namísto utrácení astronomických částek těžce vydělaných peněz za energetické tyčinky z obchodu si můžete vyrobit své vlastní: zabalit je do voskovaného papíru, který můžete později použít znovu, a vzít si je kamkoli na cestu. Zjistíte, že nejsou jen levnější, ale také čerstvější a mnohem chutnější.

olej ve spreji

¹ šálek (²⁴⁰ g) dýňového pyré

¹/₃ šálku (¹²⁰ g) melasy blackstrap nebo běžné

¹/₄ šálku (⁵⁰ g) sucanatu

² polévkové lžíce (³⁰ ml) řepkového oleje

² čajové lžičky čistého vanilkového extraktu

¹/₂ šálku (¹²⁰ g) jemných ovesných vloček

¹ šálek (¹²⁰ g) jemné špaldové mouky

¹ čajovou lžičku mleté skořice

¹/₂ čajové lžičky mletého zázvoru

¹/₄ čajové lžičky jemné mořské soli

¹/₃ šálku (⁴⁰ g) sušených brusinek nebo jiného sušeného ovoce či ořechů

Přehřejte troubu na ¹⁸⁰ °C (nebo na ⁴. stupeň, pokud je plynová).

Lehce postříkejte čtvercovou pečicí formu o rozměrech ²⁰ × ²⁰ cm olejem ve spreji.

Ve velkém hrnci smíchejte dýňové pyré, melasu, sucanat a olej a zahřívejte asi ² minuty, dokud směs není hladká a dokonale spojená. Vmíchejte vanilku.

Do směsi přidejte ovesné vločky, mouku, skořici, zázvor, sůl a brusinky.

Všechno přendejte do připravené formy, umačkejte a pečte ²⁵ minut. Nechte zchladnout na drátěném roštu. Hotovou směs i s formou uložte do lednice, aby se vám lépe krájela na tyčinky.

Výsledné množství: ⁸ tyčinek

Obměna

Chcete-li na tyčinkách mít polevu: prosejte do mísy ¹/₃ šálku (40 g) moučkového cukru. Postupně přidávejte rostlinné mléko, vždy jen ¹/₂ čajové lžičky, a řádně promíchejte, aby výsledná směs byla hladká. Měla by být hustá tak, aby se udržela na lžičce a nescapávala, ale zároveň dostatečně řídká, aby se dobře roztírala. Rozetřete polevu na tyčinky.

Ječmenné tyčinky s dýní a čokoládou

Jakmile jednou ochutnáte tyto křupavé tyčinky jemné chuti, dostanou vás dokonalým spojením čokolády a dýně natolik, že je nedokážete přestat jíst.

olej ve spreji

100 g rostlinné hořké čokolády, nahrubo nasekané

3 polévkové lžíce (40 g) rostlinného másla

1 šálek (240 g) dýňového pyré

1 čajová lžička čistého vanilkového extraktu

¾ šálku (60 g) surového cukru

1 šálek (120 g) pšeničného a ječmenného müsli

1 šálek (80 g) jemných ovesných vloček

½ čajové lžičky prášku do pečiva

¼ čajové lžičky jemné mořské soli

¼ šálku (30 g) nasekaných pekanových ořechů
(lze vynechat)

Předehřejte troubu na 180°C (nebo na 4. stupeň, pokud je plynová).

Lehce postříkejte čtvercovou pečicí formu o rozměrech 20×20 cm olejem ve spreji.

Do mísy vhodné do mikrovlnné trouby dejte čokoládu a máslo a v 30vteřinových intervalech zahřívejte v mikrovlnce. Často směs kontrolujte, aby se nepřipálila, a dobře míchejte, aby se složky rychleji rozpustily. Vmíchejte dýni a vanilku.

Do velké mísy nasypte cukr, müsli, ovesné vločky, prášek do pečiva a sůl.

Tekuté ingredience vmíchejte do suchých, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepivé. Podle chuti přidejte ořechy.

