

Palačinky s houbovou omáčkou

Suroviny (pro 2-3 osoby)

Palačinky

240 g mouky
300 ml sójového mléka
150 ml šumivé minerální vody
1 ½ lžičky soli
Olej na pánev

Houbová omáčka

500 g hub
2 cibule
2 lžíce oleje
4 lžíce vody
200 ml sójového krému
Sůl
Pepř
2 lžíce čerstvé petrželky (jemně nasekané)

Příprava

- 1) Smícháme všechny ingredience na palačinky v misce a necháme těsto 10 minut odpochnout.
- 2) Mezitím oloupeme a nakrájíme cibuli na malé kousky. Pak houby nakrájíme na plátky. Olej zahřejeme na pánvi a přidáme cibuli. Krátce smažíme, přidáme houby a smažíme dalších asi 10 minut. V případě potřeby přidáme trochu vody.
- 3) Nyní začneme smažit palačinky na pánvi s olejem.
- 4) Zbytek přísad přidáme do omáčky z hub a ochutíme solí a pepřem. Necháme vařit po dobu 2-4 minut. Pak posypeme omáčku petrželkou a podáváme ji s palačinkami.

Zucchini Quiche

Suroviny (1 plech na pečení)

Těsto

400 g celozrnné mouky
150 g sójového jogurtu
160 g měkkého margarínu (například Alsan)
½ lžičky soli
Margarín na vymazání plechu

Cuketová vrstva

2 velké cukety (přibližně 600 g)
2 cibule

Omáčka

200 g kešu ořechů
4 lžíce lahůdkového droždí
2 lžičky soli
2 lžíce octa
400 g vody
2 lžíce čerstvé petrželky (jemně nasekané)

Příprava

- 1) Na těsto promícháme mouku, jogurt, margarín a sůl. Těsto vložíme do chladničky na 30 minut. Předehřejeme troubu na 180 ° C, vymažeme plech margarínem a pak na něj rovnoměrně rozprostřeme těsto.
- 2) Na cuketovou vrstvu nakrájíme cukety na malé kousky. Oloupeme cibuli, přepůlíme a pak nakrájíme na tenké plátky.
- 3) Na omáčku umixujeme všechny ingredience v mixéru kromě petrželky, dokud nevznikne hladká omáčka. Potom smícháme petrželku s omáčkou.
- 4) Cuketu a cibuli rovnoměrně rozprostřeme na těsto a nakonec zalijeme omáčkou. Pečeme quiche po dobu 45-50 minut v předehřáté troubě.

Donauwelle

Suroviny (1 plech na pečení)

Těsto

250 g veganského margarínu

200 g cukru

500 g pšeničné mouky

1 prášek do pečiva

4 lžice sójové mouky

300 ml sójového mléka

4 lžice kakaa

700 g višňi

Margarín na vymazání plechu

Krém

750 g sójového mléka

80 g pudinkového prášku (kukuřičný škrob)

50 g cukru

250 g měkkého veganského margarínu

Navíc

200 g veganské tmavé čokolády

Příprava

- 1) Na přípravu těsta rozpustíme margarín v hrnci při nízké teplotě. Pak v misce smícháme margarín s cukrem. Ve druhé misce promícháme mouku, prášek do pečiva a sójovou mouku. Toto pak jemně promícháme s margarínovo-cukernou hmotou a pomalu přidáváme sójové mléko.
- 2) Předehřejeme troubu na 180 °C. Margarínem vymažeme plech na pečení a pak na něj rozprostřeme polovinu těsta. Druhou polovinu smícháme s kakaem a rozprostřeme na první vrstvu těsta. Vezmeme vidličku a jemně promícháme obě těsta tak, aby tam byl vzor. Na těsto poklademe rovnoměrně višně a trochu je vtlačíme dovnitř. Koláč vložíme do předehřáté trouby a pečeme 25-30 minut. Po uplynutí této doby jej vyjmeme a necháme zcela vychladnout.
- 3) Mezitím připravíme krém. Vezmeme 4 lžice ze sójového mléka na krém a smícháme s pudinkovým práškem, pak přidáme cukr. Zahřejeme zbytek mléka v hrnci na sporáku a přivedeme k varu. Sejmeme nádobu ze sporáku a promícháme mléko s práškovou hmotou pudinku. Přivedeme znovu k varu a promícháme. Poté necháme pudink vychladnout na pokojovou teplotu.
- 4) Margarín a pudink musí mít stejnou teplotu. Dáme pudink do misky a smícháme ho s margarínem. Krém rovnoměrně rozprostřeme na dort.
- 5) Tmavou čokoládu rozpustíme ve vodní lázni. Necháme ji trochu vychladnout a nalijeme ji rovnoměrně a rychle přes krém na dortu. Dort dáme chladit.

Falafel

Suroviny (na cca 14 Falafel)

Falafel

- 1 plechovka cizrny (cca 300g)
- 1 stroužek česneku (rozmělněný)
- 1 malá cibule (jemně nasekaná)
- 2 lžíce čerstvé petrželky (jemně nasekané)
- 1/2 lžičky kmínu
- 1/2 lžičky soli
- Pepř (podle chuti)
- 2 lžíce mouky
- Olej na smažení

Guacamole

- 1 avokádo
- 1 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce sójového mléka
- Sůl
- Pepř

Příprava

- 1) Umixujeme cizrnu v mixéru až téměř do hladka. Přidáme zbytek přísad a vše dohromady promícháme. Navlhčíme si ruce a vytvoříme z hmoty 14 kuliček, které umačkáme dlaněmi. Rozžhavíme na pánvi olej a poté falafel ze všech stran opečeme, dokud nejsou zlatohnědé.
- 2) V mezičase oloupeme avokádo a v mixéru rozmixujeme. Přidáme šťávu z citronu a sójové mléko a ochutíme guacamole solí a pepřem.