

# Οι συνταγές της γιορτής μας

Παγκόσμια Μέρα Βεγκανισμού, 1-11-2010 (όπως μου τις έδωσε ο/η κάθε σεφ!)

## Ντολμαδάκια

### Υλικά:

- 50 αμπελόφυλλα
- 500 γρ ρύζι γλασέ
- 6 κρεμμύδια φρέσκα
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι άνηθο
- 2-3 κλωναράκια δυόσμο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- ελαιόλαδο



### Παρασκευή:

Μαζεύω αμπελόφυλλα τα ζεματίζω και τα βάζω ανά 50 σε σακουλίτσες στην κατάψυξη. Έτσι τα έχω εύκολα όταν θέλω να φτιάξω ντολμαδάκια.

Ψιλοκόβω τα κρεμμύδια και τα μυρωδικά και τα τσιγαρίζω σε λάδι. Προσθέτω το ρύζι και συνεχίζω το τσιγάρισμα για 3-5 λεπτά.

Γεμίζω τα ντολμαδάκια. Βάζω στον πάτο της κατσαρόλας 3-4 σειρές αμπελόφυλλα και από πάνω τα ντολμαδάκια με το δέσιμο προς τα κάτω. Αφού βάλω όλα τα ντολμαδάκια στην κατσαρόλα βάζω κι από πάνω 3-4 σειρές αμπελόφυλλα, ρίχνω νερό, καλύπτω την κατσαρόλα και μαγειρεύω για 45 λεπτά περίπου.



## Πιροσκή

### Υλικά:

- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- ¼ κούπας χλιαρό νερό
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 2 ½ κ.γ. αλάτι
- 500 γρ αλεύρι
- νερό όσο πάρει (περίπου 1 - 1 ½ κούπα)



### Παρασκευή:

Ανακατεύουμε τη μαγιά με το χλιαρό νερό και τη ζάχαρη και το αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.

Σε ένα μπολ βάζουμε το μείγμα με τη μαγιά, 1 κούπα νερό, 1 κούπα αλεύρι, το αλάτι κι ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε σταδιακά το υπόλοιπο αλεύρι μέχρι να φτιάξουμε μια μαλακή ζύμη που να μην κολλάει. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμα. Ζυμώνουμε επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια. Καλύπτουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε σε ζεστό σημείο να φουσκώσει για περίπου 2 ώρες. Αφού φουσκώσει ζυμώνουμε πάλι για 5 λεπτά. Χωρίζουμε τη ζύμη σε μικρά ζυμαράκια/μπαλάκια κι ανοίγουμε πιτούλες (μέγεθος κλασικής πίτας σουβλακίου). Ρίχνουμε τη γέμιση της επιλογής μας διπλώνουμε σε μισοφέγγαρο και τηγανίζουμε σε καυτό σπορέλαιο μέχρι να πάρουν χρώμα.

Για τα πιροσκή πατάτας χρησιμοποίησα πατάτες, φρέσκο κρεμμύδι, μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι κι ελαιόλαδο.

Έβρασα τις πατάτες, ψιλοέκοψα το κρεμμύδι και τον μαϊντανό, έκανα πουρέ τις πατάτες, έριξα αλατάκι, πιπεράκι, ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό, τα ανακάτεψα όλα μαζί και τα έριξα επάνω στα ζυμαράκια.

Για τα πιροσκή λουκάνικου χρησιμοποίησα λουκάνικα τόφου Weiner μάρκας Taifun.



## Φαλάφελ

### Υλικά:

- ½ κιλό ρεβίθια μουλιασμένα
- ½ φλιτζάνι μαϊντανός
- 1-2 σκ. Σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 κ.γ. κόλιαντρο σκόνη
- 1 κ.γ. κύμινο
- Αλάτι
- 2 κ.σ. αλεύρι



### Παρασκευή:

Αλέθουμε όλα τα υλικά καλά (ειδικά τα ρεβίθια) και τηγανίζουμε!



## Ελαφρύ χούμους (η λιβανέζικη ρεβιθοσαλάτα, ταιριάζει απίθανα με τα φαλάφελ!)

### Υλικά (για 2 κούπες):

- 2 κούπες βρασμένα ρεβίθια
- 1 κουτ. της σούπας ταχίνι
- 2 κουτ. της σούπας χυμό λεμονιού
- 1/4 κουτ. του γλυκού κύμινο
- 1/4 κουτ. του γλυκού πάπρικα
- 1/2 κουτ. του γλυκού αλάτι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- ½ κούπα ψιλοκομμένες πτεριές Φλωρίνης
- 2 κουτ. της σούπας μηλόξιδο
- ½ κουτ. της σούπας σάλτσα σόγιας
- λίγο βασιλικό, πάπρικα, ρίγανη
- 1 κουτ. του γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο



### Παρασκευή:

Χτυπάμε όλα τα υλικά στο μούλτι μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μίγμα. Σερβίρουμε με αραβικές πίτες, κρακεράκια ή μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε μέσα σε σάντουιτς. Αρέσει πολύ και στα παιδιά.



