

Egyszerű receptek

Zabnélküli zabkása

1 adag

1 kisebb alma (vagy nagyobb ha ettől éhes maradsz)

1-2 datolya

1 ek chia mag (vagy lenmag)

1 ek kókuszreszelék (cukormentes)

1 púpos ek mandula aprítva

1 adag vegán fehérjepor

Pici vegán tej

Cukormentes mogoróvaj a tetejére

Sztívia ha szükséges

Az almát és a datolyát vagy kézzel vagy aprító géppel aprítsd kicsire (kb. zabpehely méretűre) vagy reszeled le és kevered össze a magokkal, kókusszal, mandulával és fehérjeporral. Tedd egy tálkába. Önts rá a tejet, édesítsd ha szükséges, keverd össze és csorgass egy kis mogoróvaját a tetejére. Jó étvágyat!

Csicseriborsó vagy tofu „rántotta”

2 adag

1 csicseriborsó konzerv (tarts meg egy kicsit a levéből) vagy 2 csomag tofu

1 tk kurkuma

1 adag natúr fehérjepor (csak akkor ha csicserit használsz)

Só, bors ízlés szerint

¼-1/2 hagyma vagy lila hagyma kockázva

2 fokhagyma gerezd

Kis kókuszolaj vagy más olaj

Tálaláshoz:

Saláta

Avokádó vagy magok vagy csonthéjasok

Öntsd egy tálba a csicseriborsót és a kis vizet amit megtartottál a levéből. Törd össze a csicserit villával, néhányat hagyatsz egészben is benne. Keverd hozzá a fehérjeport, kurkumát, sót, borsot, (csilit), keverd jól össze.

Süsd meg a hagymát a kis olajon amíg puha lesz (adhatsz hozzá kockákra vágott cukkinit, paprikát, paradicsomot vagy gombát is). Add hozzá a zúzott vagy reszelt fokhagymát is és pirítsd még pár másodpercig. Vagy használhatsz fokhagyma port is.

Add hozzá a csicseri keveréket és sütögesd még kb. 5 percig. (Ha tofu rántottát készítesz morzsold a tofut a zöldségekhez és add hozzá a fűszereket. A fehérjeport itt nem szükséges.)

Tegyél salit a tányér aljára, tedd rá a csicseri rántottát, szórj rá friss petrezselymet ha van és szeletelj rá egy negyed avokádót vagy magokat vagy diót, mandulát vagy reszelj rá sajtot.

Egyél mellé bogyós gyümölcsöket is ha jól esik.

Nyers brokkoli saláta

2-3 adag

Kb. 430 g brokkoli apróra vágva

1 nagy alma kis kockákra vágva

1 kisebb répa lereszelve

Kb. 130 g szőlő felezve

35 g dióféle (dió, mandula, kesu, stb.) felaprítva

20 g napraforgó mag

Dresszing

1 ek kókuszolaj

1 ek mályvaszirup vagy sztívia ízlés szerint

1 tk mustár

1,5 ek vegán majonéz vagy tahini

1,5 ek citromlé vagy almaecet

¼ hagyma reszelve

85 g szója joghurt

Só, bors

Keverd össze a zöldségeket, gyümölcsöket és magokat. Keverd össze a dresszing hozzávalóit. Add a dresszinget a zöldségekhez. Ízesítsd még tetszés szerint. Jó étvágyat hozzá!

Csicseriborsó „tonhal” saláta

3 adag

1 konzerv csicseriborsó

4 ½ ek tahini

1 ½ tk mustár

1 ½ ek mályva szirup vagy annak megfelelő sztyívia

½ lila hagyma felkockázva

75 g felkockázott zellerszár (vagy más ropogós zöldség)

75 g felkockázott savanyú uborka

1 ½ tk kapribogyó vagy olajbogyó (elhagyható)

Só, bors

1 ½ ek pirított napraforgó mag

Villával törd össze a csicseriborsót. Add hozzá a többi alkotóelemet és jól keverd össze.

Tálald egy adag salátalevélen, paradicsommal, kukoricával. Vagy kenyérbe is tehető szendvicsként.

