

SMAKOWICIE Z INKA



16 PYSZNYCH
PRZEPISÓW

by @olatatka i @crueltyfreeann

Wstęp

Mam apetyt na Karmelowy chlebek – pomyślała Ania, patrząc na Inkę Karmelową.

– A ja to bym zjadła naleśniki... – powiedziała Ola, trzymając w rękach Ryżowe od Inki.

Marzenia o pysznościach nawiedzały dziewczyny każdego dnia, w każdej chwili, kiedy w ich ręce trafiały składniki i przedmioty, z pomocą których można przygotować genialne dania. I tak pewnego popołudnia obie otworzyły swoje kuchenne szafki i sięgnęły po produkty jednej marki. W tym samym czasie wpadł im do głowy nowy pomysł.

To znak – pomyślały... Niewiele się zastanawiając, chwyciły za telefon, przegadały temat i wspólnie zdecydowały... – Robimy e-booka.

Inka stała się jego inspiracją. A autorskie przepisy dziewczyn, które znajdziesz na kolejnych stronach, są odzwierciedleniem ich nieustającego apetytu na pyszne smaki.

Ten e-book to nie tylko efekt kreatywnej współpracy z marką Inka, ale przede wszystkim przyjaźni Oli i Ani oraz ich wspólnej miłości do jedzenia i potrzeby dzielenia się nim z innymi. To zbiór przepisów z wykorzystaniem napojów roślinnych i kaw zbożowych, w którym na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Masz ochotę na coś słodkiego? Nie ma problemu... Kakao, panna cotta, budyń?

Nie wiesz, co ugotować na obiad? Zajrzyj do sekcji *Na słono...*

SMACZNEGO!



Spis treści



Na słono

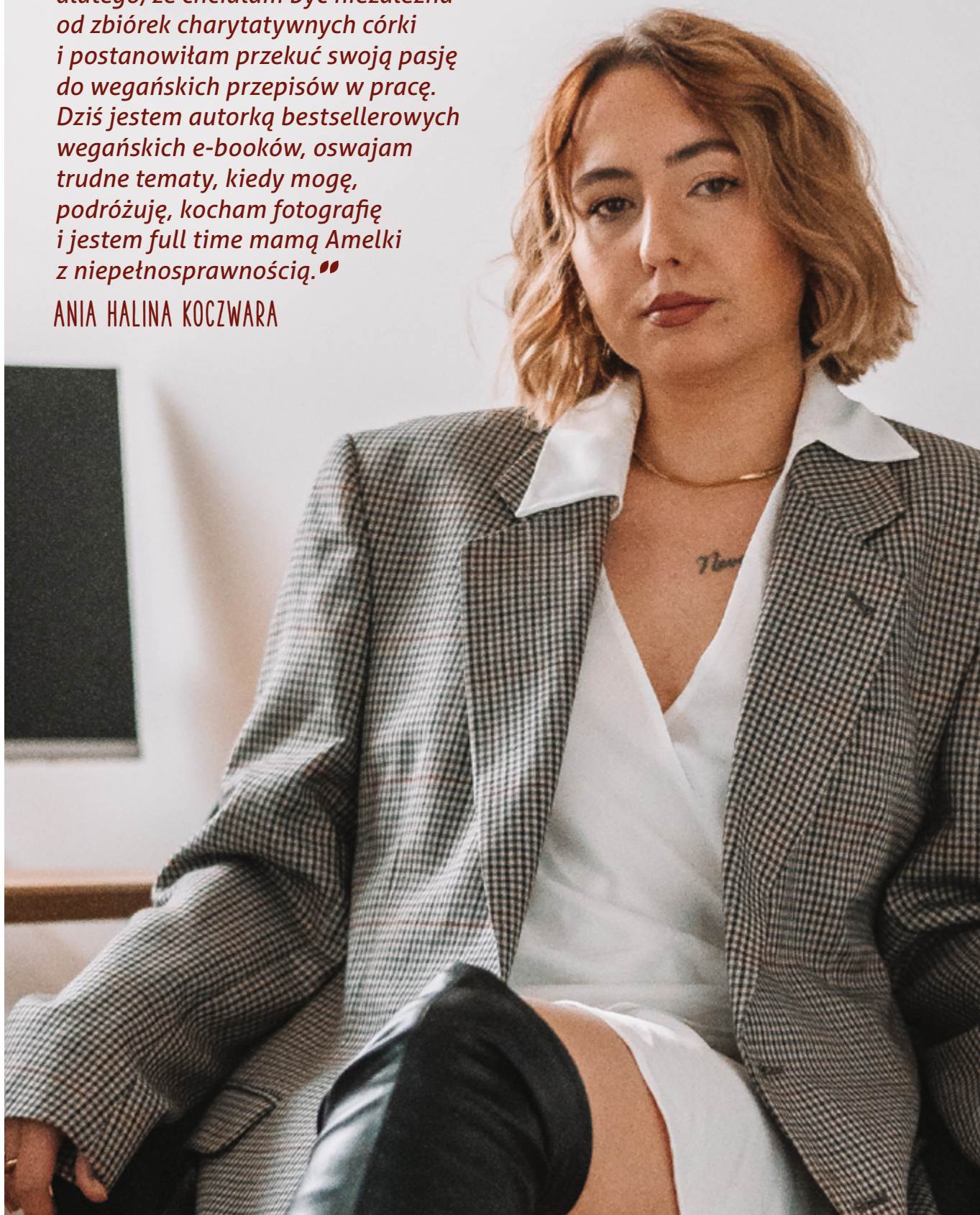
Krokiety ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	7
Makaron z zielonym pesto	9
Krem z dyni z nutą pomarańczy	11
Wegańskie grzanki francuskie z pieczarkami	13
Szpinakowy naleśnik z ricottą.....	15
Dyniowe <i>Mac and Cheese</i>	17

