

BEZMIĘSNA KANAPECZKA RAZ!

20+
DARMOWYCH
PRZEPISÓW

100%
ROŚLINNE

PRZEPISY NA DRUGIE ŚNIADANIA
I LUNCHE Z BEZMIĘSNYM

BEZMIĘSNE JESIENNE POWROTY CZAS START!

CIESZYMY SIĘ, ŻE TRZYMASZ W RĘKACH TEN MINI E-BOOK - STWORZYLIŚMY GO, ABY UMILIĆ CI POWRÓT DO SZKOŁY, PRACY I CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW PYSZNYMI, W 100% ROŚLINNYMI POMYSŁAMI NA DRUGIE ŚNIADANIE. WIERZYM, ŻE KANAPKI I LUNCHBOXY BEZ MIĘSA MOGĄ BYĆ NIE TYLKO ZDROWE, ALE TEŻ RÓŻNORODNE, SYCĄCE I PEŁNE SMAKU.

DLATEGO ZAPROSILIŚMY KREATYWNYCH TWÓRCÓW KULINARNYCH, KTÓRZY PRZYGOTOWALI DLA CIEBIE SVOJE AUTORSKIE PRZEPISY Z PRODUKTAMI BEZMIĘSNEGO - OD KLASYCZNYCH KANAPEK W NOWEJ ODSŁONIE PO ORYGINALNE WRAPY, PASTY I SAŁATKI, IDEALNE DO PLECAKA, TORBY CZY LUNCHBOXA.

DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ Z NAMI I WYBIERASZ ROŚLINNĄ DROGĘ - TO DZIĘKI TOBIE KANAPKI BEZ ZYSKUJĄ CORAZ WIĘCEJ FANÓW. MAMY NADZIEJĘ, ŻE TEN E-BOOK ZAINSPIRUJE CIĘ DO KULINARNYCH EKSPERYMENTÓW I SPRAWI, ŻE KAŻDE DRUGIE ŚNIADANIE BĘDZIE PYSZNE, KOLOROWE I PEŁNE DOBREJ ENERGII. PAKUJ LUNCHBOX I RUSZAJ - SMACZNEGO!

ZESPÓŁ BEZMIĘSNEGO

AUTORKI PRZEPISÓW

MAGDALENA

z profilu @suplementacja_glutenu



ALEKSANDRA

z profilu @zielonypiecyk



KLAUDIA

z profilu @zioolkova



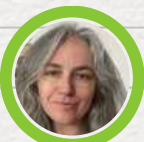
KATARZYNA

z profilu @wege_i_nie



JOANNA

z profilu @vegedobre



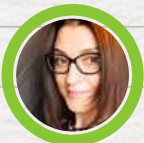
ANIA

z profilu @cynamonwanilia



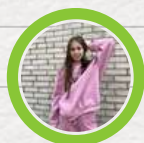
KASIA

z profilu @z_kuchni_do_kuchni



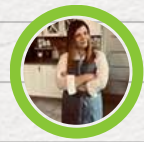
NATALIA

z profilu @natikedzierska



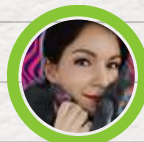
PATRYCJA

z profilu @jem_oczaaami



KASIA

z profilu @katri.ku_



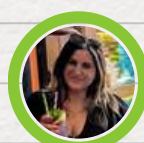
AGNIESZKA

z profilu @bigajek



JOANNA

z profilu @wegesmacznie



EMI

z profilu @the_vegan_plant_lady_



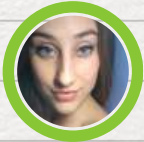
JULIA

z profilu @kucharanaostro



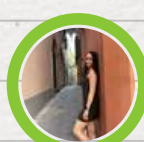
ALEKSANDRA

z profilu @aleksandra_przewozik



KAROLINA

z profilu @nauczycielodkuchni



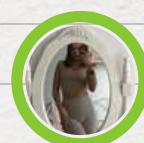
ANIA

z profilu @f.arfalles



NATALIA

z profilu @foodie_by_pieczynsku



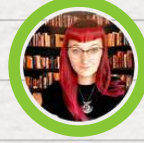
MALWINA

z profilu @cookieeatie



ANIA

z profilu @gotujedlameza



SPIIS TREŚCI

- 1 KANAPKA „MOIST MAKER” Z BEZMIĘSNĄ O SMAKU TRUFLI**
- 2 ZAPIEKANKA Z KAWAŁKAMI A’LA KURCZAK BEZMIĘSNY**
- 3 KANAPKA BEZMIĘSNY ŚNIADANIOWY BOSS**
- 4 RULONIKI Z PASTĄ Z AWOKADO I BEZMIĘSNYM SALAMI**

- 5 TORTILLA Z BEZMIĘSNYM GYROSEM**
BUŁKI KAJZERKI NADZIEWANE BEZMIĘSNĄ CZOSNKOWĄ

- 6 QUESADILLA Z BEZMIĘSNYM A’LA KURCZAKIEM I GUACAMOLE**
- 7 BEZMIĘSNY CEZAR, CZYLI PYSZNA WEGE SAŁATKA**
- 8 KOTLECICKI Z BEZMIĘSNYCH KIEŁBASEK WIEJSKICH**
- 9 SAŁATKA LUNCHBOXOWA Z BEZMIĘSNYM A’LA KURCZAKIEM**
- 10 FOCACCIA Z GYROSEM I SOSEM PIETRUSZKOWYM**
- 11 BAWARSKA BUŁA NA OSTRO Z BEZMIĘSNYM PEPPERONI**

