

# Kaj najjem?

Veganske brezglutenske ideje za  
predjedi, kosila in sladice



Anja Geč  
IG: @nosmoothiesplease

Naj se ti najprej **ZAHVALIM**. Hvala, ker si v poplavi receptov in kuharskih knjig, nekaj časa namenil ravno moji.

Prosim te le, da receptov na družbenih omrežjih ne deliš brez navedbe avtorja. Količina vloženega dela je ogromna tudi pri izdelavi brezplačne knjige.

## PREGLED RECEPTOV PO VRSTI

### Namazi

Skoraj humus  
Čebulni namaz z orehi  
Namaz z rdečo peso

### Priloge

Ajdovi žganci  
Krompirjevi njoki  
Kruhovi cmoki

### Omake

Aioli omaka z baziliko  
Limetina curry omaka

### Veganski narezek

Veganski narezek od A do Ž

### Glavne jedi

Tahini rižota z grahom  
Gobova omaka za testenine  
Pastirska pita z orehi  
Tostadas  
Njoki z grahovo omako  
"Tunin" sendvič  
Zeljna juha s krompirjem

### Sladice

Čokoladna pita  
Jogurtova strjenka  
Mousse iz avokada  
Vroč čokolada

**Kje najdeš več brezplačnih receptov?  
Kje me lahko kontaktiraš za sodelovanje?**



nosmoothiesplease

nosmoothiesplease@gmail.com





Hvala, podjetja!

# Hvala, podjetja!

Neskončno sem hvaležna vsem podjetjem, ki so se v preteklem letu odločila, da bi na kakršenkoli način sodelovala z mano. Sodelovanja so omogočila, da se je moj profil lahko razvijal naprej.

Hvala, Anja iz **Clayelej (@clay.elej)**! Anja je bila prva oseba, s katero sem poslovno sodelovala in me iskreno podpira že od mojih prvih korakov na kreativni poti.

Spodaj lahko najdeš kar nekaj trenutno aktivnih kod, ki jih lahko uporabiš pri nakupu v določenih trgovinah.

## **DOBROKUS**

### **"Anja20"**

Koda ti prinese 20 % popusta pri nakupu v spletni trgovini *Dobrokus*.

Moj najljubši izdelek v njihovi trgovini: borovničeva chia marmelada in mangov namaz.

## **MALINCA**

### **"NOSMOOTHIES10"**

Koda ti prinese 10 % popusta pri nakupu v spletni trgovini *Malinca*.

Moj najljubši izdelek v njihovi trgovini: čokoladni namaz z lešniki in veganska čokoladna granola.

## **RASTOČA JABLANA**

### **"ANJA10"**

Koda ti prinese 10 % popusta pri nakupu v spletni trgovini *Rastoča jablana*.

Moj najljubši izdelek v njihovi trgovini: drobljenec iz sončničnih semen in kokosov mousse.

## **EVERYDAY BREAKFAST CLUB**

### **"anja10"**

Koda ti prinese 10 % popusta pri nakupu v spletni trgovini *Everyday breakfast club*.

Moj najljubši izdelek v njihovi trgovini: kokosove sklede in bambusov lonček s slamico.



Namazi

# Skoraj humus

Število porcij: 2

Čas priprave: 5 minut

Skupni čas: 5 minut

# Sestavine

240 g neto belega fižola iz konzerve  
3 jušne žlice limoninega soka  
3 jušne žlice olivnega olja  
1 čajna žlica česna v prahu  
2 jušni žlici tahinija  
Sol



Za navadni humus namesto belega fižola uporabiš čičeriko.

Poskusiš lahko tudi z rjavim fižolom ali grahom!

## Postopek priprave

Vse sestavine zmešamo v mešalniku. Opcijsko lahko dodamo tudi noževko kurkume za barvo. Namaz na fotografiji je okrašen z lanenim oljem, lanenimi semeni in svežim rožmarinom. Uporabimo lahko tudi olivno olje, svež timijan ali peteršilj ali pa okras popolnoma izpustimo.

**Različne uporabe:** Namaz iz belega fižola, ki sem ga poimenovala Skoraj humus, lahko uporabimo kot namaz za na kruh ali pa kot omako za zelo hitre testenine. Le-te skuhamo, zmešamo z namazom in dodamo nekaj pečenih češnjevih paradižnikov in popraženo špinačo. To je vse!

## Kaj je tahini?

Tahini je pasta iz sezamovih semen. V trgovini najdemo svetli in temni tahini. V tem receptu sem uporabila svetli tahini, je pa temni prav tako primeren, a ima malo bolj izrazit in grenak okus.

### Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 2

450 kcal / 15 g beljakovin / 27 g ogljikovih hidratov / 29 g maščob / 10 g vlaknin



# Čebulni namaz z orehi

Število porcij: 4

Čas priprave: 5 minut

Skupni čas: 5 minut

## Sestavine

240 g neto rjavega fižola iz konzerve  
4 srednje bele čebule  
100 g mletih orehov  
2 žlici olivnega olja  
olivno olje za praženje čebule  
cca. 10 žlic rastlinskega napitka  
česen v prahu po okusu  
ol

Uporabiš lahko  
tudi rjavo  
lečo.



## Postopek priprave

Čebulo olupimo in narežemo na tanke rezine. Na malo olivnega olja jo pražimo približno pol ure na nizkem ognju, da se res počasi karamelizira in obarva rjavo. Nato vse sestavine, razen rastlinskega napitka, dodamo v mešalnik. Počasi dodajamo po eno jušno žlico napitka in mešamo. Dodamo toliko napitka, da dobimo zeleno konsistenco. Če ga bomo dodali več, bo manj koščkov fižola. Namaz na fotografiji je okrašen z ekstra deviškim olivnim oljem, rjavim fižolom in celimi orehi.

**Različne uporabe:** Namaz lahko uporabimo na kruhu, v sendviču ali v burgerju. Uporabimo ga lahko tudi v tortilji oziroma kjerkoli potrebujemo kremasto strukturo. Prav tako ga lahko dodamo na sklede z rižem in zelenjavo.

### Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 4

450 kcal / 12,5 g beljakovin / 27 g ogljikovih hidratov / 30 g maščob / 8 g vlaknin

# Namaz z rdečo peso

## Sestavine

Število porcij: 4

Čas priprave: 5 minut

Skupni čas: 5 minut

*V kolikor rdečo peso kuhamo sami je čas priprave daljši.*

cca. 240 g neto čičerike iz konzerve **ali**  
cca. 240 g neto belega fižola iz konzerve  
1 olupljena in kuhana rdeča pesa  
sok 1 srednje limone  
sol, poper, malo olivnega olja  
2 jušni žlici tahinija  
česen v prahu po okusu  
*mandljeva ali sezamova moka (opcijsko,  
1 jušna žlica za bolj gosti namaz)*

Uporabiš  
lahko  
tudi  
rdečo peso  
v prahu.



## Postopek priprave

Vse sestavine zmešamo v mešalniku. Namaz na fotografiji je okrašen z drobljenimi bučnimi semeni in ekstra deviškimi oljnim oljem. Namaz lahko okrasimo tudi z nasekljano kuhano rdečo peso ali orehi. Okras lahko tudi izpustimo, v ga dodamo več. Namaz na fotografiji je okrašen z ekstra deviškimi oljnim oljem, rjavim fižolom in celimi orehi.

**Različne uporabe:** Namaz lahko uporabimo na kruhu, v sendviču ali v burgerju. Uporabimo ga lahko v tortilji oziroma kjerkoli potrebujemo kremasto strukturo.

## Kaj je tahini?

Tahini je pasta iz sezamovih semen. V trgovini lahko najdemo svetli in temni tahini. V tem receptu sem uporabila svetli tahini, je pa temni prav tako primeren, le da ima malo bolj izrazit in grenak okus.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 4**

220 kcal / 7 g beljakovin / 14 g ogljikovih hidratov / 13 g maščob / 5 g vlaknin



Omake

---

# Aioli omaka z baziliko

# Sestavine

Število porcij: 1-2, odvisno od uporabe

Čas priprave: 5 minut

Skupni čas: 5 minut

120 g indijskih oreščkov **ali**  
60 g masla indijskih oreščkov  
(v kolikor nimaš močnega mešalnika)  
120 ml vode  
4 žlice limoninega soka  
1 strok česna  
1 čajna žlica soli  
pest sveže bazilike



Ko je bazilika težje dosegljiva, lahko uporabiš tudi špinačo!

## Postopek priprave

Vse sestavine, razen bazilike, zmešamo v mešalniku. Baziliko nasekljamo na majhne koščke in zmešamo v omako.

## Kje lahko uporabim omako?

Omako lahko uporabiš kot:

- 1.) preliv za solato
- 2.) omako za pomakanje veganskih pohančkov (kot na fotografiji zgoraj!)
- 3.) preliv za pečen krompirček, pečeno zelenjavo, odlično paše k ocvrti cvetači!
- 4.) omako za veganski burger
- 5.) omako za testenine, če dodaš še malo indijskih oreščkov in jo dodatno zgostiš

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 2**

340 kcal / 12 g beljakovin / 18 g ogljikovih hidratov / 26 g maščob / 1,5 g vlaknin



# Limetina curry omaka

Število porcij: 1-2, odvisno od uporabe

Čas priprave: 5 minut

Skupni čas: 5 minut

# Sestavine

120 g indijskih oreščkov **ali**  
60 g masla indijskih oreščkov  
**(v kolikor nimaš močnega mešalnika)**  
250 ml vode  
sok in naribana lupina 1 limete  
1 strok česna  
1 čajna žlica soli  
1 čajna žlica kajenskega popra  
2 čajna žlica curryja v prahu



Za bolj pekočo omako lahko dodaš tudi svež čili ali čili v prahu!