Na słodko

Sernik z karmelem	21
Shake orzechowo-czekoladowy	23
Panna cotta	25
Budyń jaglany	27
Inkowe kakao	29
Strasznie czekoladowe babeczki	31
Wegańskie ciasto czekoladowe z jabłkami	33
Naleśniki czekoladowo-kokosowe	35
Karmelowy chlebek	37
Marchewkowe babeczki	39

“Cześć. Ja nazywam się Ania, choć na co dzień większość ludzi mówi mi Halina. W sieci znalazłam się dlatego, że chciałam być niezależna od zbiorów charytatywnych córki i postanowiłam przekuć swoją pasję do wegańskich przepisów w pracę. Dziś jestem autorką bestsellerowych wegańskich e-booków, oswajam trudne tematy, kiedy mogę, podróżuję, kocham fotografię i jestem full time mamą Amelki z niepełnosprawnością.”

ANIA HALINA KOCZWARA





Przepisy
NA SŁONO





KROKIETY ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI



NA CIEPŁO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

NALEŚNIKI

- 1 ½ szklanki **Ryżowego od Inki**
- 1 szklanka mąki pszennej
- ¾ szklanki oleju z suszonych pomidorów
- szczypta soli

FARSZ

- 1 szklanka **Ryżowego od Inki**
- 200 g świeżego szpinaku
- 200 g pieczarek
- 1 por
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 8 suszonych pomidorów
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ⅓ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

DODATKOWO DO PANIERKI:

- bułka tarta
- **Ryżowe od Inki** + mąka

Wszystkie składniki na naleśniki zmiksuj na gładką masę. Porcje ciasta wylewaj na rozgrzaną patelnię (może być sucha lub wysmarowana niewielką ilością oleju) i smaż z obydwu stron.

Cebulkę drobno posiekaj, podsmaż na oliwie, następnie dodaj posiekane pieczarki, pora, przeciśnięty przez praskę czosnek i szpinak. Na koniec dorzuć posiekane suszone pomidory.

Kiedy całość się zarumieni, zalej Ryżowym, wymieszanym z wodą i podduś razem jeszcze przez chwilę.

