Śniadanie

To najlepsza pora dnia. Lubię wstawać wcześnie rano, żeby w spokoju przygotować się na nadchodzący dzień i trochę się sobą zająć. W dni robocze zabieram ze sobą smoothie albo pudding z ziaren szałwii hiszpańskiej – bez względu na to, dokąd się wybieram. Taki posiłek łatwo wszędzie przyrządzić – wystarczy dodać ziarna, orzechy i inne przysmaki, które mam w domu.

W weekendy lubię poświęcać na przygotowanie śniadania więcej czasu i zazwyczaj coś gotuję.

W tym rozdziale umieściłam przepisy na różnego rodzaju dania: od prostych, ale pożywnych smoothie z dodatkami, do luksusowych zestawów nadających się idealnie na sobotni lub niedzielny brunch.

Bez względu na to, co lubisz, życzę ci smacznego początku dnia!

Napoje roślinne

Przyrządzanie własnych napojów roślinnych jest dziecinnie proste. Jeśli posiadasz mikser o dużej mocy, nie trzeba przepuszczać niczego przez sitko, ponieważ mikser wykona całą pracę za ciebie. Jeśli używasz zwykłego miksera albo uważasz, że w napoju jest zbyt dużo grudek, możesz przecedzić napój przez ściereczkę. To, co w niej pozostanie, można będzie użyć do przyrządzenia pożywnych befsztyków i pulpetów warzywnych, falafeli albo smakowitych słodkich kulek. Zanim przystąpisz do miksowania, namocz na noc ziarna, orzechy i owies (o namaczaniu przeczytasz na s. 26), żeby łatwiej rozmiękły. Dzięki temu pozyskasz więcej pożywnych składników. Nie zapomnij, że niektóre gotowe napoje już są wzbogacone witaminami i minerałami, których możesz potrzebować, jeśli spożywasz wyłącznie dania oparte na produktach roślinnych. Dlatego warto je czasem włączyć do jadłospisu.

Podstawę stanowi 1 część ziaren/orzechów na 4 części wody albo 1 część kaszy owsianej na 5 części wody. Możemy sami dopasować proporcje w zależności od własnego uznania. Przelej do czystej, szklanej butelki i przechowuj w lodówce. Wstrząśnij przed użyciem. Napój można przechowywać w lodówce przez 3 dni.

Napój z siemienia konopnego

1 część obranych ziaren **siemienia konopnego**
4 części **wody**
1 szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kamiennej**

Napój z pestek dyni

1 część pestek **dyni,** najlepiej namoczonych
4 części **wody**
1 szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kamiennej**

Napój migdałowy

1 część **migdałów,** najlepiej namoczonych
4 części **wody**
1 szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kamiennej**

Napój owsiany

1 część **kaszy owsianej,** najlepiej namoczonej
5 części **wody**
1 szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kamiennej**

Sposób przyrządzenia:

1. Opłucz ziarna lub orzechy, jeśli były wcześniej namaczane
2. Zmiksuj w mikserze o dużej mocy ziarna/ orzechy/ kaszę z wodą, aż powstanie jednolita masa. Jeśli trzeba, w zależności od mocy miksera przecedź napój przez ściereczkę (zwłaszcza jeśli jest to napój owsiany).
3. Pamiętaj, żeby przed użyciem napój wstrząsnąć.

Dowolne przyprawy smakowe

1-2 świeże **daktyle** (najlepiej drylowane dla lepszego smaku)
prawdziwy **proszek waniliowy**
sproszkowana **herbata matcha**
mielona **kurkuma**
mielony **cynamon**
proszkowane **borówki** lub **jagody**

Wskazówka:

Napoje najlepiej spożyć w takiej postaci, w jakiej je sporządzimy. Możesz je zmiksować na smoothie, ugotować na ich bazie kaszę albo wymieszać je z puddingiem z ziaren szałwii hiszpańskiej. Doprawiaj je według popularnych przepisów. Przykłady: zob. wyżej.

[Na 2 filiżanki]

Owsiana Golden Latte

z mleczkiem kokosowym

Składniki:

500 ml **napoju owsianego** (niesłodzonego)
ew. 1 świeży drylowany **daktyl**

Złota pasta:

2 łyżki mielonej **kurkumy**
2 łyżki mielonego **cynamonu**
2 łyżki mielonego **imbiru**
1 łyżka mielonego **kardamonu**
1 łyżeczka **proszku waniliowego**
½ łyżeczki mielonych **goździków**
½ łyżeczki mielonego **czarnego pieprzu**
½ łyżeczki nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**
7 łyżek **wody**

Do przybrania:

Roztrzepana **śmietanka kokosowa** albo gęsta wierzchnia warstwa ze słoika z **mleczkiem kokosowym**
mielony **cynamon**
mielona **kurkuma**

Sposób przyrządzenia:

1. Wymieszaj przyprawy z wodą, aż powstanie jednolita masa. Przechowuj ją w lodówce w szczelnie zakręconym słoiku. Podgrzej w garnku napój owsiany i 2-4 łyżeczkami pasty (1-2 łyżeczki na filiżankę) i ubij, aż uzyska jednolitą konsystencję. Dodaj daktyl, aby uzyskać słodszy smak. Schłodź.
2. Rozlej napój do dwóch filiżanek, udekoruj kapką śmietanki kokosowej, posyp cynamonem i kurkumą.

