

VEGANBLOG.HU

A MI VEGÁN KARÁCSONYUNK

#jövődatányérodon #egészséges #gluténmentes



jövőd a tányérodon
veganblog.hu



TARTALOM

- 03 KIK VAGYUNK?
- 05 Zöldséges falatkák krémmel, salsával
- 07 Narancsos feketebab-leves
- 09 Egyben sült fasírt – vagdalt
- 11 Babmajonézes krumplisaláta
- 13 Mentás-citromos cékla saláta
- 15 Sütésnélküli áfonyás "nemsajt" torta
- 17 Vegán Bailey's krémlikőr
- 18 AJÁNLÓ





Engedd meg, hogy röviden bemutatkozzunk!

Talán már ismered minket, de ha mégsem, mi vagyunk a VegánBlog – Dóri és Ákos (Hévízi Dóra, Hévízi Ákos).

Szívügyünk, hogy minél több emberhez eljuttassuk a teljesértékű növényi táplálkozást, az egészséges életmódot. Egyszerű, könnyen és gyorsan elkészíthető recepteket teszünk közzé a weboldalunkon, Facebookon, Instagramon, Pinteresten - ráadásul egyszerűbb alapanyagokból - hogy mindenki számára megkönnyítsük a növényi alapú táplálkozást. Szerencsére sokaktól jött a visszajelzés, hogy nemcsak egyszerűek, de igen ízletesek is az általunk ajánlott fogások.

Szeretnénk Neked kedveskedni ezzel a kis e-kiadvánnyal. Tudjuk, hogy sokaknak fejtörést okoz, hogy mit is készítsenek az ünnepekre. Ezért megmutatjuk a mi menüsorunkat, hogy nálunk mi kerül idén az asztalra, hátha inspirálódsz belőle.

Ha még nem vagy tagja [Facebook csoportunknak](#), Téged is szeretettel várunk: [Vegán receptek - Vegán blog](#)

[Youtube csatornánkon](#) Ákos be is mutatja, hogyan kell elkészíteni a recepteket, ill. sok hasznos tanácsot, információt is kaphattok:

[Instagram oldalunkon](#) is tarts velünk!

További recepteket találsz a most megjelent könyvünkben **- 185 egészséges, vegán recept. -** ezek (egyét kivéve) gluténmentes diétába is illeszthetőek.

Ne feledd: **Jövőd a tányérodon!** Ha szeretnél mindig értesülni híreinkről, [iratkozz fel hírlevelünkre.](#)

Nagyon Boldog Karácsonyi Ünnepeket kívánunk!
Dóri, Ákos



**KIK
VAGYUNK?**





Zöldséges falatkák krémmel, salsával

20 perc elkészítési idő

4 adag



Nagyon látványos kis falatkákat készíthetünk, nagyon egyszerűen - ráadásul, nemcsak szépek, de finomak is. Mivel a nagyon alacsony kalóriájú uborkára van megtálcálva a mártogatni való krém és salsa, még a diétázó családtagok is elégedettek lesznek! Bármilyen kencével, salátával megtölthetőek, mi a következőt használjuk idén:



HOZZÁVALÓK:

- egy-két db kígyóuborka másfél centis karikákra vágva
- egy kis adag cékla-humusz
- egy kis adag salsa

Cékla-humusz

- 2-3 fej közepes nagyságú cékla (előfőzött, elősütött állapotban)
- 1-1,5 evőkanál tahini (szezámmagkrém)
- 1 evőkanál (friss) citromlé
- 1 gerezd fokhagyma meghámozva
- só, pici bors

Salsa

- 2 db paradicsom kimagozva, nagyon apró kockákra vágva
- kis darab kígyóuborka nagyon apró kockákra vágva
- kis fej (lila)hagyma nagyon apróra vágva
- só
- egy evőkanál frissen facsart citromlé

ELKÉSZÍTÉS:

