



## dla miłośników beznabiału

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Przedstawiamy kilka propozycji dla fanów różnego rodzaju nabiałowych **smarowideł** kanapkowych na bazie **twarogu, sera topionego** i innych śniadaniowych przysmaków, które odstawiliśmy

Przedstawiamy kilka propozycji dla fanów różnego rodzaju nabiałowych smarowideł kanapkowych na bazie twarogu, sera topionego i innych śniadaniowych przysmaków, które odstawiliśmy już dawno.

Zatęskniliśmy za różnymi nabiałowymi patentami na kanapki, które można zabrać ze sobą na spacer, do pracy, na wyjazd lub do szkoły. Efektami tych małych tęsknot dzielimy się z Wami. Przedstawiamy przepis na pastę twarogową na bazie tofu, do której możecie dodać ulubionych ziół i przypraw.

Genialnie też sprawdzisz się w krojeniu do niej rzodkiewki, pomidora lub ogórka. Świeża natka pietruszki lub koperek również dadzą radę. Sami bardzo chętnie jadamy ją z ogórecznikiem i dzikimi ziołami znalezionymi na spacerze. Dla „wynawców” bezsojowych rozwiązań mamy inne smarowidło – na bazie orzeszków nerkowca. Odrobinę nawiązuje do topio-

nego sera. Dodatek suszonej żurawiny i orzechów włoskich sprawia, że całość jest naprawdę wykwintna i może kupić wiele podniebień.

Jesteśmy pewni, że te pasty wyjdą każdemu, nawet tym, którzy w pakiecie od losu otrzymali dwie lewe ręce. Zapraszamy do miksowania! »«

**Serek kanapkowy z orzechami i żurawiną** (4 porcje)

200 g orzechów nerkowca  
garść orzechów włoskich  
garść suszonej żurawiny  
25 ml mleczka kokosowego  
25 ml octu jabłkowego  
2 łyżeczki płatków drożdżowych  
1,5 łyżeczki soli  
1 łyżeczka oliwy trufłowej  
szczypta asafoetidy  
szczypta kurkumy

Orzechy nerkowca i orzechy włoskie zalewamy na noc wodą w osobnych miskach. Odcedzone nerkowce miksujemy na idealnie gładką masę, a następnie dodajemy wszystkie przyprawy, płatki drożdżowe, mleczko kokosowe, oliwę trufłową i ocet jabłkowy. Miksujemy jeszcze raz. Orzechy włoskie w miarę możliwości pozbawiamy skórki, następnie kroimy je dość drobno. Podobnie siekamy żurawinę. Dodajemy

je do masy, mieszamy łyżką i gotowe! Jeśli nie macie asafoetidy, możecie zastąpić ją na przykład granulowanym czosnkiem.

**Twarożek na kanapki** (4 porcje)

200 g tofu naturalnego  
60 g rafinowanego tłuszczu kokosowego  
30 ml mleczka kokosowego  
30 ml octu jabłkowego  
1 łyżeczka soli  
0,5 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu

Tofu miksujemy na gładką masę. Dodajemy tłuszcz kokosowy i miksujemy ponownie. Dolewamy ocet jabłkowy i mleczko kokosowe oraz pieprz i sól. Jeszcze raz dokładnie miksujemy, aby powstała puszysta masa. W razie potrzeby można zwiększyć ilość octu i soli. Pamiętajcie, że możecie do niej dodać ulubionych przypraw.



**Jola Stoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.atelier-smaku.pl](http://www.atelier-smaku.pl)

