

5 przepisów na wegańskie przekąski

dla sportowców i nie tylko

ADAM KUNCICKI





Gryczane pRAWliny, czyli witarianie praliny!

SKŁADNIKI

- 50g kaszy gryczanej niepalonej
- 20g erytrytolu
- 5g surowego kakao
- 10g wegańskiej surowej odżywki białkowej Plantforce o smaku waniliowym i 10g o smaku czekoladowym

WYKONANIE

Aby kasza gryczana była zjadliwa, wystarczy ją zalać wodą i odstawić na całą noc/dzień. Po 12h pozostaje odlać wodę, która pozostała i jest gotowa do spożycia oraz tworzenia naszego przepisu!

Wersja waniliowa:

do połowy kaszy dodać 10g białka waniliowego, 10g erytrytolu i zmiksować całość blenderem ręcznym do połączenia składników (masa może zawierać większe kawałki gryki, nie musi być gładka). Można dodać odrobinę startej laski wanilii, jeśli ktoś lubi mocno intensywny smak.

Wersja czekoladowa:

do pozostałej części kaszy dodać 10g białka czekoladowego, 10g erytrytolu i 5g kakao. Całość zmiksować blenderem ręcznym do połączenia się składników (ponownie, mogą zostać kawałki gryki, które będą przyjemnie chrupać i nadadzą ciekawą konsystencję).

Na koniec wystarczy lekko wilgotnymi rękoma uformować praliny i gotowe! Można je jeść od razu lub schować do lodówki, gdzie wytrzymają do 2-3 dni.

Jeśli chcemy zwiększyć kalorykę pRAWlinek, możemy dodać do przepisu wiórków kokosowych lub masła orzechowego. Na zdrowie!



Zdrowe i pyszne przepisy na lody!

LODY KOKOSOWE!

SKŁADNIKI

- mleczko kokosowe light (200ml)
- erytrytol lub inne słodzik (ok. 10g)

WYKONANIE

Mleczko przelej do maszyny do robienia lodów, podłącz urządzenie do zasilania i pozostaw na ok. 2h do momentu usłyszenia sygnału dźwiękowego. Tyle! To zdecydowanie najprostszy przepis na lody kokosowe.



LODY Z NATKI PIETRUSZKI!

SKŁADNIKI

- pęczek natki pietruszki (50g)
- ananas (200g)
- banan (120g)
- sok z cytryny (20ml)
- woda (100ml)

WYKONANIE

Natkę pietruszki zmiksuj w blenderze razem z sokiem z cytryny oraz wodą do uzyskania konsystencji gładkiego soku (ok. 1 min na najwyższych obrotach). Dodaj obranego ananasa i banana, miksuj ponownie do uzyskania gładkiego, gęstego koktajlu. Zielony koktajl przelej do maszyny do robienia lodów i pozostaw na ok. 2h, do momentu usłyszenia sygnału dźwiękowego. Po tym czasie lody są gotowe do jedzenia!



Mini Sernik Acai-Jagodowy!

SKŁADNIKI

- 2 szklanki daktyli
- 1/2 szklanki orzechów pekan
- 1/2 szklanki migdałów
- 1 łyżeczka żelatynizowanej Maca
- 1 szklanka jogurtu roślinnego
- 1 miarka wegańskiego białka
PERFORM Acai&Jagoda
- 2 szklanki namoczonych nerkowców
- 1/2 mleka kokosowego z puszki
- 2 łyżki oleju kokosowego (płynnego)
- 1/4 szklanki syropu klonowego
- 1/4 szklanki mrożonych jagód/
borówek
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny

WYKONANIE

*kluczowe jest, aby jogurt był naprawdę gęsty!

** nerkowce moczyć przez noc lub min. 4 godz. w temp. pokojowej

1. W blenderze mieszamy: pekany, migdały, maca, daktyle. Następnie dodajemy trochę wody i znowu blendujemy aż wszystko dobrze się połączy.
2. Układamy masę w foremki (powinno wyjść ok 8-10 mini serników).
3. Na każdy „sernik” wlewamy ok 2 łyżki jogurtu.
4. Na wysokich obrotach blendujemy przez 4-5 minut : sok z cytryny, nerkowce, mleko kokosowe, olej kokosowy i syrop klonowy.
5. Następnie dodajemy mrożone jagody, białko PERFORM i blendujemy jeszcze przez ok 30 sek.
6. Kiedy mamy już gładką masę – próbujemy i wedle uznania dodajemy syropu klonowego lub soku z cytryny dla pożądanego smaku.
7. Dodajemy do foremek ostatnią warstwę i dekorujemy świeżymi jagodami.



Czekoladowe Chia z budyniem białkowym!

SKŁADNIKI

- nasiona chia
- mleko migdałowe
- białko Raw Sport – Gorzka czekolada z Wanilią
- truskawki
- jogurt sojowy Provamel
- pastylki czekoladowe
- ciasteczka orzechowe

WYKONANIE

Nasiona chia namoczone przez noc w mleku migdałowym z odżywką białkową. Przełożone warstwą truskawek, jogurtem sojowym, garścią pastylek czekoladowych i pokruszonymi ciasteczkami z orzechów włoskich.



Białkowe Kulki Ciasteczkowe

SKŁADNIKI

- 1.5 szklanki daktyli
- 1 szklanka nerkowców
- 1 miarka białka karmelowego PERFORM
- 3 łyżki syropu klonowego
- odrobina ekstraktu wanilii
- garść pastylek czekoladowych lub wiórek surowego kakao

WYKONANIE

1. Wszystkie składniki z wyjątkiem pastylek/wiórek czekoladowych wrzucamy do blendera i miksujemy kilka minut, do uzyskania masy z kawałkami ciasteczek.
2. Jeśli masa nie jest wystarczająco kleista by ulepić kulki, możemy dodać nieco wody, ale należy uważać, by nie dodać za dużo!
3. Mieszamy masę razem z kawałkami czekolady/kakao i formujemy kulki.