

FAREBNÉ VEGÁNSKE RECEPTY

Jednoduché na prípravu, chutné na tanieri

Romina Kavcic

VEGA
MEGA

Vitaj, slniečko.

Je čas osladiť si deň jedným z týchto úžasných vegánskych dezertov

- | | | | |
|----|---------------------------------|----|------------------------------------|
| 03 | Vegánske škoricové osie hniezda | 23 | Banánovo čokoládové lievance |
| 05 | Vegánska čoko - koko pena | 25 | Perlivý banánový kokteil |
| 07 | Vegánsky citrónový koláč | 27 | Čokoládové mafiny s modrou polevou |
| 09 | Vegánske čučoriedkové mafiny | 29 | Ovsené čoko - koko keksíky |
| 11 | Vegánsky karamelový dezert | 31 | Čokoládovo - pepermintová zmrzlina |
| 13 | Vegánske oreo | 33 | Brusnicovo - čokoládové bonbóny |
| 15 | Matcha tortička s mangom | 35 | Krémový chia puding |
| 17 | Vegánske čoko - kocky | 37 | Veselé panda guľičky |
| 19 | Vegánska orechová čokoláda | 39 | Pistáciový chia puding |
| 21 | Miš maš čokoládové hrudky | 41 | Vegánske lievance z quinoi |
| | | 43 | Ladová ovocná dreň |



VEGÁNSKE ŠKORICOVÉ OSIE HNIEZDA



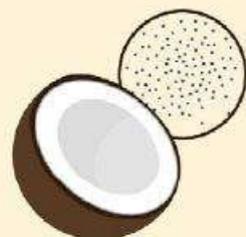
1/3 šálky
KOKOSOVÉHO OLEJA



2 1/2 šálky
MÚKY



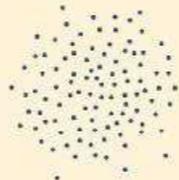
štipka
VANILKY



1/2 šálky
KOKOSOVÉHO CUKRU



1 pl. lyžica
ŠKORICE



5 lyžičiek
SUŠENÉHO DROŽDIA



Mäkké, čerstvé a teplé

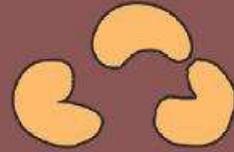
-  Vodu zohrejeme približne na 40°C. Pridáme 1 čajovú lyžičku cukru a droždie. Všetko premiešame a necháme odstáť na teplom mieste, aby sa vytvoril kvások.
-  Pridáme kokosový olej, soľ, 2 šálky múky a zvyšný kokosový cukor. Všetko dobre premiešame, kým sa nevytvorí hladké cesto. Ak je cesto príliš lepivé, pridáme zvyšnú múku až kým sa cesto nezačne odlepovať od okrajov misky. Vymiešané cesto posypeme zo všetkých strán múkou a odložíme na pomúčenú dosku.
-  Zmiešame škoricu s kokosovým cukrom, vanilkou a trochou múky.
-  Z cesta vyvalkáme obdĺžnik, ktorý potrieme roztopeným kokosovým olejom a posypeme škoricovým cukrom.
-  Posypané cesto zrolujeme a nakrájame na kolieska, ktoré poukladáme na plech.
-  Nakrájané osie hniezda necháme na teplom mieste nakysnúť asi 40 minút. Predhrejeme si rúru na 180°C. Nakysnuté osie hniezda vložíme do rozohriatej rúry a pečieme približne 15 minút.

VEGÁNSKA ČOKO-KOKO PENA



1/3 šálky

KOKOSOVÉHO MLIEKA



3 šálky

KEŠU ORECHOV



pár kvapiek

AGAVE SIRUPU



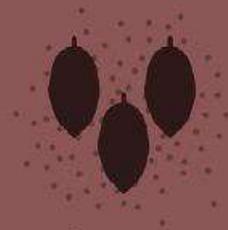
2 pl. lyžice

KOKOSOVÉHO OLEJA



1 lyžička

VANILKY



2 pl. lyžice

RAW KAKAA



Vyskúšajte penu plnú chuti

-  Všetky prísady zmiešame dokopy.
-  Pomaly vymixujeme do hladka.