Hűtőben 4-5 napig eláll.

Lencse tabbouleh

3-4 adag

200 g száraz lencse (vagy 400 g főtt konzerv lencse)

Lilahagyma vagy mogoróhagyma

200 g paradicsom

1 csokor petrezselyemzöld

1 csokor menta

4 ek kókuszolaj/kókuszszír vagy olíva olaj

1 citrom

Só, bors

Tofu feta vagy igazi feta

Mosd meg a lencsét és főzd meg bő vízben. Szűrd le és hagy kihűlni. Ha konzervet használsz szűrd le és öblítsd le.

Vágd apróra a hagymát, paradicsomot és zöldeket. Add a lencséhez a kókuszolajjal együtt. Add hozzá a citrom levét, sót, borsot és morzsold a tetjére a fetát.

Snacks

Joghurt bogyókkal

1 adag

150 g szója joghurt

150 g friss vagy fagyasztott bogyósok (vagy más nem túl cukros gyümölcs)

Ha szükséges egy kis mályvaszirup vagy sztívia

Apróra vágott diófélék

Keverd össze a hozzávalókat és jó étvágyat!

Guacamole (avokádókrém)

2 adag

½ avokádó összenyomkodva

¼ hagyma apróra vágva

1 fokhagyma gerezd lereszelve

½ citrom leve

Só, borss

Friss koriander apróra vágva (elhagyható)

Villával nyomkod és keverd össze a hozzávalókat. Tálald zöldségrudakkal: répa, uborka, brokkoli rózsák, zellerszár, karalábé, paprika, stb.

Alma vagy zellerszár vagy uborka mogorókrémmel

Szeleteld fel az almát vagy a zöldségeket és kend meg cukormentes mogorókrémmel.

Nyers energiagolyók

Kb. 20 kicsi golyó

100 g mandula éjjel áztatva vagy pár percig forró vízben áztatva

100 g brazil dió (vagy dió vagy egyéb csonthéjas) éjjel áztatva vagy pár percig forró vízben áztatva

30 g fehérjepor

175 g szárított datolya (ha túl száraz beáztatva)

50 g szárított füge

1 ek kakaó por

100 g cukormentes kókuszreszelék

1 ek kókuszszír

Tedd a mandulát, brazil diót és fehérjeport egy aprítóba és aprítsd jó kicsire. Add hozzá a maradék hozzávalókat és aprítsd amíg egy ragacsos massa nem lesz belőle.

Nedvesítsd meg a kezed és formázz golyókat a masszából. Hempergesd meg őket kókuszreszelékben.

Tartsd hűtőben tárolásig. Hűtőben tartsd a maradékot.

Egy cikk arról, hogy melyik magyar chips a legjobb

<https://www.nosalty.hu/ajanlo/rakattantal-zoldsegchipsekre-dietetikus-szakertonk-most-lerantja-roluk-leplet>

Lencse chips – házi

Hozzávalók:

140 gramm vörös lencse

4 evőkanál paradicsompüré

1 karika vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

1 teáskanál füstölt fűszerpaprika

1/2 teáskanál kurkuma

1/2 teáskanál cayenne bors

2 evőkanál almaecet

1 evőkanál juharszirup

csipet só és bors

180 ml víz

1 evőkanál szárított bazsalikom

A lencsét áztasd éjszakára sós vízbe. Öblítsd le, majd tedd turmixgépbe. Tedd bele az összes hozzávalót, majd turmixold pépesre. Öntsd a keveréket zsírpapírral bélelt tepsibe, szépen egyengesd el vékonyan az alján. Süsd 190 fokon, kb 30 percig. Vedd ki, hagyd állni 10 percig, ha megsült. Majd vágd csíkokra, aztán háromszögekre. A kész chipseket süsd újra további 5-10 percig szárazra 170 fokos sütőben.