## Κεφτεδάκια ξηρών καρπών

### Υλικά:

- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. αλεύρι
- 150ml νερό ή φυτικό γάλα
- 225 γρ. αλεσμένοι ανάμεικτοι καρποί (φιστίκια, καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια)
- 1 κ.σ. θρεπτική μαγιά
- 1 κ.σ. βότανα ανάμεικτα 125γρ. σταρένια γαλέτα



### Παρασκευή:

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι για 10', ρίχνουμε το αλεύρι κι ανακατεύουμε και μετά ρίχνουμε το νερό κι ανακατεύουμε μέχρι να γίνει πηχτό. Βγάζουμε απ' τη φωτιά και ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά. Κάνουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα, φτιάχνουμε μπαλίτσες(!) και τις ψήνουμε στο φούρνο για 35'-40'.



## Τοφουπιτάκια

### Για τη ζύμη:

- 450g αλεύρι
- 90g σπορέλαιο
- 200g χυμός πορτοκαλιού
- 2 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 2 κ.γ. αλάτι
- σουσάμι και παπαρουνόσπορος για πασπάλισμα

### Για τη γέμιση:

- 200g τόφου
- χυμός μισού λεμονιού
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. βασιλικός
- 1 κ.γ. ρίγανη
- ½ κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. πιπέρι μαύρο



### Παρασκευή

Λιώνουμε το τόφου με το πιρούνι, προσθέτουμε το λεμόνι, το λάδι και τα μπαχαρικά και αφήνουμε να μαριναριστούν για 1 ώρα τουλάχιστον.

Αναμιγνύουμε το αλεύρι με τη σόδα και το αλάτι και προσθέτουμε σιγά-σιγά το χυμό πορτοκαλιού και το λάδι. Φτιάχνουμε μια μπάλα ζύμης και την κόβουμε σε 24 ίσα κομμάτια.

Ανοίγουμε κάθε κομμάτι ζύμης με το χέρι σε κυκλικό σχήμα, βάζουμε στο κέντρο λίγη απ'τη γέμιση, διπλώνουμε στη μέση και πατάμε τις άκρες να δέσουν (χρησιμοποιούμε πιρούνι όπου θεωρούμε απαραίτητο, για να κολλήσουν μεταξύ τους οι άκρες).

Πασπαλίζουμε με σουσάμι και παπαρουνόσπορο.

Ψήνουμε στους 200°C για 30 λεπτά.



## Samosas (ινδικά πιτάκια)

### Γέμιση:

- 3 πατάτες μεγάλες
- ½ κούπας αρακάς
- 1 κρεμμύδι μεγάλο
- 1 σκελίδα σκόρδο (βάλτε κατά βούληση)
- μισή πιπεριά Φλωρίνης (ναι μισή, έχει έντονη γεύση οκ?)
- 1 κουταλιά του γλυκού κύμινο
- 1 κουταλιά του γλυκού κορίανδρο
- 1 κουταλιά του γλυκού ginger
- αλάτι και πιπέρι

### Φύλλο:

4-5 φύλλα κρούστας

### Παρασκευή:

Βράζουμε τον αρακά με λίγο αλάτι να μαλακώσει. Τσιγαρίζουμε σε λάδι το κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί και προσθέτουμε το σκόρδο. Τσιγαρίζουμε 1 λεπτό ακόμα με προσοχή μην καεί το σκόρδο. Προσθέτουμε τις πατάτες, τον αρακά, πιπεριά και τα μπαχαρικά και το αφήνουμε 2-3 λεπτά ακόμα. Έπειτα παίρνουμε ένα φύλλο και το χωρίζουμε σε 3 ίσα μέρη. Ψεκάζουμε τα φύλλα με λίγο λάδι. Βάζουμε μια κουταλιά της σούπας γέμιση στην άκρη του και το τυλίγουμε σε τρίγωνο. Λαδώνουμε και εξωτερικά τα πιτάκια και τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε για 15 λεπτά στους 180° C μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Εναλλακτικά, τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι.



## **Αμυγδαλότιρι** (από το βιβλίο The Ultimate Uncheese Cookbook :Almond Creme Cheez)

### **Υλικά:**

- 1/4 κούπας αμύγδαλα άσπρα
- ½ κούπα ζεστό νερό
- ½ κούπα κρύο νερό
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. κορν φλάουρ
- ½ κ.γλ. διατροφική μαγιά\*
- ½ κ.γλ. αλάτι

### **Παρασκευή:**

Λαδώνουμε ένα γυάλινο σκεύος.

Αλέθουμε τα αμύγδαλα. Τα χτυπάμε στο μπλέντερ με το ζεστό νερό να γίνουν κρέμα.

