

Próbáld ki a vegán életmódot!

8 változatos és élvezetes recept



Tante Fanny friss teljes kiőrlésű
leveles tészta 280 g



Tante Fanny friss tönkölyös
leveles tészta 270 g



Tante Fanny friss
leveles tészta 270 g



Tante Fanny friss pizzatészta 400 g
Tante Fanny friss tönkölyös pizzatészta 400 g



Tante Fanny friss élesztős leveles tészta 400 g



✧ Még több
vegán receptet
találsz itt:



Tante Fanny friss
omlós quiche és
linzertészta 300 g



Vegán

Vigyél változatosságot az étkezőasztalra!

Készítettünk számodra néhány különösen finom receptet, amelyekkel könnyedén belevághatsz a vegán életmódba, vagy csak egyszerűen kipróbálhatsz néhány húsmentes fogást: a könnyű zöldséges falatoktól, a kiadós egytálételeken át egészen a csábító édességekig. Tante Fanny friss tésztáival pillanatok alatt az asztalra varázsolhatsz ezeket az ínycsiklandó fogásokat.

Néha nem árt vegán napot vagy hetet beiktatniuk azoknak sem, akik máskülönben csak egy jó zsíros, húsos étel elfogyasztása után állnak fel elégedetten a terített asztaltól, hisz a vegán táplálkozás bizonyítottan közérzetjavító hatása mellett akár néhány kilótól is könnyebben megszabadulhatnak.

Indulás a konyhába,

Katus és a Fanny Magyarország Csapata



Tipp

Egy gyors vegán pestohoz összekeverünk egy csokor friss fűszernövényt (pl. bazsalikom, petrezselyem) 100 ml olívaolajjal és 50 g szeletelt mandulával vagy fenyőmaggal. Ízlés szerint sózzuk.

Vegán pizza



laskagombával, grillezett paprikával és pestoval

Hozzávalók 1 pizzához:

1 cs. Tante Fanny friss tönkölyös pizzatészta 400 g

1 cs. Tante Fanny friss tönkölyös pizzatészta 400 g

180 g friss laskagomba szeletelve
150 g vegán tejföl

80 g grillezett paprika (az ételajat félretesszük) csíkokra vágva
1 lilahagyma karikákra vágva
100 g vegán pesto
őrölt só és bors



15-20 perc



220° C



200° C



kb. 20 perc

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 220° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.

2. Egy serpenyőben felforrósítunk két evőkanál olajat a paprika grillezéséhez, a laskagombával együtt közepes lángon kb. 10 percig pirítjuk.

3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük.

4. A tésztát megkenjük a vegán tejföllel úgy, hogy a széleinél 1-1 cm-t szabadon hagyunk. A tetején egyenletesen elosztjuk a laskagombát, a paprikát és a lilahagymakarikákat. Egy kis sóval és borssal ízesítjük.

5. A pizzát a sütő alsó sínén kb. 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük. Sütés után pestot csorgatunk a pizzára és tálaljuk.



Tipp

Remek snack az iskolába vagy az irodába is.

Vegán tekercsek



leveles tésztából

Hozzávalók 12-13 tekercshez:
1 cs. Tante Fanny Friss teljes kiőrlésű leveles tészta 280 g

200 g zöld olívbogyó kimagozott
2 ek. kapribogyó
50 g olajban eltett aszalt paradicsom
50 ml aszalt paradicsom olaja
1 gerezd fokhagyma, hámozva
1 piros kaliforniai paprika, csíkokra vágva
1 sárga kaliforniai paprika, csíkokra vágva
1/4 csokor petrezselyem, apróra vágva
40 g olvasztott vaj vagy margarin
1 ek. őrölt pirospaprika

 20-25 perc  200° C  180° C  kb. 15 perc

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Az olívbogyót, a kapribogyót, a paradicsomot és a fokhagymát az olajjal összepürésítjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük, megkenjük az olívas keverékkel, majd rátesszük a paprikacsíkokat és a petrezselymet.
4. Tekerjük össze a tésztát alulról és felülről is úgy, hogy középen összeérjenek a tekercsek. Tegyük a tésztát pár percre a hűtőbe, hogy könnyebben vág hassuk.
5. A tésztát kb. 2 cm széles tekercsekre vágjuk, és sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. A margarint és az őrölt paprikát összekeverjük és a tekercseket megkenjük vele.
6. A tekercseket a sütő középső sínén 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük. Melegen és hidegen is tálalhatjuk.