Těsto nalijte do připravené formy. Pečte 25 minut. Nechte zchladnout na drátěném roštu. Hotovou směs i s formou uložte do lednice, aby se vám lépe krájela na tyčinky.

Výsledné množství: 6 tyčinek

Ječmenné tyčinky s banánem

Tady máme jeden lahodný recept na skladnou a vysoce návykovou verzi zdravého na vlákninu bohatého müsli oříškové chuti:

olej ve spreji

¹ zralý rozmačkaný banán

¹/₄ šálku (⁸⁰ g) nektaru z agáve

¹/₄ šálku (⁶⁰ g) krémového arašídového másla

¹ čajová lžička čistého vanilkového extraktu

² šálky (²⁵⁰ g) pšeničného a ječmenného müsli

¹ čajová lžička mleté skořice

¹/₄ lžičky jemné mořské soli

¹/₄ šálku (³⁰ g) kousků bezmléčného karobu nebo
(⁴⁰ g) hořké čokolády

Předehřejte troubu na ¹⁷⁰°C (nebo na ^{3.} stupeň, pokud je plynová).

Lehce postříkejte čtvercovou pečicí formu o rozměrech ²⁰×²⁰ cm olejem ve spreji.

Ve středně velké míse smíchejte banán, nektar z agáve, arašídové máslo a vanilku.

Do velké mísy nasypete müsli, skořici a sůl.

Tekuté přísady přelijte k sypkým. Vmíchejte karobové kousky.

Nalijte těsto do připravené formy. Pečte ²⁵ minut. Nechte zchladnout na drátěném roštu. Hotovou směs i s formou uložte do lednice, aby se vám lépe krájela na tyčinky.

Výsledné množství: ⁶ tyčinek

Ovesné tyčinky s arašídovým máslem



Tyto tuhé tyčinky jsou díky použití celých zrn nabitě vlákninou. arašídové máslo jim zajišťuje bílkovinu a jablečný protlak z nich dělá výtečně šťavnatou pochoutku.

olej ve spreji

- 1 šálek (250 ml) organického kukuřičného sirupu
- ¼ šálku (60 g) neslazeného jablečného protlaku
- ½ šálku (130 g) přírodního arašídového másla s kousky oříšků
- ½ šálku (120 g) jemných ovesných vloček
- 1 šálek (120 g) pšeničných klíčků
- ⅓ šálku (50 g) rozinek
- ¾ čajové lžičky mleté skořice



Velký výběr sirupů najdete na www.countrylife.cz

Předehřejte troubu na 180°C (nebo na 4. stupeň, pokud je plynová).

Lehce postříkejte čtvercovou pečicí formu o rozměrech 20×20 cm olejem ve spreji.

V malém kastrůlku smíchejte kukuřičný sirup, jablečný protlak a arašídové máslo a zahřejte na mírném ohni, dokud se ingredience nerozpustí a nespojí.

Do velké mísy nasypejte ovesné vločky, pšeničné klíčky a skořici.

Nalijte tekuté ingredience do suchých a řádně promíchejte.

Směs přendejte do připravené formy a pečte 20 minut.

Nechte zchladnout na drátěném roštu.

Hotovou směs i s formou uložte do lednice, aby se vám lépe krájela na tyčinky.

Výsledné množství: 8 tyčinek

Obměna

Místo organického kukuřičného sirupu použijte javorový sirup, nektar z agáve, sirup z hnědé rýže nebo jiné tekuté sladidlo, které máte rádi. A pokud vám nelahodí arašídový nebo na ně máte alergii, výborných výsledků dosáhnete i s másly z jiných ořechů. Také rozinky se dají nahradit jakýmkoli jiným sušeným ovocem či ořechy podle vaší libosti.

