



Wrapy wegańskie bezglutenowe (+ e-book)

Wrapy wegańskie bezglutenowe, to moja propozycja na bardzo fajną przekąskę, do której pasuje wiele dodatków. W wersji mini, bo w dużej niekoniecznie zachowywały swój kształt ☐ a takie mini, na zasadzie a'la chlebków smażą się doskonale. Również doskonale potem smakując ☐

Powtarzam to czasem we wpisach, że ja to bym mogła być wegetarianką. Naprawdę do szczęścia mięso mi niepotrzebne, jak nie mam to nie jem i nie tęsknię. Może kiedyś spróbuję takiej diety na czas dłuższy niż 3 tygodnie (bo tyle najdłużej nie jadłam z przypadku). Na kuchnię wegańską skusić się byłoby mi trudniej, bo zwyczajnie lubię produkty mleczne i ogólnie pochodzenia zwierzęcego (np. jaja). Ale bardzo chętnie i takie dania przygotowuję w swojej kuchni, dlatego z przyjemnością wzięłam udział po raz kolejny we współtworzeniu e-booka. Znajdziesz w nim przepisy wegańskie, bezglutenowe, zdrowe! Więcej szczegółów na jego temat pod przepisem.

KLIKNIJ TUTAJ ABY
POBRAĆ EBOOK

PRZEPIS NA WRAPY WEGAŃSKIE BEZGLUTENOWE

Składniki:

400 g mąki owsianej

235 ml wrzątku

3 czubate łyżki siemienia lnianego

85 g oleju (tj. około 10 łyżek)

2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka ziół prowansalskich (można użyć innej mieszanki, jedno ulubione zioło lub pominąć)

1 płaska łyżeczka soli

1 płaska łyżeczka cukru pudru

1 płaska łyżeczka pieprzu

Sposób przygotowania:

Siemię lniane wsyp do kielicha blendera lub młynka i zmiel na proszek (jeśli zamiast ziaren masz siemię mielone to je zastąp). Zmielone zalej wrzątkiem, wymieszaj i odstaw na kilka minut – płyn powinien osiągnąć temperaturę około 70-75 stopni.

Do miski wsyp mąkę owsianą, zioła, sól, pieprz i cukier puder. Wymieszaj łyżką, po czym dodaj gorące, zaparzone siemię i olej. Wymieszaj łyżką na tyle, ile jesteś w stanie – dzięki temu temperatura całości się obniży. Następnie wyrabiaj ręcznie ciasto. Nie powinno lepić się do rąk, za to powinno być elastyczne, ale jednocześnie lekko kruche.

Ciasto wałkuj pomiędzy dwoma płatkami folii spożywczej (inaczej możesz mieć z nim problem, przez tę kruchość właśnie) na placek o grubości około 2 mm. Wykrawaj okrągłe lub dowolne inne (np. serca, kwiaty) kształty. Postępuj tak do wyczerpania ciasta (ponownie zagniatając i wałkując okrawki).

Gotowe krążki (czy co tam wykrawasz) smaż na rozgrzanej, suchej patelni z powłoką nieprzywierającą (np. teflonowej) z obu stron lekko rumieniąc.

Sposobów podawania jest sporo. Ja podałam z warzywną pastą ryżową, świeżymi rzodkiewkami, pomidorkami i roszką. Ale dodatki są kwestią gustu (sprawdzi się też hummus, wszelkie inne pasty, np. [pasta z suszonych pomidorów i słońca](#) czy dowolne inne warzywa, sałaty).

Równie dobrze możesz takie placuszki zrobić w wersji słodkiej (pomiń zioła, pieprz i sól zmniejsz do jednej szczypty) i podać, np. z dżemem.

E-book – zdrowe i smaczne przepisy

Po raz kolejny wspólnie z innymi blogerkami w Twoje ręce przekazujemy absolutnie darmowy e-book z przepisami. **Tym razem jest to zbiór przepisów wegańskich i bezglutenowych – absolutna petarda!** Ogrom inspiracji na wszystkie pory dnia, każdy znajdzie coś dla siebie ☐

Aby pobrać e-book i skorzystać z przepisów nie musisz być weganką (weganinem) ☐ jeśli jesteś – świetnie! Łap dostęp i po prostu korzystaj (oczywiście miło nam będzie, jeśli dasz znać, co o nim myślisz). A jeśli nie jesteś, to też pobierz,

przejrzyj i może coś wpadnie Ci w oko. Nie trzeba być na takiej diecie, by zjeść ze smakiem coś nowego, zupełnie odmiennego od kuchni tradycyjnej, a na dodatek zdrowego.

A może robisz imprezkę, gdzie wśród gości znajdzie się ktoś na wegańskiej diecie? ☐

Tak czy inaczej – uważam, że tak bogaty w przepisy e-book to genialna sprawa! Z jego pomocą z łatwością zaplanujesz menu na cały tydzień lub będzie pod ręką i poratuje inspiracją, gdy okaże się, że właśnie teraz potrzebujesz dla kogoś przygotować coś wegańskiego ☐ w okresie wakacyjnym jest to też opcja na zbilansowaną, fit dietę ☐

W środku jest aż 39 przepisów! ☐ 21 wytrawnych i 18 na słodko – jest w czym wybierać, a i są to w większości proste, przystępne dania i desery ☐

KLIKNIJ TUTAJ ABY
POBRAĆ EBOOK

Kto stoi za tym projektem?

Na koniec, ale najważniejsze ☐ po raz kolejny e-book udało się wypuścić w świat dzięki niezastąpionym osobom!

Sylwia z <https://13design.info/> – kobieta, która chyba nie śpi ☐ bo nie wiem jak inaczej wytłumaczyć to, jak ona to ogarnia ☐ po raz drugi złożyła nam to wszystko pięknie w całość ☐ a mi kilka razy pomogła również prywatnie – jeśli masz jakiś problem ze stroną, chcesz ją założyć, coś zmienić lub potrzebujesz logo (i inne grafiki) to Sylwia jest najlepszą specjalistką w swojej dziedzinie. I Ewa <http://www.ewapopielarz.pl/>, która też nie wiem jak to robi, ale w niecodziennych okolicznościach dała radę i przed składem jak zawsze zadbała o warstwę językową. Mam nadzieję, że teraz odpoczywa ☐

Pomysłodawczyni i koordynatorka – Magda z

<http://czekoladowymuffinek.blogspot.com/> – tak dobrze Ci to wychodzi, że nadal polecam się na przyszłość z przepisami ☐ to fajna akcja jest ☐

Bogate wnętrze e-booka to zasługa również zaprzyjaźnionych blogerek kulinarnych.

Mam nadzieję, że razem stworzymy jeszcze nie jedno dzieło ☐

Magda z [Apetycznie-klasycznie](#)

Oła z [ChilliJemy](#)

Małgosia z [Dobre Zielsko](#)

Julita z [Fitkot](#)

Jaga i Ola z Kolizje smaków
Asia z Kuchnia w czekoladzie
Karolina z Nicpoń w kuchni
Matylda z Smak na wspak