## Postopek priprave

Vse sestavine zmešamo v mešalniku. Če je le-ta prešibek uporabimo maslo indijskih oreščkov. Če imamo težave z mešanjem v mešalniku, lahko dodamo do 100 ml dodatne vode, vendar bo to spremenilo strukturo omake. Oreščke lahko, za lažje mešanje, tudi namakamo v vreli vodi.

## Kje lahko uporabim omako?

Omako lahko uporabiš kot:

- 1.) omaka za ocvrto zelenjavo, npr. cvetačo na zgornji fotografiji
- 2.) omaka za veganski burger
- 3.) omaka za pomakanje ocvrtega ali pečenega krompirčka

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 2**

360 kcal / 12 g beljakovin / 18 g ogljikovih hidratov / 27 g maščob / 3 g vlaknin

Glavne jedi

---

# Tahini rižota z grahom

Število porcij kot predjed: 6-8

Število porcij kot glavna jed: 3-4

Čas kuhanja: 15 - 20 minut

Skupni čas: 20 minut

## Sestavine

2 jušni žlici olivnega olja  
400 g Arborio riža  
1 l zelenjavne jušne osnove  
400 g zmrznjenega graha  
100 g tahinija  
250 ml rastlinskega napitka  
sol po okusu  
1 jušna žlica česna v prahu

Namesto riža  
lahko  
uporabiš  
tudi  
ajdovo  
kašo, le  
prilagodi  
čas kuhanja.



## Postopek priprave

Riž operemo. Na segretem olivnem olju na hitro prepražimo riž in ga zalijemo z jušno osnovo.

Najboljše je, če tekočino dodajamo po 2 dl in počakamo, da izpari. *Namesto jušne osnove lahko uporabimo tudi vodo, ki ji primešamo univerzalno začimbno mešanico.* Po 10 minutah kuhanja dodamo grah in kuhamo še približno 5 minut.

S paličnim mešalnikom zmešamo tahini, rastlinski napitek (jaz uporabljam ovsenega, lahko pa tudi riževega, mandljevega ali sojinega, vendar ne kokosovega), sol po okusu in česen v prahu. Prelijemo čez osnovo rižote, kjer bi morala voda že skoraj popolnoma izpareti, in kuhamo ter mešamo še približno 3 minute na nizki temperaturi.

**Opcijsko:** V pečici hrustljivo spečemo 750 g brokolija, ki ga dodamo na servirano rižoto. Rižoto lahko tudi posujemo z veganskim parmezanom, ki ga najdemo v vseh večjih živilskih trgovinah in okrasimo s kvalitetnim ekstra deviškim olivnim oljem.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije glavne jedi z brokolijem**

475 kcal / 32 g beljakovin / 135 g ogljikovih hidratov / 25 g maščob / 22 g vlaknin



# Testenine z gobovo omako

# Sestavine

Število porcij: 2-3

Čas kuhanja: 20 minut

Čas priprave: 10 minut

125 g čebule (šalotke)  
0.5 dl suhega belega vina (opcijsko) ALI  
0.5 dl zelenjavne jušne osnove  
600 g rjavih šampinjonov  
šop svežega peteršilja  
šop svežega timijana  
250 ml veganske smetane za kuhanje  
sol, poper in olivno olje  
250 g svežih testenin

V omako lahko dodaš žlico ali dve masla indijskih oreščkov, ki omako naredi še bolj kremasto!



## Postopek priprave

Čebulo nasekljamo na majhne koščke in jo prepražimo na malo olja. Ko je čebula dobro prepražena, jo zalijemo z belim vinom ali jušno osnovo. Pražimo še nekaj minut.

Gobe očistimo in narežemo na tanke rezine. Dodamo v ponev. Dodamo še sol in poper in pražimo dodatnih 10 minut oziroma toliko časa, da gobe spustijo čim več vode in niso več "sluzaste". Nasekljamo peteršilj in timijan ter dodamo v ponev.

V ponev zlijemo vegansko smetano za kuhanje. Meni je omaka najboljša s sojino. Uporabimo lahko tudi drugo smetano, vsekakor pa odsvetujem kokosovo. Kuhamo še 5 do 10 minut na nizki temperaturi, da se okusi dobro povežejo.