Môžete pridať alebo zameniť



kokosové chipsy

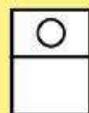


kúsky horkej čokolády

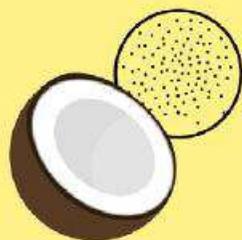
VEGÁNSKY CITRÓNOVÝ KOLÁČ



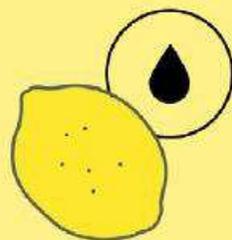
2 šálky
MÚKY



1 x
PRÁŠOK
DO PEČIVA



1/2 šálky
KOKOSOVÉHO
CUKRU



1/4 šálky
CITRÓNovej
ŠŤAVY



1/2 šálky
OLIVOVÉHO
OLEJA



1 šálka
VEGÁNSKEHO
JOGURTU



50 g
RASTLINNÉHO
TUKU



1 lyžička
VANILKY



Ako v Taliansku

-  Zohrejeme si rúru na 160°C
-  Zmiešame múku, prášok do pečiva, sódu bikarbónu, vanilku, štipku soli, postrúhanú kôru z citrónu a kokosový cukor.
-  Do zmesi pridáme vodu, olivový olej, jogurt (sójový alebo kokosový), roztopené rastlinné maslo a všetko dobre premiešame.
-  Chlebovú formu na pečenie potrieme maslom.
-  **Citrónová poleva:**
Zmiešame 1 šálku práškového cukru s citrónovou šťavou. Polevu vylejeme na koláč.
-  Pečieme 30 - 40 minút.

VEGÁNSKE ČUČORIEDKOVÉ MAFINY



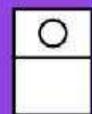
1 šálka
ČUČORIEDOK



1/2 šálky
KOKOSOVÉHO
CUKRU



1 pl. lyžica
POLOHRUBEJ
MÚKY



2 1/2 pl. lyžice
PRÁŠKU
DO PEČIVA



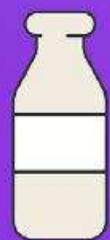
1 1/2 lyžičky
VANILKY



1/4 šálky
KOKOSOVÉHO
OLEJA



1/3 šálky
RASTLINNÉHO
OLEJA



1 šálka
MANDĽOVÉHO
MLIEKA



1



Kokosový cukor zmiešame s citrónovou šťavou.

2



Rúru rozohrejeme na 200°C.

3



Na malej panvici zohrejeme (na miernom ohni) šálku mrazených čučoriedok s lyžicou kokosového cukru. Dobre premiešame a necháme vychladnúť.

4



Vo väčšej mise zmiešame 2 2/1 šálky múky s práškom do pečiva a soľou. Pridáme zvyšný cukor, vajíčka z ľanových semienok, kokosový a rastlinný olej.

5



Mandľové mlieko s vanilkou a čučoriedkovou zmesou vyšľaháme dohladka.

6



Všetko spolu premiešame a nalejeme do mafinových formičiek. Pečieme približne 18 minút.

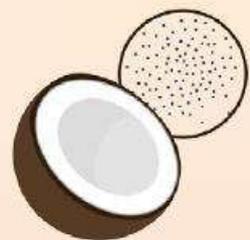
Tipy a triky



Vajíčka z ľanových semienok

Zmiešame lyžicu pomletých ľanových semienok s tromi lyžicami vody a necháme pár minút odstáť.

VEGÁNSKY KARAMELOVÝ DEZERT



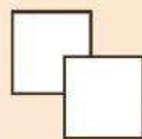
1/2 šálky

KOKOSOVÉHO CUKRU



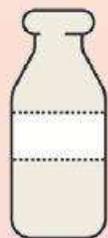
1 pl. lyžica

AGAR PRÁŠKU



1/2 šálky

BIELEHO TOFU



2 šálky

SÓJOVÉHO MLIEKA



štipka

SOLI



1 lyžica

VANILKY

VEGA
MEGA

Pudingová delikatesa

Karamel

1



Cukor zohrejeme na panvici na miernom ohni. Miešame až kým sa úplne neroztopí a nezhnedne.

2



Zmiešame sójové mlieko s Agar vločkami a necháme odstáť 10 minút. Zmes privedieme do varu a následne na malom ohni miešame ešte niekoľko minút.

