

— NEMOJTE **RISKIRATI!** —

Kuharica

BEZ **SALMONELE**



UVOD

Pravilna veganska prehrana do sada nikome nije naštetila, al' je zato mnogima pomogla. S druge strane, zbog prehrane koja uključuje životinjske namirnice godišnje se ubije preko 60 milijardi životinja, a povezana je i s gladi u svijetu. Uzgoj stoke proizvede više stakleničkih plinova od cjelokupnog svjetskog prometa, a svake godine milijuni ljudi stradavaju zbog trovanja mesom, mlijekom, jajima i ostalim namirnicama životinjskoga podrijetla. Vodeći uzroci smrti u svijetu—bolesti srca i krvnih žila, karcinomi, dijabetes i visoki krvni tlak—opet su neosporivo povezani s konzumacijom životinjskih proizvoda.

Iako nam Ujedinjeni narodi savjetuju da jedemo manje mesa kako bi stali na rep klimatskim promjenama koje izmiču kontroli, a Svjetska zdravstvena organizacije svrstava mesne prerađevine u istu kategoriju s kancerogenim tvarima kao što su plutonij, duhan i alkohol, najveći utjecaj na osobne izbore i pad konzumacije mesa i jaja u Hrvatskoj u posljednje vrijeme ima upravo afera „Salmonela”.

Zbog straha od salmonele prodaja mesa u Hrvatskim trgovinama pala je za 30 posto, a kako se stanje iz dana u dan sve više uzbukava, predviđa se i daljnji pad. Ako si među oni koji zbog alarmantne situacije u supermarketima sa strahom prilaze hladnjacima i policama s upakiranim leševima, imamo super vijest: makneš s tanjura sastojke koji dolaze od životinja i problem riješen!

Ako voliš dobro jesti, na sljedećim te stranicama čeka hrpa finih recepata bez groznice, teških trbušnih bolova, mučnine i svega ostalog što uz trovanje salmonelom dobiješ gratis. Uz obilje voća i povrća, gljiva, žitarica, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki, u ovoj kuharici te čeka i dobra vibra slanih i slatkih okusa.

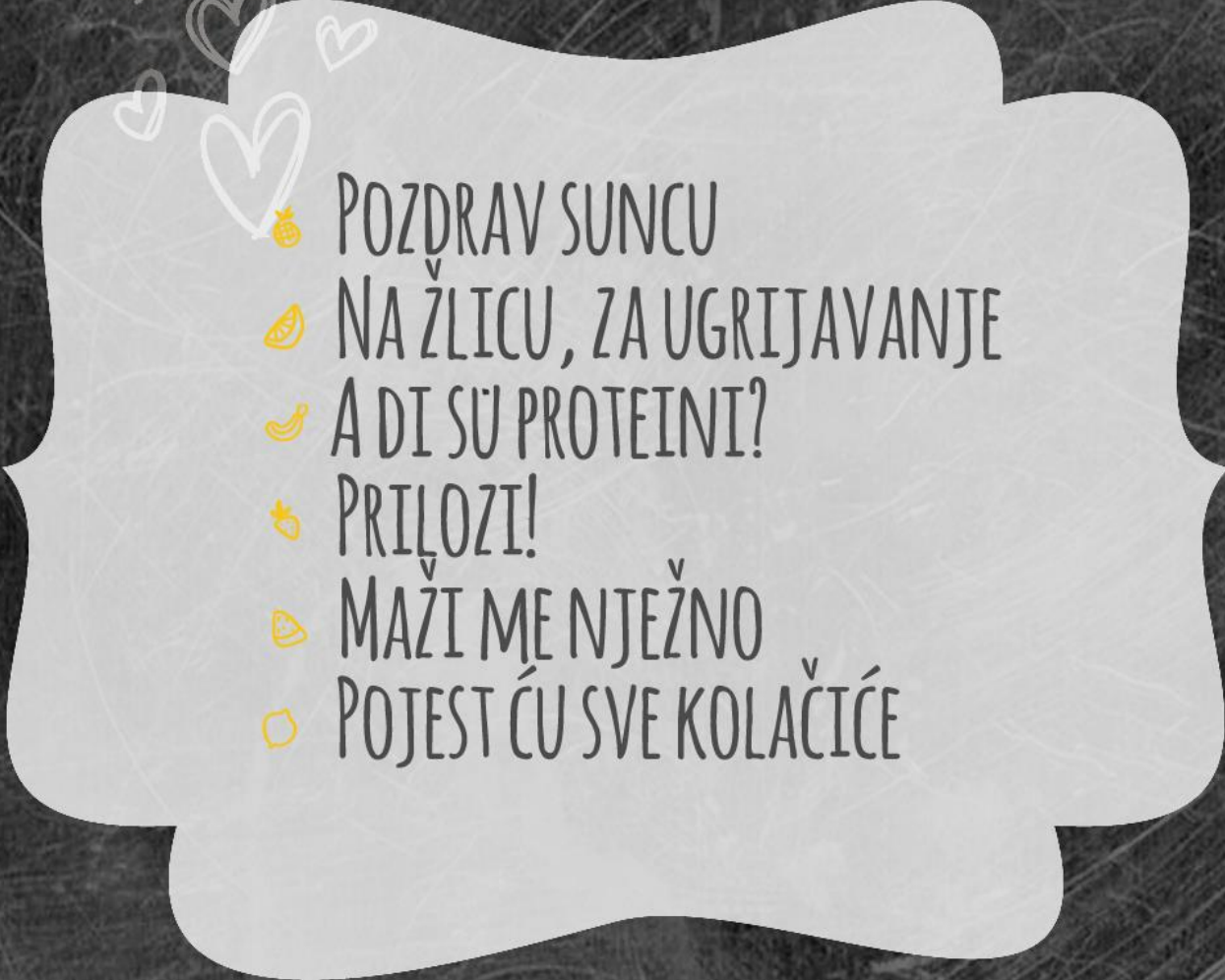
Samo pazi kad kupuješ povrće: salmonela je žilav protivnik i rado se sakriva u stajskom gnojivu, pa imaj na umu da se bakterije mogu nalaziti i na svemu što je s njime došlo u dodir. Recepti u ovoj kuharici podrazumijevaju da su namirnice uzgojene bez upotrebe stajskog gnoja, koji može biti izvor salmonele i drugih zaraza. Za gnojidbu kao dio miroljubive zemljoradnje prirodni humus je puno bolji izbor.