- 12 PITA PIZZA Z BEZMIĘSNYM SALAMI**
PITAA’LA BEZMIĘSNY KEBAB

- 13 SAMWISE’S SECOND BREAKFAST WRAP, CZYLI WRAP Z SHIRE**
- 14 ŚNIADANIOWA SAŁATKA Z BEZMIĘSNYM BOCZKIEM**
- 15 BUŁA PEŁNA BEZMIĘSNEGO SMAKU**
- 16 TORTILLA Z BEZMIĘSNYM CHORIZO**
- 17 PLACUSZKOWE KANAPKI Z BEZMIĘSNYM BOCZKIEM**
- 18 WEGAŃSKI CHLEB TOSTOWY DO KANAPEK I SZASZŁYKÓW**
- 19 KANAPKA BLT - PO MOJEMU :)**
- 20 ONIGIRAZU, CZYLI SUSHI KANAPKA NA WYNOS**

KANAPKA „MOIST MAKER” Z BEZMIĘSNĄ O SMAKU TRUFLI

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

MAGDALENA

z profilu @suplementacja_glutenu



Parę lat pracy w gastronomii nauczyło ją jednej rzeczy – nie da się zacząć dnia bez kawy! Kocha gluten, eksperymentować z wegańskimi wersjami klasycznych dań, fotografować jedzenie i podróżować w poszukiwaniu nowych smaków. Obecnie pracuje w korpo, ale karmienie innych zawsze będzie sprawiać jej najwięcej radości – na żywo albo przynajmniej, podrzucając pomysły na positki.

SKŁADNIKI

- 3 kromki chleba
- 4 plastry wędzonego tofu (usmażone i duszone w sosie pieczeniowym)
- kilka plastrów Bezmięśnej o smaku Trufli
- wegański cheddar
- 1 łyżka majonezu
- 2–3 łyżki żurawiny ze słoika
- liście sałaty
- sos pieczeniowy

PRZYGOTOWANIE

Legendarna, potrójna kanapka inspirowana serialem Przyjaciele. W wersji wegańskiej z Bezmięsną truflową i tofu, chrupiącym chlebem, kwaśną żurawiną i obowiązkową kromką namoczoną w sosie pieczeniowym.

Tofu podsmażyć i poddusić w sosie pieczeniowym. Jedną kromkę chleba namoczyć w sosie, dwie pozostałe podpiec w tosterze lub na patelni, posypać cheddarem i zapiec.

Kanapkę składać warstwami: kromka z serem, majonez i sałata, szynka truflowa, kromka namoczona, żurawina, tofu i na wierzch kolejna kromka z serem.



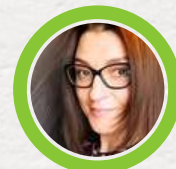
**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**



ZAPIEKANKA Z KAWAŁKAMI A'LA KURCZAK BEZMIĘŚNY

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

KASIA



z profilu @z_kuchni_do_kuchni

Od lat prowadzi bloga „Z kuchni do kuchni”, gdzie łączy tradycyjne polskie smaki z prostą i aromatyczną kuchnią włoską. Stawia na naturalność, prostotę i dobry smak, a na jej stronie znajdziesz przepisy na zupy, obiady, słodkości czy przetwory.

SKŁADNIKI (4 porcje)

- 1 opakowanie Bezmięśne Kawałki A'la Kurczak
- 1 średnia cukinia
- kilka plasterków roślinnego sera typu salami
- 1 kubek serka à la wiejskiego gęstego przygotowanego z: 150 g jogurtu roślinnego naturalnego (kokosowego, sojowego lub owsianego)
- 90 g tofu naturalnego ($1\frac{1}{2}$ kostki)
- szczypty soli i pieprzu
- garść posiekanego szczypiorku
- ulubione zioła (bazylia, oregano, tymianek)
- 1 marchewka starta na tarce
- oliwa z oliwek do podsmażania i skropienia

Warzywa duszone (najlepiej przygotować dzień wcześniej):

- 1 papryka
- 2 pomidory
- 1/2 cukinii
- 1 cebula
- 1–2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Kolorowy, zdrowy i pełen białka lunch box sprawdzi się zarówno w szkole, jak i w pracy. To nie tylko posiłek – to prawdziwe odżywianie.

Na patelni rozgrzać oliwę, dodać posiekaną cebulę i czosnek, a następnie paprykę, pomidory i cukinię. Dusić, aż warzywa zmiękną i uwolnią smak, a potem odstawić do wystudzenia.

Szufladę air fryera wyłożyć dwoma arkuszami papieru do pieczenia, formując z nich kwadratową foremkę. Na dnie ułożyć cienkie plastry cukinii, lekko zachodzące na siebie. Następnie położyć plastry sera salami, tworząc delikatny rant z brzegów.

Serek z tofu wymieszać ze szczypiorkiem i ziołami, a następnie rozprowadzić masę w foremce. Na nią wyłożyć wystudzone duszone warzywa i kawałki à la kurczak BezMięśny. Wstawić do air fryera nagrzanego do 190°C i piec 20–25 minut, aż masa się zetnie i wierzch lekko się zarumieni.

