

1. Bramborový koláč



Bramborový koláč / autor Markéta Zavřelová

Na těsto: 450 g šťouchaných brambor, 170 g rozmixovaných ovesných vloček najemno, 2 lžíce Flóra Original, špetka soli.

Náplň: 5 menších rajčat, 1 malá cuketa, 5 žampionů, 1 jarní cibulka, 4 šťastná vejíčka, bazalka, bylinky, 200 g tofu

Ve větší misce smícháme šťouchané brambory s jemnými ovesnými vločkami, přidáme dvě lžíce Flora Original a špetku soli. Z bramborové směsi vytvoříme rovnoměrný korpus do velké koláčové formy vyloženou pečícím papírem. Korpus dáme vychladit do lednice. Troubu rozejdeme na 175 °C. Do misky nakrájíme na kousky malou cuketu, menší rajčata a tofu. Přidáme rozkvedlaná 4 vejce s bylinkami, případně oblíbeným kořením a orestované žampiony na plátky. Zlehka zamícháme a přesuneme na připravený korpus. Slaný koláč zarovnáme a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme dozlatova, poznáme také podle ztuhnutí vejíček. Koláč z bramborového těsta vytáhneme z trouby a necháme dojít. Slaný koláč z bramborového těsta krájíme vychladlý, ozdobený například čerstvými rajčaty, bazalkou či nakrájeným pórkem.

2. Veganský „buřtguláš“



Veganský buřtguláš / autor Denisa Váchová

Výživové údaje: 323 kcal, 28g sacharidy, 27, bílkoviny, 10g tuky

Co budeme potřebovat: 1 středně velkou cibuli, 3 stroužky česneku, 1 uzené tofu, 1 balíček sójového masa (čím menší kousky tím lépe), 1 plechovku cizrny, 1 lžíci rajského protlaku, 1 lžička Flóry Light (rostlinná), sůl, pepř, papriku uzenou, majoránku, kmín.

Postup je velice jednoduchý:

na Flóře si osmažíme na jemno pokrájenou cibulku, poté přidáme pokrájené tofu a také opečeme. Poté přidáme koření a protlak, které se nechá lehce orestovat, ale pozor, aby se nepřipálila paprika. Poté přidáme propláchnutou cizrnu, sóju (můžete předtím 5 až 10 minutek povařit zvlášť ve vodě, ale není to nutné). Poté podlijeme vodou a necháme 15 minutek vařit. V konečné fázi nezahušťujeme, necháme polévku tak jak je, jen jí dochutíme. Nebojte se dosti kořenit, sója snese opravdu hodně koření. Když budete mít po ruce zeleninový vývar použijete jej, neboť polévka bude mít mnohem lepší chuť.

3. Falafel s quacamole



Falafel s quacamole / autor: Kateřina Kresslová

Na cca 2 porce (8 placiček): 150g syrové bio cizrny, hrst čerstvé/sušené petrželky, 2 pl. sezamových semínek, větší stroužky česneku, 1 pl. citronové šťávy, 2 až 3 čl. mletého římského kmínu, čerstvě mletá sůl + pepř, cca 2 pl.oleje

Cizrnu necháme přes noc namočit (8-12 h), slijeme, v čisté vodě uvaříme (1,5h) a následně propláchneme studenou vodou a promneme, abychom se zbavili slupek. Pak ji spolu se všemi dalšími ingrediencemi rozmixujeme (ne úplně dohladka) a vytvoříme placky, které necháme v lednici na čtvrt hodiny odpočinout. Na rozpálené pánvi s olejem a na vyšší stupeň opékáme z obou stran asi 6-8 minut dohromady.

Na guacamole pro 2 os.smícháme: 1 zralé avokádo, 1 malý stroužek česneku, 5 malých cherry rajčátek na kostičky, 1 chilli paprička (sušená/kousek habanero), 1/2 nakrájené jarní cibulky, 1 pl. limetkové šťávy, necelou 1 čl. mletého římského kmínu, čerstvě mletá sůl + pepř. Podáváme s krátce orestovanou brokolicí a paprikou, na které necháme rozpustit kousek Flóry.