3



V mixéri zmiešame tofu, cukor (1 1/2 lyžice), vanilku a štipku soli.

4



Na dno keramických formičiek nalejeme karamel. Zmes z mixéra zmiešame s pripraveným agarovým mliekom a nalejeme na karamel.

5



Necháme v chladničke približne jednu hodinu.

6



Pri podávaní dezert vyklopíme na tanierik.

VEGÁNSKE OREO



3/4 šálky
RYŽOVEJ MÚKY



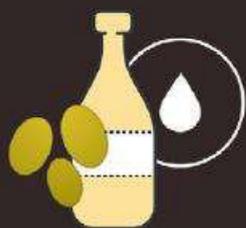
3 pl. lyžice
AGAVE SYRUPU



2 pl. lyžice
VANILKY



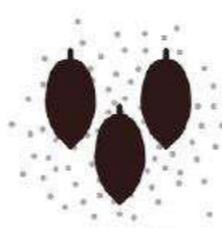
1/4 šálky
KOKOSOVÉHO
CUKRU



1/4 šálky
PANENSKÉHO
OLIVOVÉHO OLEJA



3 pl. lyžice
SÓJOVÉHO
MLIEKA



1/4 šálky
AGAVE
NEKTÁRU



1/2 šálky
KOKOSOVÉHO
MLIEKA

Ako OREO, ale lepšie. Oveľa, oveľa lepšie.

-  Zmiešame samostatne všetky sypké prísady.
Do druhej misky dáme všetky tekuté a premiešame.
-  Všetko zmiešame dokopy a vymiesime cesto.
Cesto vyvalkáme na doske a vykrojíme menšie koliečka.
-  Vyhrejeme rúru na 170°C.
-  Vykrojené kolieska poukladáme na plech vystlaný papierom
na pečenie a dáme piecť približne na 12 minút.

Krém



Zmiešame tuhú časť kokosového mlieka s 1 čajovou lyžičkou
vanilkového extraktu a vyšľaháme dohladka.
Vychladnuté OREO keksíky zlepieme lyžičkou kokosového krému.

MATCHA TORTIČKA S MANGOM



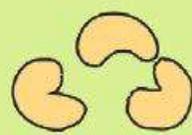
2 šálky
MANDLÍ



1/4 šálky
STRÚHANÉHO
KOKOSU



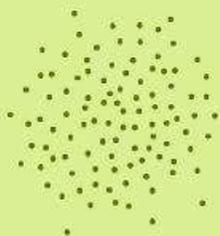
1/4 šálky
ĎATLÍ



1 pl. lyžica
KEŠU
ORECHOV



1 pl. lyžica
KOKOSOVEJ
VODY



1 lyžička
ČAJU
MATCHA



1 pl. lyžica
KOKOSOVÉHO
OLEJA



1 pl. lyžica
MANGA



štipka
KONOPNÝCH
SEMIENOK



štipka
VLAŠSKÝCH
ORECHOV

VEGA
MEGA

Matcha - cha - cha s mangom

-  V mixéri zmiešame mandle, kokos a d'atle. Mixujeme až kým nám nevznikne lepkavá zmes. Cesto roztláčime na dno malej tortovej formy.
-  Do mixéra dáme kešu orechy, kokosovú vodu, šupku a šťavu z limetky, čaj Matcha, kokosový olej a sladidlo (kokosový cukor, agave sirup atď.). Všetko spolu rozmixujeme až kým nevznikne hladký krém.
-  Do tortovej formy na vrch cesta nalejeme krém a uhladíme.
-  Tortičku dáme na pár hodín do chladničky. Podávame dobre vychladené.

Na ozdobenie



kúsky manga



konopné semienka
čierny sezam



vlašské orechy

VEGÁNSKE ČOKO-KOCKY



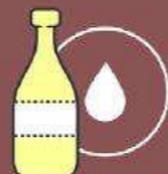
1 šálka

TEKVICOVÉHO PYRÉ



1/4 šálky

MANDLOVÉHO MASLA



2 pl. lyžice

AGAVE SIRUPU



2 pl. lyžice

KOKOSOVÉHO OLEJA



2 bilelky

NÁHRADNÝCH VAJEC



1/2 šálky

KAKAA



Všetko čo potrebuješ je láska a trochu čokolády

-  Rúru vyhrejeme na 170°C.
-  Všetky prísady zmiešame a pridáme prášok do pečiva a soľ. Miešame kým nevznikne husté cesto.
-  Cesto dáme na plech a pridáme kúsky čokolády
-  Pečieme približne 20 - 25 minút.