Želim ti dobar tek, a ništa nije finije od spoznaje da zbog našeg obroka nitko nije patio :)



**RIZIK OD KONTAMINACIJE
SALMONELOM IZUZETNO JE
VISOK JER SE ONA LAKO
PRENOSI.**

V SADRŽAJ

- 
- 🍌 POZDRAV SUNCU
 - 🍊 NA ŽLICU, ZA UGRIJAVANJE
 - 🍌 A DI SU PROTEINI?
 - 🍌 PRILOZI!
 - 🍌 MAŽI ME NJEŽNO
 - 🍌 POJEST ĆU SVE KOLAČIĆE



CERTIFICIRANO
BEZ
SALMONELE

POZDRAV SUNCU

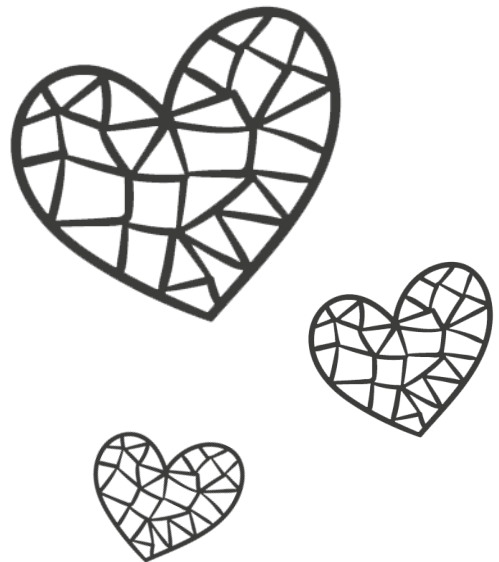
PALAČINKE

SASTOJCI

- 300 g tamnog ili integralnog brašna
- ½ žličice praška za pecivo
- vanilin šećer ili ekstrakt vanilije (po želji)
- sojino mlijeko (ili neko drugo biljno mlijeko)

PRIPREMA

- 1) U zdjeli pomiješajte brašno i prašak za pecivo.
- 2) Dodajte vanilin šećer i mlijeko.
- 3) Gusto tijesto za palačinke ispecite na tavi.
- 4) Palačinke nadjenite najdražim džemom ili čokoladom.





RIŽA NA MLIJEKU



KRAVICA: NEMA SMISLA DA PIJEŠ MOJE
MLIJEKO. IMAŠ SOJINO, RIŽINO, ZOBENO,
BADEMOVO, KOKOSOVO I BRDO DRUGIH MLIJEKA.

SASTOJCI

- 1 l biljnog mlijeka
- 300 g riže okruglog zrna (po mogućnosti integralne ili smeđe)
- prstohvat soli
- 1 lovorov list
- 100 g šećera
- 2 vrećice vanilin šećera ili ekstrakt vanilije

PRIPREMA

- 1) Zakuhajte mlijeko.
- 2) Kad mlijeko počne ključati, dodajte sol, lovorov list i lagano umiješajte rižu. Ostavite da lagano kuha, povremeno miješajući kuhačom da ne zagori.
- 3) Na kraju dodajte šećer i vanilin šećer ili ekstrakt vanilije te izvadite lovorov list.