Banánové lívanečky



Malé lívanečky, do nichž se nepřidává cukr, jsou tak akorát sladké a výborně poslouží jako chutná snídaně bohatá na draslík. Potřebujete je přisladit? Zkuste je posypat moučkovým cukrem a přelít teplým javorovým sirupem.

4 rozmačkané zralé banány (zhruba ² šálky, tedy ³⁰⁰ g)

¹/₄ čajové lžičky mleté skořice

¹ šálek (⁸⁰ g) strouhanky panko

³ polévkové lžičce (⁴⁰ g) kokosového oleje

Výsledné množství: ¹² malých lívanečků

V misce rozmačkejte banány spolu se skořicí. Přidejte strouhanku a míchejte, dokud se řádně nespojí.

Z přibližně dvou polévkových lžic směsi vyválejte kuličku a pak ji rozválejte. Totéž udělejte se zbytkem těsta, mělo by vám vzniknout ¹² lívanečků.

Na pánvi rozehřejte kokosový olej. Z každé strany lívanečky smažte ³ až ⁵ minut nebo do zlatohněda a křupava.

Čokoládové palačinky s čokoládovými kousky

Chcete svou rodinu překvapit speciální snídaní? Když tyto palačinky ozdobíte sójovou šlehačkou nebo jahodovým džemem, zaručeně potěšíte i ty nejvybíravější strávníky (včetně choťů a dětí!).

² šálky (²⁵⁰ g) hladké mouky

¹/₃ šálku (³⁰ g) neslazeného kakaového prášku

¹ čajová lžička prášku do pečiva

¹ čajová lžička jedlé sody

¹/₄ čajové lžičky soli

¹/₂ až ² šálky (^{350–500} ml) sójového nebo jiného rostlinného mléka

¹/₂ šálku (¹²⁰ ml) řepkového oleje

¹/₂ šálku (¹⁰⁰ g) sušené třtinové šťávy nebo krystalového cukru

¹/₂ šálku (⁹⁰ g) bezmléčných čokoládových kousků

Výsledné množství: ⁶ středně velkých palačinek

Do misky sesypte mouku, kakao, prášek do pečiva, jedlou sodu a sůl. V jiné misce smíchejte ¹/₂ šálku (³⁵⁰ ml) mléka, olej a cukr.

Přidejte tekuté ingredience k sypkým a míchejte, až v těstu nezbudou žádné hrudky, a pokud je směs příliš hustá, přidejte mléko. Nakonec přimíchejte čokoládové kousky.

Rozpalte pánev na smažení. Nemáte-li opravdu dobrou nepřilnavou pánev, můžete použít olej ve spreji. Nalijte asi ¹/₂ šálku (⁷⁵ g) těsta na horkou pánev a nechte péct, dokud se nezačnou zvedat okraje a na vrchní straně palačinky se nezačnou tvořit bublinky. Pak obraťte a opékejte ještě minutu.

Nepokazitelné palačinky z podmáslí



Tento recept je velmi jednoduchý. Jde o upravenou verzi palačinek z podmáslí ze staré dobré Kuchařky pro lepší domov a zahradu.

- 1 polévková lžíce^(15 ml) citronové šťávy**
- 1 necelý šálek^(220 ml) vanilkového sójového mléka**
(zde používejte jen sójové, jiné by se nemuselo srazit)
- 1 šálek^(125 g) hladké mouky**
- 1 polévková lžíce^(10 g) pískového cukru**
- 1 čajová lžička prášku do pečiva**
- ¼ čajové lžičky jedlé sody**
- ¼ čajové lžičky soli**
- 2 polévkové lžíce^(30 ml) rostlinného oleje**
ekvivalent 1 vejce (viz poznámka níže)
olej ve spreji (lze vynechat)
rostlinné máslo při podávání
čistý javorový sirup při podávání

Výsledné množství: 6 středně velkých palačinek

Ve středně velké míse smíchejte citronovou šťávu a sójové mléko, to se srazí a bude se podobat podmáslí.