Προσθέτουμε στο μπλέντερ τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε.

Μεταφέρουμε σε κατσαρολάκι, βράζουμε ανακατεύοντας συνέχεια και μόλις αρχίζει να πήζει χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μεσαία θερμοκρασία και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε για 1 ακόμα λεπτό.

Μεταφέρουμε στο σκεύος, αφήνουμε να κρυώσει, σκεπάζουμε και το βάζουμε στο ψυγείο αρκετές ώρες να πήξει. Για να σερβίρουμε το γυρίζουμε ανάποδα σε πιάτο.

\*Πληροφορίες για τη διατροφική μαγιά [http://veganmamaqr.blogspot.com/2010/08/blog-post\\_04.html](http://veganmamaqr.blogspot.com/2010/08/blog-post_04.html)

**Βίντεο:** <http://www.youtube.com/watch?v=Z9r9UK8tIXY> (Συνιστώ τους υπότιτλους "επεξηγήσεις για τις συνταγές", γιατί στο βίντεο κάνουμε ταυτόχρονα 3 διαφορετικές συνταγές και μπορεί να μπερδευτείτε)

**Φωτογραφία:** [http://s227.photobucket.com/albums/dd272/aliena\\_13/?action=view&current=160920101531.jpg](http://s227.photobucket.com/albums/dd272/aliena_13/?action=view&current=160920101531.jpg)

**Πρόταση:** Δοκιμάστε το αμυγδαλότιρι με φακές.



## **Monterey Jack Cheez** (από το βιβλίο The Ultimate Uncheese Cookbook)

### **Υλικά:**

- ½ κούπα κάσιους αλεσμένα
- ¼ κούπας διατροφική μαγιά \*
- ¼ κούπας χυμός λεμονιού
- 2 κ.γλ. ταχίνι
- 2 κ.γλ. κρεμμύδι σκόνη
- 1 κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. μουστάρδα ξηρή (τριμμένος σιναπόσπορος)
- ¼ κ.γλ. σκόρδο σκόνη
- ¼ κ.γλ. κορίανδρο τριμμένο
- 1½ κ.σ. άγαρ σκόνη\*\*
- 1 ½ κούπα νερό

### **Παρασκευή:**

Λαδώνουμε ένα γυάλινο σκεύος.

Σε ένα κατσαρολάκι βράζουμε το άγαρ στο νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και ανακατεύουμε 5-10 λεπτά μέχρι να διαλυθεί το άγαρ\*\*\*

Το μεταφέρουμε σε μπλέντερ, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε.

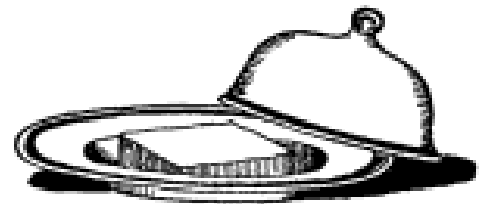
Μεταφέρουμε στο σκεύος και βάζουμε στο ψυγείο χωρίς καπάκι. Μόλις κρυώσει, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο αρκετές ώρες. Για να σερβίρουμε το γυρίζουμε ανάποδα σε πιάτο.

\*Πληροφορίες για τη διατροφική μαγιά [http://veganmamaqr.blogspot.com/2010/08/blog-post\\_04.html](http://veganmamaqr.blogspot.com/2010/08/blog-post_04.html)

\*\*Το άγαρ είναι πηκτικό μέσο που χρησιμοποιείται στην ασιατική κουζίνα -και όχι μόνο- και το βρίσκουμε σε καταστήματα με ασιατικά προϊόντα <http://en.wikipedia.org/wiki/Agar> και σε καταστήματα με μπαχαρικά όπως το Μπαχάρ της Ευριπίδου

\*\*\*Να είστε φειδωλοί με το άγαρ και να το βγάλετε από τη φωτιά πριν αρχίσει να πήζει. Μετά θέλει μια σβελτάδα (να έχετε έτοιμα τα υλικά που θα ρίξετε στο μπλέντερ).

**φωτογραφία:** [http://s227.photobucket.com/albums/dd272/aliena\\_13/?action=view&current=tiriup.jpg](http://s227.photobucket.com/albums/dd272/aliena_13/?action=view&current=tiriup.jpg)



## Πικάντικα ρεβιθολουκάνικα

### Υλικά:

- ½ κούπα βρασμένα ρεβύθια
- 1 κούπα ζωμό λαχανικών
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- ½ κ.γ σκόρδο σκόνη
- ½ κ.γ. κρεμμύδι σκόνη
- ½ κ.γ. κουρκουμά
- 1 κ.γ. πιπέρι
- 1 ¼ κούπα γλουτένη
- 4 κ.σ. διατροφική μαγιά



### Παρασκευή:

Ρίξτε τα ρεβύθια σε ένα μπωλ και κάντε τα πουρέ χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά κι ανακατέψτε καλά. Χωρίστε το μείγμα σε 5 ίσα μέρη. Κόψτε 5 κομμάτια αλουμινοχαρτο, και ρίξτε στο κάθε κομμάτι αλουμινοχαρτο ένα μέρος από το μείγμα. Τυλίξτε σε μορφή λουκάνικου. Μαγειρέψτε στον ατμό για 45-60 λεπτά.



