



Pieczeń wegetariańska

1 włoszczyzna (marchewka, por, pietruszka, seler, cebula)
pół szklanki pestek słonecznika lub dyni
4 łyżki białego lub czarnego sezamu
3 łyżki suszonego czosnku
sól do smaku
pieprz do smaku
majeranek do smaku
pół pęczka szczypiorku
rozmaryn do smaku
łyżeczka kurkumy
pół natki pietruszki
1 jajko
3 łyżki mąki (najlepiej pełnoziarnistej, jaglanej lub gryczanej)

Ugotowane warzywa pognieść widelcem w misce, dodawać stopniowo pestki, suszony czosnek i zioła, mieszając. Dodać sól, pieprz oraz przyprawy do smaku, kiedy uznamy, że smakuje dobrze, dodajemy jajko i mąkę, która zagęści masę. Piec w piekarniku 180 st. przez 25 min. Pieczeń gotowa.

Zdrowy wegański majonez

aqua faba z jednego słoika gotowanej cieciorki
1 łyżeczka octu winnego
2 łyżeczki musztarda sarepska
sól do smaku
dowolny zdrowy słodzik do smaku (ksylitol, syrop z agawy, stevia, erytrol)
dowolny olej roślinny (dolewamy do uzyskania pożądanej gęstości)

Do wysokiego naczynia włożyć wszystkie składniki oprócz oleju. Miksować na najwyższych obrotach, aż wszystko się spieni, dolewać powoli oleju, cały czas miksując, aż majonez odpowiednio zgęstnieje. Gotowe !!!

Salsa meksykańska- bomba witaminowa

2 pomidory
1 natka kolendry
1 ząbek czosnku
1 czerwona cebula
1 świeże chili
sok z 3 cytryn
pół pęczka szczypiorku

Dowolny zdrowy słodzik do smaku (ksylitol, syrop z agawy, stevia, erytrol) Zetrzeć pomidor na tarce, wkroić natkę kolendry oraz szczypiorek, dodać posiekaną cebulę i chili oraz czosnek. Zalać wszystko sokiem z cytryny, osłodzić do smaku. Gotowe:)

Zdrowy deser - pudding z awokado

1 dojrzałe awokado
Okolo 3 łyżki naturalnego kakao (im więcej kakao tym gęstszy i bardziej czekoladowy będzie pudding)
Dowolny zdrowy słodzik do smaku (ksylitol, syrop z agawy, stevia, erytrol).

Obrane awokado umieścić w blenderze kielichowym, dodać kakao oraz słodzik, zmiksować na gładką masę. Pudding gotowy! Do ozdobienia puddingu można wykorzystać wiele zdrowych ozdób takich jak: Krojone suszone morele, jagody goji, borówki, czy orzechy.

Smacznego! 😊