

# PROSTE WEGAŃSKIE ŚNIADANIA

## na śródco

### 1. jaglanka

Składniki na 2 porcje:  
500 ml mleka ryżowego/owsianego  
6-7 łyżek płatków jaglanych  
łyżka ksylitolu  
łyżka kakao  
płatki migdałów/wiórki kokosowe  
opcjonalnie: ziarna sezamu

Płatki jaglane gotuję na mleku 3 minuty, dorzucając dodatki: łyżkę ksylitolu i łyżkę ciemnego kakao, do tego płatki migdałów lub wiórki kokosowe. Jeśli nie chcecie lub nie możecie użyć kakao, możecie z niego całkowicie zrezygnować albo dodać zamiast niego mieloną wanilię. Na wierzch jaglanki doskonale pasują ziarna sezamu.

### 2. kokosowy mus jabłkowy

Składniki na 2 porcje:  
3 jabłka  
2 łyżki oleju kokosowego  
30 g wiórków kokosowych

Jabłka obieram, kroję na kawałki i gotuję z niewielką ilością wody przez 5 minut. Następnie wylewam wodę i blenduję jabłka z dwoma łyżkami oleju kokosowego i ok. 30 gramami wiórków kokosowych. (Inspiracja: Qchenne Inspiracje)

### 3. kakaowy koktajl mocy

Składniki na 2 porcje:  
1 banan  
1 dojrzałe awokado  
mleko ryżowe/owsiane  
łyżka kakao

Blenduję banana i awokado z niewielką ilością mleka, następnie dolewam mleka tak, aby całość miała ok. 700-800 ml, czyli starczyła na dwie spore szklanki, dodaję łyżkę kakao i jeszcze raz blenduję.

# PROSTE WEGAŃSKIE ŚNIADANIA

## *na słodko*

### *4. kakaowy pudding chia*

Składniki na 2 porcje:

300 ml mleka ryżowego/owsianego

łyżka ksylitolu

łyżka kakao

1/3 szklanki nasion chia

banan lub inne owoce do ozdobienia

Podgrzane mleko mieszam z kakao i ksylitolem (dzięki podgrzaniu łatwiej połączyć składniki, ale można zrobić to także na zimno). Mleko zdejmuję z ognia i dodaję do niego 1/3 szklanki nasion chia. Przez pierwszych pięć minut kilka razy mieszam całość. Po 15 minutach pudding jest już zazwyczaj gotowy do jedzenia (jeśli zżelował się za słabo, możecie dodać więcej nasion). Pudding jem z owocami, na przykład z pokrojonym bananem, brzoskwinią lub winogronami.

### *5. pasta czekoladowa do kanapek*

Składniki na słoik pasty:

szkl. migdałów/orzechów laskowych

szkl. suszonych daktyli

4 łyżki kakao

Migdały/orzechy prażę przez 10 minut w piekarniku (jeśli wybieriecie orzechy laskowe, potrzyjcie nimi o siebie po ostygnięciu, by pozbyć się skórki, która podczas prażenia robi się gorzka), a szklankę suszonych daktyli zalewam na ten czas wrzątkiem. Następnie blenduję orzechy i daktyle z 4 łyżkami kakao, regulując konsystencję wodą z moczenia daktyli. Pastę można przez kilka dni przechować w lodówce. (Inspiracja: Jadalnomia)

# PROSTE WEGAŃSKIE ŚNIADANIA

## *na stono*

### *1. kanapki z awokado i pomidorem*

Składniki:  
dobry chleb  
dojrzałe awokado  
pomidor  
ew. sól, pieprz

Kanapki smaruję rozgniecionym za pomocą widelca awokado i dodaję pomidora. Można dodać sól, pieprz, sok z cytryny.

### *2. kanapkowa pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów*

Składniki na słoik pasty:  
puszka ciecierzycy  
mały słoik suszonych pomidorów  
sól  
ew. pieprz, papryka słodka,  
wędzona papryka

Blenduję ciecierzycę z pomidorami, dolewając odrobinę oleju ze słóiczka i przyprawiając według uznania.

### *3. kanapkowa pasta z suszonych pomidorów i fasoli*

Składniki na słoik pasty:  
mały słoik suszonych pomidorów  
pół puszki czerwonej fasoli  
sól  
ew. pieprz, słodka papryka,  
świeży czosnek

Blenduję fasolę z pomidorami, dolewając odrobinę oleju ze słóiczka i przyprawiając według uznania.

# PROSTE WEGAŃSKIE ŚNIADANIA

## *na stono*

### *4. wegański smalec z fasoli*

Składniki na słoik smalcu:

puszka białej fasoli

1 cebula

1 jabłko

4 suszone śliwki

liście laurowe

ziele angielskie

olej roślinny

sól, pieprz, majeranek

ogórki kiszone

Kroję cebulę w kostkę, jabłko ścieram na tarce.

Podsmażam obie rzeczy na niewielkiej ilości oleju, dodając kilka listków laurowych i ziele angielskie. Odcedzoną fasolę blenduję z małą ilością wody, dodaję podsmażoną cebulę i jabłko (bez przypraw), kilka pokrojonych na kawałki śliwek, sól, pieprz i majeranek i jeszcze raz delikatnie blenduję. Kanapki ze smalcem jem z dobrymi ogórkami kiszonymi.

### *do kanapek*

Jeśli macie czas i ochotę, do kanapek możecie zrobić warzywną sałatkę – chociażby taką najprostszą, z sałaty, pomidorów, ogórków kiszonych, prażonych ziaren słonecznika i oliwy z oliwek. Świetnie wpasuje się także świeżo wyciskany sok z pomarańczy.