Ločeno skuhamo 250 g svežih testenin v slanem kropu. Testenine odcedimo in dodamo v omako. V omako lahko dodamo 2 do 3 žlice masla indijskih oreščkov, ki ga dobro vmešamo v smetano preden ga dolijemo v ponev. Tako dobimo bolj kremasto in seveda tudi kalorično omako.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 2, brez testenin**

520 kcal / 11 g beljakovin / 15 g ogljikovih hidratov / 41 g maščob / 10 g vlaknin



# Pastirska pita z orehi

Število porcij kot glavna jed: 4

Čas kuhanja: 20 minut

Čas pečenja: 60 minut

Skupni čas: 1 ura do 1 ura in pol

## Sestavine

2 jušni žlici olivnega olja  
500 - 600 g neto leče iz konzerve  
750 g graha in korenja v kockah  
100 g mletih orehov  
300 ml zelenjavne jušne osnove  
800 g krompirja  
vegansko maslo/margarina  
sol in začimbe po želji

Namesto navadnega krompirja lahko uporabiš tudi sladki krompir.



## Postopek priprave

Lečo iz konzerve odcedimo in operemo. Lečo lahko skuhamo tudi sami, v tem primeru uporabiš 250 - 300 g suhe leče. Dodamo 750 g zamrznjenega korenja v kockah in graha. Mešanico kupimo zapakirano v trgovini ali pa jo v poljubnem razmerju pripraviš doma. Na dveh žlicah olivnega olja prepražiš lečo, grah in korenje. Dodamo sol in druge začimbe po želji. Zalijemo s 300 ml zelenjavne jušne osnove ali vode, ki smo ji primešali univerzalno začimbno mešanico. Kuhamo 15 minut.

Mešanici dodamo 100 g mletih orehov. Olupimo približno 8 srednjih krompirjev, jih narežemo na majhne kocke. Skuhamo v slani vodi. Krompirju dodamo žlico stopljenega veganskega masla ali margarine in zmešamo v pire. Pekač naoljimo z žlico olivnega olja. Na pekač preliješ lečino mešanico, na le-to pa premažemo pire. Pečeš 60 minut v ogreti pečici na 180 stopinjah Celzija.

**Opcijsko:** Pire lahko posujemo s papriko v prahu in pred pečenjem na pire narežemo majhne koščke masla. Okrasimo lahko tudi z drugimi začimbami. V lečino maso lahko dodamo tudi pasiran paradižnik ali drugo zelenjavo po želji. Namesto leče lahko uporabimo kuhan sojin drobljenec.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 kosa pite od 4**

750 kcal / 25 g beljakovin / 70 g ogljikovih hidratov / 35 g maščob / 21 g vlaknin

# Tostadas

Število tortilj: 6, za 2 do 3 osebe

Čas priprave zelenjave: 10 minut

Čas praženja leče: 10 minut

Skupni čas: 20 minut

**Zraven lahko spečemo tudi krompir.**

# Sestavine

6 koruznih mini tortilj  
500–600 g neto leče iz konzerve  
3 žlice olivnega olja  
sol in začimbe  
1,5 velike rdeče paprike  
1 velika čebula  
sok 2 manjših limon  
2 večja zrela avokada  
naribano belo zelje ali solata

Zelenjavo lahko tudi zamenjamo. Uporabimo lahko kumare, špinačo, rdeče zelje, grah, limeto, koriander, itd.



## Postopek priprave

Lečo odcedimo, operemo. Prepražimo na dveh žlicah olivnega olja. Solimo in poljubno začinimo. Uporabimo lahko univerzalno začimbno mešanico za govedino ali bolonjez, v kolikor je veganska. Jaz ponavadi uporabim česen, sol, papriko v prahu in opsijsko kajenski poper. Medtem, ko se leča praži v ponvi, jo kar z žlico zmečkamo. *Lečo lahko zamenjamo z rjavim fižolom.*

Naribamo zelje ali očistimo liste solate. Čebulo in rdečo papriko narežemo na manjše in čim tanjše rezine. Nato pripravimo avokadov namaz. Sredico avokada zmečkamo z 1 žlico olivnega olja, sokom dveh limon in soljo. Lahko dodamo tudi česen v prahu.

Koruzne tortilje (če nam gluten ne povzroča težav, lahko uporabimo tudi pšenične) popečemo na ponvi na obeh straneh. Najprej nanje naložimo "mesno" lečino mešanico, solato, nato papriko in čebulo, potem naribano zelje in na koncu še avokadov namaz. *Na fotografiji je še veganski kremni namaz, sveža zelišča in ekstra deviško olivno olje po vrhu tortilje.*

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 tortilje z dodatki od 6**

300 kcal / 11 g beljakovin / 24 g ogljikovih hidratov / 14 g maščob / 2 g vlaknin



# Njoki z grahovo omako

Število porcij kot glavna jed: 2

Čas kuhanja: 10 minut

Skupni čas: 10 minut

## Sestavine

njoki za 2 osebi  
500 g graha iz konzerve  
200 ml ovsene smetane za kuhanje  
400 ml zelenjavne jušne osnove  
2 manjši čebuli  
pest pehtrana  
sok pol limone  
olivno olje, sol in poper

Pehtran lahko izpustiš in uporabiš le grahovo omako, vendar ji pehtran doda čisto novo dimnezijo!