Ropogós csicseriborsó

- 34 dkg csicseriborsó (főtt vagy konzerv)
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk fűszerpaprika (füstölt)
- fél tk római kömény
- fél tk só
- ízlés szerint chilipor
- fél tk fokhagymapor
-
- Előkészítési idő: 10 perc
- Elkészítési idő: 20 perc

Elkészítés:

A főtt vagy konzerv-csicseriborsót szűrjük, majd csöpögtessük le. Borítsuk egy konyharuhára, a felesleges nedvességet itassuk fel róla. A sütőt melegítsük elő 220 fokra. A csicseriborsót öntsük egy tálba, adjuk hozzá az olajat, majd szórjuk rá a fűszereket, alaposan keverjük össze. Béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral, szórjuk rá a csicseriborsót, oszlassuk el rajta. Toljuk a sütőbe 20 percre, félidőnél rázogassuk meg a tepsit.

Ha kész, hagyjuk 5 percig hűlni, majd kínáljuk.

Quinoa tortilla

Ezek is nagyon finomnak néznek ki, még nem próbáltam. Ha nem sütöd túl sokáig akkor tortillának lehet használni, ha tovább sütöd akkor ropogós lesz és össze lehet törni chips darabokra.

Ha érdekel lefordítom.

<https://monkeyandmekitchenadventures.com/quinoa-flatbread/>

Ugyanebből reggeli bagel-t is csináltak:

<https://monkeyandmekitchenadventures.com/quinoa-flatbread-bagels/>

Cukkini chips

- 30-40 dkg zsemeke cukkini
- olívaolaj
- só
- bors
- fokhagymapor
- chilipor

Cukkini chips sütőben:

1 Mosd meg jó alaposan a cukkinit.

2. Szeleld fel a cukkinit egyenes vékony karikákra. Jó segítség lehet egy uborkagyalu, de

egy jó éles késsel és egy kis ügyességgel is megoldható.

3. Tedd a cukkini karikákat egy papírtörlőre, úgy hogy ne fedjék egymást, és hagyd őket kicsit pihenni. Erre azért van szükség, mert a cukkininek magas a víztartalma, és így a papírtörlő felitatja a nedvességet.

4. Keverd össze az olívaolajat a fűszerekkel.

5. Egy tepsit bélelj ki sütőpapírral, és kend meg az olajjal.

6. Helyezd el a sütőpapíron a cukkini karikákat egymás mellé, úgy, hogy ne fedjék egymást.

7. Kend meg mindegyik cukkini karika tetejét olívaolajjal.

8. Tedd a cukkini karikákat 120 fokra előmelegített sütőbe.

9. Süsd a cukkini chipseket kb. másfél óráig, félidőben fordítsd meg.

10. Ha megsültek a cukkini chips, akkor vedd ki a sütőből és hagyd a tepsiben kihűlni.

Parmezános bazsalikomos cukkini chips

- 2 közepes cukkini
- 1 1/2 ek olíva olaj
- 1 /3 bögre reszelt parmezán
- 1/3 bögre zsemlemorzsa
- 1/4 bögre friss bazsalikom, apróra vágva
- 1/4 tk fokhagymapor
- 1/8 tk só
- 1/8 tk bors
-
- Melegítsd elő a sütőt 215 fokra. Tegyél sütőpapírt egy tepsibe.
- Szeleteld a cukkinit kb fél cm vastagra. Keverd össze az olíva olajjal amíg az jól befedi.
- Egy lapos tányérban keverd össze a parmezánt, zsemlemorzsát, bazsalikomot, fokhagymaport, sót és borsot.
- Tedd mindegyik cukkiniszeletet egyenként a keverékbe és nyomogasd rá a cukkini mindkét oldalára.
- Rendezd el a cukkini karikákat a tepsiben és süsd amíg megbarnulnak és ropogós lesz a parmezán keverék rajta, kb. 25-30 percig.

Sült karfiol tahinis mártogatóssal és grillezett tofuval

2 nagy adag

Hozzávalók

1 nagy karfiol kb 2,5 - 4 cm-es rózsákra szedve

1 ek olíva olaj

3 ek tahini

4 ek citromlé

4 ek almaecet

¼ tk só

60 – 120 ml (1/4 -1/2 bögre) víz

2 fokhagyma gerezd lereszelve

1 ek szezámmag

2 ek apróra vágott petrezselyemzöld

Melegítsd elő a sütőt 230 C fokra.