Kalorické hodnoty na 1 porci:, Přibližně 2580 kcal, 20 g bílkovin, 58 g sacharidů, 35 g tuku, 15 g vlákniny

4.,5. Dýňovo-cuketové kari



Dýňovo-cuketové kari / autor Vendula Marcová

Na Flóře Light orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme cuketu, celer a mrkev (vše nakrájené na větší kusy). Okořeníme 1čl kurkumy, 1čl kari, pepřem a solí, podlejeme trochou vody a necháme dusit, dokud zelenina nezměkne. Když je zelenina měkká, hrubou část odebereme a zbylou rozmixujeme. Do rozmixované omáčky přidáme hrubou část zeleniny, přidáme 2 stroužky česneku, petrželovou nať, nebo nať z jarní cibulky a na závěr dochutíme kokosovým mlékem. Podáváme s basmati rýží, nebo bramborovými noky. Dle chuti je možno přidat lžičku zakysané smetany a hrst nadrobno nakrájených bylinek.

4.,5. Sushi v misce



Sushi v misce / autor Dominika Filipová

Suroviny

70 g rýže na suši, $\frac{3}{4}$ hrnku vody, $\frac{1}{2}$ lžičky soli, 1 lžice nasekané pražené řasy nori, 1 lžice rýžového octa, 1 lžička cukru, 1 malá mrkev, po $\frac{1}{2}$ lžičce strouhaného zázvoru, limetové šťávy a sezamového oleje. $\frac{1}{5}$ okurky - na kolečka, 1 lžička rýžového octa, 1 lžička, sezamového oleje, špetka soli a cukru, 1 hrnek/100 g mražených lusků edamame, 2 lžice soli, 1 l vody, 2 lžice kimchi, malá hrst klíčků mungo, $\frac{1}{4}$ avokáda, na měsíčky, 30 g uzeného tempehu - na plátky, 1 lžička černého sezamu.

Omáčka

1 lžice chilli česnekové omáčky, 1 lžice sojové omáčky, 2 lžice mangové omáčky, 1 lžička strouhaného zázvoru

Postup

Rýži propláchněte a vařte s $\frac{3}{4}$ hrnkem vody a $\frac{1}{2}$ lžičkou soli na nízkou teplotu v hrnci s pokličkou. Po 20 minutách odstavte ze zdroje tepla a nechte přiklopené ještě půl hodiny. Mrkev oloupejte a nastrouhejte na dlouhé plátky. Smíchejte se strouhaným zázvorem, limetovou šťávou a sezamovým olejem, každého po $\frac{1}{2}$ lžičce.

Okurku smíchejte s lžičkou rýžového octa a lžičkou sezamového oleje a dochuťte špetkou soli a cukru. Lusky vařte 3 minuty v litru vody s 2 lžícemi soli, pak propláchněte pod studenou vodou a vyloupejte fazolky z lusků. Smíchejte všechny suroviny na omáčku.

Do uvařené rýže vmíchejte lžici nori, lžici rýžového octa a lžičku cukru.

Doprostřed misky nandejte rýži a ke krajům naskládejte nakrájený tempeh, edamame, 2 lžice kimchi a ostatní zeleninu. Ozdobte lžičkou černého sezamu a podávejte s předem připravenou omáčkou.

6.,7. Proteinové fitness lívance



Fitness proteinové lívance / autor Vendula Marcová

Složení: 1 celé vejce, troška vody, kypřící prášek bez fosfátů, 15 g proteinového prášku, lžičce rostlinného jogurtu, dle chuti kakao.

Všechny ingredience smícháme a následně smažíme na Flóře Light na pánvi. Závěrečné servírování je možné dle chuti každého strávnicka. Na ilustrační fotografii jsou lívance servírovány na sobě prokladené rostlinným jogurtem a rozmačkaným banánem s malinami. Na závěr polité arašídovým máslem. Lívance je možno upéct ve waflové formě.