[Na 2 filiżanki]

Ciepła czekolada cashew

100 ml **orzeszków nerkowca**
500 ml **wody** do namoczenia
½ łyżki niefiltrowanego **octu z cydru jabłkowego**
2 łyżki obranych ziaren **szałwii hiszpańskiej**
2 świeże drylowane **daktyle**
3 łyżki surowego **kakao**
500 ml **wody**
1 szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kamiennej**

Do przybrania:

surowe kakao

Sposób przyrządzenia:

1. Namocz orzeszki nerkowca w wodzie i occie z cydru jabłkowego przez min. 1 godzinę, ale nie dłużej niż dwie. Odlej wodę, wypłucz orzechy.
2. Orzechy, siemię konopne, daktyle, kakao, nową porcję wody i sól zmiksuj w mikserze, aż uzyskasz jednolitą masę.
3. Przelej wszystko do garnka i podgrzewaj, aż napój zrobi się ciepły.
4. Rozlej go do filiżanek i posyp niewielką ilością kakao.

Poranne napoje

Przez 5 minut miksuj ranny napój m.in. z kurkumą, cynamonem i imbirem. Dodaj własną, złotą pastę, którą zmiksujesz z napojem owsianym. To bogate źródło białek! Dla odmiany spróbuj mleka kokosowego albo napoju migdałowego. Taką pastę można dodać do porannej kaszy, puddingu z ziaren szałwii hiszpańskiej albo do naleśnika (s. 85).

Ciepła czekolada cashew to najprostszy w świecie sposób na przyrządzenie kremowej, zdrowej czekolady. Żeby przyrządzić ją szybciej, możesz zamiast namoczonych ziaren nerkowca użyć 2 łyżek masła z ziaren nerkowca. Spróbuj doprawić szczyptą sproszkowanego chili, żeby uzyskać lekko pikantny smak. Możesz też użyć tarte skórki pomarańczy (oczywiście z pomarańczy ekologicznej). Zawsze wybieraj przyprawy ekologiczne – głównie dlatego, że mają bardziej intensywny smak.

[2 porcje]

Złota kasza z prosa z masłem z orzeszków ziemnych, jogurtem kokosowym, owocami leśnymi i gryką

Proso to bezglutenowa, bogata w minerały roślina zbożowa. Z płatków prosa ugotujemy łagodną w smaku, rozgrzewającą kaszę, którą doprawimy rozgrzewającą Złotą Pastą własnej roboty na bazie m.in. kurkumy, cynamonu, imbiru i kardamonu. Dodamy też łyżkę ziaren szałwii hiszpańskiej, aby wzbogacić danie o dodatkowe białka oraz inne składniki odżywcze i uzyskać bardziej kremową konsystencję. Całość dekorujemy jogurtem kokosowym, świeżymi owocami leśnymi i kruchą gryką lub niewielką ilością mrożonych owoców leśnych – w zależności od dnia.

Składniki:

150 ml płatków **prosa**
2 łyżeczki ziaren **szałwii hiszpańskiej**
700 ml **wody** lub dowolnego, niesłodzonego **napoju z warzyw**
2-4 łyżeczki **złotej pasty** (s. 46)
szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**

Do przybrania:

masło z orzeszków ziemnych (s. 73)
jogurt kokosowy (s. 60)
50 ml prażonej **gryki**
świeże lub mrożone **jagody**

Sposób przyrządzenia:

1. Gotuj płatki z prosa, ziarna szałwii hiszpańskiej, wodę, złotą pastę i szczyptę soli, ciągle mieszając. Zostaw na średnim ogniu mniej więcej na 2 minuty, aż powstanie kaszka o kremowej konsystencji. Przez cały czas mieszaj, aby masa była bardziej kremowa.
2. Nałóż kaszkę do dwóch naczyń. Udekoruj masłem z orzeszków ziemnych, jogurtem kokosowym, prażoną gryką i owocami leśnymi.

Porada – prażona gryka

Suszoną całą grykę wrzuć do sitka z małymi dziurkami. Ugotuj w garnku dużo wody i polej nią grykę. Odstaw, żeby obciekła i wypłucz w zimnej wodzie. Praż grykę na suchej, średnio rozgrzanej patelni, aż stanie się krucha i nabierze złotej barwy. Można ją też prażyć na blasze w piecu w temp. 150°C ok. pół godziny. Co jakiś czas mieszaj.

[2 porcje]

Szarłatowa kasza z daktylowo-karmelową mieszanką i gruszkami w imbirze

Tę pyszną kaszę lubię przygotowywać wtedy, gdy zostanie mi trochę szarłatu (ponieważ ugotowanie ziaren pochłania trochę czasu), na przykład po przyrządzeniu hamburgerów (s. 109). Wystarczy ją wtedy podgrzać z połową napoju migdałowego, jak i gotowanego szarłatu. Można też sporządzić mieszankę słodkiego daktylowego karmelu i udekorować go gruszkami w imbirze. Na co dzień gruszki zastępujemy czymś, co można szybciej przygotować – na przykład świeżymi albo mrożonymi owocami leśnymi lub lekko kruchymi ziarnami. Takie rozwiązanie można stosować przez cały rok.

Składniki:

400 ml gotowanego **szarłatu**
200 ml niesłodzonego **napoju migdałowego**
½ łyżeczki mielonego **kardamonu**
szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**

Gruszki w imbirze

1 pokrojona **gruszka**
50 ml **wody**
łyżeczka mielonego **imbiru**

Daktylowy karmel

5 świeżych drylowanych **daktyli**
50 ml **wody** lub **napoju migdałowego**
szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**

Do przybrania:

50 ml **jeżyn**
ewentualnie: **kiełki** lub **pędy**

Sposób przyrządzenia:

1. Ugotowane ziarna szarłatu podgrzej z kardamonem, solą i napojem migdałowym. Gotuj przez 1 minutę, aż uzyskasz kremową, miękką kaszę.
2. Kawałki gruszki włóż z imbirem do garnka z wodą, gotuj na średnim ogniu, aż gruszka zmięknie i nabierze lekko złotego koloru, a woda zacznie bulgotać.
3. Zmiksuj daktyle, wodę i sól, aż powstanie jednolita masa karmelowa.

