

EKO-FOOD

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

Zakwas żytni na chleb

Składniki:

50 g mąki żytniej

75 ml letniej wody

Mąkę wsypać do szklanego lub ceramicznego naczynia (np. słoik o pojemności min. 0,5 l, ponieważ zakwas rośnie i zwiększa swoją objętość) i wymieszać z letnią wodą. Naczynie przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 12 godzin (miejsce o temperaturze min. 25st.C, np. przy kaloryferze). Po 12 godzinach wymieszać i odstawić. Po kolejnych 12 godzinach (czyli 24 godziny po zrobieniu zakwasu) dodać do zakwasu 10 g mąki żytniej i 15 g letniej wody, wymieszać. Czynności powtarzać przez kolejne 4-5 dni. Zakwas nadaje się do wypieku chleba po upływie 12 godzin od ostatniego „karmienia”. Po upływie pięciu dni część zakwasu można wykorzystać do pieczenia chleba, natomiast pozostały zakwas można szczelnie zamknąć i przechowywać w lodówce. Aby wykorzystać zakwas z lodówki do pieczenia, należy go wyjąć, ogrzać do temperatury pokojowej, „nakarmić” 10 g mąki i 15 g letniej wody, wymieszać, odstawić w ciepłe miejsce na 12 godzin, po upływie 12 godzin zakwas nadaje się do wypieku chleba.

Masa potrawy w gramach	125g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	139kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	174kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (125g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	2%	8%	14%

AUTOR: **Dorota Kasprowicz**

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

EKO-FOOD

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

Wegańskie gofry kukurydziane

Składniki:

400 ml mleka sojowego
150 g kaszy kukurydzianej
150 g mąki pszennej
50 g cukru
30 ml oleju słonecznikowego
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
ćwierć łyżeczki soli

Kaszę kukurydzianą wymieszać z mlekiem i odstawić na 10 minut, następnie dodać cukier, olej oraz mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i solą, dokładnie wymieszać. Gofry smażyć w rozgrzanej gofrownicy. Podana ilość mleka jest orientacyjna i zależy od chłonności składników.

Masa potrawy w gramach	780g
Ilość sztuk	14
Ilość porcji	7
Ilość osób	7
Wartość odżywcza 100g w kcal	182kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	202kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (111g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3%	2%	14%	16%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Wegańskie gofry pszenne

Składniki:

400 ml mleka sojowego

150 g kaszy manny

150 g mąki pszennej

50 g cukru

30 ml oleju słonecznikowego

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

ćwierć łyżeczki soli

Kaszę manę wymieszać z mlekiem i odstawić na 10 minut, następnie dodać cukier, olej oraz mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i solą, dokładnie wymieszać. Gofry smażyć w rozgrzanej gofrownicy. Podana ilość mleka jest orientacyjna i zależy od chłonności składników.

Masa potrawy w gramach	780g
Ilość sztuk	14
Ilość porcji	7
Ilość osób	7
Wartość odżywcza 100g w kcal	215kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	239kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (111g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	8%	15%	15,5%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Ciasto na pizzę

Składniki:

300 g mąki

30 g świeżych drożdży

0,5 łyżeczki soli

15 ml oliwy

3 g cukru (szczypta)

ciepła woda

Drożdże rozpuścić w 50 ml ciepłej wody z cukrem i łyżką mąki, odstawić w ciepłe miejsce na kilka minut. Gdy pojawią się bąbelki drożdże są gotowe do użycia. Do dużej miski przesiać mąkę z solą, wlać drożdże i oliwę, wyrabiać ciasto stopniowo dolewając wodę, jej ilość jest zależna od wilgotności mąki. Ciasto wyrabiać rękoma, aż będzie gładkie i elastyczne. Miskę przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto podwoi swoją objętość. Po wyrośnięciu rozwałkować na cienki lub gruby spód do pizzy, obłożyć dowolnymi składnikami i piec 15-20 minut w maksymalnie nagrzanym piekarniku.

Masa potrawy w gramach	550g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	222kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	611kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
30,5 %	13,5%	34%	42,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Ciasto na pizzę pełnoziarnistą

Składniki:

150 g mąki pszennej
150 g mąki pszennej pełnoziarnistej
30 g świeżych drożdży
0,5 łyżeczki soli
15 ml oliwy
3 g cukru (szczypta)
ciepła woda

Drożdże rozpuścić w 50 ml ciepłej wody z cukrem i łyżką mąki, odstawić w ciepłe miejsce na kilka minut. Gdy pojawią się bąbelki drożdże są gotowe do użycia. Do dużej miski przesiać mąkę z solą, wlać drożdże i oliwę, wyrabiać ciasto stopniowo dolewając wodę, jej ilość jest zależna od wilgotności mąki. Ciasto wyrabiać rękoma, aż będzie gładkie i elastyczne. Miskę przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto podwoi swoją objętość. Po wyrośnięciu rozwałkować na cienki lub gruby spód do pizzy, obłożyć dowolnymi składnikami i piec 15-20 minut w maksymalnie nagrzanym piekarniku.

Masa potrawy w gramach	550g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	207kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	569kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5 %	13,5%	32,5%	38,5%

AUTOR: Dorota Kasprowicz

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

EKO-FOOD

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

Gofry razowe wegańskie

Składniki:

100 g maki pszennej

100 g mąki pełnoziarnistej

250 ml mleka sojowego

20 ml oleju

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

ćwierć łyżeczki soli

Wszystkie składniki zmiksować. Piec w gofrownicy. Podawać pastami warzywnymi.

Masa potrawy w gramach	470g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	201kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	94kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (47g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	4%	8%	5,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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