Po wystudzeniu posypać całość startą marchewką, świeżą bazylią i szczypiorkiem. Pokroić na cztery porcje i przełożyć do lunchboxów. Obok każdej porcji można dodać dodatkową porcję duszonych warzyw.

KANAPKA BEZMIĘSNY ŚNIADANIOWY BOSS

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

ALEKSANDRA

z profilu @zielonypiecnyk



Pasjonatka kuchni roślinnej i zdrowego odżywiania. Pokaże Ci smaczne, proste i szybkie przepisy na bezmięsne posiłki.



SKŁADNIKI

- 4 plastry Bezmięsnego Boczku
- 4 plastry Bezmięsnego Chorizo
- 1 bagietka lub długa bułka (np. paryska)
- 1/2 awokado
- 1 ogórek gruntowy
- 1 plaster papryki
- 1 pomidor malinowy
- garść ulubionego mixu sałat
- 2 łyżki majonezu wegańskiego
- 1/4 łyżeczki soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Bagietkę przekrój wzdłuż, ale nie do końca (tak, aby otwierała się jak książka). Podgrzej w piekarniku przez 5 minut w temperaturze 200°C (grzanie góra-dół).

Awokado rozgnieć widelcem, dodaj sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie dokładnie wymieszaj.

Warzywa umyj i pokrój w plastry (sałaty nie krój). Boczek podsmaż na suchej patelni – po 3 minuty z każdej strony.

Na spód podpieczonej bagietki wyłóż pastę z awokado, następnie sałatę, plastry pomidorów i ogórków. Lekko dociśnij i połóż paprykę, a później chorizo.

Górę bagietki obficie posmaruj majonezem. Delikatnie złóż kanapkę. Możesz ją jeszcze chwilę podpiec, aby była ciepła i chrupiąca. Smacznego!



**PRODUKTY
W TYM
PRZEPISIE**

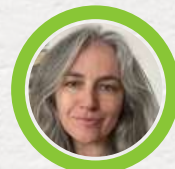


RULONIKI Z PASTĄ Z AWOKADO I BEZMIĘSNYM SALAMI

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

JOANNA

z profilu @vegedobre



Na swoim profilu od lat pokazuje jak smacznie i odżywczo można jeść bez mięsa. Lubi proste, sezonowe potrawy, z dobrej jakości składnikami.

SKŁADNIKI

- 1 dojrzałe awokado
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżka oliwy
- 1 papryczka chilli
- szczypta soli
- Bezmięsne Salami
- Bezmięsne Kabanosy Klasyczne
- opakowanie pełnoziarnistych tortilli
- świeże warzywa (sałata, marchew, papryka)

PRZYGOTOWANIE

Miąższ z awokado wydrążyć i rozgnieść widelcem na dość gładką masę. Dodać drobno posiekaną papryczkę chilli, skropić sokiem z cytryny, dodać oliwę i szczyptę soli, a następnie całość dokładnie wymieszać.

Placek pełnoziarnistej tortilli posmarować pastą z awokado, ułożyć plastry Bezmięsnego Salami i obłożyć ulubionymi warzywami – na przykład słupkami marchewki, sałatą czy pasekami papryki. Tortillę zwinąć ciasno w rulon i pokroić w poprzek na sześć części. Ruloniki ułożyć w śniadaniówce, a obok dodać wybrane dodatki, np. mini pomidorki i Bezmięsne Kabanosy. Ta porcja pasty wystarcza na około 4-5 placeków tortilli.



**PRODUKTY
W TYM
PRZEPISIE**





TORTILLA Z BEZMIĘSNYM GYROSEM

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

AGNIESZKA

z profilu @bigajek



Kreatywna i aktywna dusza - rysuje, gotuje, piecze pyszności i startuje w maratonach. Na swoim profilu na Instagramie od lat dzieli się autorskimi przepisami i kulinarnymi inspiracjami.

SKŁADNIKI

- placek tortilli
- kilka liści sałaty
- hummus
- kukurydza
- bezmięсны gyros
- zielony ogórek
- papryka
- przyprawy: sól, ostra papryka

PRZYGOTOWANIE

Tortillę smarujemy hummusem i oprószamy ostrą papryką. Dodajemy lekko posolone warzywa, a gyrosa podsmażamy przez około 3 minuty na suchej patelni i przekładamy do tortilli. Całość zawijamy, a następnie wkładamy na minutę do opiekacza, aby ładnie się scalała i lekko przypiekała. Gotowe!

BUŁKI KAJZERKI NADZIEWANE BEZMIĘSNĄ CZOSNKOWĄ

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:



PATRYCJA

z profilu @jem_oczaaami

Gotuje i piecze z miłością, pokazując, że w kuchni nie musi być trudno. Jej kuchnia to miejsce pełne pasji i radości, bo naprawdę kocha to, co robi.

PRZYGOTOWANIE

Kajzerki przekroić i lekko wydrążyć w środku, a następnie posmarować masłem czosnkowym. Do środka dodać pomidora pokrojonego w drobną kostkę wraz z cebulą. Ser zawinąć razem z szynką i włożyć do środka bułki. Zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 10–15 minut, aż ser się rozpuści, a bułki będą chrupiące. Smacznego!

