

Spis treści

Przedmowa • 9

Od autorki • 11

Jak czytać tę książkę • 12

Twoja domowa spiżarnia

– produkty, które warto mieć w domu • 15

Baza wiedzy o produktach • 17

Podstawowe zamienniki • 34

ŚNIADANIA – NIE TYLKO KANAPKI

15 min    *

   30 min

15 min   

15 min   

15 min   

15 min   

  30 min 

 15 min

 15 min

 15 min

 15 min

  15 min

Placuszki marchewkowe • 40

Gryczane placuszki drożdżowe • 42

Amarantusowe placuszki bananowe • 44

Owsiane placuszki kokosowe • 46

Ekspresowa, rozgrzewająca owsianka • 48

Szarlotkowa jaglanka • 50

Granola z musem owocowym

i twarogiem z nerkowców • 52

Truskawkowy twaróg z nerkowców • 54

Pasta z młodej marchewki • 54

Ziołowa pasta z tofu • 55

Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów • 55

Pasztet jaglany w stylu włoskim • 58

Gryczany pasztet z suszoną śliwką i jałowcem • 60

Niepulchny chleb bez drożdży i zakwasu • 61

Ziemniaczany chleb codzienny • 62

LUNCHE I DRUGIE ŚNIADANIA NA WYNOŚ

- | | | | |
|---|---|--------|---|
| ✓ | 🍳 | 💡 | Springrollsy z łososiem i mango • 68 |
| ✓ | 🍳 | 💡 | Ryżowe rolki z warzywami
i wegańską „pastą z tuńczyka” • 70 |
| ✓ | 🍳 | 🌱 | Naleśnikowe roladki na słodko z owocami
i twarogiem z nerkowców • 72 |
| ✓ | 🍳 | 🌱 | Wytrawne muffiny z suszonymi pomidorami i tofu • 74 |
| ✓ | 🍳 | 🌱 | Owsiane ciacha do kawy • 76 |
| ✓ | 🌱 | 30 min | Burger jaglany z burakiem i sezamem • 78 |
| ✓ | 🌱 | 30 min | Sajgonki z warzywami i quinoa • 80 |

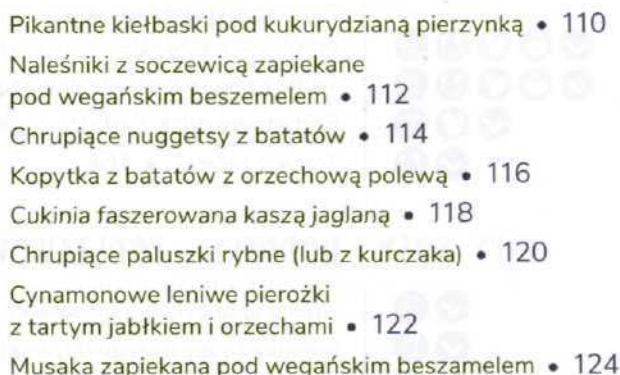
ZUPY NIE TYLKO NA ĆBIAD

- | | | | | |
|---|--------|---|--------|--|
| 😊 | 🌱 | ✓ | 30 min | Zupa marchewkowo-pomidorowa • 86 |
| | 15 min | ✓ | 💡 | Ekspresowa zupa kokosowa
z kurczakiem (lub bez kurczaka) • 88 |
| ✓ | 😊 | 🌱 | 30 min | Lekka zupa z buraków z kosteczkami z tofu • 90 |
| | 15 min | ✓ | 🌱 | Sycąca zupa z czerwonej soczewicy
z pomidorami • 92 |
| | | ✓ | 🌱 | Chłodnik litewski • 94 |
| | | ✓ | 💡 | Rozgrzewająca zupa meksykańska • 96 |
| | ✓ | 🌱 | 15 min | Zupa z zielonego groszku
z gruszką i kaszą jaglaną • 98 |
| ✓ | 🌱 | 😊 | 30 min | Zupa dyniowo-marchewkowa z amarantusem • 100 |

DRUGIE DANIE

– KILKA PRZEPISÓW NA DANIA ĆBIADÓWE

- | | | | |
|---|--------|----|--|
| ✓ | 😊 | ☀️ | Pulpeciki drobiowe z amarantusem • 106 |
| | 15 min | 🍳 | Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami
i ciecierzycą • 108 |



- Toffinki. Karmelowe babeczki z tofu • 130
- Truskawkowy jagielnik bez pieczenia • 132
- Ryżowy deser z jabłkami • 133
- Owoce pod migdałową kruszonką • 134
- Muffinki marchewkowe • 136
- Ciasto czekoladowe z owocami • 138
- Zbożowy batonik • 140
- Kruche ciasteczka korzenne
(nie tylko na święta) • 142
- Mus czekoladowy • 144
- Mus mango–chia • 146
- Piegowaty koktajl z ziarnami bogatymi w wapń • 148
- Ekspresowe lody bananowo-orzechowe • 150

ŚWIĘTA



- Paszтет świąteczny z selerem i żurawiną • 156
- Paczusie z batatów w cynamonowym cukrze • 158



- Ciasto czekoladowe na grzańcu
przełożone powidłami śliwkowymi • 160
- Trufle czekoladowe idealne na prezent • 162
- Sorbetowy drink z arbuza i prosecco • 164
- Torcik z tapioki • 166

DIPY, SOSY I DODATKI – PODSTAWOWE PRZEPISY



- Dressing bazyliowy do sałatki • 172
- Sojonez i sosy na jego bazie • 174
- Sos czosnkowy • 174
- Sos tatarski • 175
- Sos koperkowy • 175
- Wegański beszamel • 176
- Bitą śmietana kokosowa • 178
- Wegańska polewa czekoladowa • 180

Alfabetyczny spis potraw • 182



Przepisy w tej książce **NIE ZAWIERAJĄ**
glutenu, nabiału i jajek.