Keverd össze a feldarabolt karfiolt 2 tk olíva olajjal és süsd kb. 20 percig vagy amíg a villa könnyen belemegy és kívül szép barnás.

Közben egy kis tálkában keverd össze a tahinit, citrom levét, almaecetet, sót és vizet.

A fokhagymát közepes hőmérsékleten pirítsd meg egy kicsit 1 tk olíva olajban. Add hozzá a tahini keveréket és alacsony hőmérsékleten kevergesd amíg besűrűsödik (kb 1 percig).

Szedd ki a karfiolt egy tányérra, önts rá a szószból, szórd meg szezámmaggal és petrezselyemzölddel. Vagy mártogasd a karfiolt a szószba.

Grillezett tofu

1 csomag tofu

1 ek olaj

Fűszerek (vagy helyettesítheted a kedvenc fűszerkeverékeddel):

½ tk fokhagymapor

½ tk szárított hagymapor

½ tk mustárpor vagy mustár

1/4 tk paprika vagy füstölt paprika

1/8 tk bors

1/4 tk oregánó

1/4 tk kakukkfű

1/8 tk füstölt só vagy só

Pici csili ízlés szerint

Vágd fel a tofut kb. 1,3 cm vastag szeletekre.

Keverd össze a fűszereket.

Dörzsöld be a tofut a fűszerkeverékkel és hagyd állni kb. 10 percig. A maradék fűszerkeveréket elrakhatod egy másik alkalomra.

Süsd a tofu egyik oldalát az olajon közepes hőmérsékleten kb. 4 -5 percig, amíg szépen megbarnul. Fordítsd meg őket és barnítsd meg a másik oldalukat is.

Nagyon egyszerű babsaláta

- Kb. 60 dkg vegyes bab (pl. vörös, fehér, fekete bab, csicseriborsó vegyesen), konzervből is tökéletes,
- 1/2 fej lilahagyma v. 3 szál újhagyma, apróra vágva, vízben áztatva, hogy elvedd a csípősségét (a vízben áztatás kihagyható)
- 2 szál szárzeller, vékonyan felkarikázva vagy 1 kígyóuborka felkockázva
- 1 csokor friss petrezselyem, apróra vágva
- *Az öntethez:*
- 80 ml almaecet v. fehérbor ecet
- 60 ml extra szűz olíva olaj
- 2 ek cukor v. méz (több-kevesebb ízlés szerint, lehet szitíviával is helyettesíteni)
- 1 1/2 tk só
- frissen őrölt fekete bors
- fokhagymapor

Kezd a hagymával, hogy legyen ideje a vízben kiázni, így veszít erős ízéből.

Vágd fel apróra a hagymát, öntsd le annyi vízzel, ami ellepi és hagyd állni, amíg elkészítetd a többi hozzávalót.

Aprítsd fel apróra a szárzellert és zöldfűszereket és keverd össze egy nagy tálban a babokkal. Ha konzervbabot használsz, alaposan öblítsd le egy szűrőben folyó hideg víz alatt.

Készítsd el az öntetet. Az ecetet, olajat, cukrot, fokhagymaport, sót és borsot alaposan keverd össze, hogy a cukor és a só feloldódjon.

Add a leszűrt hagymát és a zellert vagy uborkát vagy mindkettőt a babhoz és öntsd hozzá az öntetet. Hagyd a hűtőben állni min. 2-3 órát, hogy az ízek összeálljanak. A hűtőben 3 napig is eláll.

Thai cukkini „tészta”

2 adag

Szükséged lesz egy olyan zöldséghámozóra, amivel spirál alakúra vághatod a zöldséget. De ha nincs ilyened, akkor elkészítheted sima hámozóval is, így hosszú, vékonyra vágott lesz a cukkinid. Vagy egyszerűen lereszelheted a konyhai reszelő legnagyobb lyukán. Mindenképp finom lesz 😊