SKŁADNIKI

- 4 bułki kajzerki
- masło czosnkowe (można przygotować samodzielnie)
- 1 pomidor
- 1 mała cebula
- sól i pieprz
- kilka plastrów wegańskiego sera
- opakowanie Bezmięsnej Czosnkowej





QUESADILLA Z BEZMIĘSNYM A'LA KURCZAKIEM I GUACAMOLE

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

KATARZYNA

z profilu @wege_i_nie



Mama, żona i kucharka. Gotowanie ma w genach. Zaraziła ją Babcia, a podróże i miłość do kuchni świata nadały kształt jej autorskim przepisom. Od trzech lat znacie ją jako autorkę profilu Wege i nie na Instagramie.

SKŁADNIKI

Quesadilla

- 4 placki tortilli (pszenne lub kukurydziane)
- 1 opakowanie bezmięsnych kawałków a'la kurczak
- 100g roślinnego sera żółtego
- 1/2 czerwonej cebulki
- 1-2 ząbki czosnku
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 puszki czerwonej fasoli
- sól
- odrobina oliwy do smażenia

Guacamole

1 dojrzałe awokado

Sok z ćwiartki limonki lub cytryny

Mały ząbek czosnku

1/2 niedużego pomidora

Mały kawałek czerwonej cebuli

Kawałek papryczki chilli

Chlust oliwy z oliwek

Sól

opcjonalnie: trochę posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Zacznijmy od guacamole. Dojrzałe awokado obieramy. Dodajemy sok z cytryny i przeciśnięty ząbek czosnku. Rozgniatamy, ale tak, by zostały małe kawałki (awokado musi być dojrzałe, by zrobić to łatwo widelcem). Pomidora kroimy w kostkę, cebulkę i ostrą papryczkę siekamy drobno. Wszystko razem mieszamy i doprawiamy solą. Ja lubię dodać chlust oliwy z oliwek. Jeśli lubicie kolendrę, to oryginalnie dodaje się jej sporo do guacamole... ale ja ją pomijam.

Teraz quesadilla. Cebulkę kroimy w piórka i podsmażamy na oliwie. Dodajemy czosnek i paprykę. Gdy zmięknie, dorzucamy czerwoną fasolę i kawałki BezMięsnego à la kurczaka. Chwilkę smażymy i doprawiamy do smaku solą. Na placek tortilli rozsypujemy porcję sera, nakładamy połowę farszu i posypujemy serem (obficie – to on sklei quesadillę). Przykrywamy drugim plackiem tortilli i wrzucamy na patelnię. Przerzucamy na drugą stronę, gdy placek ładnie się zarumieni, a ser zacznie się topić. Podsmażamy z drugiej strony i kroimy w trójkąty.

Takie placuszki są świetne na ciepło, ale możecie zapakować je też jako drugie śniadanie i zjeść, zanurzając w guacamole.

BEZMIĘSNY CEZAR, CZYLI PYSZNA WEGE SAŁATKA

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

ANIA

z profilu @cynamonwanilia



Mieszka w Gdyni i uwielbia gotować. Z ogromną chęcią odkrywa nowe, wegańskie smaki. Od lat adoptuje psiaki - obecnie ma dwa cudowne adopciaki, a na zdjęciu można zobaczyć Budzistawę, wspaniałą seniorkę. Na Instagramie dzieli się kulinarnymi inspiracjami i rekomendacjami.

SKŁADNIKI

- Bezmięsne Kawałki A'la Kurczak
- Bezmięsny Boczek w kostce
- sałata rzymska
- kapary
- czerwona cebula
- oliwa
- wegański majonez
- musztarda
- cytryna
- sól
- pieprz
- syrop klonowy
- płatki drożdżowe

PRZYGOTOWANIE

W blenderze zmiksować 6 łyżek oliwy, 1 łyżkę soku z cytryny, 3 łyżki płatków drożdżowych, 3 łyżki wegańskiego majonezu, 1 łyżeczkę musztardy, 1 łyżeczkę syropu klonowego oraz sól i pieprz. Spróbować i w razie potrzeby doprawić według smaku.

Na patelni, na łyżce oleju, podsmażyć Kawałki a'la kurczaka i boczek. Sałatę rzymską umyć i porwać na mniejsze kawałki, włożyć do miski, dodać kapary (ilość według uznania) oraz pokrojoną czerwoną cebulę. Następnie dorzucić podsmażonego kurczaka i boczek. Całość polać przygotowanym sosem, wymieszać i przełożyć do śniadaniówki. Doskonale smakuje z kawałkiem bagietki.

Smacznego!

**PRODUKTY
W TYM
PRZEPISIE**



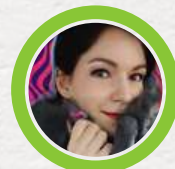


KOTLECICKI Z BEZMIĘSNYCH KIEŁBASEK WIEJSKICH

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

KASIA

z profilu @katri.ku_



Pasjonatka zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej i przyrody. W kręgu jej zainteresowań znajdują się dietetyka, ziołarstwo i ogrodnictwo.

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie Bezmięsnych Kiełbasek Wiejskich
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki migdałowej
- 2 łyżki mąki kokosowej
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki ostrej papryki (ilość według gustu)

PRZYGOTOWANIE

W naczyniu mieszamy mąki z przyprawą, następnie dodajemy pokrojone kiełbaski wiejskie. Całość ugniatamy dłońmi, aż powstanie jednolita masa.

Formujemy niewielkie kotleciki, które można upiec w piekarniku (200°C przez 20 minut) albo usmażyć na patelni delikatnie posmarowanej oliwą.

Kotleciki świetnie pasują do sałatek, makaronu czy wrapów. Można je też usmażyć w formie burgera do kanapki i podawać zarówno na zimno, jak i na ciepło.