## Postopek priprave

Skuhamo njoke. Opcijsko jih popečemo na žlički olivnega olja.

Čebulo nasekljamo na majhne koščke in jo podušimo na olivnem olju. Dodamo grah in prepražimo. Stresemo v mešalnik in dodamo ovseno smetano za kuhanje, sol, poper, sok pol limone, pest svežega pehtrana in 400 ml zelenjavne jušne osnove ter zmešamo.

**Možne zamenjave:** Ovseno smetano za kuhanje lahko nadomestimo z riževo, sojino ali mandljevo smetano za kuhanje. Kokosove ne priporočam. Namesto zelenjavne jušne osnove lahko uporabimo tudi vodo, ki ji primešamo univerzalno začimbno mešanico.

Namesto njokov lahko uporabimo tudi testenine.

Namesto svežega pehtrana lahko uporabimo tudi sušen pehtran, ki ga dobimo na oddelku z začimbami. Dodajamo počasi po 1 čajno žličko in vidimo, kdaj nam je okus všeč.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije omake cd 2**

480 kcal / 13 g beljakovin / 28 g ogljikovih hidratov / 28 g maščob / 6 g vlaknin

# "Tunin" sendvič

Število oseb: 2

Čas priprave: 5-10 minut

Skupni čas: 5-10 minut

**Zraven odlično paše solata.**

## Sestavine

4 veliki popečeni kosi kruha  
240 g neto čičerike iz konzerve  
Sok 1/2 limone  
5 zvrhanih žlic koruze  
2 žlici humusa + 4 žlice vode (*zmešano*)  
2 čajni žlici nadrobljenih alg  
1/2 rdeče čebule  
česen v prahu  
sol in poper

V namaz lahko poljubno dodamo nasekljane kapre ali vložene kumarice.



## Postopek priprave

Vse sestavine, razen 3 žlic koruze in nasekljane čebule, delno zmešamo v mešalniku/sekljalniku, vendar ohranimo teksturo, kjer se posamezne sestavine še vedno dobro razločijo. Vmešamo še preostali dve sestavini. 4 kose kruha popečemo na ponvi in namažemo z namazom.

**Možnosti uporabe recepta:** Namaz lahko uporabimo za pripravo tunine tortilje, kot namaz v sendviču ali pa zaviti v solatni list. Iz bolj gostega namaza, ki mu dodamo kakšno žlico moke, lahko oblikujemo tunine polpete, ki jih na hitro popečemo in uporabimo, npr. v burgerju.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije namaza od 2**

213 kcal / 10 g beljakovin / 25 g ogljikovih hidratov / 5 g maščob / 5 g vlaknin



# Zeljna juha s korenjem

Število oseb: 2-4

Čas priprave zelenjave: 5 minut

Skupni čas: 30-45 minut

**Zraven pašejo palačinke ali browniji iz fižola.**

## Sestavine

2 litra zelenjavne jušne osnove **ali**  
vode

1/2 očiščene manjše glave zelja

3-5 srednjih krompirjev

2-3 srednji oranžni koreni

2 beli čebuli

začimbe po okusu

česen, sol, olivno olje

Juho lahko  
zmiksamo  
ali pa ne.  
Če je ne  
zmiksamo,  
vanjo super  
paše tudi  
grah.



## Postopek priprave

Zelenjavo očistimo in jo grobo narežemo. Ni je potrebno sekljati na majhne koščke. Kuhamo v vodi ali zelenjavni jušni osnovi, dokler vsa zelenjava ni kuhana. Zmešamo z mešalnikom in postrežemo. Juha na sliki je okrašena z ekstra deviškimi oljnim oljem, orehi in drobljenimi bučnimi semeni.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije juhe od 2**

400 kcal / 10 g beljakovin / 78 g ogljikovih hidratov / 1 g maščob / 13 g vlaknin

Priloge

---

# Ajdovi žganci

Število porcij kot priloga: 2-4

Čas priprave: 25 minut

Skupni čas: 25 minut

## Sestavine

210 g ajdove moke  
700 g vode  
sol

Žganci so lahko tudi koruzni.