PUDING OD HELJDE S VOĆEM

SASTOJCI

- 50 g sirove heljde
- 200 ml vode
- 1 žlica jabučnog octa
- 1 zrela banana
- 100 ml bademovog mlijeka (rižinog, zobnog, kokosovog)
- 2 žlice mljevenih badema
- 2 datulje
- cimet
- mrvica soli
- 80 g smrznutog bobičastog voća

PRIPREMA

- 1) Heljdu namočite preko noći u vodi s octom. Ujutro je dobro isperite i ocijedite.
- 2) U blender dodajte bananu narezanu na kolutiće, heljdu, datulje, cimet, mrvicu soli, mljevene bademe i smrznuto voće pa sve izmiksajte do kremaste strukture. Ako želite rjeđu kremu, dodajte još tekućine.
- 3) Ukrasite bobicama voća i poslužite.



NA ŽLICU, ZA UGRIJAVANJE

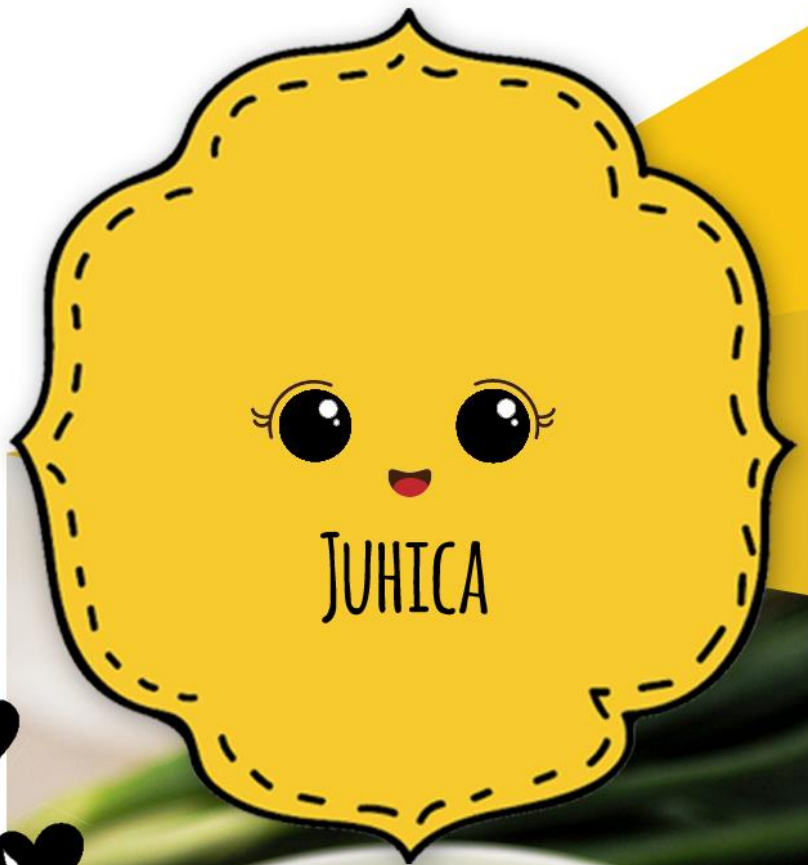
JUHA OD POVRĆA

SASTOJCI

- 1 manja cvjetača
- ½ kg krumpira
- 1 manja brokula
- 2 mrkve
- 1 ½ l vode
- 1 konzerva graška (ili kuhani grašak)
- 1 dl sojinog ili zobenog vrhnja za kuhanje
- 2 žlice brašna
- 1 žlica mješavine začina
- ½ žličice peršina
- 1 žličica vlasca
- ½ žličice mljevenog muškatoog oraščića
- 2 žlice soli
- 1 vezica mladog luka

PRIPREMA

- 1) Nasjeckajte povrće na male komadiće da se brže skuha.
- 2) Nasjeckajte mrkvu na manje komade.
- 3) Sve stavite u vodu da prokuha.
- 4) Procijedite graška iz konzerve i dodajte ga u juhu.
- 5) Dodajte sve sastojke u juhu i ostavite da kuha još minutu.
- 6) Mladi luk sitno nasjeckajte i dodajte na kraju kuhanja.
- 7) Štapnim mikserom izmiksajte juhu.