**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**

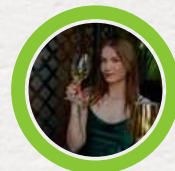


SALATKA LUNCHBOXOWA Z BEZMIĘSNYM A'LA KURCZAKIEM

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

KLAUDIA

z profilu @zioolkova



Gotuje odkąd pamięta. W kuchni stawia na proste, nieprzetworzone składniki i ich naturalny smak. Wierzy, że dobre jedzenie zaczyna się od wysokiej jakości produktów i odrobiny serca włożonego w gotowanie.

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie Bezmięsne Kawałki A'la Kurczak
- 1 szklanka ugotowanej kaszy kuskus perłowej lub innej dowolnej
- garść szpinaku baby
- 6-8 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- garść kiełków pora i buraka

sos (winegret cytrynowy):

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka syropu klonowego (lub innego słodzidła)
- sól i pieprz do smaku

**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**

PRZYGOTOWANIE

Kawałki à la kurczak podsmaż na patelni przez 3-4 minuty, aż się zarumienią, a następnie odstaw do przestygnięcia. W dużej misce lub w lunchboxie z przegródkami ułóż szpinak baby, pomidorki i kiełki, a potem dodaj podsmażone kawałki „kurczaka”.

W osobnym słoiczku wymieszaj składniki sosu, zakręć i wstrząśnij, a tuż przed jedzeniem polej nim sałatkę. Jeśli przygotowujesz lunchbox, sos trzymaj w małym pojemniczku osobno.



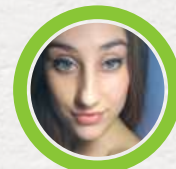


FOCACCIA Z GYROSEM I LEKKO PIKANTNYM SOSEM PIETRUSZKOWYM

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

ALEKSANDRA

z profilu @aleksandra_przewozik



W wolnych chwilach uwielbia piec – to jej sposób na relaks i oderwanie się od codzienności. W jej przepisach można znaleźć inspirację, przyjemność i odrobinę domowego ciepła. Kocha domowe wypieki, ale aby zachować równowagę i dobrą energię, lubi również spędzać czas aktywnie. Joga i kocie sprawy są stałym punktem jej dnia.

SKŁADNIKI

- opakowanie Bezmięsnego Gyrosu
- sałata rzymska
- pomidor malinowy
- opakowanie klasycznego hummusu
- opcjonalnie: czerwona cebula
- Rozmarynowa focaccia:
- 300 g mąki pszennej chlebowej
- 230 g letniej wody
- 1 łyżeczka miodu
- 8 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 5 czarnych oliwek
- 2 łodygi świeżego rozmarynu
- Lekko pikantny sos pietruszkowy:
- 1/2 pęczku natki pietruszki
- 200 g gęstego jogurtu roślinnego
- 5 plasterków papryczki jalapeño
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z limonki
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie z miodem, a następnie przelać zaczyn do miski z mąką i solą. Zagnieść ciasto i wyrabiać przez 5–7 minut. Odstawić na 30 minut do podrośnięcia, po czym ponownie zagnieść (1–2 minuty). Blachę (27 × 18 cm) wyłożyć papierem do pieczenia, posmarować 2 łyżkami oliwy i przełożyć ciasto. Połączyć je kolejnymi 2 łyżkami oliwy i delikatnie rozłożyć na blaszce.

Przykryć i odstawić na około 1–1,5 godziny. Po wyrośnięciu powgniać focaccię palcami, ułożyć na wierzchu oliwki i posiekany rozmaryn, a następnie piec w 200°C (góra–dół) przez około 28 minut.

Pietruszkę, oliwę, sok z limonki i papryczkę zblendować z 2 łyżkami jogurtu. Zieloną masę wymieszać z resztą jogurtu i doprawić solą oraz pieprzem.

Focaccię pokroić na porcje i rozkroić wzdłuż. Dolną część posmarować hummusem, ułożyć sałatę, podsmażony na patelni Bezmięsny Gyros i plastry pomidora, a na górę nałożyć sos pietruszkowy. Jeśli kanapka przygotowywana jest na wynos, sos najlepiej zapakować osobno i połączyć nim kanapkę tuż przed jedzeniem.

BAWARSKA BUŁA NA OSTRO Z BEZMIĘSNYM PEPPERONI

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

ANIA

z profilu @f.arfalles



Od czterech lat prowadzi swój content kulinarny. Lubi gotować i tworzyć fotografię kulinarną. Wolny czas spędza na świeżym powietrzu, licząc kroki, a wieczory z Netflixem, zanurzając się w serialach kryminalnych.

SKŁADNIKI

- 2 grillowane bułki bawarskie
- opakowanie Bezmięsnego Pepperoni
- sałata
- harissa
- duża cebula
- sos sojowy
- łyżeczka brązowego cukru
- ostry sos
- grillowana kukurydza
- papryczki jalapeño

PRZYGOTOWANIE

Wierzch grillowanej bułki smaruję harissą i nakładam karmelizowaną cebulkę – cebulę pokroiłam w piórka, dodałam cukier oraz sos sojowy i całość przesmażyłam na patelni.

Następnie układałam sałatę, bezmięsne pepperoni, papryczki jalapeño i grillowaną kukurydzę, a całość skrapiam ostrym sosem. Na koniec przykrywam drugą częścią bułki, również posmarowaną harissą.