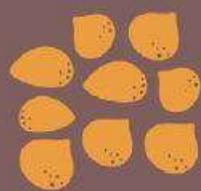
Tipy a triky



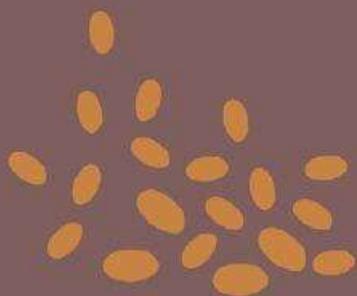
Vajíčka z ľanových semienok

Zmiešame lyžicu pomletých ľanových semienok s tromi lyžicami vody a necháme pár minút odstáť.

VEGÁNSKA ORECHOVÁ ČOKOLÁDA



1/4 šálky
LIESKOVÝCH ORIEŠKOV



1/4 šálky
MANDLÍ



1/3 šálky
KOKOSOVÝCH VLOČIEK



1/2 šálky
KOKOSOVÉHO OLEJA



1/2 šálky
KAKAA



1 pl. lyžica
MANDĽOVÉHO MASLA



Zbláznite sa do nej a budete chcieť viac

-  Roztopíme kokosový olej.
-  Všetky prísady spolu s roztopeným olejom zmiešame dokopy.
-  Čokoládu dáme na pár hodín do chladničky.

Môžete pridať alebo zameniť



arašidové maslo

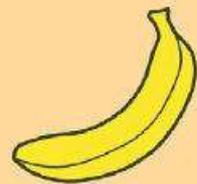


kešu orechy

MIŠ MAŠ ČOKOLÁDOVÉ HRUDKY



1 šálka
ĎATLÍ



1
BANÁN



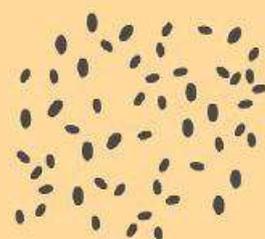
1 lyžička
VANILKY



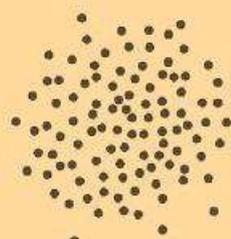
1 lyžička
VLAŠKÝCH
ORECHOV



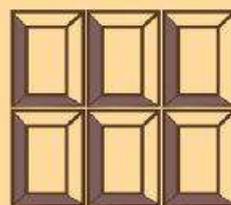
3/4 šálky
OVSENÝCH
VLOČIEK



2 pl. lyžice
ĽANOVÝCH
SEMIENOK



2 pl. lyžice
CHIA
SEMIENOK



56 g
HORKEJ
ČOKOLÁDY



Jednoduché a pritom chutné

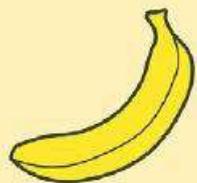
- 1  Všetko rozmixujeme, ale nie dohladka. Mali by nám vzniknúť hrudky :)
- 2  Odložíme do chladničky na pár hodín.

Môžete pridať alebo zameniť

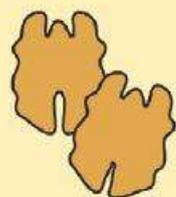


kokosové vločky

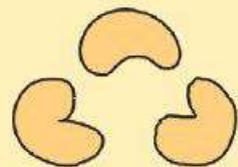
BANÁNOVO ČOKOLÁDOVÉ LIEVANCE



2
ZMRAZENÉ
BANÁNY



2 šálky
PEKANOVÝCH
ORECHOV



2 šálky
KEŠU
ORECHOV



1 lyžička
SOLI



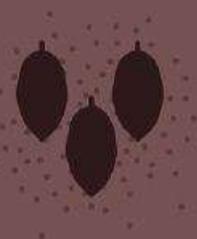
1/2 šálky
AGAVE SIRUPU



1 lyžička
ŠKORICE



1 pl. lyžica
ĽANOVÝCH
SEMIENOK



1/2 šálky
KAKAOVÝCH
ZŔN

VEGA
MEGA

Baná - na - nové lievance

-  Rozmixujeme dohľadka všetky suroviny okrem ľanových semienok a kakaových zŕn.
-  Do zmesi vmiešame pomleté ľanové semienka a podrvené kakaové zrná.
-  Z cesta upečieme na panvici tenké lievance.
-  Necháme 24 hodín preschnúť.
-  Podávame s nakrájaným ovocím.