JUHA OD BROKULE I CVJETAČE S KRUTONIMA

SASTOJCI

- 1 mali luk
- 1 mala brokula
- 1 mala cvjetača
- 3 male mrkve
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 l vode
- 50 ml pasirane rajčice ili 3 žlice koncentrata rajčice
- sol, papar
- peršin
- 5 kriški kruha

PRIPREMA

- 1) Narežite luk na kockice.
- 2) Na maslinovom ulju kratko pirjajte nasjeckani luk.
- 3) Dodajte oprane cvjetove brokule i cvjetače, mrkvu narežite na kockice i pirjajte podlijevajući vodom 5-10 minuta.
- 4) Dodajte pasiranu rajčicu i 1 litru kipuće vode.
- 5) Posolite, popaprite, promiješajte i kuhajte u napola pokrivenoj posudi na laganoj vatri oko 15 minuta.
- 6) Dodajte peršin.
- 7) Kruh narežite na kockice i popržite ih u tavi na malo ulja.
- 8) Poslužite toplo.





JUHA OD BUNDEVE

SASTOJCI

- 1,5 kg bundeve
- 1 mala glavica luka
- 1 litra vode
- malo ulja
- sol
- papar
- estragon
- peršin
- vlasac
- bosiljak

PRIPREMA

- 1) Izrežite bundevu na manje kockice.
- 2) Grubo nasjeckajte luk.
- 3) Zagrijte malo ulja u velikoj tavi i popržite luk i bundevu par minuta, dok ne dobiju boju.
- 4) Dodajte kipuće vode toliko da prekrije povrće.
- 5) Kuhajte lagano dok bundeva ne postane mekana i počne se raspadati.
- 6) Miješajte dok ne dobijete kremastu juhu. Ako je juha pregusta, dodajte još kipuće vode.
- 7) Dodajte sol, papar i začine po ukusu.

RATATOUILLE

SASTOJCI

- 3 žlice maslinovog ulja
- 1 luk, tanko narezan
- 4 češnja češnjaka, oguljena i narezana
- 1 manji lovorov list
- 1 mali patlidžan
- 2 tikvice
- 3 paprike
- 8 velikih rajčica
- ½ l pasirane rajčice
- 1 žličica soli
- 1 žlica vlasca
- 1 žlica bosiljka
- 1 žlica peršina
- svježe mljeveni crni papar



PRIPREMA

- 1) Na ulje u velikoj tavi dodajte luk, češnjak i lovorov list. Miješajte dok luk ne omekša.
- 2) Izrežite patlidžan na male kockice. Dodajte u tavu i povremeno miješajte dok patlidžan ne omekša, oko 8 minuta.
- 3) Tikvicu prepolovite po dužini i narežite na ploške.
- 4) Papriku narežite na trake.
- 5) Rajčice grubo nasjeckajte.
- 6) Umiješajte tikvice, papriku, rajčice i sol u tavu s patlidžanom te kuhajte na srednje jakoj vatri 5 do 7 minuta ili dok povrće ne omekša. Povremeno promiješajte. Na kraju dodajte pasiranu rajčicu.
- 7) Umiješajte začine i papar po ukusu.

A DI SU PROTEINI?

PEČENKA S KRUMPIROM

SASTOJCI

- 2 komada svježeg seitana od 0,5 kg
- umak od soje
- senf
- češnjak
- 5 dl ulja
- sol
- papar
- 1 kg krumpira, za prilog

PRIPREMA

- 1) Komade seitana prerežite po dužini na pola i ostavite preko noći u vrućoj marinadi od umaka od soje, senfa, češnjaka i ulja.
- 2) Stavite seitan u lim za pečenje s 5 dl ulja. Dodajte očišćeni i narezani krumpir i pecite 1 sat na 180°C.
- 3) Svakih 15 – 20 minuta žlicom zgrabite marinadu u kojoj se peku seitan i krumpir te ih nekoliko puta zalijte. Po potrebi za vrijeme pečenja možete dodati još ulja i marinade.