**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**

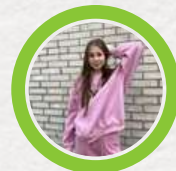


PITA PIZZA Z BEZMIĘSNYM SALAMI

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

NATALIA

z profilu @natikedzierska



Uwielbia przełamywać stereotypy i łączyć słodkie ze słonym. Całą rodzinę namawia do ograniczenia mięsa. Uważa, że w tych czasach nie jest to trudne, a dzięki temu nie tylko dbamy o swoje zdrowie, ale też nie przyczyniamy się do krzywdzenia zwierząt i wyrażamy troskę o planetę.

SKŁADNIKI

- 1 pita
- ok. 1 łyżka passaty
- 1 plaster wegańskiego sera
- 2 plasterki Bezmięsnego Salami
- bazylia

PRZYGOTOWANIE

Pitę posmaruj passatą, połóż pokrojony ser i salami, posyp bazylią i piecz około 5 minut w 180°C.

PITA A'LA BEZMIĘSNY KEBAB

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:



MALWINA

z profilu @cookieeatie

Gotowanie to jej pasja i sposób na odetchnięcie. Pasjonatka dobrego jedzenia i szybkiego gotowania bez zbędnego stania w kuchni. Lubi eksperymentować i tworzyć nowe przepisy, z którymi dzieli się z innymi.

PRZYGOTOWANIE

Pitę podgrzewamy w air fryerze razem z bezmięsnym kebabem przez 8 minut w temperaturze 180°C. Pieczarki kroimy w plasterki i smażymy na natłuszczonej patelni. Do miseczki wrzucamy pokrojone warzywa wraz z podsmażonymi pieczarkami i całość mieszamy. Pitę rozcinamy, dodajemy do środka ketchup oraz wszystkie składniki – warzywa i bezmięсны kebab. Gotowe do zjadania!

SKŁADNIKI

- szpinak
- pomidorki koktajlowe
- ogórek
- pieczarki
- kukurydza
- Bezmięсны Kebab
- 1 pita
- ketchup



SAMWISE'S SECOND BREAKFAST WRAP, CZYLI WRAP Z SHIRE :)

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

MAGDALENA

z profilu @suplementacja_glutenu



Parę lat pracy w gastronomii nauczyło ją jednej rzeczy – nie da się zacząć dnia bez kawy! Kocha gluten, eksperymentować z wegańskimi wersjami klasycznych dań, fotografować jedzenie i podróżować w poszukiwaniu nowych smaków. Obecnie pracuje w korpo, ale karmienie innych zawsze będzie sprawiać jej najwięcej radości – na żywo albo przynajmniej, podrzucając pomysły na posiłki.

SKŁADNIKI

- zielona tortilla szpinakowa
- 2 Bezmięsne Kiełbaski Wiejskie
- 2 plastry wegańskiego cheddara
- garść podsmażonych ziemniaczków (np. z obiadu z dnia poprzedniego)
- warzywa: pomidor, ogórki piklowane, rzodkiewka, świeży szpinak
- garść świeżych ziół: koperek, szczypiorek, bazylia
- Sos tofu-majo:
- wędzone tofu
- 1 łyżka majonezu
- 2 łyżki ketchupu
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1/2 łyżeczki musztardy
- sól, pieprz, papryka słodka

**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**

PRZYGOTOWANIE

Sycący wrap inspirowany hobbicką miłością do drugich śniadań. Zielona tortilla pełna chrupiących ziemniaczków, wiejskich wege kiełbasek i świeżych warzyw – idealna na przerwę w pracy lub szkole.

Ziemniaczki i kiełbaski podsmażyć, warzywa pokroić, zioła posiekać. Składniki sosu zblendować na gładką masę. Na podgrzanej tortilli ułożyć kolejno: plastry sera, sos, liście szpinaku, kiełbaski, ziemniaczki, warzywa i zioła. Całość zwinąć ciasno w rulon i przekroić na pół.

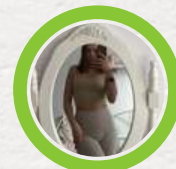


ŚNIADANIOWA SAŁATKA Z BEZMIĘSNYM BOCZKIEM

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

NATALIA

z profilu @foodie_by_pieczynsku



Lubi gotować i tworzyć zdrowe przepisy z zamiennikami mięsa. Jest wegetarianką od sześciu lat i uwielbia ten sposób odżywiania. Chce pokazywać swoim obserwującym, że można jeść pysznie i roślinnie.

SKŁADNIKI

- 2 kromki dowolnego pieczywa
- 50 g Bezmięsnego Boczku w plastrach
- ogórek
- 1/2 awokado
- 20 g zielonego groszku
- 20 g czarnych oliwek
- 15 g wegańskiego majonezu
- 30 g naturalnego jogurtu sojowego
- 20 g wegańskiego sera śmietankowego
- 5 g sezamu

PRZYGOTOWANIE

Ogórka pokroić w plasterki i wrzucić do miski. Następnie pokroić w kostkę awokado i dodać do ogórka. Wege boczec pokroić i upiec w air fryrze lub piekarniku przez 4–5 minut w temperaturze 170°C. Upieczony boczec dodać do miski, następnie dorzucić groszek i oliwki.

Na koniec dodać jogurt, serek śmietankowy i majonez. Wszystko dokładnie wymieszać, a gotową sałatkę przełożyć na talerz. Posypać sezamem i podać z pieczywem. Gotowe!