## Postopek priprave

Vodo s soljo zavremo in dodamo ajdovo moko. Z ajdovo moko pokrijemo površino vode. Z vilico naredimo luknje v moko na vodi (kolikor imamo prostora) s premerom cca. 2 cm, jaz običajno naredim 3. Najlažje je, če uporabljamo kozico, ki je visoka, da površina moke ni prevelika. Kuhamo 20 minut. Vodo odlijemo in vsebino premešamo. Žganci ne smejo biti preveč mokri. Nekaj odlite vode shranimo, v kolikor jo bomo še potrebovali, če bodo žganci slučajno presuhi. Po potrebi vodo še dodamo.

**Uporaba:** Ajdovi žganci se odlično podajo v gobovo juho, lahko pa jih uporabimo v katerikoli drugi jedi na žlico. Lahko so tudi priloga, namesto mesnih ocvirkov pa pripravimo vegansko zaseko iz jabolk in čebule ali ocvirke iz počasi pražene čebule.

### Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 4

230 kcal / 8,5 g beljakovin / 40 g ogljikovih hidratov / 2 g maščob / 2,5 g vlaknin



# Krompirjevi njoki

Število porcij: 2-4

Skupni čas: 30 minut - 1 ura

## Sestavine

1 kg neolupljenega krompirja  
200 g ovsene moke

Uporabimo lahko tudi mešanico krompirja in korenja ter prilagodimo količino moke.



## Postopek priprave

Krompir olupimo in nasekljamo na majhne koščke in skuhamo. Ko je kuhan, ga pretlačimo skozi pasirko za krompir. V kolikor le-te nimamo, ga pretlačimo v krompirjev pire. Ne smemo dodati tekočine, ker bi potem potrebovali več moke. Pomembno je, da ne vidimo koščkov krompirja, ki ne bili zmečkani, saj bodo potem ostali v kuhanih njokih.

Dodamo moko in gnetemo čim manj, da bodo njoki ostali rahli. Ko se masa lepo drži skupaj, pomokamo delovno površino in maso razdelimo na 4 manjše kose. Z rokami raztegnemo v trakove in narežemo.

Njoke lahko le popečemo na malo olivnega olja ali pa jih za minuto kuhamo v slanem kropu in nato popečemo na olivnem olju. Ker njoki ne vsebujejo glutena, jih raje popečemo kot skuhamo.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije kuhanih njokov od 4,**

370 kcal / 11 g beljakovin / 67 g ogljikovih hidratov / 3,5 g maščob / 10 g vlaknin

# Kruhovi cmoki

Recept je za 7 velikih cmokov.  
*Naredimo lahko tudi mini cmočke, ki jih uporabimo v juhi namesto krutonov.*

Skupni čas: 40 minut brez sušenja kruha

# Sestavine

300 g veganskega kruha  
*(po potrebi brezglutenskega)*  
2 manjši čebuli ali 1 velika  
ena pest svežega peteršilja  
1,5 dl rastlinskega napitka  
1/2 čajne žlice luščin indijskega trpotca  
*(opcijsko)*  
sol in poper

Cmoke lahko  
opcijsko  
tudi  
skuhamo  
na cedilu  
na  
pari.



## Postopek priprave

Priporočam, da izberete kruh, ki ima skorjico. Le-ta doda teksturo cmokom. Osebno imam takšne raje.

Kruh narežemo na kocke, pokrijemo in pustimo na pultu čez noč. Uporabimo lahko tudi starejši kruh. Naslednji dan čebulo in peteršilj nasekljamo na majhne koščke. Nato vse sestavine zmešamo in maso pustimo nekaj minut, da se zaradi indijskega trpotca dobro sprime. V kolikor uporabljamo glutenski kruh, lahko indijski trpotec spustimo. Cmoke pečemo približno 20-25 minut v ogreti pečici na 180 stopinjah Celzija.

Luščine indijskega trpotca lahko običajno kupimo v vseh bolj založenih trgovinah na oddelkih z zdravimi izdelki, nakupovalnih centrih in trgovinah s specializirano ekološko ponudbo.

***Hranilne vrednosti so odvisne od izbire kruha, zato se bodo bistveno razlikovale.***

Zaradi tega sem v tem receptu hranilne vrednosti izpustila.

Veganski narezek

---



# Kako pripravimo veganski narezek?

Čas priprave: 5 minut - ...

Skupni čas: odvisno od števila oseb

Narezek lahko pripravimo za poljubno število oseb. V kolikor je narezek edina hrana, ki jo pripravljamo, je lahko dobro vodilo, da za dve osebi pripravimo en veganski kolut sira/eno skodelico veganske skute, eno manjšo skodelico namaza, eno pest zelenjave, malo oreščkov, nekaj kosov vložene zelenjave ali sadja in nekaj krekerjev ali kosov popečenega kruha.



## Kaj vse lahko uporabimo na veganskem narezku?

### Veganski sir in nadomestki za salamo ali dimljen tofu narezan na rezine

#### slani krekerji

čičerikini krekerji z začimbami ali česnom, popečeni kruhki, tortilja čips, čičerikin čips, kruh iz 100% semen, slane preste

#### sveža zelenjava

Vse, kar damo na mini sendvič ali da pomakamo v omake, paprika, kumare in korenje so moja najljubša izbira.