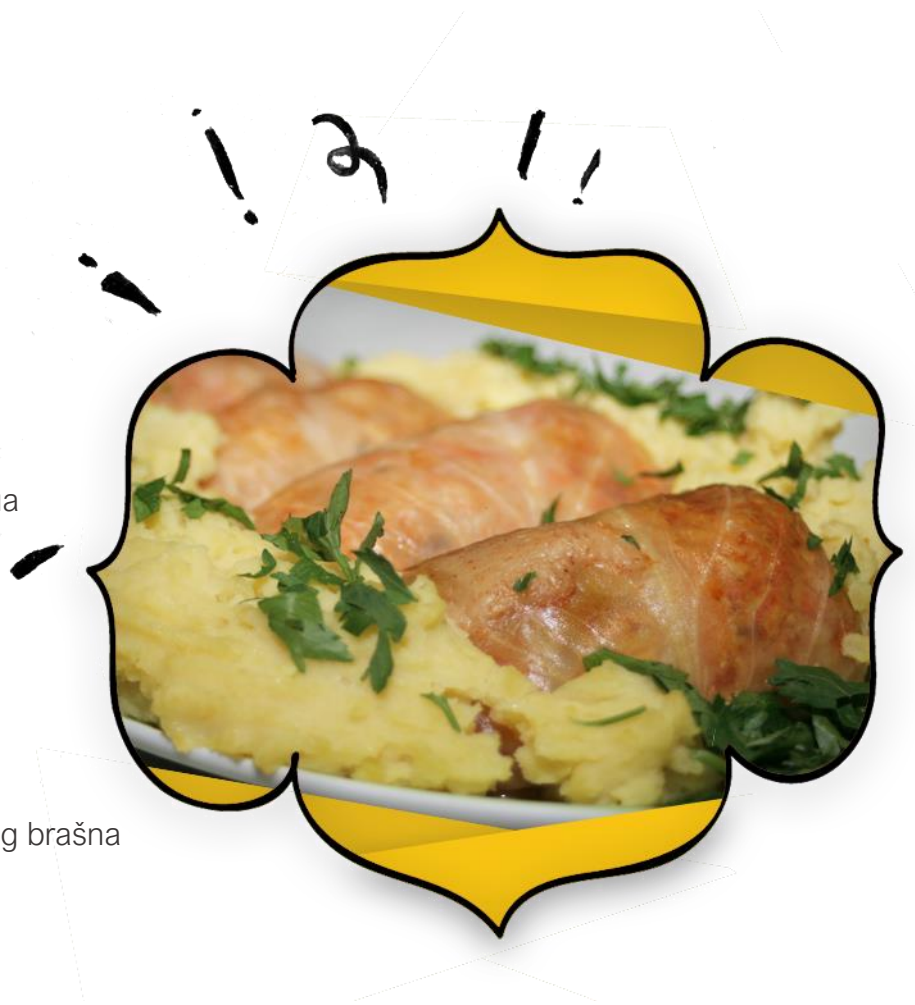
SAVJET

Seitan možete narezati na plohe i marinirati. Ako želite da ostane cijeli, dobro ga pritisnite u posudu s marinadom kako bi marinada došla do sredine seitana prije nego što ga ostavite stajati preko noći.

SARMA

SASTOJCI

- 1 glavica kiselog kupusa
- 1 kg svježeg seitana
- 2 šalice polukuhanih žitarica (riža ili ječam)
- ½ šalice nekuhanog prosa
- 100 g dimljenog seitana ili tofua
- 2 mrkve
- 1 peršin
- 1 mali celer
- 2 glavice luka
- 2-3 češnja češnjaka
- 4 žlice brašna tip 850
- 2-3 žlice sojinog umaka
- 2 žlice škrobnoga ili integralnog brašna
- sol
- crvena mljevena paprika
- ulje



PRIPREMA

- 1) Odreske seitana marinirajte preko noći u sojinom umaku, a onda uvaljajte u brašno i kratko popržite. Narežite seitan na sitne kockice ili ga sameljite.
- 2) Dodajte sitno nasjeckani dimljeni seitan ili tofu, žitarice i naribano povrće koje ste kratko popržili na luku i 4 žlice polubijeloga brašna. Sve dobro izmiješajte.
- 3) Listove kupusa operite u hladnoj vodi i odrežite im debelu sredinu. Napunite ih smjesom od seitana.
- 4) Na 2-3 žlice ulja lagano zagrijte crvenu papriku. Maknite s vatre i dodajte sarme te dovoljno vode da prekrije sarme. Kuhajte 40 do 50 minuta dok kupus ne bude kuhan.
- 5) Na kraju umutite škrobno ili integralno brašno s vodom i sojinim umakom po ukusu. Dodajte u sarmu i protresite posudu da se umak ravnomjerno rasporedi.
- 6) Kratko prokuhajte i poslužite uz pire krumpir.

SAVJET

Tko voli laganiju varijantu, umjesto prženja može seitan samo marinirati pa ga samljati ili nasjeckati.

SPAGHETTI BOLOGNESE

SASTOJCI

- 1 nasjeckani luk
- 1 nasjeckani češanj češnjaka
- 1 žlica biljnog ulja
- 115 g usitnjenih gljiva
- 400 g nasjeckanih rajčica iz konzerve (pelati) ili pasirane rajčice
- 120 g sojinih ljuspica ili mljevenog seitana
- 285 ml temeljca od povrća (ili voda)
- sol i papar po želji

PRIPREMA

- 1) Zagrijte ulje i popržite luk i češnjak 3-4 minute.
- 2) Dodajte gljive te nastavite kuhati još 3-4 minute, uz stalno miješanje.
- 3) Dodajte rajčicu, sojine ljuspice ili seitan i temeljac (ili vodu).
- 4) Nakon što zakuha, smanjite toplinu i ostavite da vri nepokriveno još 15-20 minuta.
- 5) Začinite solju i paprom po želji. Servirajte sa špagetima.