Do jiné misky sesypte mouku, cukr, prášek do pečiva, jedlou sodu a sůl.

K podmáslí přidejte olej a náhražku vejce a míchejte, dokud nevznikne hladká směs.

Uprostřed moučné směsi udělejte důlek a nalijte do něj tekuté ingredience. Míchejte tak, aby v těstě nezbyly skoro žádné hrudky.

Na vysokém stupni nahřejte pánev na smažení. Nemáte-li opravdu dobrou nepřilnavou pánev, můžete použít olej ve spreji.

Nalijte asi 1/3 šálku^(50 g) těsta na horkou pánev a nechte péct, dokud se nezačnou zvedat okraje a na vrchní straně palačinky se nezačnou tvořit bublinky. Pak obraťte a opékejte ještě minutu.

Podávejte teplé s pořádnou porcí rostlinného másla a velmi štedrou dávkou tmavého čistého javorového sirupu.

Poznámka

Pokud jste v obchodě nesehnali sušenou náhražku vajec, dobře vám poslouží i ekvivalent vejce vyrobený ze lněných semínek. Použít se dá i rozmačkaný banán, ale pak musíte počítat s banánovou příchutí v palačinkách.

Palačinky z arašídového másla



Tyto palačinky skvěle chutnají s javorovým sirupem anebo se svým přirozeným spojencem – džemem.

- 2 polévkové lžíce** ^(30 ml) citronové šťávy
- 1 šálek** ^(250 ml) sójového mléka (zde použijte jen sójové, jiné by se nemuselo srazit)
- 2 šálky** ^(250 g) hladké mouky
- 2 polévkové lžíce** ^(25 g) pískového cukru
- 1 čajová lžička** jedlé sody
- 1 čajová lžička** prášku do pečiva
- ¼ šálku** ^(60 ml) řepkového nebo jiného rostlinného oleje
- 1 šálek** ^(250 ml) sójové smetany ke šlehání nebo dalšího sójového mléka
- ½ šálku** ^(130 g) krémového přírodního arašídového másla
- olej ve spreji (lze vynechat)

Ve středně velké míse smíchejte citronovou šťávu a sójové mléko, to se srazí a bude se podobat pod máslí.

Do jiné misky sesypte mouku, cukr, jedlou sodu a prášek do pečiva.

K podmáslí přidejte olej, sójovou smetanu a arašídové máslo a míchejte, dokud nevznikne hladká směs.

Nalijte tekuté ingredience do suchých a míchejte tak, aby v těstě nezbyly skoro žádné hrudky. Pokud je směs příliš hustá, můžete přidat trochu sójového mléka.

Na vysokém stupni nahřejte pánve na smažení. Nemáte-li opravdu dobrou nepřilnavou pánve, můžete použít olej ve spreji.

Nalijte asi 1/3 šálku ^(50 g) těsta na horkou pánve a nechte péct, dokud se nezačnou zvedat okraje a na vrchní straně palačinky se nezačnou tvořit bublinky. Pak obraťte a opékejte ještě minutu.

Výsledné množství: 10 středně velkých palačinek

Palačinky z pšeničných klíčků s rozinkami



Palačinky s nízkým obsahem tuku a nabitě vlákninou vás jistě potěší. Klidně a bez výčitek si je můžete přelit pořádnou dávkou javorového sirupu.

- 1 šálek (120 g) jemné špaldové mouky**
- 2 polévkové lžíce (15 g) pšeničných klíčků**
- 2 čajové lžičky prášku do pečiva**
- špetka jemné mořské soli**
- ½ čajové lžičky mleté skořice**
- ½ šálku (120 ml) šťávy ze švestek nebo jiného ovoce**
- ¼ šálku (60 ml) sójového neb jiného rostlinného mléka**
- 1 čajová lžička rostlinného oleje**
- ¼ šálku (40 g) rozinek**
- olej ve spreji**
- čistý javorový sirup nebo jiná přísada při podávání**

Do velké mísy nasype mouku, pšeničné klíčky, prášek do pečiva, sůl a skořici.