Wskazówka:

Kaszę można gotować od początku na bazie całych ziaren (jeśli nie zostały nam te, które ugotowaliśmy wcześniej i przechowujemy w lodówce). W takim wypadku należy przygotować wszystko według przepisu na opakowaniu, ale zamiast gotować w wodzie, można wybrać dowolny napój roślinny. Z 200 ml niegotowanego szarłatu uzyskasz dwie porcje kaszy.

[2 porcje]

Pożywna kasza owsiana ze szpinakiem, ciecierzycą i awokado

Dzień, w którym odkryłam tę pożywną kaszę, całkowicie zmienił mój sposób myślenia o tym prastarym produkcie spożywczym. Kiedyś kasza była zwykłym daniem śniadaniowym, ale z czasem stała się składnikiem wielu innych posiłków. Jeśli wymieszamy ją z krojoną cukinią i/lub marchwią, stanie się jeszcze bardziej pożywna. Można ją udekorować szpinakiem, jarmużem, ciecierzycą lub fasolą i zielonym, lekko kremowym awokado. Powstanie pożywny, szybki do przygotowania brunch, lunch albo lekka kolacja. Przetestuj to na własny sposób, odważ się wyjść poza ustalone ramy, a potrawę udekoruj tym, co masz w domu.

Składniki:

700 ml **wody** lub dowolnego, niesłodzonego **napoju roślinnego**
200 ml **kaszy owsianej**
200 ml krojonej na drobno **cukinii**
50 g ekologicznego młodego **szpinaku** (baby)

Do przybrania:

1 pokrojone w plastry **awokado**
100 ml gotowanej **ciecierzycy**
1 łyżka łuskanych ziaren **siemienia konopnego**
szczypta nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**

Sposób przyrządzenia:

1. Kaszę owsianą i cukinię gotuj w wodzie na słabym ogniu przez 3 minuty, przez cały czas mieszając, aż całość uzyska kremową konsystencję. Zdejmij z płyty i dodaj szpinak.
2. Nałóż kaszę do dwóch misek. Udekoruj ciecierzycą i plastrami awokado, posyp ziarnami siemienia konopnego i szczyptą soli.

Do przybrania – kilka propozycji:

gotowany na parze jarmuż lub jarmuż toskański
biała fasola
pieczona lub gotowana na parze dynia
sezonowe pomidory
kiełki każdego rodzaju

[2 porcje]

Kasza gryczana z truskawkami i masłem migdałowym

Śniadanie, które przy odpowiednim planowaniu można przygotować w naprawdę krótkim czasie. Namocz kaszę wieczorem poprzedniego dnia, a rano wszystko zmiksuj. Na posypkę najlepsze są prażone ziarna albo orzechy. Namoczona gryka uzyska prawdziwie kremową konsystencję, gdy zmiksujemy ją z masłem orzechowym i owocami leśnymi. Oprócz pełnowartościowych białek bezglutenowa gryka zawiera między innymi przeciwutleniacze, witaminy z grupy B, błonnik i minerały. Stanowi świetną propozycję na pierwszy posiłek dnia, chociaż to źródło energii można też wykorzystać po południu.

Składniki:

150 ml całej suszonej **gryki**
500 ml **wody**
½ łyżki niefiltrowanego **octu z cydru jabłkowego**
2 łyżki **masła migdałowego** z siemieniem konopnym (s. 73) albo gotowego **masła migdałowego**
2 świeże, drylowane **daktyle**
1 ekologiczna **pomarańcza** – obrana i podzielona na ćwiartki
100 g świeżych (lub rozmrożonych) **truskawek**

Do przybrania:

świeże **truskawki**
pestki **granatu**
prażone **płatki kokosowe**

Sposób przyrządzenia:

1. Namocz grykę w wodzie, dodaj octu z cydru jabłkowego i szczyptę soli; odstaw na noc albo przynajmniej na 8 godzin; odlej wodę i dokładnie opłucz grykę, aż zniknie galaretowata błona.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w zwykłym mikserze lub w mikserze o dużej mocy, aż powstanie jednolita masa; możesz dodać napoju roślinnego, aby rozcieńczyć konsystencję.
3. Nałóż kaszę na 2 talerze, udekoruj ją świeżymi truskawkami, pestkami granatu i płatkami kokosowymi.

[2 miski]

Smoothie z owoców leśnych + pudding z kokosów i szałwii hiszpańskiej = prawda

Zmiksuj pożywne smoothie albo przygotuj i wstaw rano do lodówki pudding z szałwii hiszpańskiej. Każda z tych potraw jest pyszna sama w sobie, ale razem mają wprost niepowtarzalny smak. Do przygotowania smoothie wykorzystaj zielone banany, ponieważ zawierają dużo błonnika i mało cukru. Pamiętaj, żeby w zamrażarce zawsze mieć gotowe, pokrojone na plastry banany – dzięki temu w każdej chwili będzie można bez problemu przygotować każde smoothie, którego składnikiem są banany.