Tipp

Szójajoghurtból, fokhagymából, reszelt citromhéjból és friss fűszernövényekből készült vegán mártogatással tálaljuk.

Pikáns curry-s, brokkolis galette

Hozzávalók 1 galette-hez:

1 cs. **Tante Fanny** friss omlós quiche és linzertészta 300 g

230 g selyem tofu (lágy)
30 g búzaliszt

1 púpozott ek. pikáns currypor (10 g)

1 brokkolirózsza blansírozva, szára meghámozva és lereszelve

50 g sózott kesudió durvára vágva
őrölt só és bors

friss fűszernövények és csírák a szóráshoz

1. A sütőt felső/alsó fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tofut összekeverjük a liszttel és a curryporral, majd 15 percet pihentetjük. Ezután hozzáadjuk a brokkolit és bőségesen sózzuk, borsozzuk.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitékerjük, és villával néhányszor megszurkáljuk. A curry-s, brokkolis masszát a tésztán egyenletesen elterítjük, körülbelül 5-5 cm széles csíkot szabadon hagyva a széleken. A tetejére szórjuk a kesudiót.
4. A tészta szélét visszahajtuk a töltelékre és enyhén lenyomkodjuk. A széleket megkenjük vízzel vagy olvasztott margarinnal.
5. A galette-et a sütő legalsó sínén 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük. Sütés után megszórkazunk ízlés szerint friss fűszernövényekkel és/vagy csírákkal.

25-30 perc 200° C 180° C 35-40 perc



Tipp

Ha nincs tésztarácsozó, egyszerűen vágjunk kb. 0,5 cm széles csíkokat a tésztából, a csíkokat rácsszerűen helyezzük a töltelékre.

Vegán gyümölcsös rácsos rétes

almával, körtével és szőlővel

Hozzávalók 4 réteshez:

1 cs. **Tante Fanny friss leveles tészta** 270 g

1 kimagozott alma, apró darabokra vágva

1 kimagozott körte, apró darabokra vágva

100 g szőlő, félbe vágva

50 g cukor

növényi margarin a kenéshez

1. A sütőt felső/alsó fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A gyümölcsöket keverjük össze a cukorral.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük és hosszában egy kb. 10 cm széles tésztacsíkot levágunk. Ezt a keskeny csíkot tésztarácsozó hengerrel gurítsuk át.
4. A maradék tésztára úgy helyezzük négy részben a tölteléket, hogy a töltelékek körül 2-2 cm-t üresen hagyunk. A rácsozott tésztát húzzuk szét és fektessük a töltelékre.
5. Az olvasztott margarinnal megkenjük a rétest, majd vágjuk négy részre és a széleket jól nyomkodjuk le.
6. A réteseket a sütő középső sínén kb. 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.

15-20 perc 200° C 180° C kb. 20 perc



Tipp

Ez a recept vendégvárónak is tökéletes, csak két- vagy háromszoros mennyiséget süssünk belőle.

Mediterrán spenótos táskák



Hozzávalók 6 Táskához:

1 cs. **Tante Fanny friss tönkölyös pizzatészta** 400 g

- 1 kis lilahagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 1 ek. olívaolaj
- 250 g friss spenótlevel vagy felengedett fagyasztott spenót
- 25 g aszalt zöldség (pl. paradicsom vagy paprika), csíkokra vágva (a pácolajat megtartjuk)
- 50 g vegán sajt, reszelve
- 15 g mandulaforgács a szóráshoz
- őrölt só és bors



kb. 20 perc



200° C



180° C



kb. 20 perc

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A hagymát és a fokhagymát egy kevés olajon megdinszteljük, majd összekeverjük a spenóttal és az aszalt zöldséggel. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd hagyjuk kihűlni.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük és hat egyenlő téglalapra vágjuk.
4. A tésztadarabokon elosztjuk a spenótos keveréket, majd megszórjuk vegán sajttal. A tésztát átlósan félbehajtogatjuk, hogy háromszöget kapjunk. Az oldalait jól lenyomkodjuk, megkenjük olajjal és megszórjuk mandulával.
5. A spenótos táskákat a sütő középső sínén kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.



Tipp

Sütés után
megszórhatjuk
porcukorral.