V malé misce smíchejte ovocnou šťávu, mléko a olej.

Tekuté ingredience přimíchejte k sytkým, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepivé. Přidejte rozinky. Pokud je těsto příliš tuhé, můžete přilít mléko.

Rozehřejte pánev lehce postříkanou olejem ze spreje. Nalijte necelého ¼ šálku (40 g) těsta na horkou pánev. Lžící jej rovnoměrně rozprostřete a nechte péct, dokud se na vrchní straně palačinky nezačnou tvořit bublinky. Pak obraťte a opékejte ještě 2 minuty nebo dozlatova. Postup opakujte se zbytkem těsta a před každou další palačinkou postříkejte pánev olejem.

Podávejte s javorovým sirupem nebo vlastním oblíbeným ochucovadlem.

Výsledné množství: 6 středně velkých palačinek



Pšeničné klíčky Country Life

Citronové vafle z kukuřičné mouky s rybízem



Sušený rybíz je trochu trpčí a má výraznější chuť než staré dobré rozinky. Je na čase dát těmto méně známým menším hroznům šanci a naše vydatné vafle s citronovou příchutí jsou skvělou příležitostí jak nechat právě chuť rybízu vyniknout.

- 2 šálky ^(240 g) cukrářské pšeničné celozrnné mouky
- 1 šálek ^(120 g) kukuřičné mouky
- ¼ čajové lžičky jemné mořské soli
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 2 šálky ^(500 ml) sójové smetany ke šlehání nebo rostlinného mléka
- 2 polévkové lžíce ^(30 ml) řepkového oleje
- ¼ šálku ^(80 g) nektaru z agáve
- 1 čajová lžička čistého citronového extraktu
- ¼ šálku ^(40 g) sušeného rybízu

Do velké mísy vsypte mouku, kukuřičnou mouku, sůl a prášek do pečiva.

V jiné velké míse dobře smíchejte sójovou smetanu, olej, agáve a citronový extrakt.

Tekuté ingredience smíchejte se sypkými, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepivé. Přidejte rybíz.

Vafle připravte podle instrukcí v návodu od výrobce vaflové formy.

Výsledné množství: 12 standardních vaflí

Vafle z ořechového másla s oSTRUŽINAMI



Ať si oblíbíte jakékoli ořechové máslo, do těchto vaflí se bude dokonale hodit každé. Můžete použít také jakékoli ovoce – podle ročního období nebo podle toho, které máte nejraději. Podávejte je se štědrrou dávkou čistého javorového sirupu!

- 2 šálky (240 g) jemné špaldové mouky
- 1 šálek (80 g) jemných ovesných vloček, nejmenno rozemletých
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- ½ čajové lžičky jemné mořské soli
- ¼ šálku (50 g) surového cukru
- 1 čajová lžička mleté skořice
- 2 čajové lžičky čistého vanilkového extraktu
- 2 ½ šálku (600 ml) neochuceného sójového nebo jiného rostlinného mléka
- ½ šálku (130 g) ořechového másla
- 1 šálek (150 g) oSTRUŽIN

Do středně velké mísy nasypte mouku, rozemleté ovesné vločky, prášek do pečiva, sůl, cukr a skořici.

V malé misce smíchejte vanilku, sójové mléko a ořechové máslo.

Tekuté ingredience smíchejte se sypkými, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepivé. Pokud je těsto příliš suché, přidejte 1 až 2 polévkové lžíce (15 až 30 ml) mléka. Jemně zapracujte oSTRUŽINY.

Vafle připravte podle instrukcí v návodu od výrobce vaflové formy.

Výsledné množství: 12 standardních vaflí

Vafle s karobovými kousky



Možná už jste fanoušky malých karobových kousků a možná je teď vyzkoušíte poprvé, ale v těchto vaflech si ty chutné dobrůtky bez kofeinu můžete vychutnat, aniž byste trpěli výčtkami.