Smoothie

2 zielone ekologiczne **banany** w plasterkach, mrożone przez godzinę
300 ml mrożonych **owoców leśnych – jagód, borówek** i **jeżyn**
½ **awokado**
2 łyżki dowolnych suszonych **owoców leśnych** – np. **jagód** albo **borówek**
50 ml **wody** lub dowolnego **napoju roślinnego** bez cukru

Pudding z kokosów i szałwii hiszpańskiej

4 łyżki ziaren **szałwii**
100 ml **mleka kokosowego**
300 ml **wody**
2 szczypty sproszkowanej **wanilii**

Do przybrania:

dowolna **granola** (s. 61) lub **granola gotowa,** niesłodzona, ew. **musli**
świeże **owoce leśne**

Sposób przyrządzenia:

1. Smoothie: Przez 5 minut rozmrażaj banany; następnie zmiksuj wszystkie składniki w mikserze o dużej mocy, robocie kuchennym lub zwykłym mikserze, aż otrzymasz jednolitą kremową konsystencję; udekoruj smoothie granolą i owocami leśnymi;
2. Pudding: Roztrzep wszystkie składniki; po 10 min. ponownie je wymieszaj, żeby nie porobiły się grudki. Odstaw, żeby całość ostygła i napęczniała (przynajmniej na 2 godziny albo noc). Bezpośrednio przed podaniem udekoruj granolą i owocami leśnymi.

3 wskazówki:

1. *Podaj smoothie z połową porcji puddingu i udekoruj granolą, świeżymi ziołami, np. miętą albo melisą cytrynową;*
2. *Chcesz zabrać smoothie na wyjazd? Rozcieńcz je płynem, aby je łatwiej pić w podróży.*
3. *Udekoruj smoothie lub pudding masłem orzechowym albo masłem z pestek.*

[2 porcje]

Płatki Birchera z kompotem śliwkowym

Płatki Birchera to popularne w Niemczech i Szwajcarii danie śniadaniowe, które przypomina owsiankę. Różnica polega na tym, że zamiast kaszy owsianej jest musli. Nazwa „Płatki Birchera" pochodzi od nazwiska Szwajcara, który podobno opracował ten przepis na początku XX w. Namocz wieczorem kaszę owsianą i pestki (lub gotowe musli) – rano będzie na ciebie czekać pożywna kasza o kremowej konsystencji. Wyjmij ją z lodówki i zostaw na chwilę w temperaturze pokojowej. Jeśli wolisz kaszę na ciepło, wystarczy ją podgrzać. Przygotuj też dużą porcję kompotu śliwkowego. Można go przechowywać w lodówce do czterech dni w szczelnie zamkniętym słoiku.

Składniki:

1 czerwone, nieobrane, pokrojone na duże kawałki **jabłko**
200 ml **kaszy owsianej**
2 łyżeczki mielonego **cynamonu**
1 łyżeczka mielonego **kardamonu**
2 łyżki pestek **dyni**
2 łyżki ziaren **szałwii hiszpańskiej**
2 łyżki **siemienia lnianego**
50 ml suszonych, ekologicznych **owoców** lub **owoców leśnych**
100 ml niesłodzonego **jogurtu roślinnego** (np. owsianego, kokosowego lub z ekologicznej soi)
200 ml **wody**

Kompot śliwkowy:

2 pokrojone na kawałki **śliwki**
50 ml **wody**
1 łyżka **szałwii hiszpańskiej**

Sposób przyrządzenia:

1. Wymieszaj wszystkie składniki w naczyniu, po 10 min. znowu wymieszaj, aby nie porobiły się grudki i rozlej do 2 misek lub zakręcanych słoików (jeśli zamierzasz wypić go następnego na śniadanie); odstaw na 8 godzin albo na całą noc.
2. Śliwki gotuj we wrzącej wodzie, aż zmiękną; zmiksuj na purée za pomocą zwykłego miksera; dodaj szałwię hiszpańską, a po kilku minutach ponownie wymieszaj, aby nie porobiły się grudki. Odstaw na 5 minut.
3. Bezpośrednio przed podaniem polej musli kompotem śliwkowym.

Wskazówka:

Spróbuj urozmaicić swój kompot: zamień śliwki na 100 g borówek, truskawek albo rabarbar z niewielką ilości cukru klonowego.

[400 ml]

Kiszony jogurt kokosowy domowej roboty

Przygotowanie takiego jogurtu jest bardzo proste. Zawiera mleko kokosowe i probiotyki, które można kupić w drażetkach. Aby uzyskał jak najlepszą konsystencję, wybrałam ekologiczne mleko kokosowe.

Składniki:

400 ml **śmietany kokosowej** bez dodatków
2 drażetki **probiotyków**

Sposób przyrządzenia:

1. Wlej śmietanę kokosową do czystego słoika i dolej trochę wody, aż uzyskasz pożądaną konsystencję; podczas chłodzenia całość lekko stężeje i stanie się twardsza.
2. Drażetki z probiotykami wymieszaj z zawartością słoika.
3. Uchyl pokrywkę słoika i zostaw go na całą dobę w ciepłym miejscu, ale nie wystawiaj na działanie słońca. Możesz go też wstawić na noc do piekarnika, ale zostaw zapaloną lampkę. Jogurt jest gotowy do spożycia, gdy na wierzchu pojawią się drobne bąbelki. Będzie wtedy kwaśno pachniał. Przechowuj go w lodówce.
4. Podaj schłodzony jogurt z owocami cytrusowymi i dowolną ilością granoli.

[ok. 1200 ml]

Weź tyle granoli, ile akurat masz w domu

Doskonały sposób na wzbogacenie śniadania dodatkową ilością składników odżywczych i białek.