**BOLOGNESE
BEZ MESA**

RAŽNJIĆI

SASTOJCI

- 1 kg šampinjona
- 250 g sojinih komadića (ili seitana)
- 1 kg patlidžana
- 1 kg tikvica
- 1 kg paprike
- 1 kg luka
- soja umak
- usitnjeni češnjak
- sol
- papar
- ulje

PRIPREMA

- 1) Patlidžane operite i narežite na ploške debele oko 2 cm te dobro posolite.
- 2) Ostavite ih da stoje oko pola sata, zatim istisnite iz njih višak vode, narežite ih na kocke i pospite češnjakom.
- 3) Sojine komadiće kratko prokuhajte u slanoj vodi, ocijedite, dodajte soja umak i češnjak.
- 4) Šampinjone očistite ili ogulite i prepолоvite. Tikvice operite i narežite na kocke. Paprike operite i narežite na kvadrate. Luk ogulite i narežite na kocke.
- 5) Na drvene štapiće za ražnjiće nabodite komade povrća, soje i šampinjona. Sve posolite i popaprite te nauljite.
- 6) Pecite na roštilju ili u pećnici (posložite u posudu u dva sloja). Kad budu pečeni, još ih malo poprskajte uljem (i soja umakom po ukusu).

2 1 ! 3

NAJBOLJI RAŽNJIĆI SU VEGE RAŽNJIĆI



POPEČCI OD KRUMPIRA

SASTOJCI

- 1,5 kg krumpira
- 2 žlice soli
- ulje
- nasjeckani peršin (po ukusu)
- naribana mrkva (po ukusu)

PRIPREMA

- 1) Ogulite krumpir i naribajte ga rukom ili multipraktikom.
- 2) Posolite naribani krumpir i pustite da odstoji pet minuta.
- 3) Istisnite vodu iz krumpira (izgnječite krumpir među dlanovima) i prebacite ga u novu zdjelu.
- 4) Zagrijte ulje u tavi.
- 5) Kad je vruće, uzmite u šaku malu količinu krumpira, još jednom dobro istisnite vodu iz njega i stavite na vruće ulje.
- 6) Kuhačom ili vilicom stisnite krumpir da bude plosnat. Neka rubovi budu iste debljine kao sredina.
- 7) Lagano pecite krumpir, 8 do 10 minuta jednu stranu i 6 do 8 minuta drugu stranu.
- 8) Kad je pečeno, prebacite na papir da upije višak ulja.



FALAFEL

SASTOJCI

- 200 g slanutka
- 1 velika glavica luka
- 2 režnja češnjaka
- 2 žlice krušnih mrvica
- 1 žlica narezanog svježeg korijandera
- 1 žlica narezanog svježeg peršina
- ulje
- sol
- crni papar

PRIPREMA

- 1) Sameljite slanutak koji ste preko noći namočili u vodi.
- 2) Sitno naribajte ili nasjeckajte luk i češnjak.
- 3) Izmiješajte u jednoličnu smjesu slanutak, luk, češnjak, mrvice, korijander, peršin, kumin, sol i papar.
- 4) Navlaženim dlanovima oblikujte plosnate kuglice i ispržite ih u dubokom ulju.

SAVJET

FALAFEL MOŽETE POSLUŽITI U LEPINJI SA SALATOM OD TANKO NAREZANOG MIJEŠANOG POVRĆA I NAJDRAŽIM VEGANSKIM UMAKOM.



PRILOZI!

FRANCUSKA SALATA

SASTOJCI

- 5-6 srednje velikih krumpira
- 3 mrkve
- 1 šalica graška
- 3-4 kisela krastavca
- 1 žlica limunova soka
- 2-3 žlice majoneze bez jaja
- 1 žlica senfa
- sol

PRIPREMA

- 1) Skuhajte krumpir, mrkvu i grašak.
- 2) Povrće i krastavce narežite na kockice.
- 3) Dodajte limunov sok, senf, majonezu i sol pa sve dobro izmiješajte da majoneza poveže sastojke.

MAJONEZA BEZ JAJA??



SAVJET 

U SALATU MOŽETE UMIJEŠATI I NA KOCKICE NAREZANI
TOFU I DVIJE ŽLICE SOJINOG ILI ZOBENOG VRHNJA.

PALENTA NA MEDITERANSKI

SASTOJCI

- 200 g dimljenog tofua
- smrznuto povrće (mješavina tikvica, paprike, rajčice, mahuna, luka i crnih maslina)
- ulje
- sol, papar, začini
- 800 ml vode
- 200 g kukuruzne krupice
- 1 žlica soli
- 1 žličica origana
- 1 žličica bosiljka
- 1 žličica vlasca

PRIPREMA

- 1) Dimljeni tofu narežite na kockice veličine 2 cm.
- 2) Zagrijte ulje u velikoj tavi i popržite tofu par minuta, dok ne pozlatni.
- 3) Dodajte začine po želji.
- 4) Zagrijte vodu u loncu i dodajte povrće da prokuha.
- 5) Dodajte kukuruznu krupicu u vodu te lagano miješajte oko 3 minute.
- 6) Dodajte tofu i začinite preostalim navedenim sastojcima.