Napełnij naleśniki farszem, zawiń i panieruj, obtaczając najpierw w Ryżowym, wymieszanym z mąką, a następnie w bułce tartej. Obsmażaj na złoty kolor z każdej strony.



MAKARON Z ZIELONYM PESTO



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 100 ml **Ryżowego, Owsianego lub Migdałowego od Inki**
- 200 g makaronu np. penne
- 100 g rukoli
- 3 garście orzechów nerkowca
- 80 g wegańskiego parmezanu/
płatków drożdżowych
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

Orzechy nerkowca upraż na suchej patelni. Odłóż kilka do dekoracji.

Następnie wszystkie składniki na pesto – rukolę, orzechy, czosnek, napój roślinny, oliwę, parmezan zblenduj na gładką masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Makaron odcedź i wymieszaj z gotowym pesto. Wierzch udekoruj kilkoma listkami rukoli, orzeszkami w całości i wiórkami parmezanu (wiadomo, że obficie :)).



KREM Z DYNI Z NUTĄ POMARAŃCZY



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 1 szklanka **Kokosowego od Inki**
- 1 średniej wielkości dynia hokkaido
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 1 por
- 1 korzeń pietruszki
- 1 pomarańcza
- 1 ½ l wody lub bulionu
- 4 ziemniaki
- natka pietruszki (do podania)
- pestki dyni (do podania)
- ½ łyżeczki suszonego imbiru
- ⅓ łyżeczki papryki wędzonej
- ⅓ łyżeczki papryki słodkiej
- sól, pieprz

Na oliwie podsmaż cebulę, czosnek, a następnie dodaj pokrojone ziemniaki, marchewkę, pora, pietruszkę i dynię (hokkaido można wrzucić ze skórką).

Wszystko podsmażaj, aż się zarumieni, następnie zalej bulionem. Dolej Kokosowego i gotuj przez ok. 30 min do miękkości. Po tym czasie dodaj przyprawy, sok wyciśnięty z pomarańczy i zmiksuj na gładką masę.

Zupę przelóż do misek, posyp posiekana natką pietruszki i prażonymi pestkami dyni.



WEGAŃSKIE GRZANKI FRANCUSKIE Z PIECZARKAMI



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- ½ szklanki **Owsianego od Inki**
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy
- łyżka płatków drożdżowych
- ⅓ łyżeczki soli
- ⅓ łyżeczki pieprzu
- bagietka
- 300 g pieczarek
- 2 cebule
- garść wegańskiego sera

Owsiane wymieszaj z mąką, płatkami i przyprawami, najlepiej przy pomocy trzepaczki.

Bagietkę pokrój na kromki, kolejno maczaj we wcześniej przygotowanej masie i smaź z obydwu stron na niewielkiej ilości oleju.

Pieczarki i cebule posiekaj, podsmażaj, aż się zarumienią, dopraw solą i pieprzem.

Na podsmażone bagietki nałóż pieczarki, posyp tartym serem i gotowe.



SZPINAKOWY NALEŚNIK Z RICOTTĄ



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 1 kubek mąki
 - 1 kubek wody
 - 100 g szpinaku
 - łyżka oleju
 - sól
-
- 50 ml **Ryżowego od Inki**
 - 1 kostka tofu
 - 100 g orzechów nerkowca
 - 3 łyżki płatków drożdżowych
 - sok z ½ cytryny
 - sól
-
- 150 g mrożonego szpinaku
 - 2 ząbki czosnku
 - 1 biała cebula
 - 150 ml wody

Wodę zblenduj ze szpinakiem, dodaj mąkę, sól, olej i wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni do naleśników na malutkiej ilości oleju.

Orzechy nerkowca namocz we wrzątku na 10 minut, następnie odcedź i zblenduj z tofu, sokiem z cytryny, mlekiem ryżowym, szczyptą soli i płatkami drożdżowymi. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę, podsmaż do zeszklenia, wrzuć szpinak, dodaj 150 ml wody i duś do miękkości.