Składniki:

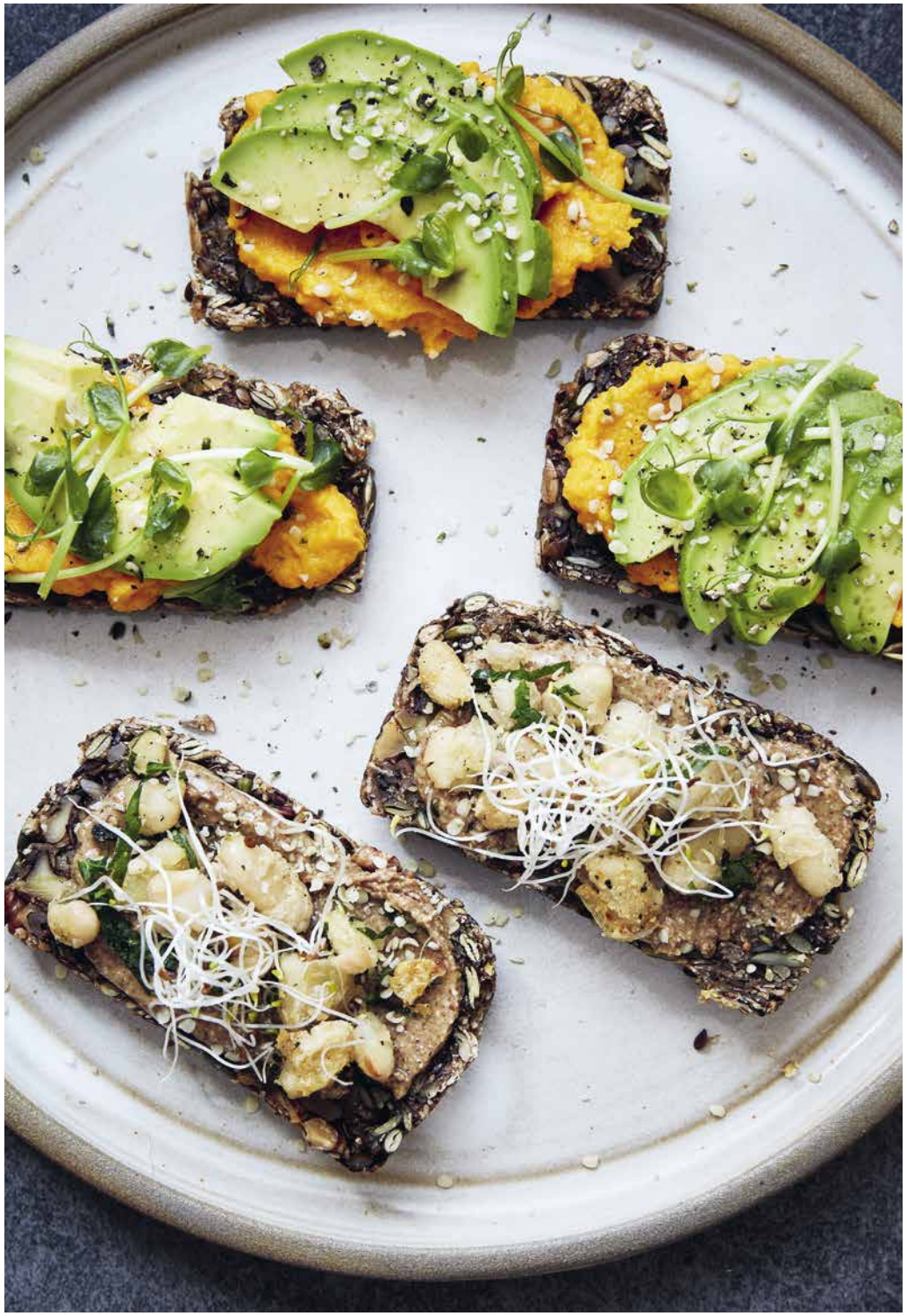
400 ml suszonej **gryki** (w całości)
400 ml ziaren/**orzechów** (**pestki dyni** / **migdały** / **pestki słonecznika** / **orzechy włoskie** lub **laskowe**)
400 ml **kaszy** / **płatków owsianych** / **gryczanych** / **z prosa**)
1½ łyżki mielonego **cynamonu**
1½ łyżki mielonego **kardamonu**
2 łyżeczki sproszkowanej **wanilii**
2 szczypty nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**
200 ml **wody**
50 ml **oleju kokosowego** tłoczonego na zimno

Do wyboru:

200 ml prażonych **płatków kokosowych**
50 ml surowych ziaren **kakaowca**
200 ml ekologicznych, suszonych **owoców** lub **owoców leśnych**

Sposób przyrządzenia:

1. Nagrzej piekarnik do temp. 1250C; grykę wsyp do sitka, opłucz ją w gorącej wodzie, polej zimną i odstaw, żeby ociekła; wymieszaj grykę z pozostałymi suchymi składnikami; ugotuj wodę i olej, dodaj do nich suchą mieszankę i dobrze wymieszaj; rozłóż na płycie piekarnika i podpiekaj przez 60 minut, aż granola zrobi się krucha i przybierze złotawy kolor. Co jakiś czas mieszaj.
2. Wyjmij blachę z piekarnika i odstaw, żeby ostygła; dodaj płatki kokosowe, suszone owoce, surowe ziarna kakaowca.