Môžeme pridať

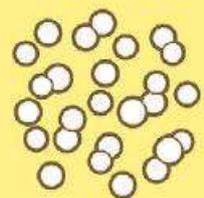


jahody

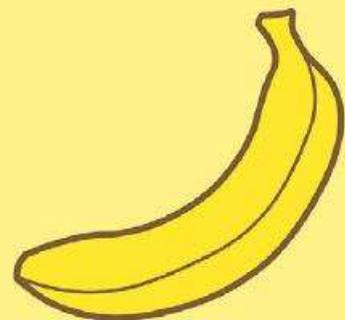


ananás

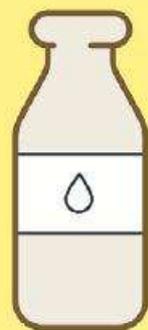
PERLIVÝ BANÁNOVÝ KOKTEIL



2 pl. lyžice
TAPIOKOVÝCH
GULIČIEK



1
BANÁN



1 šálka
MANDĽOVÉHO
MLIEKA



Čas na bublinkovú prestávku

-  Zmiešame banán s mandľovým mliekom.
-  Pridáme uvarené tapiokové guličky.

Ako uvariť tapiokové guličky?



Je dôležité nájsť guličky výlučne z tapiokového škrobu a nie z iných náhrad. Vodu v hrnci privedieme do varu a vysypeme do nej naraz všetky tapiokové guličky. Zamiešame a počkáme kým voda začne znova vriieť. Keď guličky vyplávajú na povrch, za stáleho miešania povaríme ešte 35 minút.

Môžeme pridať



mango

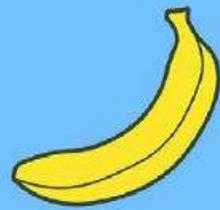


ananás

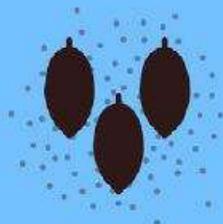
ČOKOLÁDOVÉ MAFINY S MODROU POLEVOU



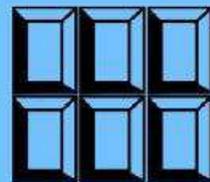
2 1/2 šálky
MÚKY



2
BANÁNY



1/3 šálky
KAKAA



1/4 šálky
HORKEJ ČOKOLÁDY



1 šálka
KOKOSOVÉHO
MLIEKA



1/2 šálky
KOKOSOVÉHO
CUKRU



2 1/2 šálky
MINERÁLNEJ
VODY



2 lyžičky
SÓDY
BIKARBÓNY



Vyfarbi si svoj deň.

-  Zmiešame banány, roztopený kokosový olej, kakao a prášok do pečiva.
-  Všetko dohľadka rozmixujeme. Pridáme minerálnu vodu a pomaly premiešame.
-  Pridáme horkú čokoládu (malé kúsky).
-  Ozdobíme modrou polevou.

Tipy a triky



Modrá poleva

Rozmiešame 6 lyžíc panenského kokosového oleja, 2 lyžice kokosového cukru, 3 lyžice rastlinného mlieka a štipku potravinárskej farby.