#### vložena zelenjava

kisle kumarice, navadne ali velike kapre, feferoni

### **sveže sadje**

jagode, borovnice, marinirana hruška s timijanom, maline, jagode v čokoladi

### **sadni namazi**

K siru odlično paše marmelada. Marmelado lahko kupiš, spodaj pa še nekaj idej za okus marmelade, ki ga lahko pripravimo sami: hruškova, borovničeva s chia semeni, malinina s poprom, marelična s pehtranom, hruškova s timijanom, jagodna s kavo.

### **zelenjavni namazi**

za pomakanje sveže zelenjave in manjše sendviče, ki si jih gosti lahko pripravijo iz sestavin na narezku: humus, pesto, zelenjavni namaz.

### **veganski sirni namazi**

kupljeni veganski sirni namazi na osnovi soje, domača veganska sojina skuta, domača veganska mandljeva skuta z malo paprike v prahu, domači fermentirani namazi, tofu ali tempeh, ki ga mariniramo in popečemo na ponvi

### **suho in liofizirano sadje in sadni čips**

suh mango, liofilizirane jagode, bananin čips, kokosov čips, mangov čips

### **oreščki**

mandlji, orehi, oreščki v čokoladi

### **sveža zelišča**

vejice rožmarina, timijana, peteršilja, mete, drobnjaka, bazilike, koriandra



Gladice

---



# Čokoladna pita

Število kosov pite: 6-8  
Premer oboda za pečenje: 18 cm

Čas priprave: 25 minut  
Čas pečenja: 10 minut, samo testo  
Čas ohlajanja: nekaj ur  
Skupni čas priprave: 25 minut

## Sestavine

200 g granole po izbiri  
100 g margarine  
1 čajna žlica masla oreščkov  
400 ml kokosovega mleka  
(*nujno iz konzerve*)  
400 g temne čokolade  
borovničevo marmelada  
125 g svežih borovnic in meta

Če imamo pred/po pečenju testa problem z oblikovanjem le-tega, si pomagamo z vlažno silikonsko lopatko.



## Postopek priprave

Granolo zmeljemo. Margarino stopimo. Margarino dodamo granoli in zmešamo. V mešanico primešamo maslo oreščkov po želji. Uporabimo lahko tudi tahini ali arašidovo maslo, lešnikovo maslo, maslo indijskih oreščkov. V kolikor imamo granolo, ki se ne drži skupaj, lahko dodamo tudi 1 čajno žlico luščin indijskega trpotca.

Medtem ko čakamo, da se sestavine v testu dobro povežejo, pekač oblečemo v papir za peko (ali namastimo). Granolo dobro pritisnemo ob pekač. Z določenimi granolami imamo lahko nekaj težav, vendar bo pita vseeno uspela. Pečemo 10 minut v ogreti pečici na 180 stopinjah Celzija.

400 ml kokosovega mleka segrejemo v kozici in v njem stopimo 400 g temne čokolade. Ves čas mešamo. Po želji vmešamo sladkor, vendar ga pita ne potrebuje. Maso prelijemo čez testo. Ohladimo nekaj ur v hladilniku.

Pito sem okrasila z borovničevo marmelado, ki jo namažemo po površini kreme, svežimi borovnicami in svežo meto. Glede na letni čas, lahko uporabimo tudi drug okras. Pozimi lahko v čokolado dodamo pomarančno lupinico in pito okrasimo z rezinami pomaranče ali pa s kokosovo smetano in česnjami poleti.

**Okvirne hranilne vrednosti 1 kosa pite pd 6, brez dekoracije in marmelade**

760 kcal / 10 g beljakovin / 43 g ogljikovih hidratov / 57 g maščob / 2 g vlaknin

# Jogurtova strjenka

Število kosov: 5-6

Velikost pekača: 21 x 15 cm

Čas priprave: 15 minut

Čas pečenja testa: 10 minut

Skupni čas pečenja: 55 minut

Čas ohlajanja: čez noč

## Sestavine

80 g ovsenih kosmičev  
40 g ovsene moke  
80 g sladkorja  
120 g margarine  
500 g sojinega jogurta/skyra  
1 vanilijev puding  
malinova marmelada  
sveže maline, ribez in meta  
sok pol limone in sol

Uporabimo lahko katerokoli sadje in sojin jogurt. Odlično bi izpadlo tudi z mangovim jogurtom in limoninim prelivom,



## Postopek priprave

Za ovseno testo stopimo 70 g margarine in primešamo 40 g ovsene moke, 50 g sladkorja, ščepec soli in 80 g ovsenih kosmičev. Pekač obložimo s peki papirjem in ovseno testo pritisnemo ob pekač. Pečemo 10 minut v ogreti pečici na 180 stopinjah Celzija. Vmes pripravimo jogurtovo kremo.