[1 bochenek]

Najlepszy na świecie chleb z ziarnami i orzechami włoskimi

Chleb bez mąki – zamiast niej jest w nim pełno orzechów, ziaren i gryki, które są źródłem witamin, minerałów, białek i zdrowych tłuszczów! Przed upieczeniem powinien przez kilka godzin odpocząć, ale samo ciasto można szybko wymieszać. Kiedy chleb całkiem ostygnie, pokrój go na kromki i włóż do zamrażalnika te, których nie zjesz od razu. Dzięki temu przechowasz je na później. Spożyj z ulubionymi dodatkami, podaj razem z hamburgerami z dyni i szarłatu (s. 109) albo usmaż i podaj jako dodatek do kremowej zupy.

Składniki:

150 ml pestek **dyni**
150 ml pestek **słonecznika**
100 ml drobno posiekanych **orzechów włoskich**
100 ml **siemienia lnianego**
350 ml płatków **gryczanych** lub **kaszy owsianej**
50 ml **szałwii hiszpańskiej**
75 ml **drożdży**
1 łyżeczka nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kamiennej**
350 ml **wody**
50 ml **oliwy z oliwek** tłoczonej na zimno

Sposób przyrządzenia:

1. Wymieszaj w naczyniu wszystkie suche składniki; zagotuj wodę z oliwą z oliwek i dodaj do niej suchą mieszankę; całość dokładnie wymieszaj; weź ciasto i przez 1 minutę dobrze ugniataj; dzięki temu chleb się nie rozpadnie.
2. Rozłóż na dnie małej formy kawałek folii do pieczenia i posmaruj brzegi olejem; ciasto rozłóż dokładnie w foremce i odstaw je przynajmniej na 4 godziny, a najlepiej na całą noc. Dzięki temu chleb się nie rozpadnie.
3. Rozgrzej piekarnik do temperatury 175^{0}C, chleb wypiekaj przez 50 minut. Potem przewróć go ostrożnie na drugą stronę, wstaw foremkę z powrotem na kratkę piekarnika i piecz przez kolejne 20 min.
4. Przed pokrojeniem odstaw, żeby całkowicie ostygł.

Wskazówka:

Dopraw chleb 1 łyżeczką suszonego rozmarynu.

Najlepsza na świecie kanapka

Dwa pożywne, ulubione dodatki do chleba z masłem z ziaren i orzechów włoskich. Posypanie chleba fasolką to dobry sposób na połączenie różnych produktów pochodzenia roślinnego. Dzięki temu zyskujemy pełnowartościowe białka, chociaż niekoniecznie muszą wchodzić w skład tego samego posiłku.

[4 kanapki]

Masło z migdałami i siemieniem konopnym, zapiekaną białą fasolą i pietruszką

Składniki:

4 kromki **chleba** z **ziarnami** i **orzechami włoskimi**
200 ml gotowanej drobnej **białej fasoli**
1 łyżka **oliwy z oliwek** tłoczonej na zimno
100 ml świeżej siekanej **natki pietruszki**
nieoczyszczona **sól morska** lub **kamienna**
2 łyżki **masła** z **migdałami** i **siemieniem konopnym**
świeżo zmielony **czarny pieprz**
kiełki **lucerny siewnej**
łuskane ziarna **siemienia konopnego**

Sposób przyrządzenia:

1. Opłucz fasolkę i odstaw, żeby ociekła z wody; podsmażaj ją na oleju na średnim ogniu, aż zacznie pękać; wrzuć natkę pietruszki, dopraw solą i pieprzem; odstaw.
2. Kromki chleba posmaruj masłem z migdałami i siemieniem konopnym; posyp podsmażoną fasolką i kiełkami, a potem siemieniem konopnym.

[4 kanapki]

Krem z marchewki i awokado

Składniki:

4 kromki **chleba** z **ziarnami** i **orzechami włoskimi**
2 **marchewki**
100 ml gotowanej **ciecierzycy**
1 łyżka **oliwy z oliwek** tłoczonej na zimno
1 ekologiczna **cytryna,** tarta skórka + 1 łyżka soku
nieoczyszczona **sól morska** lub **kamienna**
świeżo zmielony **czarny pieprz**
1 **awokado** w plastrach
kiełki **grochu**
łuskane **ziarna siemienia konopnego**

Sposób przyrządzenia:

1. Obierz marchewki i pokrój je na plasterki; ok. 7-10 min. gotuj na parze albo w wodzie, aż zmiękną; odparuj je. Zmiksuj marchewkę, ciecierzycę, oliwę i cytrynę, aż powstanie jednorodna masa. Dopraw solą i pieprzem.
2. Kromki chleba posmarują warstwą masy, udekoruj awokado i kiełkami grochu, posyp siemieniem konopnym.

[4 porcje]

Naleśniki z cukinii i kukurydzy, z salsą z awokado i czarnej fasoli

Inspiracja na te naleśniki naszła mnie w pewnej restauracji w Nowym Jorku, w której jadłam brunch. Pulchne i kremowe, serwowane razem z prostą, ale pożywną sałatką, zaliczają się do moich ulubionych śniadań weekendowych i brunchów. Do sałatki dodaję trochę pasty ajwar i mieszanki warzywnej, której przyrządzanie nie wymaga zbyt wiele czasu. Resztę pasty ajwar można przełożyć do słoika ze szczelnym zamknięciem i przechowywać do tygodnia w lodówce.

