

Ida Kulawik

Veganbanda.pl


Kinga Błaszczyk-Wójcicka

Stylizacja i fotografie

Stodka kuchnia roślinna

*Zdrowe
desery,
ciasta
i słodycze
bez nabiału*

GALAKTYKA



Stodka kuchnia roślinna



*Zdrowe
desery,
ciasta
i słodycze
bez nabiału*

Ida Kulawik
Veganbanda.pl

Kinga Błaszczuk-Wójcicka
Stylizacja i fotografie

Stodka kuchnia roślinna



*Zdrowe
desery,
ciasta
i słodycze
bez nabiału*

G A L A K T Y K A



/ Spis treści

- 13 / Wstęp
- 14 / Moje ulubione składniki
- 16 / Mieszanka bezglutenowych
mąk do pieczenia
- 18 / Kasza jaglana
- 20 / Sprzęt kuchenny

/ Desery

- 24 / Budyń jaglany z malinami
- 26 / Krem budyniowo-kokosowy
- 26 / Daktylowa nutella
- 27 / Jaglane słoiczki *à la* snickers
- 27 / Warstwowy mus owocowy
z chia
- 28 / Kokosowa manna cotta
z granatem
- 30 / Deser, który możesz jeść na obiad
- 31 / Jaglane bounty w słoiczkach
- 31 / Kakaowo-rumowo-rodzynekowy
krem z cieciorki
- 32 / Zielony mus z pistacjami
i nasionami chia
- 34 / Krem angielski z kaszki
kukurydzianej
- 35 / Masa *à la* krówkowa
- 35 / Bardzo zdrowy budyń
czekoladowy
- 36 / Porzeczkowo-kokosowy kisiel
z tapioki
- 38 / Mus czekoladowy z aquafaby
- 39 / Tropikalna galaretka
- 39 / Roślinny lemon curd
- 40 / Miska pełna tiramisu
- 42 / Krem czekoladowy z awokado
i banana
- 42 / Budyń jaglany o smaku szarlotki
- 43 / Kaszka fistaszkowa z cynamonem
- 43 / Szybki pudding kokosowo-
-ryżowy
- 44 / Czekoladowy budyń z brązowego
ryżu z chilli i pomarańczą
- 46 / Jaglane sernikobrownie
w słoiczkach
- 47 / Czekoladowy chia pudding
- 47 / Czekoladowa legumina z ryżu
- 48 / Borówki w czekoladowym musie

/ Trufle, pralinki i batony

- 52 / Surowe kokosanki
- 54 / Figowe cukierki z czekoladą
- 55 / Jaglane trufle czekoladowe
- 55 / Migdałowe pralinki z żurawiną
- 56 / Najlepsze trufle kakaowe
- 58 / Trufle energetyczne
- 59 / Domowe krówki
- 59 / Chrupiąca przekąska orzechowo-kukurydziana
- 60 / Tartalетки *à la* toffifee
- 62 / Domowe języki bez pieczenia
- 63 / Daktyle w czekoladzie nadziewane masłem orzechowym
- 63 / Batoniki kokosowe
- 64 / Batony daktylowo-kukurydziane
- 66 / Blok czekoladowy z komosą ryżową
- 66 / Domowe twixy
- 67 / Trufle z ciecioriki *à la* nutella
- 67 / Szybkie krówki fistaszkowe z czekoladą
- 68 / Blok czekoladowy *à la* snickers
- 70 / Trufle raffaello z kaszy jaglanej
- 70 / Dwuskładnikowe trufle świąteczne
- 71 / Batoniki bananowo-kokosowe z daktylami
- 71 / Fistaszkowe trufle z ciecioriki
- 72 / Domowa czekolada

/ Lody

- 76 / Lody truskawkowo-bananowe
- 78 / Lodowa panna cotta z nerkowców
- 79 / Mrożony koktajl
- 79 / Zdrowe lody czekoladowe
- 80 / Lody malinowo-kokosowe
- 82 / Kolorowy tort lodowy
- 83 / Mrożone batony migdałowe
- 83 / Bananowy szejk lodowy
- 84 / Lody jogurtowo-owocowe
- 86 / Limonkowo-miętowe lody na patyku
- 86 / Lody słony karmel
- 87 / Kokosowo-cytrynowe lody na patyku
- 87 / Sorbet malinowo-żurawinowy
- 88 / Torcik lodowy
- 90 / Puszyste lody czekoladowe z trzech składników
- 91 / Lody malinowe z awokado
- 91 / Lody kokosowe
- 92 / Lody z aquafaby lekkie jak chmurka