## Πικάντικα ιταλικά βέγκαν λουκάνικα

(για συντομία: βεγκάνικα 😊). Βγαίνουν 8 κομμάτια, ανάλογα το μέγεθος που θα τα φτιάξετε, με το συμπάθιο!)

### Υλικά:

- 2 ¼ κούπες γλουτένη
- ½ κούπα διατροφική μαγιά
- ¼ κούπας ρεβιθάλευρο
- 2 κ.σ. καρύκευμα (εγώ έβαλα ½ βιολογικό κύβο λαχανικών)
- 2 κ.σ. κρεμμύδι σκόνη
- 2 κ.γ. χοντρό πιπέρι, κατά προτίμηση φρεσκοτριμμένο
- 2 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- 1 κ.γ. τσίλι σε νιφάδες, προαιρετικά (εγώ έβαλα μπούκοβο)
- 1 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
- ½ κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.γ. αλάτι
- Λίγο μπαχάρι
- 2 ¼ κούπες κρύο νερό (σημαντικό! Αν το νερό είναι ζεστό η γλουτένη θα σβωλιάσει!)
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, ανάλογα, πόσο σας αρέσει
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας



### Παρασκευή:

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε μαζί όλα τα ξηρά συστατικά. Χτυπήστε ελαφρά: το νερό, το σκόρδο, το ελαιόλαδο και τη σάλτσα σόγιας και χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι, απαλά ανακατέψτε με τα ξηρά συστατικά, μέχρι να αναμιχθούν καλά. Αν η ζύμη είναι πάρα πολύ στεγνή, μπορείτε να προσθέσετε 1-2 κουταλιές νερό ή όσο νομίζετε ότι χρειάζεται.

Πάρτε μια ποσότητα ζύμης (με το μάτι, όσο ένα λουκάνικο) και βάλτε την πάνω σε ένα κομμάτι αλουμινοχαρτο δημιουργώντας περίπου το σχήμα που θέλετε και τυλίξτε σφιχτά φορμάροντας το σχήμα σε κύλινδρο καθώς τυλίγετε ενώ ταυτόχρονα κλείνετε τις άκρες (σαν καραμελίτσα!)

Στο μεταξύ, έχετε ήδη βάλει τη χύτρα με 3-4 δάχτυλα νερό να βράσει και έχετε βάλει και το καλάθι πάνω στο τρίποδο (ή όπως αλλιώς τέλος πάντων δουλεύει η χύτρα σας! Φαντάζομαι γίνονται και σε ατμομάγειρα) Αφού λοιπόν έχει αρχίσει να γίνεται ατμός, τοποθετήστε τα λουκάνικα στο καλάθι και μαγειρέψτε τα στον ατμό για 30 λεπτά. Μόλις κρυώσουν, αφαιρέστε το αλουμινοχαρτο και βάλτε τα στο ψυγείο (αν προλάβετε και δεν τα φάτε! 😊) Η συνταγή λέει ότι με την ψύξη, τα λουκάνικα μπορεί να γίνουν λίγο στεγνά, αλλά να μην ανησυχείτε, θα μαλακώσουν καθώς παίρνουν θερμοκρασία δωματίου.



## Κεϊκ με καρύδα

### Υλικά:

- 80 γρ. φυτική (βέγκαν) μαργαρίνη
- 100 γρ. κουβερτούρα
- 1½ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη
- ¾ φλιτζανιού νερό
- ½ φλιτζάνι αλεύρι
- ¼ φλιτζανιού σκόνη κακάο
- ½ φλιτζάνι αφυδατωμένη καρύδα
- 2 κουταλιές λιναρόσπορο

### Παρασκευή:

Ανακατέψτε μαργαρίνη, κουβερτούρα, ζάχαρη και νερό σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει η μαργαρίνη και η σοκολάτα.

Κοσκινίστε αλεύρι και κακάο σε ένα μπολ. Προσθέστε την καρύδα.

Βράστε τον λιναρόσπορο σε ¼ φλιτζανιού νερό για 10' και προσθέστε τον μαζί με τον ζωμό του στο μείγμα.

Ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το μείγμα σοκολάτας και ανακατέψτε.

Αλείψτε ένα ταψί μεσαίου μεγέθους με λάδι, καλύψτε με λαδόχαρτο και ρίξτε το μείγμα. Ψήστε στους 160° C για 1 ώρα.

Όταν το γλυκό σφίξει και κρυώσει εντελώς, μπορείτε να πασπαλίσετε με ζάχαρη άχνη.