Składniki:

2 **cukinie** pokrojone na grube kawałki
280 g (400 ml) ekologicznej **pasty z kukurydzy**
200 ml drobno posiekanego **jarmużu**
4 pocięte na paski **cebulki sałatkowe**
1 łyżka suszonego **czosnku niedźwiedziego**
150 ml **mąki z ciecierzycy**
1 łyżeczka nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**
szczypta świeżo zmielonego **czarnego pieprzu**
olej kokosowy

Pasta ajwar:

1 **bakłażan**
2 ekologiczne **czerwone papryki**
2 ząbki drobno siekanego **czosnku**
½ lub 1 **czerwone chili**
łyżka wędzonej sproszkowanej **papryki**
100 ml **wody**
1 łyżka niefiltrowanego **octu z cydru jabłkowego**
nieoczyszczona **sól morska** lub **kamienna**
świeżo zmielony **czarny pieprz**

Sos salsa z czarnej fasoli:

1 puszka gotowanej, **czarnej fasoli** (ok. 230 g)
2 pokrojone na kawałki **awokado**
garść grubo siekanej **kolendry**
50 ml **pasty ajwar**
nieoczyszczona **sól kuchenna** lub **kamienna**
świeżo zmielony **czarny pieprz**

Do przybrania:

ew. **jogurt z produktów pochodzenia roślinnego,** np. **kokosowy** (zob. s. 60).

Sposób przyrządzenia:

1. Posól lekko cukinię, odstaw na 10 minut, a następnie dobrze odciśnij z niej wodę; wsyp kukurydzę.
2. Za pomocą miksera lub robota kuchennego zmiksuj połowę kukurydzy, jarmużu i cebuli sałatkowej, aż powstanie zbita, ale nie całkiem gęsta masa; dodaj resztę kukurydzy, cukinii, czosnku niedźwiedziego, mąki z ciecierzycy, soli i pieprzu i dobrze wymieszaj; odstaw na 10 minut.
3. Olej kokosowy podgrzej na patelni na małym ogniu i rozlej masę, formując z niej małe naleśniki; podsmażaj je po obu stronach na średnim ogniu ok. 2 minut, aż nabiorą lekkiego złotego koloru.
4. Naleśniki można też piec na blasze w piekarniku owinięte w papier foliowy. Piekarnik musi być rozgrzany do temp. 150°C. Czas pieczenia: ok. 150 min. W połowie pieczenia przewróć je na drugą stronę.
5. Pasta ajwar: odetnij końcówkę bakłażana. Bakłażan i paprykę pokrój na drobne kawałki. Obierz i posiekaj na drobno czosnek. Wszystkie wymieszane składniki (z wyjątkiem octu) podgrzewaj ok. 15 minut na średnim ogniu, aż zmiękną. Dolej ocet i zmiksuj całość za pomocą miksera, aż powstanie jednolita masa. Dopraw solą i pieprzem.
6. Odcedź wywar z fasoli i opłucz ją; wymieszaj z awokado, kolendrą i pastą ajwar, aż powstanie jednolita masa. Dopraw solą i pieprzem.
7. Świeżo upieczone naleśniki podaj z sosem salsa i (według uznania) kleksem jogurtu.

[4 porcje]

Chrupkie wafle z gryki i komosy ryżowej ze śliwkami i masłem z pestkami dyni

To mój najlepszy przepis na wafle na bazie komosy ryżowej i gryki. Wafle są pełne białek i innych pożytecznych składników odżywczych. Czerwone jabłko nadaje im słodkość. Można je podawać ze słodkimi dodatkami (jak poniżej) lub z czymś bardziej pożywnym, na przykład prażoną dynią i awokado albo sosem salsa z awokado i czarnej fasoli (s. 67). Całość można posypać chrupkimi kiełkami.

Składniki:

100 ml suszonej **gryki** (w całości)
100 ml **białej komosy ryżowej** lub **szarłatu**
500 ml **wody** do namoczenia
½ łyżki niefiltrowanego **octu z cydru jabłkowego**
szczypta **soli**
250 ml **wody** lub dowolnego niesłodzonego **napoju roślinnego** (np. z **owsa** lub **soi**)
1 **czerwone jabłko** (nieobrane, pokrojone na kawałki)
2 łyżki obranych ziaren **siemienia konopnego**
1 łyżeczka **proszku do pieczenia** (bez aluminium)
1 łyżeczka nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**
olej kokosowy tłoczony na zimno (do smażenia)

Do przybrania:

2 łyżki **masła z pestkami dyni** (s. 73)
2 łyżki **wody**
2 pokrojone **śliwki**

Sposób przyrządzenia:

1. Grykę i komosę ryżową włóż do wody, dodaj ocet z cydru jabłkowego i szczyptę soli, całość namaczaj przez przynajmniej 8 godzin; potem odcedź i wypłucz.
2. Napój roślinny z jabłkiem zmiksuj w mikserze o dużej mocy, aż powstanie gładka masa; dodaj grykę i komosę i miksuj przez kilka sekund do uzyskania jednolitej masy. Jeśli jeszcze znajdziesz całe kawałki komosy, można je w takiej postaci zostawić; dodaj siemię konopne. Odstaw na 5 minut, żeby napęczniało, a następnie dodaj sól i proszek do pieczenia.
3. Formę na wafle posmaruj olejem kokosowym i dobrze usmaż wafle. Może to zabrać trochę więcej czasu niż w trakcie przygotowywania tradycyjnych wafli.
4. Masło z pestkami dyni wymieszaj z wodą i posmaruj nim wafle. Podaj ze świeżymi śliwkami.