PALENTICA



KAJGANA OD TOFUA

SASTOJCI

- 500 g mekanog tofua
- 1 manji luk, narezan
- 1 češanj češnjaka, nasjeckan
- 3 žlice delikatesnog kvasca
- 1 mala žlica kurkume
- 1 žlica crne ili obične soli
- ½ žlica papra (po ukusu)
- ¼ - ½ šalice vode
- ulje

PRIPREMA

- 1) Ugrijte malo ulja na tavi. Pirjajte luk i češnjak dok ne postanu prozirni. Smanjite vatru ako je potrebno.
- 2) Vilicom u maloj zdjelici ili u blenderu miješajte delikatesni kvasac, kurkumu, sol, papar i vodu dok ne dobijete glatki umak bez grudica.
- 3) Smrvite tofu prstima, dodajte u tavu i pirjajte 3 minute.
- 4) Dodajte umak i miješajte još 30 sekundi do 1 minute.

SAVJET

U kajganu možete dodati povrće po želji, a mi preporučujemo šparoge. Pirjajte ih s lukom dok ne omekšaju, a onda dodajte tofu.

Crnu sol možete zamijeniti običnom, no okus neće biti toliko intenzivan. Crna sol zbog sumporovih spojeva koje sadrži jelima daje okus i miris po jajima.



MAŽI ME NJEŽNO

NAMAZ OD GRAHA

SASTOJCI

- 300 g graha
- 6 žlica maslinovog ulja
- 6 žlica suncokretovih sjemenki
- 1 crveni luk (po želji)
- 1 žlica senfa (nije nužno)
- 2 žlice blagog ajvara
- vlasac
- sol i papar po potrebi

PRIPREMA

- 1) Grah procijedite i isperite.
- 2) Na zagrijanom ulju popržite nasjeckani luk tek da omekša.
- 3) Dodajte grah, sjemenke suncokreta, ajvar, senf, vlasac i malo soli i papra.
- 4) Lagano pirjajte 15-ak minuta, a po potrebi malo podlijte vodom.
- 5) Nakon pirjanja sve dobro usitnite štapnim mikserom u gustu smjesu.





NAMAZ OD PATLIDŽANA

SASTOJCI

- 500 g patlidžana
- 2 češnja češnjaka
- 5 žlica maslinovog ulja
- 3 žlice limunovog soka
- sol
- papar
- peršin (po želji)

PRIPREMA

- 1) Patlidžane narežite na kolute, popecite u tavi na žlici ulja (ili ispecite prepolovljene patlidžane u pećnici) i ohladite.
- 2) Dobro usitnite patlidžane blenderom pa umiješajte protisnuti češnjak, peršin, sol i papar.
- 3) Lagano dodajte preostalo maslinovo ulje i limunov sok dok ne dobijete kremastu smjesu.

SAVJET

Namaz poslužite uz popečeni kruh.

POJEST ČU SVE KOLAČIĆE!

V ČUPAVCI

SASTOJCI

Za biskvit:

- 300 g glatkog brašna
- 100 g kokosovog brašna
- 150 g mljevenog smeđeg šećera
- 350 ml vode
- 50 ml suncokretovog ulja
- 1 vanilin šećer
- 1 prašak za pecivo

Za čokoladni preljev i dekoraciju:

- 300 g čokolade za kuhanje
- 200 ml biljnog mlijeka (ili vode)
- 50 ml suncokretovog ulja
- 250-300 g kokosovog brašna

PRIPREMA

- 1) U posudi izmiješajte kokosovo brašno s praškom za pecivo.
- 2) Zagrijte pećnicu na 180°C.
- 3) Pomiješajte ostale sastojke električnim mikserom. Lagano umiješajte kokosovo brašno s praškom za pecivo.
- 4) Pecite oko 30 minuta. Pustite kolač da se ohladi pa ga narežite na kocke.
- 5) Rastopite čokoladu s vodom/biljnim mlijekom i uljem na pari ili na laganoj vatri (pazeći da ne zavri) pa odložite posudu na stranu da se ohladi.
- 6) U širu posudu stavite kokosovo brašno. Umačite biskvit u čokoladu (pazeći pritom da se tijesto previše ne napije tekućine) pa uvaljajte u kokosovo brašno.