## Ρολό με δαμάσκηνο

### Υλικά:

- 3 κούπες αλεύρι
- ½ κούπα σιμιγδάλι
- 1 φακελάκι baking powder.
- λίγο αλάτι
- Βανίλια
- 1 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- 200g καλαμποκέλαιο
- ½ κούπα χυμό πορτοκαλιού
- Μαρμελάδα (δαμάσκηνο ή ό,τι άλλο θέλετε!)
- Ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

### Παρασκευή:

Διαλύουμε το baking powder στο χυμό πορτοκαλιού.

Έπειτα με τη σειρά, ρίχνουμε το αλάτι, το λάδι, τη ζάχαρη, τη βανίλια, το σιμιγδάλι και το αλεύρι.

Ζυμώνουμε έως ότου ξεκολλάει από τα τοιχώματα το ζυμάρι.

Το χωρίζουμε στα τέσσερα, το απλώνουμε, αλείφουμε με μαρμελάδα, το τυλίγουμε σαν ρολό, και το τοποθετούμε σε ταψί με λαδόχαρτο.

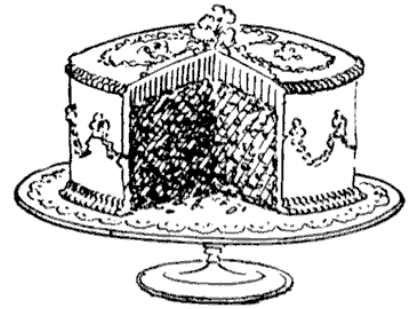
Ψήνουμε στους 180°C για 45-50 λεπτά.



## Σοκολατένιο κέικ

### Υλικά:

- 3,5 - 3,75 φλ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2 φλ. ακατέργαστη ζάχαρη
- 1 κ.γ. σόδα
- ½ κ.γ. αλάτι
- 6 κ.σ. κακάο
- 2 φλ. αμυγδαλόγαλα\*
- 10 κ.σ. ηλιέλαιο
- 2 κ.σ. ξύδι
- 1 πολύ γεμάτη κ.σ. μελάσα
- 1 φλ. αμυγδαλόψυχα (αυτή που περισσεύει από το αμυγδαλόγαλα)
- Βανίλια σκόνη ή το εσωτερικό από μισό κλωναράκι βανίλιας



### Παρασκευή:

Ρίχνω στη λεκάνη του μίξερ (χρησιμοποιώ το chef της kenwood) το αλεύρι, τη σόδα, το αλάτι και το κακάο και ανακατεύω με τον αναδευτήρα για ζύμες (το K). (Αυτό το κάνω γιατί βαριέμαι να κοσκινίζω, διαφορετικά μπορεί κανείς να κοσκινίσει τις σκόνες και να προσθέσει τη ζάχαρη). Προσθέτω τη ζάχαρη και ανακατεύω. Σε ένα δοχείο ανακατεύω το λάδι με το ξύδι, το αμυγδαλόγαλα (δεν κόβει) και τη μελάσα καλά (να διαλυθεί η μελάσα) και τα προσθέτω στο πρώτο μίγμα (τις σκόνες). Συνεχίζοντας το ανακάτεμα προσθέτω την αμυγδαλόψυχα και τη βανίλια.

Λαδώνω και αλευρώνω μια φόρμα με τρύπα και ψήνω στην κάτω σχάρα χωρίς αέρα στους 180° C για 45 λεπτά περίπου (από φούρνο σε φούρνο υπάρχουν μεγάλες διαφορές, οπότε έχετε το νου σας, μπορεί να χρειαστεί περισσότερος ή και λιγότερος χρόνος). Αφού δω ότι φούσκωσε, ελέγχω με μια οδοντογλυφίδα αν έχει ψηθεί και μέσα. **Θέλει προσοχή να μην παραψηθεί**, γιατί πετρώνει. Μόλις δεις ότι δεν κολλάει η οδοντογλυφίδα, το βγάζεις. Το βγάζω, το αφήνω κανένα τέταρτο να κρυώσει λίγο και το ξεφορμάρω. (Αν δείτε ότι δεν ξεκολλάει, περιμένετε να κρυώσει κι άλλο). Τέλος το περιχύνω με λιωμένη βίγκαν λευκή σοκολάτα (άμα βρω, διαφορετικά βάζω κουβερτούρα).

**\*Για το αμυγδαλόγαλα:** ξεπλένω με νερό και μουλιάζω 125 γρ. ωμά και αναποφλοιώτα αμύγδαλα όλη νύχτα. Το πρωί τα χτυπάω στο μπλέντερ με 1 λίτρο νερό. Αρχικά βάζω ένα μέρος του νερού, όσο χρειάζεται για να γίνουν τα αμύγδαλα κρέμα, και στη συνέχεια προσθέτω το υπόλοιπο και χτυπάω περίπου πέντε λεπτά, ώστε τα αμύγδαλα να γίνουν πούδρα. Αφήνω να μείνει μισή ώρα -αν το αφήσω περισσότερο, φροντίζω να είναι στο ψυγείο. Σουρώνω σε ένα τουλπάνι ή σε φίλτρο του καφέ και κρατάω τον πολτό (τον χρησιμοποιώ στο κέικ, αλλά μπορείτε να φτιάξετε και νόστιμο χούμους και άλλα πολλά).