/ Ciasta bez pieczenia

- 96 / Torcik truflowy
- 98 / Snickers z ryżu
- 99 / Kakaowy budyniowiec
z jeżynami
- 100 / Torcik fistaszkowy
- 102 / Ciasto milionera w zdrowszej
wersji
- 103 / Raffaello z ryżu bez pieczenia
- 103 / Torcik z białej czekolady
z malinami i chia
- 104 / Bounty na owsianym spodzie
- 106 / Czekoladowy torcik z kaszki
z gruszką i masłem orzechowym
- 107 / Bounty z manny
- 107 / Tofurnik na zimno z owocami
leśnymi
- 108 / Limonkowy jagielnik z galaretką
- 110 / Banoffee
- 111 / Jaglane mininapoleonki z trzech
składników
- 111 / Jagielnik raffaello bez pieczenia
- 112 / Tofurnik pinacolada
- 114 / Malinowy torcik tiramisu
- 115 / Waniliowy budyniowiec
na kukurydzianym spodzie
- 116 / Pomarańczowy tofurnik
na kukurydzianym spodzie
- 118 / Cynamonowy jagielnik
z morelami
- 119 / Kokosowo-orzechowy
torcik z cieciorki
- 120 / Truskawkowy jogurtowiec
- 122 / Bananowiec
- 123 / Ciasto czekoladowo-bananowe
na herbatnikach
- 123 / Czekoladowy tofurnik
na zimno z chia
- 124 / Blondie z cieciorki

/ Wypieki

- 128 / Biszkopt piernikowy z orzechami
- 130 / Brownie z cieciorci
- 131 / Pełnoziarniste brownie
bananowe
- 131 / Kokosowe ciasto z płatków
owsianych
- 132 / Babka kukurydziana z morelami
- 134 / Kakaowe ciasto słonecznikowe
- 135 / Pomarańczowy jagielnik
z żurawiną
- 136 / Wegański sernik idealny
- 138 / Tofurnik waniliowo-cytrynowy
- 139 / Mleczna kanapka
- 140 / Tofurnik cafe latte z bezą
z aquafaby
- 142 / Kokosowa pavlova
- 143 / Tarta bananowo-czekoladowa
- 144 / Czekoladowe ciasto z kremem
jaglanym i owocami
- 146 / Torcik z serkiem z nerkowców
- 147 / Jaglane ciasteczka bounty
- 148 / Tort szpinakowy z kokosowym
kremem
- 150 / Włoski sernik z kaszy manny
- 151 / Trzyskładnikowe czekoladowe
ciasteczka bezglutenowe
- 151 / Makowiec kryzysowy
- 152 / Ciasteczka z masła orzechowego
- 154 / Biszkopt z bitą śmietaną
i owocami
- 155 / Owsiane crumble ze śliwkami
- 155 / Ciasteczka musli bez mąki,
cukru i tłuszczu
- 156 / Bezglutenowe ciasteczka z pestek
dyni i słonecznika
- 158 / Kruche ciasteczka czekoladowe
- 159 / Tofurnik z porzeczkami
na kakaowym spodzie
- 160 / Pełnoziarniste muffinki
z jabłkami, żurawiną
i orzechami

163 / Indeks składników

164 / O mnie



Miska pełna tiramisu

Tiramisu to zdecydowanie mój ulubiony deser. Zazwyczaj przygotowuję go właśnie w takiej wersji: z kremową i delikatną masą na bazie kaszy jaglanej, w misce, do nakładania łyżką.



miska 19 cm

około 200 g herbatników typu petit beurre
1 filiżanka (200 ml) mocnej kawy
6 łyżek amaretto
1 szklanka (250 ml) malin
1 słoik (200 ml) dżemu malinowego
kakao (do posypania)
1 szklanka (250 ml) kaszy jaglanej surowej
4 szklanki (1 l) mleka roślinnego
1 opakowanie cukru z wanilią
5 łyżek cukru / ksylitolu / erytrolu
1 puszka (400 ml) mleka kokosowego,
tylko gęsta część

Mleko kokosowe wstaw na noc do lodówki. Przygotuj filiżankę mocnej kawy i odstaw do przestygnięcia. Dodaj amaretto. W kawie maczaj herbatniki i wyłóż nimi dno miski. Kaszę jaglaną kilkakrotnie przepłucz wodą. Zalej litrem mleka roślinnego i gotuj około 20 minut (aż kasza będzie bardzo miękka i wchłonie mleko). Pod koniec gotowania osłódź, dodaj cukier z wanilią i gęstą część mleka kokosowego. Wszystko razem zblenduj na gładką masę. Połowę masy wyłóż na herbatniki. Posmaruj konfiturą malinową i posyp malinami. Na warstwę malinową wyłóż pozostałą część kaszy. Schłódź w lodówce, najlepiej przez noc. Przed podaniem posyp kakao. Deser nakładaj łyżką.