Almás-fahéjas sarkak



Hozzávalók 15 darabhoz:
1 cs. **Tante Fanny friss leveles tészta** 270 g

400 g alma, durvára reszelve
1 tk. fahéj
50 g cukor
1 ek. mazsola
1 tk. reszelt citromhéj
1 tk. frissen facsart citromlé
50 g reszelt mandula

1. A sütőt felső/alsó sütéses fokozaton 210°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A reszelt almát összekeverjük a fahéjjal, a cukorral, a mazsolával, a reszelt citromhéjjal és a frissen facsart citromlével.
3. A keveréket egy ideig szitára tesszük és hagyjuk, hogy lecsöpögjön. Az így lecsöpögött lét egy táliba gyűjtjük.
4. A leveles tésztát a sütőpapírral együtt közvetlenül a tepsire kitekerjük, és 8x8 cm-es négyzetre vágjuk. Egy evőkanál almakeveréket kenünk a tésztára úgy, hogy a széleken körülbelül 5-5 mm részt üresen hagyunk. A szélét lekenjük az almából kicsöpögött lével.
5. A négyzeteket átlósan behajtogatjuk háromszög alakúvá és villával erősen összenyomkodjuk a széleket. A tésztákat megkenjük az almából kicsöpögött lével és megszórjuk mandulával.
6. A sarkakat a sütő középső sínén körülbelül 15-18 perc alatt aranybarnára sütjük. Melegen vagy hűtve tálaljuk.

 kb. 15-18 perc  210° C  190° C  kb. 20 perc



Tipp

Tálaljuk fűszeres salsa szósszal vagy vegán tejföllel.



Vegán mexikói toast



Hozzávalók 2 Toasthoz:
1 cs. **Tante Fanny** friss tönkölyös
pizzatészta 400 g

100 g guacamole
50 g lecsepegtetett vesebab
50 g lecsepegtetett kukorica
6 koktélpárizsom, félbe vágva
50 g vegán reszelt sajt



10-16 perc



kb. 10 perc

1. A tésztát a hűtőből kivesszük és a csomagolás szerint előkészítjük. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük és szélthében félbevágjuk.
2. Mindkét tészta közepét megkenjük guacamoléval úgy, hogy körbe kb. 5 cm széles csíkot szabadon hagyunk. A tetejére babot, kukoricát, koktélpárizsot és reszelt sajtot teszünk. A sarkokat felhajtjuk a töltelékre. Jól zárjuk le és nyomkodjuk össze a széleket.
3. A kontaktgrillt vagy egy grillserpenyőt felfelemelegítjük, és enyhén kenjük meg olajjal mindegyik oldalát. A kontaktgrillben körülbelül 10-12 perc alatt, a serpenyőben közepes lángon körülbelül 7-8 percig (összesen 14-16 perc) sütjük a tészta mindkét oldalát.
4. A toastokat még melegen tálaljuk.



Tipp

Fogyaszthatjuk akár melegen is, vagy tároljuk a hűtőben másnapra.

Pop tarts sütemény



málnás-mogyorós-karamellás

Hozzávalók 4 töltött süteményhez:

1 cs. **Tante Fanny**
friss édes linzertészta 300 g

4 ek. málnalekvár
1 tk. növényi margarin, olvasztva
por- vagy kristálycukor

Mogyoróvaj-karamellhez:
125 ml mogyoróvaj
4 ek. porcukor
80 ml növényi tej

Díszítéshez:
20 g málna friss vagy fagyasztott
20 g sózott, pörkölt földimogyoró



kb. 30-55 perc



190° C



170° C



kb. 10-15 perc

1. A sütőt felső/alsó fokozaton 190°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük és függőlegesen 4 egyenlő téglalapra vágjuk. Mindegyik téglalap alsó felére egy evőkanál málnalekvárt teszünk, majd ráhajtjuk a másik felét. Egy villa segítségével jól lenyomkodjuk a széleket, majd megkenjük a margarinnal és megszórjuk cukorral. A süteményeket az előmelegített sütőben 30-35 perc alatt aranybarnára sütjük.
3. A karamellhez habverővel habosra keverjük a mogyoróvaját, a növényi tejet és a porcukrot. Ha túl sűrű a karamell, növényi tejjel hígíthatjuk.
4. Miután megsültek a sütemények, megkenjük karamellszósszal.
5. Apróra vágott mogyoróval és málnával díszíthetjük.



Ingyenes és kreatív

Tante Fanny receptfüzetek



Még több receptre vagy kíváncsi?

Olvasd le a QR kódot és töltsd
le az összes receptfüzetet.



www.tantefanny.hu

Fannytasztikusan egyszerű!