

Kanapka wegańska z batatem

Składniki na 1 porcję:

- 1 pieczywo żytnie bio (100g)
- 2 średnie bataty
- 1 średnia cukinia
- pół papryczki chilli
- 20g kukurydzy z puszki
- rzeżucha 1 garstka

Sposób przygotowania:

1. Umyte i obrane bataty pokroić w grube słupki i smażyć na patelni z olejem pod przykryciem.
2. Umytą cukinię pokroić w 1cm talarki i smażyć do zrumienienia na patelni z olejem (najlepiej patelnia na grilla).
3. Papryczkę chilli umyć i usunąć z niej gniazda nasienne, a następnie pokroić w bardzo drobną kostkę.
4. Gdy bataty są już miękkie dodać do nich papryczkę chilli i smażyć tak przez 3 minuty.
5. Pieczywo przeciąć na pół i wyłożyć na nie usmażoną cukinię, bataty, kukurydzę i na wierzch garstkę rzeżuchy.



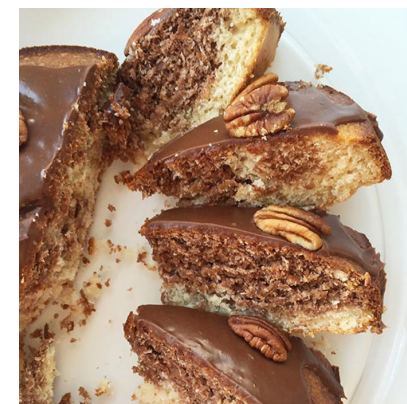
Smacznego!



Ciasto wegańskie

Składniki na 1 porcję:

- 200 g mąki
- 100 g wiórków kokosowych
- 1 średnia cukinia
- 200 g cukru
- 300 ml mleka kokosowego
- 1 i 1/2 łyżki kakao
- polewa: 50 g czekolady + 3 łyżki mleka kokosowego



Sposób przygotowania:

1. Do miski wsypać mąkę, dodać wiórki kokosowe, proszek do pieczenia i cukier, wymieszać. Mleko kokosowe trochę podgrzać aby się rozpuściło i odmierzyć potrzebną ilość, dodać do suchych składników i wymieszać łyżką.
2. Dno małej tortownicy o średnicy ok. 17 - 18 cm wyłożyć papierem do pieczenia, związać obręcz wypuszczając papier na zewnątrz. Wlać 2/3 ciasta. Do pozostałej masy dodać kakao i wymieszać, wyłożyć łyżką, punktowo na masę białą, patyczkiem zrobić 2 - 3 ósemki w cieście.
3. Wstawić do piekarnika i piec przez 45 minut w 180 stopniach C, do suchego patyczka. Ciasto pieczone w większej tortownicy powinno być gotowe wcześniej.
4. Polewa: czekoladę roztopić razem z mlekiem kokosowym i połączyć z cieście.



Zupa krem marchewkowo-ananasowa

Składniki na 4 porcję:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 cebula
- biała część pora
- 1 ząbek czosnku
- 1 kg marchewki
- 1 i 1/2 łyżki startego imbiru
- 3 szklanki bulionu jarzynowego lub wody
- 1 szklanka soku ananasowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 400 ml mleka kokosowego
- 8 łyżek pestek dyni



Sposób przygotowania:

1. W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (ok. 5 minut co chwilę mieszając), dodać pokrojonego na paseczki pora (tylko białą część), pokrojony w kosteczkę czosnek i smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty.
2. Marchewkę obrać i pokroić na 1 cm kawałki, włożyć do garnka z cebulą, dodać imbir i co chwilę mieszając podsmażyć przez ok. 2 minuty. Dodać kurkumę, wlać gorący bulion i zagotować na większym ogniu. Doprawić do smaku solą.
3. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości marchewki. Następnie dodać sok ananasowy, sok z limonki oraz mleko kokosowe, zmiksować na krem. Podawać ze zrumienionymi na patelni pestkami dyni.