

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Biszkopt czekoladowy z bitą śmietaną i sosem porzeczkowym**

Składniki:

Biszkopt czekoladowy wegański ok.600g

Składniki na sos:

400 g porzeczek ( czerwonych lub/i czarnych)

250 g cukru

Porzeczki oczyścić, wrzucić do rondelka warz z cukrem, podsmażyć mieszając na małym ogniu. Porzeczki smażyć, aż się zagotują, a cukier się rozpuści. Ostudzić.

Składniki na bitą śmietaną:

500 ml śmietany kremówki

30 g cukru

10 g cukru waniliowego

Śmietaną ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Aby dłużej przechowywać ciasto ze śmietaną, należy ubić ją z dodatkiem do ubijania śmietany np. śmietan-fix, dzięki niemu śmietana nie rozplywa się na cieście.

Biszkopt ułożyć na talerzu, podzielić na 2 blaty. Spodni blat skropić wodą z sokiem z cytryny lub rumem, następnie cienko posmarować sosem z porzeczek i małą ilością bitej śmietany. Przykryć wierzchnim blatem, wyłożyć na niego bitą śmietaną i połączyć dowolną ilością sosu porzeczkowego. Ciasto można dodatkowo połączyć polewą z ciemnej czekolady i posypać wiórkami kokosowymi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1790g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	12
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	199kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	3562kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (1790g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
180 %	240%	84%	174%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Biskopt z bitą śmietaną i toffi**

Składniki:

Biskopt wegański ok.600g

Składniki na bitą śmietaną:

500 ml śmietany kremówki

30 g cukru

10 g cukru waniliowego

Śmietaną ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Aby dłużej przechowywać ciasto ze śmietaną, należy ubić ją z dodatkiem do ubijania śmietany np. śmietan-fix, dzięki niemu śmietana nie rozpływa się na cieście.

Składniki na sos toffi:

1 puszka mleka skondensowanego słodzonego, lub gotowa masa kajmakowa

kilka łyżek ciepłego mleka

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do dużego garnka, zalać wodą, tak aby puszka nie wystawała ponad jej powierzchnię. Gotować 1,5 godziny. Należy uzupełniać odparowaną wodę, tak, aby puszka była zawsze pod powierzchnią. Puszkę odstawić do wystygnięcia (nie otwierać gorącej puszkę, ponieważ mleko wyleci z niej pod ciśnieniem). Jeżeli masa wyda się zbyt gęsta można zmiksować ją z dodatkiem kilku łyżek ciepłego mleka.

Do posypania:

100 g migdałów lub płatków migdałowych

Migdały namoczyć w gorącej wodzie, obrać ze skórek i posiekać.

Biskopt przekroić na 2 blaty. Spodni blat skropić wodą z sokiem z cytryny i posmarować cienką warstwą bitej śmietany, przykryć wierzchnim blatem. Posmarować go cienką warstwą śmietany, następnie karmelem, wierzch posmarować pozostałą śmietaną i posypać migdałami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1740g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	12
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	230kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	4002kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (1740g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
204 %	336%	132%	150%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Ciasto waniliowe z jagodami

Składniki:

200 g miękkiego masła  
100 g brązowego cukru  
50 g białego cukru  
250 g mąki  
łyżeczka sody  
łyżeczka proszku do pieczenia  
łyżeczka aromatu waniliowego  
175 ml śmietany 18%  
250 g jagód

Polewa:

50 ml śmietany kremówki  
100 g białej czekolady

Do masła dodać cukier i utrzeć na puszystą masę, nadal ucierając dodać aromat waniliowy, śmietanę i mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i sodą. Tortownicę wysmarować masłem i wysypać mąką, wlać do niej ciasto i posypać 150g jagód. Piec ok. 50 minut w 170st.C. Wystudzone ciasto przełożyć na talerz. Śmietanę podgrzać w rondlu, dodać pokruszoną czekoladę i mieszać, aż czekolada się rozpuści. Letnią polewą udekorować listo i posypać je pozostałymi jagodami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1175g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	372kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	4371kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (1175g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
220 %	380%	130%	160%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Ciasto dyniowe z imbirem

Składniki:

- 170 g mąki
- 250 g miąższu dyni startego na tarce
- 200 g brązowego cukru
- 80 g miękkiego masła
- 150 g orzechów laskowych
- 3 cm korzenia imbiru (startego)
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki przyprawy do pierników

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i przyprawą do pierników. Do masła dodać cukier i utrzeć na puszystą masę, następnie dodać żółtka miksować jeszcze 2-3 minuty. Następnie dodać dynię i starty imbir, wymieszać. Dodać mąkę z przyprawami oraz orzechy laskowe. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć ją delikatnie z ciastem. Ciasto wlać do blachy wyłożonej pergaminem. Piec ok.30 minut w 180st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	860g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	374kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	3216kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (860g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
168 %	256%	120%	136%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)