DYNIOWE MAC AND CHEESE



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 100 ml **Ryżowego od Inki**
- 200 g makaronu
- ½ dyni
- 6 ziemniaków
- ½ kubka płatków drożdżowych
- ½ białej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 200 g wegańskiego sera
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- łyżka sosu sojowego

Dynię obierz, pokrój w kostkę, następnie obierz i pokrój cebulę, i czosnek. Wrzuć wszystko do 500 ml wody i gotuj do miękkości.

Wszystko razem zblenduj. Dodaj Ryżowe, płatki drożdżowe, wędzoną paprykę, słodką paprykę, sos sojowy, ½ łyżeczki soli i ponownie ze sobą zmiksuj.

Sos wymieszaj z nieugotowanym makaronem i startym serem, przełóż do naczynia do zapiekania. Posyp startym serem. Piecz w 200 stopniach przez 45 min.

OD AUTOREK

☛ *Mówią, że jestem niekwestionowaną królową majonezu i śmietanki 30%. Kiedy goście zastanawiają się: Co ona jeszcze w tej kuchni robi?, ja w tym czasie z uśmiechem podaję im kolejny deser. W mojej kuchni króluje prostota oraz dobrze znane mi połączenia, którym zawsze dodaję pikanterii jakimś nieoczywistym składnikiem. "*

OLA TATKA





Przepisy

NA SŁODKO





SERNIK Z KARMELEM



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

SPÓD

- 200 g wegańskich ciastek owsianych
- 3 łyżki oleju kokosowego

MASA

- 1 szklanka **Kokosowego od Inki**
- ok. 400 g orzechów nerkowca
- mleczko kokosowe w puszcze (stała część)
- ½ szklanki syropu klonowego
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- 3 kopiaście łyżki tahini
- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- 100 g oleju kokosowego
- 3 łyżeczki aromatu waniliowego

SŁONY KARMELE

- 100 g daktyli
- 3 kopiaście łyżki masła orzechowego
- ½ łyżeczki soli

DODATKOWO

- popcorn

Dzień wcześniej: Daktyle oraz orzechy nerkowca zalej wodą i odstaw na noc.

Następnego dnia ciastka zmiksuj na piasek, rozpuść olej i połącz wszystko ze sobą. Powstałą masą wyłóż spód tortownicy o średnicy ok. 22-24 cm.

Orzechy nerkowca zmiksuj z mlekiem kokosowym na gładką masę, dodaj pozostałe składniki i ponownie zmiksuj, aż do momentu powstania jednolitej, kremowej konsystencji. Wyłóż na wcześniej przygotowany spód.

Z daktyli odlej wodę zmiksuj na gładką masę, dodając masło orzechowe i sól. Karmel wyłóż na masę serową, wierzch udekoruj popcornem. Gotowe ciasto odstaw do lodówki na min. 4 godziny.



SHAKE ORZECHOWO- -CZEKOLADOWY



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 500 ml **Owsianego Waniliowego od Inki**
- 2 zamrożone banany
- 2 łyżki syropu klonowego
- 3 kopiaiste łyżeczki masła orzechowego
- 1 łyżka kopiaista kakao
- garść kostek lodu

DODATKOWO

- ½ tabliczki gorzkiej czekolady
- garść orzeszków ziemnych

Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej, a orzeszki drobno posiekaj.

Pucharki/wysokie szklanki obtocz dookoła rozpuszczoną czekoladą i posyp orzeszkami. Odstaw do zastygnięcia.

Składniki na koktajl zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej do przygotowanych pucharków lub szklanek.



PANNA COTTA



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

MUS KARMELOWY

- 400 ml **Owsianego Waniliowego od Inki**
- 3 łyżki Inki Karmelowej
- 2 tabliczki białej czekolady
- 1 łyżka żelatyny
- 1 łyżka wody (do żelatyny)

GALARETKA CZEKOLADOWA

- 1 łyżka **Inki Czekoladowej**
- ½ łyżeczki żelatyny
- 1 łyżka wody (do żelatyny)
- 1 łyżka cukru
- 100 ml wody

DODATKOWO

- porzeczki
- świeża mięta

Żelatynę na mus i galaretkę wymieszaj z wodą w osobnych miseczkach. Odstaw do napęcznienia.