DUNAVSKI VALOVI

SASTOJCI

Za biskvit:

- 500 g brašna
- 500 g smeđeg šećera
- 200 g margarina (po mogućnosti nehidrogeniziranog)
- 500 ml biljnog mlijeka
- 2 vrećice praška za pecivo
- 80 g kakaa u prahu
- 4 šake višanja

Za kremu:

- 800 ml biljnog mlijeka
- 6 žlica smeđeg šećera
- 2 pudinga od vanilije
- 250 g margarina (po mogućnosti nehidrogeniziranog)

Za glazuru:

- 200 g čokolade
- 4 žlice ulja

PRIPREMA

- 1) Pomiješajte brašno s praškom za pecivo. Dodajte šećer i naribani margarin.
- 2) Dodajte mlijeko i sve izmiješajte.
- 3) Smjesu podijelite u dva dijela te u jedan umiješajte kakao.
- 4) Lim za pečenje premažite margarinom i lagano posipajte brašnom. Ulijte svijetli dio biskvita.
- 5) Na biskvit stavite višnje (ne pregusto) i prelijte tamnim biskvitom. Poravnajte površinu.
- 6) Stavite u pećnicu zagrijanu na 200°C i pecite 20-25 minuta.
Ostavite da se ohladi.

Krema:

- 1) U lonac stavite 600 ml mlijeka i šećer te pričekajte dok ne zavrije.
- 2) U posebnoj zdjelici pomiješajte puding s ostatkom mlijeka i dodajte u vruće mlijeko. Miješajte dok se ne zgusne. Maknite s vatre i ostavite da se hladi.
- 3) Margarin izmiksajte, umiješajte žlicu po žlicu ohlađenog pudinga i prelijte po biskvitu.

Glazura:

- 1) Kada se kolač ohladi, rastopite čokoladu i umiješajte u nju ulje dok ne dobijete glatku teksturu.
- 2) Ukrasite kolač glazurom od čokolade.



KUGLOF

SASTOJCI

- 150 g omekšalog veganskog margarina
- 250 g smeđeg šećera
- 1 vanilin šećer
- 4 žlice mljevenih lanenih sjemenki
- 12 žlica vode
- 1 prašak za pecivo
- 300 g brašna T-550
- 2 dl + 3 žlice biljnog mlijeka (sojino je najbolje, no može i bilo koje drugo, poput rižinog ili zobenog)
- 40 g kakaa (ili više – ovisno koliko želite da bude čokoladno)

PRIPREMA

- 1) Pomiješajte mljevene lanene sjemenke s 12 žlica vode i ostavite da odstoje. Dok se lanene sjemenke natapaju, izmiksajte omekšali margarin sa šećerom i vanilin-šećerom. Zatim dodajte smjesu od lanenih sjemenki, 2 dl biljnog mlijeka, brašno i prašak za pecivo te sve sjedinite.
- 2) Masu podijelite na dva jednaka dijela pa u jedan dio dodajte kakao razmućen s 3 žlice biljnog mlijeka. Kalup za kuglof dobro podmažite pa pobrašnite, da se kolač ne bi zalijepio. Smjese iz obje posude istodobno ulijevajte u kalup. Zamolite pomoćnika da vam okreće kalup dok lijevate.
- 3) Pecite 50 – 60 minuta na 180 – 200°C. Ako kolač izvana gori, a iznutra je još sirov (ako se smjesa lijepi za čačalicu, znači da nije pečen), prekrijte kolač folijom do kraja pečenja.





MUFFINI S VIŠNJAMA

SASTOJCI

- 100 ml ulja
- 500 ml zobenog mlijeka
- 150 g smeđeg šećera
- 450 g brašna tip 850 (može biti polubijelo ili tamno ili pak mješavina brašna)
- 2 vanilin šećera
- 2 praška za pecivo
- ribana korica pola neprskanog limuna
- kompot od višanja
- komadići čokolade (po želji)

PRIPREMA

- 1) Ugrijte pećnicu na 175 stupnjeva.
- 2) Pomiješajte tekuće sastojke sa šećerom. Neka sastojci budu na sobnoj temperaturi.
- 3) Pomiješajte suhe sastojke pa im dodajte tekuće.
- 4) Napunite 12 kalupa do pola i utisnite po 4 višnje.
Pecite 20 minuta.

OSTALE RECEPTE POTRAŽITE NA
WWW.PRIJATELJI-ZIVOTINJA.HR,
WWW.SPREMI-KLOPU.COM I
WWW.ZELENI-PONEDJELJAK.COM

ILI SE ODVAŽITE NA TRIDESETODNEVNI VEGE IZAZOV
NA WWW.VEGANOPOLIS.NET, GDJE SE NALAZI I VEGE
VODIČ ZA KUPOVINU NAMIRNICA IZ KUCHARICE BEZ
SALMONELE.