## Κεκάκια (muffins) με παπαρουνόσπορο και λεμόνι (12 κομμάτια)

### Υλικά:

- 1 κούπα φυτικό γάλα (σόγιας, αμυγδάλου, ρυζιού, βρώμης κ.α)
- ¼ κούπας χυμός από λεμόνι
- 2 κούπες αλεύρι
- 1 κουταλιά σούπας baking powder
- ¼ κουταλιάς γλυκού σόδα
- 2/3 κούπας καστανή ζάχαρη (η βραζιλιάνικη από το «Σπόρο»)
- ¼ κούπας σπορέλαιο
- 2 κουταλιές σούπας ξύσμα λεμονιού
- 5 κουταλιές σούπας παπαρουνόσπορο
- ½ κουταλιά γλυκού αλάτι
- Βανίλια



### Παρασκευή:

Ανακατεύω όλα τα στεγνά υλικά και έπειτα προσθέτω τα υγρά, τα βάζω σε λαδωμένες φόρμες και τα ψήνω στους 190° C για 25 λεπτά περίπου. Αν βάλω μια οδοντογλυφίδα και τα τρυπήσω πρέπει να μην μένει πάνω της μείγμα.



## Τρουφάκια

### Υλικά:

- 1 κούπα ωμό κακάο σκόνη
- ¼ κούπας αγνό λάδι καρύδας
- ½ κούπα αγνό βούτυρο καρύδας
- 2 κ.σ. σιρόπι αγαύης



### Παρασκευή:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί για αρκετή ώρα ώστε να ενωθούν καλά. Πλάθουμε μικρά μπαλάκια και τα καλύπτουμε με νιφάδες κουβερτούρας. Διατηρούνται αρκετές μέρες στο ψυγείο.



## Μπάρες Δημητριακών και Ξηρών καρπών

### Υλικά:

- 400 γρ. φυτικό γάλα\*
- 225 γρ. ταχίνι
- 400 γρ. πετιμέζι
- 70 γρ. αμύγδαλα
- 70 γρ. λιναρόσπορος κοπανισμένος
- 60 γρ. σταφίδα
- 50 γρ. καρύδια
- 30 γρ. φουντούκια
- 30 γρ. βραζιλιάνικα καρύδια
- 30 γρ. σουσάμι
- 300 γρ. νιφάδες βρώμης (κουάκερ)
- λίγη κανέλα



### Παρασκευή:

Στο μπλντ του μίξερ ανακατεύω τα ρευστά υλικά. Όταν ομογενοποιηθούν προσθέτω το κουάκερ, τους ξηρούς καρπούς χοντροαλεσμένους και τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύω. Σε ένα ταψάκι 25X30 εκατοστά περίπου, βάζω αντικολλητικό χαρτί. Αδειάζω το μείγμα (να μην είναι εντελώς νερούλο). Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο με αέρα, στη δεύτερη σχάρα από κάτω, στους 175° C για 50 λεπτά περίπου (προσοχή, μπορεί να χρειάζεται λιγότερη ώρα, μην το αφήσετε να μαυρίσει). Όσο είναι ζεστό είναι αρκετά μαλακό. Μόλις κρυώσει κάπως, κόβω με τη ροδέλα της πίτσας σε τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια. Αφού κρυώσει καλά, μπορείτε να τυλίξετε τα κομμάτια ένα-ένα σε διαφανή μεμβράνη για να διατηρηθούν. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συνταγή αλλάζοντας τις αναλογίες ή και τα είδη των ξηρών καρπών και προσθέτοντας άλλα αρωματικά, πχ κάρδαμο, μοσχοκάρυδο. Επίσης μπορείτε στο τέλος να τα βουτήξετε στη σοκολάτα.

**\*Γάλα από βρώμη και σουσάμι:** πλένω 100 γρ. σπόρους βρώμης και 30 γρ. αναποφλοιώτο σουσάμι. Το μουλιάζω όλη νύχτα. Το πρωί το χτυπάω στο μπλέντερ με 1,3 λίτρα νερό. Αφήνω να μείνει περίπου μισή ώρα -ή παραπάνω, αλλά μέσα στο ψυγείο- και το σουρώνω χρησιμοποιώντας ένα τουλπάνι.