OVSENÉ ČOKO-KOKO KEKSÍKY



1 1/2 šálky
OVSENÝCH
VLOČIEK



1/4 šálky
KOKOSOVÝCH
VLOČIEK



1/4 šálky
HORKEJ
ČOKOLÁDY



1/4 šálky
KOKOSOVÉHO
MLIEKA



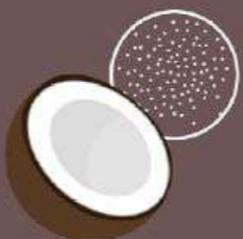
1/4 šálky
KOKOSOVÉHO
OLEJA



1/2 lyžičky
SOLI



2 lyžičky
VANILKY



1/2 šálky
KOKOSOVÉHO
CUKRU



K ako Keksíky a keksíky ako dezert

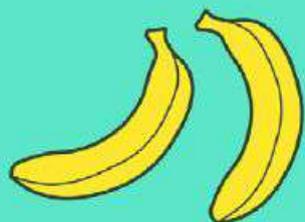
-  Roztopíme kokosový olej a zmiešame s kokosovým/mandľovým/sójovým mliekom, kokosovým cukrom, soľou a vanilkovým extraktom. Povaríme na miernom ohni kým sa všetky prísady neroztopia (asi 2 minúty).
-  Pridáme kokosové a ovsené vločky.
-  Všetko rozmixujeme až kým sa nám nevytvorí lepkavá zmes. Tvar keksíkov závisí od vašej fantázie. Buďte kreatívni a vyformujte rôzne tvary týchto úžasných čoko-koko keksíkov.
-  Zdvojnásobte si potešenie: Do cesta pridajte kúsky horkej čokolády.

Môžeme podávať



posypané kokosovými vločkami

ČOKOLÁDOVO-PEPERMINTOVÁ ZMRZLINA



2
MRAZENÉ
BANÁNY



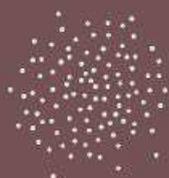
1/3 šálky
KAKAOVÝCH
ZŔN



1/3 šálky
ČERSTVEJ
MÄTY



1 pl. lyžica
KOKOSOVEJ
VODY



1 lyžička
SPIRULINY



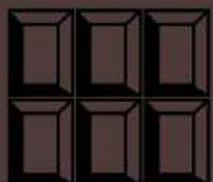
štipka
VANILKY



Slnko. Tieň. Leto. Zima. Hocičo. Chutná v každom počasí.

-  Všetky prísady rozmixujeme dohľadka.
Ak je krém príliš hustý, pridáme viac kokosovej vody.
-  Necháme v chladničke na niekoľko hodín.

BRUSNICOVO-ČOKOLÁDOVÉ BONBÓNY



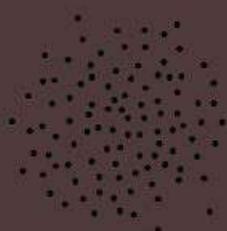
1 1/2 tabuľky
**HORKEJ
ČOKOLÁDY**



1 lyžička
**JAVOROVÉHO
SIRUPU**



2 pl. lyžice
**KEŠU
MASLA**



1/4 lyžičky
**MLETEJ
KÁVY**



štipka
MORSKEJ SOLI



1/2 lyžičky
VANILKY



2 pl. lyžice
BRUSNÍC



1/2 šálky
KAKAA

VEGA
MEGA

Keď ma chytí obžerstvo

-  Nasekáme čokoládu.
-  Čokoládu roztopíme a pridáme pomleté mandle. Na miernom ohni zmiešame dohľadka.
-  Pridáme ostatné prísady a zmiešame.
-  Dáme do chladničky na 2 - 4 hodiny.
-  Vytvarujeme guľičky a obalíme podľa chuti v kakaovom prášku/ kokosovej múčke ...
Z jednej dávky urobíme asi 12 bonbónov.

Na obalenie



kokosové vločky



pomleté
vlašské orechy

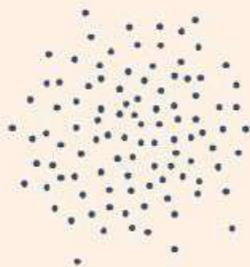


pomleté
kešu orechy

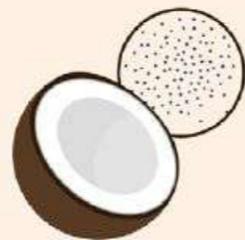
KRÉMOVÝ CHIA PUDING



1 šálka
KOKOSOVÉHO
MLIEKA



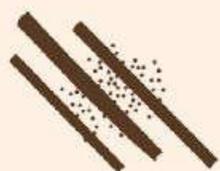
3 pl. lyžice
CHIA
SEMIENOK



1 pl. lyžica
KOKOSOVÉHO
CUKRU



1 pl. lyžica
MANDĽOVÉHO
MASLA



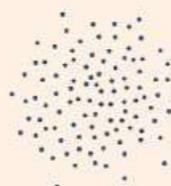
1 lyžička
ŠKORICE



1 lyžička
MLETÉHO
ZÁZVORU



štipka
VANILKY



štipka
SOLI



Výživné a chutné

-  Rozmixujeme všetky prísady okrem chia semienok.
-  Pridáme chia semienka a zmiešame s pistáciovým krémom.
-  Necháme v chladničke na pár hodín alebo cez noc.