W rondelku podgrzej Owsiane Waniliowe. Dodaj Inkę Karmelową i połamaną białą czekoladę. Mieszaj do rozpuszczenia i uzyskania jednolitej konsystencji.

Do musu dodaj napęczniałą żelatynę i dokładnie wymieszaj. Przelej do pucharków i zostaw do tężenia.

W drugim rondelku podgrzej wodę na galaretkę. Dodaj kawę, cukier i napęczniałą żelatynę, dokładnie wymieszaj. Odstaw do przestygnięcia.

Kiedy mus jest już delikatnie zastygnięty, na wierzch wylej czekoladowo-kawową galaretkę i włóż do lodówki, do całkowitego stężenia.

Udekoruj czerwoną porzeczka i świeżą mięta.



BUDYŃ JAGLANY



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- ½ szklanki **Owsianego Kakaowego od Inki**
- ½ szklanki **Owsianego od Inki**
- ½ szklanki kaszy jaglanej suchej
- 3 łyżki miodu
- 1 ½ łyżki masła orzechowego
- 1 łyżka aromatu śmietankowego lub waniliowego
- 1 łyżka kakao

DODATKOWO

- ulubione owoce
- płatki migdałów

Kasze jaglaną przelej na sicie wrzątkiem. Następnie zalej 1 i ½ szklanką wody i gotuj do momentu, aż kasza wciągnie całą wodę. Do ugotowanej kaszy dodaj masło orzechowe oraz miód i podziel w proporcji 3:1. Do większej dodajemy Owsiane i aromat, a do mniejszej Owsiane Kakaowe oraz kakao.

Obie porcje zblenduj na gładką masę.

Masy ułóż dowolnie w salaterkach – można na przemian, można na pół.

Deser posyp ulubionymi owocami oraz płatkami migdałów i schłodź w lodówce.



INKOWE KAKAO



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 2 szklanki **Kokosowego od Inki**
- 1 łyżka **Inki Czekoladowej**
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- ½ łyżeczki cynamonu
- 5 kostek gorzkiej czekolady

Do rondelka wlej Kokosowe, dorzuć kakao i kawę Inkę Czekoladową, cukier, cynamon i czekoladę. Całość podgrzewaj.

Kiedy czekolada całkowicie się rozpuści, a napój zagotuje przelej do kubeczków i dodaj ulubione dodatki – bitą śmietanę, sypkie kakao.



STRASZNIE CZEKOLADOWE BABECZKI



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

CIASTO

- 1 szklanka **Sojowego od Inki**
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- ½ szklanki cukru brązowego
- ⅓ szklanki oleju
- 2 jajka
- 3 łyżki kakao
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady

KREM

- 250 g mascarpone
- 400 ml śmietanki 30%
- 4 łyżki cukru pudru

BEZIKI

- 2 białka
- ⅓ szklanki cukru drobnego
- szczypta soli

Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę, a następnie, cały czas miksując, stopniowo dodaj do nich cukier. Ubijaj do uzyskania lśniącej i błyszczącej masy. Ubitą pianę przetóż do rękawa cukierniczego. Na formę wyłożoną papierem do pieczenia wyciskaj kształty stożka. Piecz w 100 stopniach (termoobieg) przez ok. 90 minut. Pisakiem cukierniczym dorysuj każdemu duszkowi oczy.

Wszystkie składniki na babeczki oprócz czekolady zmiksuj na gładką masę. Dodaj posiekaną gorzką czekoladę i wymieszaj. Masę nakładaj do formy na muffiny do ⅔ wysokości i piecz w 180 stopniach przez ok. 25 min. Gotowe babeczki odstaw do wystudzenia.

