

Spis treści

Wstęp

- 13 **W mojej roślinnej kuchni**
- 17 **Śniadanie – najważniejszy posiłek w ciągu dnia?**
- 21 **Niezbędnik**

Naleśniki, placki i spółka

- 43 **Wczesne dzieciństwo**
- 47 Pankejkki z tofu
- 49 Piegusy, czyli cytrynowe pankejkki z makiem i rabarbarowym musem ze słonecznika
- 51 Pankejkki z nasionami chia
- 54 Pankejkki ze słodkimi ziemniakami
- 57 Pankejkki owsiano-bananowe
- 58 Klasyczne naleśniki
- 61 Naleśniki dyniowe
- 62 Naleśniki gryczane à la crêpes suzette
- 65 Klasyczne gofry
- 66 Kokosowe paluszki francuskie
- 69 Idealne tosty francuskie

Owsianki i przyjaciele

- 73 **Mój plac zabaw**
- 77 Klasyczna owsianka
- 78 Owsianka orzechowa
- 81 Pieczona owsianka „Czarny Las”
- 82 Nocna owsianka à la tiramisu
- 85 Klasyczna pieczona owsianka
- 86 Śniadaniowa szarlotka
- 89 Wytrawna owsianka
- 90 Owsianka marchewkowa
- 93 Owsianka buraczana na zimno
- 94 Jaglanka
- 97 Komosanka dyniowa
- 98 Gryczanka
- 101 Mus truskawkowy, czyli smoothie bowl i nie tylko
- 102 Podstawowa granola
- 105 Granola dyniowa
- 106 Granola czekoladowa
- 109 Granola z matchą
- 110 Granola z soczewicą
- 113 Granola z patelni

Smakowite i odżywcze koktajle

117 Dorastanie

- 121 Koktajl jarmużowy
- 122 Koktajl z selera i ananasa dla konieserów
- 125 Koktajl jagodowy
- 126 Koktajl marchewkowy
- 129 Koktajl z masła orzechowego i truskawek
- 130 Koktajl z kawą na przebudzenie

- 133 Wiosenny kremowy koktajl z truskawkami
- 134 Koktajl wakacyjny
- 137 Koktajl letnie orzeźwienie
- 138 Jesienny koktajl dyniowy
- 141 Koktajl „jak u mamy”
- 142 Koktajl Trzy kolory

Domowa piekarnia

147 Lata studenckie

- 153 Chałka dyniowa
- 155 Wegański shokupan
- 158 Brioszki z borówkami amerykańskimi
- 161 Najprostsze bajgle
- 163 Bagietki
- 167 Angielskie muffiny
- 168 Chlebek bananowy

- 171 Krantz borówkowy
- 173 Focaccia z ciecierzycą, pomidorami i posypką Everything Bagel Seasoning
- 176 Bułki poznańskie
- 179 Przyprawa zmieniająca życie – Everything Bagel Seasoning

Hummusy, pasty i ich krewni

185 Lekarka na roślinach

- 189 Hummus Pawła
- 190 Pasta z białej fasoli i batatów
- 193 Pasta marchewkowa z masłem orzechowym
- 194 Serek wiejski z salsą z pomidorków koktajlowych
- 197 Twarożek z tofu na słodko
- 198 Twarożek ze słonecznika z koperkiem i marchewką à la łosoś
- 201 Pasta à la jajeczna na dwa sposoby
- 202 Pasta bezjajeczna z tofu

- 205 Pasta bezjajeczna z ciecierzycy
- 206 Pasta z groszku z grzybami
- 209 Pasta à la rybna
- 210 Tapenada z orzechami
- 213 Crostini z białą fasolą
- 214 Hummus czekoladowy
- 217 Krem z orzechów laskowych i czekolady
- 218 Pasta wieloorzechowa z daktylami
- 221 Pasta à la granola
- 222 Ulubiony dżem z nasionami chia

Niekoniecznie superzdrowo, ale smacznie i komfortowo

227 **Podróże**

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 233 | Podstawowe scones | 253 | Ciastka kowbojskie |
| 234 | Cytrynowe scones
z borówkami | 254 | Ciastka sezamowe |
| 237 | Kardamonki | 257 | Kawowe ciastka owsiane |
| 241 | Dyniowe drożdżówki
z twarogiem z tofu i tahini oraz
jabłkami w syropie klonowym | 258 | Flapjack – zdrowe batoniki
śniadaniowe |
| 244 | Drożdżówki z budyniem
jaglanym i owocami | 261 | Owoce pod odżywczą
kruszonką |
| 247 | Rugelach – żydowskie rogaliki
z marmoladą | 262 | Pieczone bataty na dobry
początek dnia |
| 250 | Muffiny marchewkowe | 265 | Nadzewane pieczone
gruszki |
| | | 266 | Mandazi |

Omlety, tofucznice, sałatki i inne

271 **Dorosłość, macierzyństwo – i co dalej?**

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 275 | Omlet z tofu | 292 | Tofu po benedyktyńsku |
| 276 | Omlet z fasoli mung dal | 295 | Szakszuka bez jaj |
| 279 | Hiszpański omlet z ziemniakami | 297 | Bekon na dwa sposoby |
| 281 | Naleśniki indyjskie, czyli dosa
z ziemniaczanym nadzieniem
i chutneyem kokosowym | 299 | Bekon z tempehu |
| 284 | Tofucznicza klasyczna | 300 | Bekon z tofu |
| 287 | Ulubiona tofucznicza | 303 | Butelczki z pesto |
| 288 | Śniadaniowe wrapy
z cieciornicą | 306 | Sałatka à la Cezar |
| 291 | Śniadanie angielskie | 309 | Sałatka ziemniaczana
z dressingiem chrzanowym |
| | | 310 | Letnia sałatka z arbuzem
i twarogiem à la ricotta |

313 **Podziękowania**

315 **Indeks**