**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**



BUŁA PEŁNA BEZMIĘSNEGO SMAKU

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

EMI



z profilu @the_vegan_plant_lady_

Vegan Plant Lady, która od 23 lat żyje w zgodzie z naturą i roślinną kuchnią. Na swoim profilu dzieli się przepisami, sezonowymi inspiracjami i codziennością w rytmie słów. Pokazuje, że weganizm to nie wyrzeczenia, ale smak, prostota i zdrowie na talerzu.

SKŁADNIKI

- chrupiąca bułka
- oliwa z oliwek i czosnek
- świeży szpinak baby
- Bezmięsne Kabanosy o smaku serowym
- wegański majonez
- czerwona cebula
- pestki granatu

PRZYGOTOWANIE

Na oliwie podsmażyć szpinak baby z czosnkiem, następnie dodać kawałki serowego kabanosa wymieszane z wegańskim majonezem.

Na chrupiącej bułce ułożyć podsmażony szpinak, kawałki kabanosa, czerwoną cebulę i pestki granatu. Całość zawinąć w papier i podać od razu.

Bułka Bezmięsnego Smaku – roślinna energia na dobry początek dnia!



PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE

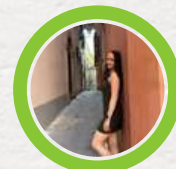


TORTILLA Z BEZMIĘSNYM CHORIZO

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

KAROLINA

z profilu @nauczycielodkuchni



Pasjonatka zdrowego odżywiania- ogromną przyjemność czerpie z przygotowywania posiłków dla siebie oraz bliskich. Nie umie długo siedzieć bez ruchu, a swoją energię pożytkuje na zajęciach fitness. Nałogowo połyka książki, a w szczególności kryminały.

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie Bezmięsnego Chorizo
- 4 placki tortilli
- 140 g czerwonej fasoli
- 50 g suszonych pomidorów w oleju
- 1 niewielki ząbek czosnku
- 2 dojrzałe awokado hass (waga po obraniu i usunięciu pestki – ok. 250 g)
- 5 ml soku z cytryny
- przyprawy: sól i pieprz do smaku, 1/2 płaskiej łyżeczki płatków chili

PRZYGOTOWANIE

Najpierw przygotować pastę z czerwonej fasoli – zblendować fasolę, suszone pomidory oraz czosnek do uzyskania gładkiej konsystencji, a następnie doprawić solą i pieprzem.

W osobnej misce przygotować pastę z awokado – awokado dokładnie rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny, płatki chili oraz doprawić solą i pieprzem. Jeden placek tortilli posmarować połową pasty z fasoli, ułożyć plastry Bezmięsnego Chorizo, posmarować połową pasty z awokado i przykryć drugim plackiem tortilli. To samo powtórzyć z pozostałymi dwoma plackami.

Gotowe tortille pokroić na kawałki i podawać na zimno albo podgrzać w piekarniku, aby były ciepłe.



**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**

PLACUSZKOWE KANAPKI Z BEZMIĘSNYM BOCZKIEM

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

JULIA

z profilu @kucharanaostro



Jej miłość do kuchni zrodziła się wraz z wegetarianizmem i trwa do dziś! Uwielbia doświadczać poprzez jedzenie i dawać nim radość innym.

SKŁADNIKI

- 160 g mleka sojowego/innego roślinnego
- $\frac{3}{4}$ łyżki octu jabłkowego
- 135 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- pieprz do smaku
- cebula dymka
- 1 łyżeczka oleju
- ewentualnie olej do smażenia

Dodatki:

- ketchup
- sałata
- Bezmięсны boczек
- wegański ser w plastrach
- ogórek/pomidor

PRZYGOTOWANIE

Mleko roślinne mieszamy z octem i odstawiamy na 10 minut. Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki, wlewamy wcześniej przygotowane mleko, pokrojoną cebulę dymkę i olej. Mieszamy szybko, tylko do połączenia składników za pomocą trzepaczki. Odstawiamy masę na około 5 minut.

Mocno rozgrzewamy patelnię, smażymy pancakes z jednej strony pod przykryciem do pojawienia się bąbelków, przewracamy na drugą i smażymy bez przykrycia do zarumienienia. W międzyczasie podsmażamy też nasz bezmięсны boczек.

Po ostygnięciu składamy nasze kanapki: smarujemy dwa pancakes ketchupem z jednej strony, na jednym placuszku układamy sałatę, podpieczony boczек, wegański ser oraz plasterki ogórka/pomidora i przykrywamy drugim pancakes.

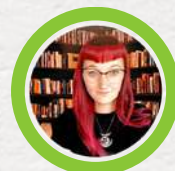
Polecam też wbić wykałaczkę w każdą kanapkę lub zawinąć w folię aluminiową, aby lepiej trzymała się w lunch boxie. Smacznego!

WEGAŃSKI CHLEB TOSTOWY DO KANAPEK I SZASZŁYKÓW

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

ANIA

z profilu @gotujedlameza



Na jej stole spotykają się proste przepisy, slow life i nutka magii dnia codziennego. Lubi, gdy jedzenie karmi nie tylko ciało, ale też daje coś więcej ❤️
nastrój, spokój i chwilę dla siebie.