V posodi zmešamo 500 g sojinega jogurta ali skyra, 30 g sladkorja, sok pol limone, 1 vanilijev puding, malinovo marmelado (količinsko po okusu, cca. 2 jušni žlici) in 50 g stopljene margarine. Dodamo lahko tudi vanilijev ekstrakt.

Kremo prelijemo čez ovseno testo, ki smo ga vzeli iz pečice. Pečemo 45 minut na 180 stopinjah Celzija v ogreti pečici. Čez noč ohladimo v hladilniku. Ohlajeni piti pred serviranjem obrežemo robove in narežemo 5-6 enakih lepih kosov.

Naslednji dan okrasimo z malinovo marmelado, svežimi malinami, meto in opcijsko ribezom ali drugim svežim sadjem po izbiri.

Strjenko lahko pripravimo tudi brez sadja v kremi, odlično pa bi se ji podala mango in limona.

**Okvirne hranilne vrednosti 1 kosa pita od 5, brez dekoracije in marmelade**

410 kcal / 7,5 g beljakovin / 41 g ogljikovih hidratov / 23 g maščob / 3 g vlaknin



# Mousse iz avokada

Število porcij: 2-4

**Pomembno!** V končni sladici lahko še vedno okušaš avokado. V kolikor ga ne maraš, ti ta sladica ne bo všeč.

Čas priprave: 15 minut

## Sestavine

2 manjša zrela avokada  
3-4 jušne žlice rastlinskega napitka  
50 g stopljene temne čokolade  
25 g grenkega kakava  
sladkor po okusu **ali**  
*javorjev sirup po okusu*  
ščeplj soli  
vanilijev ekstrakt (po okusu)



## Postopek priprave

Čokolado stopimo. Vse sestavine zmešamo v mešalniku. Idealno ustvarimo čim več mehurčkov v strukturi kreme. Nadevamo v posodice in ohladimo.

Mousse na fotografiji je okrašen z malinami, meto, bučnimi semeni in kokosovim čipsom. Priporočam, da se mousse okraši s sadjem, ki dodatno pomaga pri kamuflaži avokada. Na mousse bi pasale borovnice, jagode, maline, ribez, češnje in tudi sadne marmelade. Stepemo lahko tudi kokosovo smetano ali pa ga okrasimo z želejem iz agar agarja.

Mousse je izredno nasiten. Porcija sicer zgleda čisto majhna, vendar se zgornjo količino brez težav razdeli na 3 ali 4 porcije.

### **Okvirne hranilne vrednosti 1 porcije od 4 in s 50 g dodanega sladkorja**

250 kcal / 3,5 g beljakovin / 23 g ogljikovih hidratov / 15 g maščob / 7,5 g vlaknin



# Vroča čokolada

Število porcij: 2-4

Vročo čokolado lahko naredimo pekočo ali pa kajenski poper/čili izpustimo.

Čas priprave: 10 minut

# Sestavine

500 ml sojinega napitka  
200 g čokoladnih kapljic  
1 žlica grenkega kakava  
2 žlici sladkorja  
Vanilijev ekstrakt ali sladkor  
(po okusu)  
*kajenski poper in čili (opcijsko)*  
2 žlici koruznega škroba



## Postopek priprave

Vse sestavine kuhamo v kozici na nizki temperaturi. Ko se škrob aktivira, se bo vroča čokolada zgostila. Za mešanje uporabimo metlico, ki prepreči, da bi se škrob zgostil v grudice.

Vroča čokolada na fotografiji je okrašena z vegansko sojino smetano, vegansko karamelo, orehi in veganskim brezglutenskim čokoladnim kolačem.

*Še nekaj idej za okuse vroče čokolade:*

Čokolada + pomarančna lupinica + *opcijsko čili*.

Čokolada + instant kava.

Čokolada + cimet ali chai instant mešanica.

Čokolada + karamela ali veganski dulce de leche.

Čokolada + smetana + Oreo piškoti.

Čokolada + pumpkin spice mešanica začimb.

### **Okvirne hranilne vrednosti na 1 porcijo cd 4**

420 kcal / 8 g beljakovin / 37 g ogljikovih hidratov / 23 g maščob / 7.5 g vlaknin

So ti recepti všeč? Si preizkusil že vse in potrebuješ nove ideje za kosilo, večerjo ali sladico?

**Najdeš me na Instagramu.**



nosmoothiesplease

**Hvala,**  
družina

Tibor

Bogdan

Žiga

Ema

Pia

Anja

in **ostali** za podporo.

**Hvala,**

Julija

za lekturo.