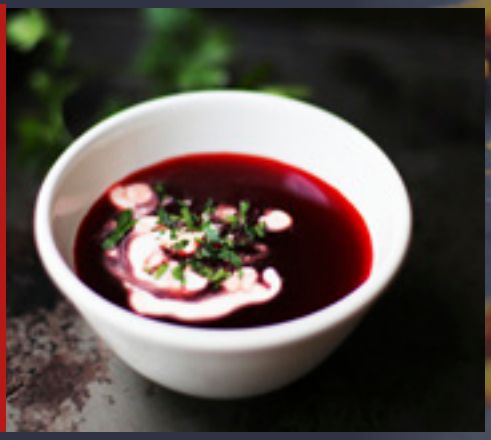
organic
farma zdrowia

Promocje od 1 do 31 grudnia 2017 r.

12 Przepisów na Święta

Życzymy Państwu Świąt spokojnych i zdrowych. Mile spędzonych dni w gronie rodziny i przyjaciół. Niech Nowy Rok stanie się dobrym momentem na realizację niespełnionych dotąd marzeń.

Zachęcamy Państwa do wspólnego gotowania i biesiadowania przy stole wypełnionym zdrowymi, pysznymi daniami. W gazetce dzielimy się naszymi ulubionymi przepisami na świąteczne potrawy, do których wypróbowania serdecznie zapraszamy!



BARSZCZ CZERWONY

eat easy

Przepis poleca autorka bloga eat easy http://www.eateasy.pl/ młoda lekarka, która doskonale wie co znaczy cierpieć na chroniczny brak czasu. Od kilku lat szuka więc patentów na pyszne, sezonowe, ale przede wszystkim szybkie przepisy! Dla mniej i bardziej zabieganych, małych i dużych, pracowitych i leniwych. Dla wegan i mięsożerców.

Składniki:

- 5 obranych buraków
- 2 litry bulionu warzywnego
- 3 suszone śliwki
- 2 ząbki czosnku
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 4-5 goździków
- 2 suszone listki laurowe
- 100 ml soku z granatu
- sól i pieprz

Opcjonalnie:

- 240 g koncentratu barszczu czerwonego
- 20 g suszonych grzybów
- uszka z kapustą i grzybami

Przygotowanie:

Obrane buraki zawijamy w folię aluminiową i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190 stopni ok. 60–90 minut (do miękkości).

Do dużego garnka wlewamy bulion, dodajemy upieczone i pokrojone w plasterki buraki, pokrojone śliwki, goździki, ziele angielskie i liście laurowe.

Gotujemy na najmniejszym możliwym ogniu przez około 15 minut (uważając, by nie doprowadzić zupy do wrzenia, gdyż straci swój piękny różowoczerwony kolor).

Opcjonalnie do ugotowanego wywaru można dodać również słoiczek koncentratu barszczu czerwonego, by uzyskać intensywniejszy smak i kolor, delikatnie podgrzać.

Zdejmujemy z palnika i odstawiamy zupę w chłodne miejsce na kilka godzin.

Przed podaniem dolewamy do barszczu sok z granatu i doprawiamy solą i pieprzem, podgrzewamy.

Do świątecznego barszczu można również dodać suszone grzyby, wystarczy je tylko uprzednio namoczyć w wodzie, osobno ugotować i odcedzić. Pokrojone w plasterki dodać do barszczu już w talerzu. Polecamy świąteczny barszcz podawać z uszkami.

Śliwki bez pestek

BIO

150g

Organic Farma Zdrowia

13,99 zł

~~16,90 zł~~

-17%

Koncentrat barszczu czerwonego

240 g

Vitapol

8,99 zł

~~11,50 zł~~

-22%

Sok z granatów

BIO

1 l

Organic Farma Zdrowia

16,99 zł

~~20,50 zł~~

-17%

Uszka z kapustą i grzybami

BIO

300 g

Produkty Klasztorne

23,49 zł

~~27,90 zł~~

-16%

Podgrzybek suszony

BIO

20 g

Runoland

9,99 zł

~~12,70 zł~~

-21%

DE VOLAILLE Z PIECZARKAMI

Przepis poleca autorka bloga Misa Mocy, wegetarianka i trenerka zdrowej kuchni, która pomaga ludziom radzić sobie z codzienną dietą oraz zmieniać nawyki żywieniowe. Zapraszamy do odwiedzenia strony: http://misamocy.pl/