SKŁADNIKI

Na około 22 kromki:

- 500 g mąki pszennej
- 230 g letniej wody
- 70 g oleju rzepakowego (+ do natłuszczenia formy)
- 10 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1,5 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

Puszysty, delikatny i neutralny w smaku – idealny do kanapek, tostów i przekąsek. Prosty w przygotowaniu, zawsze się udaje i smakuje każdemu. Drożdże rozpuszczamy w wodzie z cukrem i odstawiamy na 10 minut. Następnie dodajemy mąkę, sól i olej, po czym wyrabiamy ciasto – mikserem przez 5–6 minut lub ręcznie około 10 minut. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 1 godzinę do wyrośnięcia.

Po tym czasie krótko zagniatamy, formujemy walek o długości około 30 cm i przekładamy do natłuszczonej formy keksowej. Ponownie odstawiamy na 1 godzinę. Chleb pieczemy w temperaturze 200°C przez 30–35 minut, aż stanie się złotobrązowy. Po upieczeniu wyjmujemy z formy i studzimy na kratce.

Wskazówka: dzięki łagodnemu smakowi chleb świetnie pasuje do roślinnych dodatków – wegańskiej wędliny, np. Pepperoni czy innych bezmięśnych produktów.



PRODUKTY
DO TEGO
PRZEPISU :)

KANAPKA BLT - PO MOJEMU :)

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

JOANNA

z profilu @wegesmacznie



Entuzjastka kuchni roślinnej. Pokazuje, że jedzenie może być jednocześnie proste, smaczne i z charakterem. Na co dzień dzieli się swoimi pomysłami na roślinne dania i inspirowa do odkrywania kuchni bez mięsa, ale pełnej smaku i luzu. Jej przepisy to ukłon w stronę comfort food w wersji wege - bez nadęcia, szybko, prosto i smacznie.

SKŁADNIKI

- dobry chleb
- wegański majonez
- sałata
- pomidor
- masło roślinne
- Bezmięсны Boczec w plastrach

PRZYGOTOWANIE

Boczek wrzucasz na patelnię i smażyysz tak, żeby skwierczał jak gorące plotki sąsiadki. Na tej samej patelni tostujesz pajdy chleba, wcześniej muśnięte masłem roślinnym (bo życie bez masła to życie na pół gwizdka).

Składanie: chleb → gruba warstwa majonezu (tu nie oszczędzamy) → sałata dla zdrowia → chrupiący boczek roślinny → pomidor w plastrach → jeszcze trochę majonezu, bo kto ci zabroni? → druga pajda chleba.

Gotowe! Możesz jeść od razu albo zawinąć w papier i zabrać to proste, ale efektowne dzieło kulinarnej sztuki do szkoły czy pracy.

**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**



ONIGIRAZU, CZYLI SUSHI KANAPKA NA WYNOS

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA:

MAGDALENA

z profilu @suplementacja_glutenu



Parę lat pracy w gastronomii nauczyło ją jednej rzeczy – nie da się zacząć dnia bez kawy! Kocha gluten, eksperymentować z wegańskimi wersjami klasycznych dań, fotografować jedzenie i podróżować w poszukiwaniu nowych smaków. Obecnie pracuje w korpo, ale karmienie innych zawsze będzie sprawiać jej najwięcej radości – na żywo albo przynajmniej, podrzucając pomysły na posiłki.

SKŁADNIKI

- Składniki:
- 1 arkusz nori
- ryż do sushi + zaprawa (ocet ryżowy, cukier, sól)
- Bezrybny Łosoś w plastrach
- 1/2 awokado
- kawałek ogórka
- dymka
- czarny sezam
- Serek tofu:
- tofu naturalne
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- skórka i kilka kropel soku z cytryny
- 2 łyżki srirachy

PRZYGOTOWANIE

Japońska kanapka w arkuszu nori – prostsza niż sushi, a równie efektowna! Z ryżem, pikantnym tofuserkiem, wegańskim łososiem i świeżymi warzywami. Idealna do lunchboxa.

Ryż ugotować według przepisu i wymieszać z zaprawą (na 250 g ryżu: 2 łyżki octu ryżowego, 2 łyżki cukru, 1 płaska łyżeczka soli). Serek przygotować, blendując tofu z majonezem, płatkami drożdżowymi, cytryną i srirachą.

Na arkuszu nori ułożyć warstwę ryżu, serek, awokado, dymkę, plastry łososa, ogórek i sezam, a następnie przykryć cienką warstwą ryżu.

Złożyć w kwadrat, owinąć folią spożywczą, odstawić na 10 minut i przekroić na pół.



**PRODUKT
W TYM
PRZEPISIE**

DZIĘKUJEMY ZA LEKTURĘ!

MAMY NADZIEJĘ, ŻE TEN MINI E-BOOK ZAINSPIRUJE CIĘ DO TWORZENIA PYSZNYCH, ROŚLINNYCH KANAPEK I LUNCHBOXÓW - NIE TYLKO NA WRZESIEŃ, ALE NA CAŁY ROK! 🌱🥪 CIESZYMY SIĘ, ŻE JESTEŚ Z NAMI, DLATEGO PRZYGOTOWALIŚMY DLA CIEBIE NIESPODZIANKĘ: KOD RABATOWY -10 PLN NA ZAKUPY W SKLEPIE BEZMIĘSNEGO! ABY GO WYKORZYSTAĆ, WPISZ W KOSZYKU:

BEZMIĘSNAKANAPECZKA10



KOD WAŻNY DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA 2025