1 bögre (kb. 155 g) fagyasztott edamame (szójabab) vagy egy csomag tofu

4 cukkini a kiválasztott módon téstává alakítva

1 kaliforniai piros paprika vékony csíkokra vágva

1 nagy répa lereszelve

¼ bögre pirított mogyoró vagy kesudió

1 ek szezám-mag

Szószt

2 -4 ek sómentes zöldség-alaplé vagy víz

4 ek cukormentes mogyoróvaj

2 ek szója szósz

1 fokhagymagerezd lereszelve vagy fokhagymapor

2-4 tsp csípős szósz vagy csili, ízlés szerint

2 tk szezámolaj

2 tk frissen reszelt gyömbér vagy ½ tk szárított őrölt gyömbér

2 ek almaecet

Bors ízlés szerint

Főzd meg az edamamét kb. 5 percig és szűrd le. Helyette használhatsz tofu kis kockákra vágva.

Ha a reszelt zöldségek levelt eresztettek egy papírtörülővel itasd fel vagy szűrőben nyomkodd ki belőlük.

Keverd össze a szósz hozzávalóit. Kezd csak 2 ek vízzel és fokozatosan adj még hozzá amíg a kívánt sűrűséget eléred.

Keverd össze a zöldségeket, edamamét vagy tofut. Add hozzá a szósz és keverd meg.

Tegyél egy adagot egy tányérra, szórd meg mogyoróval, szezám-maggal és borssal.

Edd meg azonnal különben elázott lesz, levet ereszt.

Karfiol-leves fűszeres babbal

2 bögre (475 ml) zöldség-alaplé (leveskockából például)

1 fej karfiol

1 hagyma

2 zellerszár

3 - 4 fokhagymagerezd

Só, bors ízlés szerint

2/3 bögre (90 g) kesudió

1 ek olíva olaj

2+ bögre tej (növényi)

Az apróra vágott hagymát az olajon megpiríthatod de ha sietsz egyszerűen csak tedd az összes hozzávalót a tej kivételével egy fazékba és főzd amíg minden zöldség puha lesz, kb. 20 percig.

Add hozzá a tejet és botmixerrel vagy turmixgéppel pürésítsd amíg sima, krémes lesz. Adj hozzá több tejet ha túl sűrű.

A fűszeres babbal tálald.

Fűszeres bab

2 adag

¾ bögre (175 ml) zöldségalaplé vagy víz

1 bögre (120 g) fagyasztott szemesbab (vagy konzerv bab leszűrve, szitában leöblítve. Akkor a zöldségalaplé vagy víz nem szükséges)

1 tsp olíva olaj

Kedvenc fűszerkeveréked vagy ételízesítő

Bors

Ha fagyasztott babot használsz főzd meg a zöldségalaplében. Szűrd le, tedd egy tányérba és keverd össze az olajjal és a fűszerekkel. Melegen tálald, úgyhogy ha konzerv babot használsz melegítsd meg a leszűrt babot az olajjal és fűszerekkel egy kicsit.

Nagyon egyszerű curry

2 adag

1 tk kókuszolaj vagy tetszés szerinti olaj

2 fokhagyma gerezd

1 csomag tofu kockákra vágva

Alábbi zöldségek vagy használj egy fagyasztott zöldségkeveréket

1 cukkini

½ piros paprika

1 bögre brokkoli vagy kel vagy káposzta vagy más zöld zöldség

1/3 bögre borsó vagy cukorborsó

1/3 bögre kukorica vagy békikukorica

Szószt

½ bögre kókusztej

½ bögre zöldségalaplé vagy víz

½ ek curry por

½ tk fokhagyma por

½ ek burgonya vagy kukorica keményítő (vagy liszt)

Csili, só, bors ízlés szerint

¼ bögre (35g) kesudió

Közepes hőmérsékleten pirítsd a fokhagymát a kókuszoljában kb. 30 másodpercig.

Add hozzá a felkockázott tofut, cukkinit, és brokkolit és pirítsd kb 4 percig. Utána add hozzá a piros paprikát. Végül add hozzá a borsót és kukoricát.

Közben keverd össze a szószt hozzávalóit.

Miután a zöldségek megpuhultak (6- 8 perc) told őket a serpenyő szélére és vedd kicsire a tüzet. Öntsd a szószt a serpenyő üres közepére és kevergesd amíg besűrűsödik. Utána keverd jól össze a zöldségekkel és tofuval.