## Μηλόπιτα

### **Υλικά:**

#### **Ζύμη**

- 2 κούπες αλεύρι
- 1 κούπα μαργαρίνη παγωμένη ή μισή κούπα λάδι
- 1 κουταλιά του γλυκού αλάτι
- ¼ της κούπας κρύο νερό
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη

#### **Γέμιση**

- 5-6 μήλα, κατά προτίμηση ξυνόμηλα
- μισή κούπα ζάχαρη
- 1 κουταλιά της σούπας λεμόνι
- 1 κουταλιά του γλυκού κανέλα
- ¼ κουταλιά του γλυκού μοσχοκάρυδο
- ¼ κουταλιά του γλυκού αλάτι
- 2 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη
- 1 κουταλιά της σούπας νισεστέ



#### **Παρασκευή : ζύμη**

Βάζουμε το αλεύρι μαζί με αλάτι και την ζάχαρη και κάνουμε μια λακούβα, βάζουμε την μαργαρίνη και ρίχνουμε λίγο-λίγο το νερό. Μετά το τυλίγουμε με μια μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για 45 λεπτά.

#### **Παρασκευή : γέμιση**

Κόβουμε τα μήλα σε μικρά κομματάκια και τα ανακατεύουμε με το λεμόνι, ζάχαρη, κανέλα, μοσχοκάρυδο και αλάτι. Τα αφήνουμε να μαριναριστούνε για τουλάχιστον μισή ώρα (ως 3 ώρες).

Έπειτα τα βάζουμε σε ένα σουρωτήρι με μπολάκι από κάτω να στραγγίξουν για τουλάχιστον 15-30 λεπτά ή μέχρι να πάρουμε μισό ποτήρι χυμό. Παίρνουμε τον χυμό και τον βράζουμε με την μαργαρίνη μέχρι να καραμελώσει και μείνει περίπου το 1/3 της κούπας. Στη συνέχεια ανακατεύουμε τα μήλα με το νισεστέ και έπειτα με το σιρόπι. Βγάζουμε την ζύμη από το ψυγείο την αφήνουμε λίγο να ξεπαγώσει για να ανοίγει εύκολα. Ύστερα παίρνουμε τα 2/3 το ζυμαριού και το απλώνουμε σε μια βάση για τάρτα με διάμετρο 23 περίπου εκατοστά. Το γεμίζουμε με τα μήλα και από πάνω στρώνουμε το υπόλοιπο 1/3 της ζύμης. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° -200° C για 45 λεπτά περίπου. Μετά το πρώτο τέταρτο θέλει σκέπασμα γιατί αρπάζει άμεσα. Πριν κοπεί πρέπει να μείνει αρκετή ώρα να κρυώσει για να στέκεται.



## Cupcakes καρύδας

### **Υλικά:**

- 1 κούπα γάλα καρύδας
- ½ κούπα αγνό λάδι καρύδας
- 1 ½ κούπα ζάχαρη ακατέργαστη
- 1 πακέτο φαρίνα ολικής αλέσεως γιώτης
- 3 κ.σ. λιναρόσπορο αλεσμένο
- ½ κούπα νερό

#### **Παρασκευή:**

Ανακατέψτε το λιναρόσπορο με το νερό κι αφήστε το να σταθεί για 5 λεπτά. Χτυπήστε στο μπωλ του μίξερ το λάδι καρύδας με τη ζάχαρη για 3 λεπτά. Προσθέστε το νερό με το λιναρόσπορο και μία κούπα αλεύρι και συνεχίστε το χτύπημα. Προσθέστε το γάλα καρύδας σιγά σιγά και συμπληρώστε με το υπόλοιπο αλεύρι. Ψήνετε σε φόρμες για cupcakes για 20 λεπτά στους 180° C.

Για το γαρνίρισμα καρύδας, χτυπάτε στο μίξερ 1 κούπα αγνό βούτυρο καρύδας με 1 ½ κούπα ζάχαρη άχνη και λίγο γάλα καρύδας. Γαρνίρετε με νιφάδες καρύδας.



## Cupcakes σοκολάτας

- 1 κούπα γάλα σόγιας
- 250 γρ βίγκαν μαργαρίνη
- 1 ½ κούπα ζάχαρη ακατέργαστη
- 1 πακέτο φαρίνα ολικής αλέσεως γιώτης
- 3 κ.σ. λιναρόσπορο αλεσμένο
- ½ κούπα νερό
- 1 πακέτο κουβερτούρα σε σταγόνες
- 1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας



### **Παρασκευή:**

Ανακατέψτε το λιναρόσπορο με το νερό κι αφήστε το να σταθεί για 5 λεπτά. Χτυπήστε στο μπωλ του μίξερ τη μαργαρίνη με τη ζάχαρη για 5 λεπτά. Προσθέστε το νερό με το λιναρόσπορο και μία κούπα αλεύρι και συνεχίστε το χτύπημα. Προσθέστε τη βανίλια, το γάλα σόγιας σιγά σιγά και συμπληρώστε με το υπόλοιπο αλεύρι. Προσθέστε την κουβερτούρα σε σταγόνες κι ανακατέψτε ώστε να πάει παντού. Ψήνετε σε φόρμες για cupcakes για 20 λεπτά στους 180 ° C.