6.,7. Placičky z quinooy a s česnekovým dipem



Placičky z quinooy s česnekovým dipem / autor Mirka Škampová

Složení: Quinoa 300g, jarní cibulka 200 g, červené fazole sterilované 100g, olivový olej 2 lžíce (nebo Flóra Original) , vejce 2 ks, pohanková mouka 1 lžíce, nasekaná petržel 2 lžíce, sůl, pepř.

Postup: Uvaříme quinoou a necháme vychladnout. Na oleji osmahneme cibulku a také necháme vychladnout. Cibulku pak smícháme s quinoou, přidáme rozšlehané vejce, fazole, mouku a petržel. Osolíme, opeříme. Vytvoříme placičky, které dozlatova usmažíme. Dip-sójový tvaroh (Provamel), trochu rostlinného mléka, prolisovaný česnek.

8., 9. Bulgur s brusinkami a mátovým dresinkem



Bulgur s brusinkami a mátovým dresinkem / autor Lenka Turoňová

Složení: 40 g celozrnného bulguru, 12 g brusinek, 12 g mandlí, 20 g mraženého hrášku, 50 g rostlinného jogurtu, 1 lžička Flóry Light, trs čerstvé máty, citrón, sůl, pepř

Postup: Bulgur vařte podle návodu na obalu. Já jsem ho dala do osolené vody v poměru v poměru 1:2.5. A vařila jsem ho asi 15-20 minut, dokud se voda neodpařila. Dále přidejte mražený hrášek, bulgur přiklopte, 1 lžičku másla a nechte odstát. Hrášek se teplem rozmrazí. Bulgur jsem načechrala vidličkou, přidala brusinky, nasekané mandle.

Bulgur podávejte s jogurtovým dresinkem. Jogurt smíchejte s pár kapkami citrónové šťávy, špetkou soli a pepře a nasekanou mátou.

8.,9. Cuketové těstoviny



Cuketové těstoviny/ autor Lucie Trnečková

Příloha: 2 zelené omyté cukety (2 porce) jsem škrabkou nastrouhala na nudličky i se slupkou. Orestovala jsem je v hluboké pánvi na olivovém oleji s bylinkami (oregano, bazalka a trochu provensálského koření), himalajská sůl, pepř a pesto z medvědího česneku (domácí od mé sestry) pro výraznější chuť. Pod poklicí jsem je chvíli podusila.

Na omáčku: jsem použila 250g hlívy ústříčné, jednu sójovou smetanu Alpro, olivový olej, koření bylinky a moje oblíbené kari, pepř pro lehce pikantní chuť. Nejprve jsem chvíli restovala nakrájenou hlívu s kořením a až poté jsem přidala ještě zbytky z cukety (část se semínky) a sójovou smetanu.

Místo sýra jsem nastrouhala opět škrabkou batát, rozložila na plech a posypala kořením-bylinkami, sůl, olivový olej a lahůdkové droždí. Upekla jsem dokřupava a posypala jím hotové jídlo.

10. Tapiokový pudink s kokosovým mlékem a ovocem



Tapiokový pudink s kokosovým mlékem a ovocem / Tereza Valentová

Složení a postup: 50g perel namočíme do 200ml vody přes noc, po nabobtnání přelijeme tapioku do kastrůlku, zalijeme kokosovým mlékem 250ml a necháme povařit (můžeme přidat cukr nebo agáve sirup). Vaříme dokud pudink nezhoustne přibližně 10 minutek. Mezi tím si na pánvičce rozehřejeme ovoce, nejraději používám borůvky a jahody to vše svařím. Ovoce naleju do mističek, zaleju pudinkem a dozdobím. Je to velmi rychlé, zdravé a chutné. Může se podávat buď za studena nebo za tepla.