Pokud dáváte přednost vaflím bez jakýchkoli ozdob navíc, tedy prostým, můžete před pečením do těsta přidat více javorového sirupu.

- 2 šálky (160 g) jemně namletých ovesných vloček**
- 1 šálek (120 g) cizrnové nebo jiné mouky**
- ¼ čajové lžičky jemné mořské soli**
- 1 čajová lžička prášku do pečiva**
- 2 šálky (500 ml) sójové smetany ke šlehání nebo rostlinného mléka**
- 2 polévkové lžíce (30 ml) řepkového oleje**
- 3 polévkové lžíce (45 ml) čistého javorového sirupu**
- 2 čajové lžičky čistého vanilkového extraktu**
- ¼ šálku (30 g) bezmléčných karobových kousků**

Do velké mísy nasypete umleté ovesné vločky, mouku, sůl a prášek do pečiva.

V jiné velké míse smíchejte sójovou smetanu, olej, sirup a vanilku tak, aby se dobře spojily.

Tekuté ingredience vmíchejte do suchých, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepivé. Přidejte karobové kousky.

Vafle připravte podle instrukcí v návodu od výrobce vaflové formy.

Výsledné množství: 12 standardních vaflí

Zázvorové vafle ze sladkých brambor

Lahodně křupavé kandované ořechy spojí své síly s pikantním zázvorem ve snídani, která vás skvěle nastartuje do nového dne.

Na kandované ořechy se zázvorem:

- ½ šálku (60 g) pekanových ořechů
- 2 vrchovaté polévkové lžíce (30 g) světle hnědého cukru
- 1 polévková lžíce (15 g) rostlinného másla
- 1 polévková lžíce (15 ml) pomerančového likéru triple sec, tmavého rumu nebo vody
- 2 čajové lžičky nastrouhaného kořene zázvoru

Na vafle:

- 1 šálek (250 ml) neochuceného sójového mléka (zde použijte jen sójové, jiné by se nemuselo srazit)
- 2 čajové lžičky jablečného octa
- 1 šálek (120 g) cukrářské pšeničné celozrnné mouky
- 2 polévkové lžíce (20 g) škrobové mouky z maranty třtinové (arrowroot)
- 1 čajová lžička mleté skořice
- 1 čajová lžička mletého zázvoru
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- ¼ čajové lžičky jemné mořské soli
- 2/3 šálku (170 g) domácího nebo konzervovaného pyré ze sladkých brambor
- 2 polévkové lžíce (30 ml) čistého javorového sirupu
- 2 polévkové lžíce (30 ml) řepkového oleje

Postup při výrobě kandovaných ořechů

Všechny přísady dejte do malého kastrůlku. Povařte na středním stupni, aby se téměř všechna tekutina vyvařila a ořechy získaly zlatohnědou barvu, asi pět minut. Dávejte pozor, aby se ořechy nespálily, a často je míchejte.

Směs odstavte a nechte zchladnout.

Postup při výrobě vafli

Ve středně velké míse smíchejte ocet a sójové mléko, to se srazí a bude se podobat podmáslí.

Do velké mísy nasypete mouku, marantu třtinovou, skořici, zázvor, prášek do pečiva a sůl.

Do směsi s podmáslím přidejte sladké brambory, javorový sirup a olej a míchejte, dokud se dobře nespojí.

Tekuté ingredience přelijte do suchých, ale dejte pozor, abyste nemíchali příliš a těsto pak nebylo lepivé. Pokud je těsto moc husté, vmíchejte do něj více sójového mléka – přidávejte po 1 polévkové lžici (15 ml), až bude těsto lépe zpracovatelné.

Přisypte kandované ořechy se zázvorem.

Vafle připravte podle instrukcí v návodu od výrobce vaflové formy.

Výsledné množství: 12 standardních vafli