[4 porcje]

Pokruszone tofu ze smażonym brokułem gałązkowym i jarmużem toskańskim

Takie tofu z lekko chrupkim brokułem gałązkowym i jarmużem toskańskim jest pysznym, kolorowym, bogatym w białka i łatwym do szybkiego przyrządzenia daniem na brunch. Można je posypać niewielką ilością jadalnych wodorostów *nori,* aby uzyskać naprawdę dobry smak *umami.*

Składniki:

1 opakowanie naturalnego ekologicznego **tofu** (250 g)
2 łyżki **oleju rzepakowego** tłoczonego na zimno
1 łyżka posiekanego **imbiru**
½ łyżeczki mielonej **kurkumy**
2 **cebule sałatkowe** pokrojone na ćwiartki
250 g **pomidorków koktajlowych** pokrojonych na ćwiartki
200 g **jarmużu toskańskiego**
200 g **brokułów gałązkowych** albo 1 **brokuł**
1 doniczka **tajskiej bazylii**
ew. 2 łyżki **wodorostów nori**
1 łyżka **oleju kokosowego** tłoczonego na zimno do pieczenia
nieoczyszczona **sól morska** albo **kamienna**
świeżo zmielony **czarny pieprz**

Sposób przyrządzenia:

1. Rozgrzej piekarnik do temp. 200°C.
2. Tofu owiń w papier kuchenny i odciśnij; jeśli masz czas, możesz zostawić owinięte w papier tofu na 15 minut i dopiero potem je wycisnąć.
3. Pokrusz tofu na drobne kawałki i podsmażaj je na średnim ogniu w 1 łyżce oleju razem z imbirem i kurkumą, aż nabierze złoto-brązowej barwy; dodaj cebule sałatkowe i pomidory i podsmażaj przez kilka minut. Dopraw solą i pieprzem.
4. Odetnij dolne, twarde łodygi jarmużu; brokuł podziel na różyczki; warzywa polej 2 łyżkami oleju i posyp szczyptą soli. Rozłóż na blasze, włóż do piekarnika i piecz przez 7-10 minut, aż brokuł nabierze kruchości, a jarmuż zrobi się kruchy na brzegach.
5. Podaj tofu z podsmażanymi warzywami i chrupkim chlebem z ciecierzycy (s. 142). Udekoruj bazylią i wodorostami nori.

Wskazówka:

Jeśli nie uda ci się kupić pokrojonych nori, wykorzystaj zwykłe arkusze nori i zmiksuj je lekko w robocie kuchennym.

Masło z ziaren i orzechów – przepis podstawowy

Jeśli mamy w domu masło orzechowe, możemy przygotować z niego kremowy dressing. Zabierze nam to niewiele czasu. Takie masło świetnie się nadaje do posmarowania chleba; można nim też wzbogacić kaszę albo smoothie, wykorzystać do przygotowania słodkich kulek i nadziewanych daktyli (s. 157) lub do pieczenia. Nadaje się jako uzupełnienie zdrowych tłuszczów i białek. Zdecydowaną większość orzechów i ziaren można bez problemu zmiksować na masło – oddzielnie (według gatunku) albo razem.

Masło orzechowe należy przechowywać w lodówce w szczelnie zakręconym słoiku. Należy przy tym uwzględnić termin ważności do spożycia ziaren i orzechów. Ja je prażę przed zmiksowaniem, dzięki czemu uzyskują jeszcze bardziej wyrazisty smak. Jeśli ktoś chce przygotować surowe masło orzechowe, może pominąć ten etap.

W razie problemu ze zmiksowaniem orzechów i ziaren można je przedtem namoczyć. Należy postępować zgodnie ze wskazówkami ze s. 26 i pamiętać, że przed użyciem trzeba je wysuszyć, bo inaczej w maśle zalęgnie się pleśń.

[ok. 350 ml]

Masło z orzeszków ziemnych

300 g naturalnych **orzeszków ziemnych** bez łupinek
1 łyżka **oleju rzepakowego** tłoczonego na zimno
2 szczypty nieoczyszczonej **soli morskiej** lub **kamiennej**

Masło z migdałów i siemienia konopnego

300 g **migdałów**
100 ml obranych ziaren **siemienia konopnego**
1 łyżka **oliwy z oliwek** tłoczonej na zimno
2 szczypty nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kuchennejt**

Masło z pestek dyni

300 g naturalnych **pestek dyni**
1 łyżka **oliwy z oliwek** tłoczonej na zimno
2 szczypty nieoczyszczonej **soli morskiej** albo **kamiennej**

Sposób przyrządzenia:

1. Rozgrzej piekarnik do 100°C; rozsyp ziarna/orzechy na blasze i praż je ok. 30 minut, aż nabiorą lekko złotawego koloru. Odstaw, żeby ostygły; pomiń ten etap, jeśli chcesz przygotować masło z surowych orzechów lub ziaren. Jeśli wcześniej zostały namoczone, postępuj zgodnie ze wskazówkami ze s. 26. Potem trzymaj się wskazówek podanych poniżej.
2. Miksuj przez chwilę w robocie kuchennym albo mikserze o dużej mocy, dodaj sól i oliwę i zmiksuj na masło. Zatrzymaj urządzenie i zeskrob to, co osiadło na bokach pojemnika. Jeśli masło jest za suche, możesz dodać trochę więcej oliwy tłoczonej na zimno. Pamiętaj jednak, że im więcej jej użyjesz, tym bardziej jej smak w maśle będzie odczuwalny.

Uwaga:

W zależności od mocy miksera lub robota, orzechy i ziarna zamienią się w zbite masło po dłuższym albo krótszym czasie. Potrzeba więc cierpliwości. Mikser albo robota można na pewien czas wyłączyć, żeby się nie przegrzał.