Για το γαρνίρισμα, λιώστε σε μπεν μαρί κουβερτούρα υγείας ανακατεύοντας με ½ κούπα γάλα σόγιας και 3 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει πριν γαρνίρετε τα cupcakes.



## Chocolate Sesame Bonbons

(συνταγή από το βιβλίο "The 30 minute vegan")

- 2 φλιτζάνια σουσάμι
- 1 φλιτζάνι ηλιόσπορο (εγώ έβαλα λίγο παραπάνω)
- 1 3/4 φλιτζάνια τριμμένη καρύδα
- 1/2 φλιτζάνι σιρόπι αγαύης
- ¼ φλιτζανιού βούτυρο αμυγδάλου ( έφτιαξα μόνη μου στο μπλέντερ)
- ¼ φλιτζανιού βούτυρο καρύδας (μπορεί να αντικατασταθεί με επιπλέον βούτυρο αμυγδάλου, φυστικοβούτυρο ή ταχίνι)
- ¼ φλιτζανιού σκόνη κακάο
- 1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας
- ½ κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. αλάτι



Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά μαζί και γεμίζουμε με ένα κουταλάκι μικρά cupcake wrappers (δεν ξέρω πως λέγονται στα ελληνικά!) Τα βάζουμε για 30 λεπτά στο ψυγείο και είναι έτοιμα!

Αν θέλουμε τα ψήνουμε για 10 λεπτά στους 180 βαθμούς περίπου και μετά τα βάζουμε στο ψυγείο(εγώ αυτό έκανα)

Για να πάρει ωραίο σχήμα εγώ χρησιμοποίησα ένα κουτάλι που είναι στρογγυλό και βαθύ. Στο βιβλίο λέει ότι μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα μικρό εργαλείο σερβιρίσματος παγωτού.

Εάν θέλουμε να κάνουμε και σοκολάτα και βανίλια χωρίζουμε το μείγμα σε 2 μέρη και βάζουμε την μισή ποσότητα κακάο!

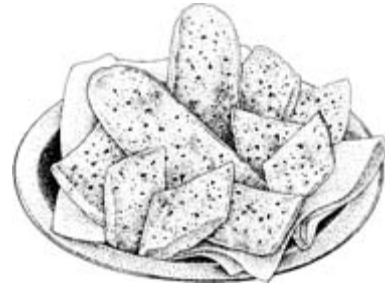


## **Biscotti σοκολάτα-πορτοκάλι**

(από το Veganomicon, σε παγκόσμια αποκλειστικότητα 😊 )

### **Υλικά:**

- 2/3 κούπας χυμό πορτοκάλι
- 4 κ.σ. τριμμένο λιναρόσπορο
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 2 βανίλιες
- 4 κούπες αλεύρι
- 4 κ.σ. κορν φλάουρ
- 4 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 4 κ.σ ξύσμα πορτοκαλιού
- 50-75 γραμμάρια κουβερτούρα (κομματάκια)



### **Παρασκευή:**

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 175° C.

Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ το χυμό πορτοκαλιού, το λιναρόσπορο, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο και τις βανίλιες και τα χτυπάμε.

Προσθέτουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί.

Προσθέτουμε το ξύσμα πορτοκαλιού και την κουβερτούρα, φτιάχνουμε δύο καρβελάκια και τα τοποθετούμε στο ταψί.

Ψήνουμε στους 175° C για 30'

Τα βγάζουμε από το φούρνο και μόλις κρυώσουν τα κόβουμε και τα τοποθετούμε πάλι στο ταψί πλαγιαστά.

Ψήνουμε άλλη μία φορά στους 190° C για 12-15'

(Προσοχή: αρπάζουν πάρα πολύ εύκολα. Εγώ ψήνω με αέρα σε λιγότερους βαθμούς και λιγότερη ώρα και τις δύο φορές)

**Βίντεο:** [http://www.youtube.com/watch?v=0s\\_C0JnL564](http://www.youtube.com/watch?v=0s_C0JnL564)

**Φωτογραφία:** [http://sphotos.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-snc3/hs111.snc3/15832\\_198630939335\\_704814335\\_2823214\\_2142289\\_n.jpg](http://sphotos.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-snc3/hs111.snc3/15832_198630939335_704814335_2823214_2142289_n.jpg)

☆☆☆



Τις συνταγές της γιορτής ετοίμασαν και κατέγραψαν:

*Aliena, Antwnia, Blueheart, Elsa, Go Vegan, Ilaeira, Incognito, Kiriaki, Larus*

(μέλη του [www.veganforum.gr](http://www.veganforum.gr), όπου μπορείτε να βρείτε δεκάδες άλλες νόστιμες βέγκαν συνταγές!)