1. készítsük elő a humuszt : helyezzük a késes aprítóba a hozzávalókat és addig aprítsuk, míg sima, krémes állagot kapunk, fűszerezzük még ízlésünk szerint - tehetünk hozzá köményt, római köményt, vagy amit szeretünk
2. készítsük el a salsát: keverjük össze a hozzávalókat, ízesítsük sóval, citromlével
3. vájjunk kis mélyedést az uborka-karikákba - kis tányékként fognak így működni - a kieső uborkadarabokat nyugodtan tegyük hozzá a salsánkhoz
4. kanalazzunk rájuk az előkészített krémből, salsából
5. helyezzük egy nagy tálra őket, és már kínálhatjuk is

TIPP:

További ötletünk az uborkák megtöltésére a kedvenc tojáskrémünk, ezt mindenképp próbáld ki!





Narancsos feketebab-leves

40 perc elkészítési idő (száraz bab esetén +12 óra áztatás+35 perc előfőzés)
6 adag



Nálunk ez az egzotikus leves kerül az ünnepi asztalra idén - nekünk nagyon nagyon ízlik. Isteni aromája van a fekete babnak, és igazi super food - természetesen más fajta babból is elkészíthető a leves, de ezzel teljes az élmény szerintünk. Tálaljuk vegán tejjel, adhatunk hozzá főtt barna rizst, vagy más főtt gabonafélét. Kiegészíthetjük avokádóval, póréhagymával. Megszórhatjuk chilipehellyel...



HOZZÁVALÓK:

- 250g fekete bab - egy éjszakára beáztatva, majd puhára főzve enyhén sós vízben 30-40 perc alatt-vagy 2 kis konzerv bab leöblítve, lecsepegtetve (3 bögre főtt bab - bögre=2,3dl)
- 1 nagy fej (lila)hagyma apróra vágva
- 3-4 gerezd fokhagyma apróra vágva
- 2 zellerszár - apróra vágva
- 3 db közepes sárgarépa karikákra vágva
- 1 db kaliforniai paprika apró kockákra vágva
- 2 db babérlevél
- 1 kiskanál őrölt kömény
- 1 kiskanál füstölt pirospaprika
- 1 evőkanál mindenmentes ételízesítő
- só, bors, kurkuma, csipet szerecsendió
- 1 narancs - felének a leve kifacsarva
- kb. 750ml víz

ELKÉSZÍTÉS:

1. dinszteljük meg a hagymát, majd a fokhagymát
2. tegyük hozzá a fűszereket, majd adjuk hozzá a zellert, paprikát, répát, és kicsit dinszteljük meg azokat is
3. öntsük fel a vízzel, adjuk hozzá az ételízesítőt
4. fedő alatt főzzük puhára alacsony fokozaton - kb. 20 perc
5. adjuk hozzá a főtt babot, főzzük össze a zöldségekkel - (a babot a főzőlevéllel együtt hozzáadhatjuk - kb. annyi a levéből, amennyi ellepi a babot, túl se higítsuk - ha konzerv babot használunk, adjunk hozzá még vizet
6. vegyük ki a babérleveleket, öntsük hozzá a narancslevet
7. fűszerezzük, ha még szükséges
8. botmixerrel a lábasban pürésítsük le a leves egy részét - ettől sűrűbb, krémesebb lesz
9. tálaljuk narancsszeletekkel, vegán tejjel, stb.





Egyben sült fasírt – vagdalt

60 perc elkészítési idő
8 adag



Előző évben is készítettünk fasírtot. Most egy másik változatot fogunk feltálni. Ez a verzió csicseriborsóból készül. Az ünnepi asztal nem csak szebb lesz tőle, de isteni finom is! Ne ijedj meg, először nagyon puhának tűnik majd. Minél tovább hagyjuk állni, annál keményebb lesz az állaga. Érdeemes előző nap elkészíteni.