Na ozdobenie



jahody



vlašské orechy

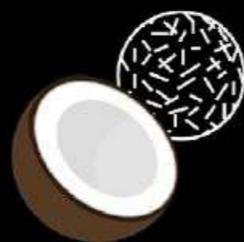


kešu orechy

VESELÉ PANDA GULIČKY



6 pl. lyžíc
KOKOSOVÉHO OLEJA



3 šálky
KOKOSOVÝCH VLOČIEK



2 lyžičky
VANILKY

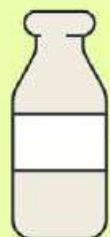


5 pl. lyžíc
KAKAA

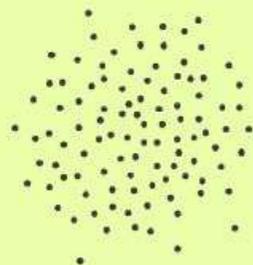
Pandina oblíbená desiata. Okrem bambusu.

-  Rozmixujeme všetky prísady + štipku soli.
Mixér nastavíme na nižšiu rýchlosť.
-  Pridáme sladidlo podľa vlastného výberu.
S kokosovým cukrom budú guličky chrumkavejšie.
-  Vytvarujeme malé guličky.
Cesto by malo stačiť asi na 25 guličiek.

PISTÁCIOVÝ CHIA PUDING



2 šálky
MANDĽOVÉHO MLIEKA



1/4 šálky
CHIA SEMIENOK



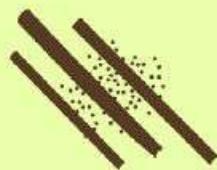
1 pl. lyžica
PISTÁCIÍ



1 lyžička
VANILKY



1 pl. lyžica
STRÚHANÉHO KOKOSU



štipka
ŠKORICE



Každý chia puding je prosto dokonalý

-  Rozmiešame všetky prísady okrem chia semienok.
-  Pridáme chia semienka a zmiešame s pistáciovým krémom.
-  Dáme do chladničky na pár hodín alebo na noc.

Podávame s



jahodami

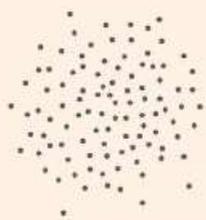


banánmi

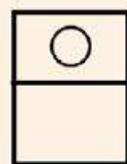
VEGÁNSKE LIEVANCE Z QUINOI



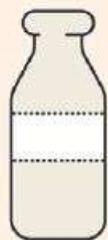
3/4 šálky
MÚKY



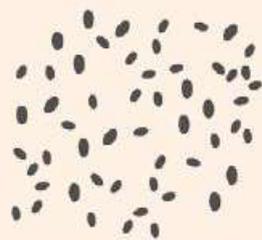
1 šálka
QUINOI



1 lyžička
PRÁŠKU DO PEČIVA



1/2 šálky
MANDĽOVÉHO MLIEKA



2 pl. lyžice
ĽANOVÝCH SEMIENOK



1 lyžička
VANILKY



Zabudnite na svoju bežnú večeru, dajte si lievance.

-  Uvaríme quinou. Necháme vychladnúť.
-  Zmiešame s ostatnými surovinami.
-  Na panvici upečieme malé lievance.

Podávame s



jahodami

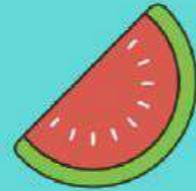


malinami

LADOVÁ OVOCNÁ DREŇ



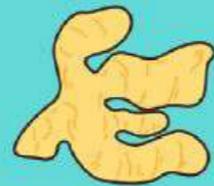
1 šálka
UHORKY



2 šálky
MELÓNU



1 šálka
JAHÔD



kúsok
ZÁZVORU



Veselá dreň pre veselých ľudí

1



Všetko rozmixujeme s poriadnou dávkou ľadu.

Na ozdobenie



kúsky manga



ananás



Viac dobrôt nájdete na



@vegamegame



/vegamegame



@vegamegame