Wskazówki:

Deser możesz przygotować w pucharkach lub salaterkach, jako oddzielne porcje lub w słoiczkach na wynos.

Czytaj składy herbatników, nie wszystkie są wegańskie.

W wersji bezglutenowej zamiast herbatników użyj dowolnych bezglutenowych ciasteczek.





Najlepsze trufle kakaowe

Najprostsze, najszybsze, najlepsze zdrowe trufle kakaowe z trzech składników.

Robię je regularnie, na zmianę z płatkami migdałowymi lub orzechami nerkowca.



kilkanaście sztuk

200 g daktyli

200 g płatków migdałowych lub orzechów nerkowca

2–4 łyżki kakao (ewentualnie karobu)

Daktyle gotuj na parze przez kilka minut, żeby zmiękły. Płatki migdałowe lub nerkowce zmiel w malakserze, nakładce do blendera ręcznego z ostrzem S albo w mocnym blenderze kielichowym. Dodaj daktyle i zblenduj razem. Powinna powstać plastyczna masa. Stopniowo dodawaj do smaku kakao. Wilgotnymi dłońmi ulepkulki, po czym schłódź je w lodówce.

Wskazówki:

Trufle możesz obtoczyć w płatkach migdałowych, wiórkach lub płatkach kokosowych, czekoladowych posypkach, kakao lub roztopionej czekoladzie.

Masa daktylowo-orzechowa świetnie nadaje się jako spód do ciast na zimno. Wystarczy wyłożyć nią tortownicę i wygładzić dłońmi. W zależności od rodzaju ciasta, jakie przygotowujesz, możesz dodać do masy kakao lub je pominąć.



Biszkopt piernikowy z orzechami

Pełnoziarnisty biszkopt o smaku piernika z dodatkiem orzechów. Idealny do porannej kawy albo dobrej herbaty.



forma 40 × 25 cm

- 1½ szklanki (375 g) mąki pełnoziarnistej pszennej, orkiszowej lub mieszanki bez glutenowej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 opakowanie przyprawy do piernika
- 3 łyżki kakao
- ½ szklanki melasy z karobu, trzcinowej lub buraczanej
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 6 łyżek oleju (u mnie rzepakowego)
- 1 szklanka ulubionych orzechów (u mnie włoskie, laskowe i nerkowce)

W jednej misce wymieszaj suche składniki (mąkę, sodę, przyprawę do piernika i kakao), a w drugiej – mleko roślinne, ocet jabłkowy, melasę i olej. Mokre składniki przelej do suchych i mieszaj energicznie. Dodaj orzechy. Przełóż na formę wyłożoną papierem do pieczenia na wysokość około 1 cm. Piecz około 30 minut w 180°C (do suchego patyczka). Po upieczeniu otwórz piekarnik i zostaw ciasto w środku na 10–15 minut. Krój po przestygnięciu.

Wskazówki:

Do ciasta możesz dodać świeżą lub suszoną żurawinę. Biszkopt możesz posypać cukrem lub ksylitolem pudrem albo polać roztopioną czekoladą. Znakomicie sprawdzi się na wigilijnym stole.

Szukaj dobrej jakości przyprawy piernikowej bez mąki i cukru lub użyj domowej.







/ O mnie

Z wykształcenia jestem filologką. Ukończyłam filologię rosyjską na Uniwersytecie Gdańskim, tam też obroniłam doktorat. Zawodowo pracuję jako lektorka języka rosyjskiego.

Być może znasz mnie z bloga Veganbanda.pl. Jak się pewnie domyślasz, pasjonuje mnie kuchnia roślinna. Uwielbiam jeść, gotować, czytać o jedzeniu, nawet oglądać je na zdjęciach.

Moja druga pasja to podróże. Te odległe i egzotyczne, ale również te całkiem bliskie. Moje wyjazdy można poniekąd nazwać kulinarnymi. Często pobyt na targu w nowym miejscu czy odwiedzenie lokalnej knajpki są dla mnie ważniejsze niż zwiedzanie muzeów.

Z każdego wyjazdu wracam z głową pełną inspiracji, które skrzętnie notuję. Na dzień dzisiejszy mam trzy grube zeszyty zapisane pomysłami na potrawy, które czekają na swoją kolej, kiedy będę mieć więcej czasu na gotowanie. Moje dzieci znakomicie dbają o to, żebym nie spędzała zbyt dużo czasu w kuchni. To właśnie dzięki nim przepisy są proste i szybkie. Obiecuję sobie jednak, że kiedy dzieci podrosną, zacznę przygotowywać bardziej wykwintne dania. Na szczęście na razie moi czytelnicy uznają prostotę przepisów za atut, więc czuję się usprawiedliwiona.