HOZZÁVALÓK:

Vagdalt:

- 2 kis/1 nagy konzerv csicseriborsó, vagy 3 és ½ bögre (bögre=2,3dl) főtt csicseriborsó leöblítve, lecsepegtetve
- 1 nagy fej (lila) hagyma - apróra vágva
- 3 gerezd fokhagyma - átpasszírozva
- 2 közepes sárgarépa - apróra vágva
- 2 közepes zellerszár - apróra vágva
- 2 bögre (gluténmentes) lehetőleg teljes kiőrlésű zsemlemorzsa
- 1/2 bögre natúr növényi tej - mi mandulát használtunk
- 1 evőkanál tahini
- 1 evőkanál balzsamecet
- 2 evőkanál sörélesztőpehely
- 2 evőkanál szójaszószt vagy tamari
- 2 evőkanál őrölt lenmag
- 2 evőkanál paradicsompüré
- 1 teáskanál folyékony füst - elhagyható
- 1/4 teáskanál fekete bors
- 1 kiskanál pirospaprika

Máz:

- 1/4 bögre paradicsompüré
- 2 evőkanál (házi) datolyaszirup/eritrit
- 2 evőkanál balzsamecet
- 1 evőkanál szójaszószt vagy tamari
- 1 teáskanál pirospaprika

ELKÉSZÍTÉS:

1. melegítsük elő a sütőt 180 fokra, sütőpapírral béleljünk ki egy sütőformát
2. törjük össze egy nagyobb tálban krumplitoróval a csicseriborsót, de ne túl pépesre
3. tegyük az összes fasírt hozzávalót egy késes aprítóba, és járassuk addig, amíg a hozzávalók jól össze nem aprítódnak, néha megállva, hogy lekaparjuk az oldalát - ha túl kicsi az aprítónk, adagonként dolgozzunk, majd minden egyes adagot tegyük egy nagy keverőtálba, majd keverjük össze - fontos, hogy ne aprítsuk túl
4. simítsuk a keveréket az előkészített sütőformába, és süssük 30 percig 180 fokon
5. amíg sül a fasírt, keverjük össze a máz hozzávalóit egy kis tálban
6. 30 perc leteltével vegyük ki a fasírtot a sütőből, és kanállal kenjük be a tetejét a mázzal, süssük még 20-25 percig felvágás előtt vegyük ki a sütőből, és hagyjuk hűlni legalább 10 percig





Babmajonézes krumplisaláta

60 perc elkészítési idő
4 adag



Elsőre talán furcsán hangzik ez a saláta, de biztosíthatunk mindenkit, hogy már elkészítettük, megkóstoltuk, és nagyon finom, alig bírtuk abbahagyni - tökéletes kiegészítője lesz a vagdaltunknak az ünnepi asztalnál!



HOZZÁVALÓK:

Saláta:

- 1 kg főzni való burgonya, meghámozva, kisebb kockákra vágva
- 1 db piros kaliforniai paprika kockákra vágva
- 1 db lila hagyma kisebb kockákra vágva
- 1 db savanykás alma kockára vágva
- 3 db csemege uborka kockára vágva
- 5 szem koktélpáradicsom, negyedekbe vágva
- 10 szem olivabogyó félbe vágva
- 2-2 evőkanál szezámmag, tökmag, fenyőmag - olaj nélkül
- serpenyőben megpirítva - díszítéshez

Babmajonéz:

- 1 konzerv fehér bab vagy 1,5 bögre főtt fehér bab (bögre=2,5dl)
- 2/3 bögre -160ml növényi tej - mi mandulatejet használtunk
- 1/3 bögre napraforgómag/kesudió
- 1 evőkanál citromlé
- 1-2 evőkanál mustár
- 1 evőkanál borecet/rizsecet
- 1/4 teáskanál só
- 1/4 teáskanál fekete só
- pici bors

ELKÉSZÍTÉS:

1. egy edényben tegyük fel főni a krumplit sós vízben, hogy ellepje
2. főzzük puhára, de ne pépesre (kb. forrástól számítva 10 perc takarékon)
3. szűrjük le, és tegyük félre hűlni
4. mixerben (vagy botmixerrel) dolgozzuk krémesre a lecsöpögtetett babot, növényi tejet, napraforgómagot, mustárt, citromlevet, ecetet, sót, borsot
5. egy nagy tálba tegyük bele a kihűlt krumplit, a felvágott hagymát, almát, uborkát, paradicsomot, kaliforniai paprikát, olíva bogyót
6. öntsük rá a nem-majonézünket, és óvatosan keverjük össze
7. ha szükséges, még ízesítsük, illetve szórjuk rá a pirított magokat - mi még sült almaszeleteket is tettünk rá



Saláta



Mentás-citromos cékla saláta

15 perc elkészítési idő

2 adag



Ez egy nagyon egészséges saláta, sok-sok vassal, vérszegényeknek kifejezetten ajánlott - de nem csak ezért kerül az ünnepi asztalunkra. Az előételnél kimaradt céklából ez a fogás gyorsan, kis energia befektetéssel elkészül és nagyon finom! Együnk színeket karácsonykor is...



HOZZÁVALÓK:

- 2 fej (nyers) cékla - meghámozva, nagylukú reszelőn lereszelve/késes aprítóban nem túl apróra vágva
- 2 nagyobb sárgarépa - meghámozva, lereszelve ugyanúgy
- 1 közepes citrom leve, héja
- negyed bögre friss mentalevél/vagy 1-2 evőkanál szárított
- ½ teáskanál mustár
- só
- bors
- kicsi természetes édesítő /cukor - amit használsz

ELKÉSZÍTÉS:

1. készítsük elő a répát, és a céklát
2. reszeljük rá a citromhéjat
3. egy másik tálban keverjük össze a citromlevet, mustárt, és a fűszereket
4. keverjük össze az öntetünket a zöldségekkel
5. helyezzük hűtőbe egy pár órára, hogy összeérhessenek az ízek



TIPP:

Ha te jobban szereted, próbáld ki majonézes céklasalátánkat.



Sütesnélküli áfonyás "nemsajt" torta



30 perc elkészítési idő + 1 óra hűtés
8 kisebb szelet



Igazi dísze lesz az ünnepi asztalnak ez a gyönyörű sajttorta. Nemcsak a színe menyei, hanem az íze is - mi beleszerettünk, olyan könnyed, így idén lecseréljük a hagyományos karácsonyi desszerteket. A tetejét díszíthetjük gyümölcsökkel, csokoládéforgáccsal, magokkal. Hozzáadott cukormentes, olajmentes, teljesértékű. És még a süőt sem kell bekapcsolni hozzá. Egy 16 cm átmérőjű csatos tortaformát használunk hozzá. Az alapba tehetünk pár kiskanál kakaóport, ha csokisat szeretnénk.



HOZZÁVALÓK:

Alap:

- 170 g datolya - pár órára vízbe áztatva, használat előtt lecsepegtetve
- 140 g kesudió - ezt nem kell áztatni
- csipet só
- 1,5 evőkanál cukormentes kakaópor (választható)

Krém:

- 150 g natúr kesudió (egy éjszakán át áztatva)-használat előtt lecsepegtetve
- 500 g (mélyfagyasztott) áfonya (kiolvastva)
- 5-6 evőkanál eritrit (de más édesítő is használható)-ízlés szerint
- 1 kiskanál vanília kivonat
- ½ bögre (bögre=2,3dl) kókuszkrém - konzerves kókusztej lehűtve, lekanalazva a zsíros része
- 2 és fél kiskanál agar-agar por
- ½ bögre víz
- díszítéshez: csokoládé-forgács/gyümölcs/magok/kókuszcsips

ELKÉSZÍTÉS:

