

# Snídaně





# Veganská míchaná „vajíčka“

Ve veganské kuchyni nemusíme být ochuzeni o vřadatnou „vaječnou“ snídani. Jejím základem samozřejmě není vejce, ale tofu. Ovšem díky černé soli Kala Namak, která lehce voní po síře a žluté kurkumě, je možné připravit míchaná „vajíčka“ velmi podobná těm slepičím.

## Ingredience

200 g tofu (přírodního nebo ještě lépe hedvábného)

1 velká cibule

3 lžíce lahůdkového droždí

1/2 lžičky drceného kmínu

1/2 lžičky kurkumy

1/2 lžičky černé soli Kala Namak

čerstvě namletý pepř

kvalitní olej

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, tofu rozdrobíme pomocí vidličky na malé kousky. V pánvi na rozehřátém oleji do zlatova osmažíme cibulku, přidáme rozdrcené tofu, lahůdkové droždí, kmín, kurkumu, černou sůl i pepř a za stálého míchání ještě chvíli smažíme. Podáváme se zeleninou a celozrnným (bezlepkovým) chlebem..



BEZ  
LEPKU

BEZ  
PŘIDANÉHO  
CUKRU

BEZ  
OŘECHŮ



# Kynuté lívance v americkém duchu

Tradiční nadúchané lívance z droždí jako od maminky! Pomazali jsme je v americkém duchu - džemem a arašídovým máslem a ozdobili mandlovým máslem, datlovým sirupem a drcenými kakaovými boby. Slast na jazyku!

## 2 porce (á 300 g)

- 200 g hladké mouky
- 350 ml rostlinného mléka (my jsme použili růžové)
- 10 g čerstvého droždí
- 20 g vanilkového třtinového cukru
- špetka soli
- 2 lžíce oblíbeného ovocného džemu
- 2 lžíce arašídového másla
- 1 lžička mandlového másla
- 1 lžíce datlového sirupu
- kousek čerstvého ovoce

Část „mléka“ lehce ohřejeme, nalijeme do misky, přisypeme k němu lžíci cukru a lžíci mouky, rozdrobíme droždí, rozmícháme a kvásek necháme asi 10 minut odpočívat na teplém místě.

Do velké mísy nasypeme mouku a zbytek cukru, přilijeme kvásek a zbytek mléka, promícháme a osolíme. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě půl hodiny kynout.

Na rozpálené teflonové pánvi poté z obou stran smažíme lívance a zdobíme dle chuti. My jsme vybrali klasický americký styl s džemem a arašídovým máslem, ale fantazii se meze nekladou. Můžeme vyzkoušet javorový sirup, povidla a sójový jogurt, obalit je ve skořicovém cukru nebo jen tak polité mandlovým máslem.



BEZ  
SÓLI



# Přes noc namočená chia ovesná kaše s borůvkami

Nevím jak pro vás, ale pro nás je ovesná kaše top snídaně - je výživná, rychlá a chutná. Navíc ji můžeme připravit na tisíc způsobů. V tomto receptu se zdravé ovesné vločky kloubí se superpotravinou ve formě chia semínek a jako bonus do sebe dostaneme zdravé tuky z avokáda a antioxidanty z borůvek.

**2 porce (à 400 g)**

## Kaše

100 g (bezlepkových) ovesných vloček  
600 ml mandlového mléka  
20 g chia semínek  
pár kapek vanilkové stévie  
120 g borůvek

## Čokoládový krém

100 g avokáda  
10 g kakaa  
40 ml vody  
20 g agáve  
2 g vanilkového prášku  
borůvky a máta na ozdobu

Veškeré ingredience na kaši smícháme a necháme přes noc při pokojové teplotě. Ingredience na krém umixujeme tučovým mixérem. Ráno do skleničky střídavě prokládáme kaši a krém, až nám nic nezbyde. Kaši ozdobíme borůvkami a lístkem máty.



BEZ  
SÓJI

ZÁSADITĚ

PŘÍRODNÍ  
ALTERNATIVA  
SLADIDEL

BEZ  
LEPKU