Pirítsd meg a kesudiót amíg egy kicsit megbarnulnak. Add a curryhez és jó étvágyat hozzá!

Csili

3-4 adag

Hozzávalók

3 bögre víz vagy zöldségalaplé

½ bögre TVP vagy más darált hús pótló

1 hagyma apróra vágva

½ tk fokhagymapor vagy friss reszelt fokhagyma

1 kis konzerv (165 g) paradicsompüré

1 konzerv darabolt paradicsom

1 piros paprika felkockázva

1 ek oregánó

½ tk zsálya

Csili por ízlés szerint

1 tk rómaikömény

Só ízlés szerint

1 konzerv vesebab

1 konzerv tarkabab

1 tk kakaópor

Keverj össze mindent egy fazékban és főzd amíg minden megpuhul és összeérnek az ízek. A kakaóport csak a végén add hozzá. Tálalhatod egy pár kanál vegén tejföllel vagy joghurttal vagy néhány szelet avokádóval vagy reszelt sajttal. Barna rizsszel is ehető.

Tortilla pizza

1 nagy teljes kiőrlésű tortilla

½ bögre paprika csíkokra vágva

½ bögre lila hagyma csíkokra vágva

1 bögre gomba szeletelve

1/3-1/2 bögre pizza szósz vagy paradicsom passzáta

½-3/4 bögre sajt

½ bögre bab

¼ bögre oliva bogyó

½ bögre vegán hús vagy bacon (opcionális)

Picike olajon sütögesd a hagymát és a paprikát. Amikor kezdenek megpuhulni (6 perc) add hozzá a gombát. Amikor mind megpuhultak (8-10 perc) vedd el a tűzről és tedd félre. (Használhatsz más zöldségeket is, ami éppen van otthon.)

Tegyél egy csepp olajat egy serpenyőben közepes hőfokon. Süsd a tortillát kb. 3 percig vagy amíg a szélei ropogóssá válnak. Közben fordítsd is meg egyszer.

Melegítsd elő a sütőt 190 fokra.

Tedd a tortillát sütőpapírral bélelt tepsibe és kend rá a pizzaszószot. Aztán tegyél rá egy réteg satot, babot, paprikát, hagymát, gombát, oliva bogyót és a vegan húst ha használsz. Szórd meg sajttal a tetejét.

Tedd a sütőbe a pizzát amíg a szósz felmelegszik és a sajt megolvad, kb. 5 percig.

Chia csokis puding

2 adag

1 1/2 bögre (355 ml) növényi tej

1/4 bögre (35 g) chia magok

4 kimagozott Medjool datolya (vagy 8 sima datolya)

2 ek kakópor

Vanília extrakt

Sztívia ízlés szerint

1 ek kókuszreszelék tálaláshoz

Turmixold simára az összetevőket a sztívia és kókuszreszelék nélkül.

Kóstold meg. Ha nem elég édes adj hozzá egy kis sztíviát és keverd jól össze.

Hagyd hűtőben 2 órát pihenni mielőtt megeszed.

Tálaláskor szórj a tetejére kókuszreszeléket.

Csokis-málnás mousse

1 nagy vagy 2 kis adag

2 ek kakópor

5 magozott datolya (30 percig hideg vagy pár percig forró vízben áztatva)

Vanília aroma

2 – 4 ek tej (növényi)

1 érett avokádó

1/2 bögre fagyasztott málna

Csipet só

Tedd az összes hozzávalót egy turmixgépbe vagy használj egy botmixert hogy az egészből egy sima krémes csodát készíts. Eheted azonnal vagy elteheted későbbre a hűtőbe is.

Mogyorókrémes csokis fagyi desszert

1 adag

1 fagyasztott banán

2 ek cukormentes mogyoróvaj

Vanília extract

Sztívia ízlés szerint

1-4 ek tej

1-2 ek csoki chips vagy felapritott csoki vagy kakaó nibs

Turmixold össze a hozzávalókat a csoki kivételével. Keverd bele a csoki darabokat és jó étvágyat hozzá!