1. béleljük ki a tortaforma alját (a miénk 16 cm átmérőjű és 6,5 cm magas volt) sütőpapírral
2. készítsük el a torta alapot: daráljuk össze a kesudiót a datolyával egy késes-aprítóban, míg ragacsos masszát kapunk - néha kapargassuk le a széléről a felragadt anyagot -érdemes előbb a datolyát beletenni, hogy kíméljük a késeket
3. kanalazzuk a sütőformába, és oszlassuk el egyenletesen az alján, egy kanál hátoldalával jól nyomkodjuk le - ha nagyon ragadna, vizezzük be a kanál hátoldalát és úgy formázzuk
4. tegyük a hűtőbe, közben készítsük el a sajttorta krémjét
5. turmixgépbe tegyük be sorrendben: az áfonyát, a kesudiót, a vanília kivonatot, a kókuszkrémet, az eritritet, és turmixoljuk teljesen simára - ehhez jön majd az agar-agar keverék
6. egy kis lábasban keverjük össze a vizet az agar-agarral, forraljuk fel, majd lassú, közepes lángon, gyakran kevergetve főzzük, amíg a keverék besűrűsödik - kb. 5-7 perc - ettől a ponttól kezdve gyorsan kell dolgoznunk, mivel az agar-agar megköt, amint lehűl
7. gyorsan öntsük az áfonyás keverékünkhöz a turmixgépbe és kb. 30 másodpercig járassuk, hogy jól elkeveredjen
8. gyorsan vegyük elő a hűtőből a tortaformát, és öntsük rá az alapra a krémet
9. kicsit egyengessük el a tetejét
10. ezt a sajttortát nem kell a fagyasztóba tenni, mivel szobahőmérsékleten vagy hűtőszekrényben gyönyörűen megköt
11. miután megkötött, tetszés szerint díszíthetjük



Ünnepi ita!



Vegán Bailey's krémlikőr

15 perc elkészítési idő

4 adag



Az egyik kedvenc italunk volt a Bailey's, és igen fájó pont, hogy ugyan van vegán változata, de nagyon drága. Ezért elkezdünk itthon kísérletezni, hogy az ünnepek alkalmával tudjuk magunkat kényeztetni. Valami szuper jóra sikerült, ugyanolyan krémes, édesen selymes, csak sokkal egészségesebb, mint az eredeti - ha nem lenne benne alkohol, még teljesértékűnek is nevezhetnénk. Gluténmentes, hozzáadott cukormentes, és ráadásul nagyon egyszerűen elkészíthető. Nálunk kihagyhatatlan része az ünnepi menüsornak!



HOZZÁVALÓK:

- 150ml skót whiskey (izlés szerint lehet több is)
- 1dl kész kávé
- 1 kiskanál vanília kivonat
- 8dl mandula tej
- 10-12 db kimagozott datolya

ELKÉSZÍTÉS:

1. helyezzük turmixgépbe a datolyákat, öntsünk hozzá a növényi tejből annyit, hogy ellepje - kb. 2dl
2. turmixoljuk addig, míg teljesen egynemű, sima lesz - ha lehet, magas fordulatszámon
3. tegyük hozzá a többi hozzávalót, és a maradék növényi tejet, és dolgozzuk össze a turmixgéppel
4. töltsük egy üvegbe, és helyezzük hűtőbe pár órára - másnap még finomabb, ha ki tudjuk várni



TIPP:

Ajánljuk még figyelmedbe házi tojáslikőrünket is!

Reméljük, tetszettek a receptjeink.



Még több karácsonyi ötlet!

Töltsd le Miskolczi Andi első receptgyűjteményes e-bookját, melyben 14+1 nassolnivalót találsz, ami mind **#egészséges #gluténmentes #lisztkeverékmentes és #teljesértékű**



Az ünnepek után!

Ha diétázni tervezel az ünnepek után, vásárolj meg most 7 napos mintaétrendünket.

Kellemes Ünnepeket kívánunk!



jövőd a tányérodon
veganblog.hu

Közreműködők:

**Szabó
Krisztina
EV**

netbloom
NETBLOOM HUNGARY KFT.