Schłodzone mascarpone i śmietankę ubij na puszystą masę, następnie dodajemy cukier i wymieszaj do całkowitego połączenia. Posmaruj babeczki po wierzchu, a na koniec ozdób gotowymi bezikami.



WEGAŃSKIE CIASTO CZEKOLADOWE Z JABŁKAMI



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

CIASTO

- 1 szklanka **Migdałowego od Inki**
- 2 szklanki mąki pszennej
- $\frac{1}{3}$ szklanki oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki ciemnego kakao
- 1 jabłko
- $\frac{1}{3}$ szklanki brązowego cukru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2 łyżki **INKI Czekoladowej**
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu

POLEWA

- 3 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki cukru

Wszystkie składniki oprócz jabłka zmiksuj na gładką masę. Jabłko zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do masy. Wymieszaj. Ciasto wyłóż na tortownicę o średnicy ok. 22 cm, piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni góra-dół przez ok. 50 min, do suchego patyczka.

Wszystkie składniki polewy włóż do rondelka, podgrzewaj na małym ogniu do połączenia. Gotową polewą polej upieczone ciasto.



NALEŚNIKI CZEKOLADOWO-KOKOSOWE



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 1 szklanka **Kokosowego od Inki**
- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki wody gazowanej
- 3 jajka
- ⅓ kostki masła
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- szczypta soli
- 1 opak. budyniu czekoladowego
- łyżka kakao
- ½ łyżeczki cynamonu

Na rozgrzanej patelni rozpuść masło, ostudź i przelej do miski. Następnie dodaj do niego pozostałe składniki i zmiksuj blenderem lub rózgą na gładką masę.

Na rozgrzaną, suchą patelnię nakładaj ciasto chochelką i rozprowadzaj po całej powierzchni (żeby uzyskać chrupiące brzegi przed każdym nałożeniem ciasta, dodaj na patelnię odrobinę masła). Smaż z obydwu stron, aż naleśniki ładnie się zarumienią.

Najlepiej podawać je z ulubionymi dodatkami.



KARMELOWY CHLEBEK



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 3 łyżki **Inki Karmelowej**
- 4 dojrzałe banany
- 1 ½ kubka mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¼ kubka syropu klonowego
- 6 kropeł aromatu waniliowego
- orzechy włoskie
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 banan
- paczka daktyli
- 3 łyżki masła orzechowego
- 50 ml wrzątku

Banany rozgnieć na gładką masę, dodaj mąkę, syrop, kawę Inkę Karmelową, proszek do pieczenia i wymieszaj na gładką masę. Ciasto przełóż do formy na chlebek, wyłożonej papierem do pieczenia, posyp u góry orzechami włoskimi i bananem przekrojonym na pół. Całość posyp cukrem wymieszanym z cynamonem. Piecz 40 minut w 180 stopniach.

Daktyle zblenduj z masłem orzechowym i wrzątkiem. Wystudzony chlebek posmaruj daktylowym karmelem.



MARCHEWKOWE BABECZKI



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 1 kubek **Owsianego od Inki**
- 1 ½ kubka mąki pszennej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- duże marchewki
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ½ kubka wody gazowanej
- ½ kubka oleju roślinnego
- ⅓ łyżeczki imbiru
- 50 g orzechów włoskich
- ½ kubka cukru
- 1 puszka mleczka kokosowego
- 3 łyżki cukru pudru cynamon

Marchewkę utrzyj na cienkich oczkach, następnie odciśnij z niej nadmiar wody. Mleko, wodę, olej i sok cytryny wymieszaj. Mąkę przesiej przez sitko, dodaj proszek do pieczenia, cynamon, imbir, posiekane orzechy włoskie, cukier i marchewkę.

Do suchych składników wlej mokre i wymieszaj. Wlej do foremek i piecz przez 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

Stałą część mleczka kokosowego wrzuć do blendera, dodaj 3 łyżki cukru pudru i ubijaj około 2-3 minut na lekkich obrotach.

Krem nakładaj na wystudzone babeczki, całość oprósz cynamonem.