Moja kuchnia jest nie tylko bardzo prosta, ale też staram się, żeby była zdrowa. Słodczyce zazwyczaj przygotowuję sama (ostatnio coraz częściej z pomocą dzieci), głównie na bazie zdrowych, pełnowartościowych składników: owoców, kasz i bakalii. Przepisy na słodkości, które jemy w naszym domu, znajdziesz w tej książce. Mam nadzieję, że będą one dla Ciebie inspiracją.

Tekst © Ida Kulawik 2017
Copyright © Galaktyka sp. z o.o. 2017

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-643-8

Fotografie i stylizacja: Kinga Błaszczyk-Wójcicka
Przygotowanie potraw do sesji zdjęciowej
i pomoc w stylizacji: Anna Simon

Fotografie na s. 17, 19, 21: Shutterstock

Fotografia autorki: Katarzyna „Srebrna Kuna” Anielska

Konsultacja: Iwona Kibil
Redakcja: Aneta Wieczorek
Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga
Korekta: Monika Ulatowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: M&B
Skład: M&B

Druk i oprawa: LEGRA

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach
i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana
w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana,
przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek
środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich,
nagrywających i innych.

NARESZCIE! Moje marzenie się spełniło. Kocham słodycze, jednak wegańskie wypieki były dla mnie dużym wyzwaniem. Od dzisiaj wege ciasta na rodzinne przyjęcia będę piekla sama! Dzięki tej pięknej książce wegańskie słodycze zagoszą na stałe w niejednym domu.

PAULINA HOLTZ
aktorka

Wiem, jak szkodliwa jest słodzona żywność przetworzona, ale nie chcę zabierać moim dzieciom słodkich przyjemności. Ta książka pokazała mi, jak w szybki i prosty sposób wspólnie z moimi małymi pomocnikami przygotować zdrowe desery bez użycia jajek czy nabiału. To dla mnie źródło inspiracji, które pozwala mi być troskliwą i spokojną mamą. A same dania wyglądają jak dzieła sztuki.

DARIA ŁADOCHA
dziennikarka i coach zdrowia

Słodycze od zawsze miały miejsce w moim sercu. A kiedyś nawet w udach i biodrach :) Idzie nowe – bez pszenicy, bez cukru, bez mleka. Słodkie, pyszne, a zdrowe jak diabli. Świetne kompozycje składników pozwalają bez wyrzutów sumienia rozpieszczać się słodkościami. Tę przepięknie zilustrowaną książkę dosłownie „zjada się wraz z okładką”. Będę ją polecała moim pacjentom.

AGATA ZIEMNICKA-ŁASKA
psycholożka, dietetyczka

Kiedy zachęcam pacjentów do ograniczenia produktów zwierzęcych, martwią się tym, czego będzie im najbardziej brakowało. *Słodka kuchnia roślinna* pokazuje, że nie muszą się niczego obawiać – desery mogą być smaczne i zdrowe. Wystarczy się tylko odważyć i wypróbować przepisy z tej książki. Babka kukurydziana z morelami to nasz domowy hit!

KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka, autorka bloga Kachblazejewska.pl,
propagatorka zdrowego stylu życia

Zapomnij o całych dniach spędzonych w kuchni i godzinach oczekiwań na kulinarną przyjemność. *Słodka kuchnia roślinna* zawiera proste, tanie i szybkie w wykonaniu przepisy na słodkości bez nabiału, na bazie pełnowartościowych produktów roślinnych: orzechów, suszonych owoców, roślin strączkowych, mąk pełnoziarnistych i bezglutenowych.

W książce znajdziesz przepisy między innymi na wypieki, ciasta na zimno, lody, trufle i praliny, a także batoniki bez glutenu, białej mąki czy rafinowanego cukru. To potrawy dla dbających o zdrowie i wszystkich, którzy chcą cieszyć się deserami bez wyrzeczeń i wyrzutów sumienia. Przekonasz się, że słodkości mogą być bogate w błonnik, zdrowe tłuszcze, białko, witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze.

VEGANBANDA
VEGAŃSKIE PRZEPISY NIE TYLKO DLA DZIECIĄKÓW

Ida Kulawik jest autorką bloga kulinarnego Veganbanda.pl. Pasjonuje się kuchnią roślinną, a jej przepisy są nie tylko proste w przygotowaniu, ale też zdrowe. Do przyrządzania deserów wykorzystuje głównie pełnowartościowe składniki: owoce, kasze i bakalie. Proponowane słodkości przypadną do gustu zarówno dorosłym, jak i dzieciom.

www.galaktyka.com.pl

CENA **49,90** zł
W TYM 5% VAT

ISBN: 978-83-7579-643-8

PATRONAT MEDIALNY

SlowLife!
Food & Garden

FORUM

vege

e!stilo

veggie!

9 788375 796438