Składniki:

- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 2 łyżki mąki ryżowej lub mąki z ciecierzycy
- szczypta soli
- olej kokosowy do smażenia
- mąka kukurydziana lub z ciecierzycy do obtaczania

Składniki na farsz:

- 250 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka majeranku
- kilka gałązek świeżego lub 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ½ łyżeczki przyprawy garam masala (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Kaszę dokładnie płuczemy i gotujemy do miękkości. Po ugotowaniu przykrywamy i odstawiamy do wystygnięcia.

W czasie, gdy kasza się gotuje, przygotowujemy farsz. Pieczarki oraz cebulę kroimy w małe kawałeczki, czosnek wyciskamy przez praskę.

Na rozgrzany olej wrzucamy cebulę i czosnek. Smażymy, aż cebula się zeszkli.

Dorzucamy pieczarki i przyprawy. Po usmażeniu odstawiamy do wystygnięcia.

Do lekko jeszcze ciepłej kaszy dodajemy mąkę ryżową, siemię lniane i sól.

Ciasto dokładnie zagniatamy, aż składniki się połączą. Formujemy z niego jedną kulę i odstawiamy na 15 minut, żeby się ścisnęło.

Po 15 minutach ciasto dzielimy na 8 równych części, formujemy z niego 8 kulek.

Każdą z ciastowych kulek rozgniatamy palcami, aż powstanie w miarę cienki, okrągły placek.

Na placek wykładamy 1,5-2 łyżeczki farszu, zlepiamy, formujemy w wałek, obtaczamy w mące i smażymy z obu stron na rozgrzanym oleju.

Pozostałym farszem możemy obsypać de volaille w naczyniu i ozdobić talerz.

Kasza jaglana
BIO

500g

Organic Farma Zdrowia

5,99 zł
~~7,49 zł~~

-20%

Len złocisty
BIO

250 g

Organic Farma Zdrowia

5,99 zł
~~6,90 zł~~

-13%

Mąka bezglutenowa ryżowa

500 g

Bezgluten

4,99 zł
~~5,90 zł~~

-15%

Olej kokosowy virgin
BIO

500 ml

Organic Farma Zdrowia

25,99 zł
~~29,90 zł~~

-13%

CHLEBEK DYNIOWY Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

Przepis poleca autorka bloga eat easy
http://www.eateasy.pl/

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki
- 1 szklanka puree z pieczonej dyni
- 2 jajka
- 100 g miękkiego masła
- 3/4 szklanki brązowego cukru
- ok. 50 g posiekanych orzechów włoskich
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/2 łyżeczki mielonych goździków
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzewamy do 190°C. Masło ubijamy w dużej misce z cukrem do uzyskania puszystej masy. Dodajemy jajka, puree z dyni, przyprawy, proszek do pieczenia, sodę i sól. Miksujemy krótko, tylko do połączenia składników. Na koniec łączymy z posiekanymi orzechami.

Ciasto wylewamy na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę i pieczemy ok. 45 minut (do tzw. ‚suchego patyczka').

Upieczone ciasto studzimy i polewamy wg uznania lukrem lub roztopioną czekoladą i orzechami.

Orzechy włoskie
BIO

100 g

Organic Farma Zdrowia

11,49 zł
~~13,50 zł~~

-15%

Proszek do pieczenia
BIO

21 g

Leckers

0,99 zł
~~1,20 zł~~

-17%

KUTIA Z PĘCZAKIEM, BAKALIAMI I ORZECHAMI

Przepis poleca autorka bloga eat easy
http://www.eateasy.pl/

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy pęczak
- 1 szklanka maku
- 1/4 szklanki orzechów włoskich
- 1/4 szklanki orzechów laskowych
- 1/2 szklanki płatków migdałowych
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny
- 1/3 szklanki miodu
- 1 łyżka nasion chia, opcjonalnie
- 150 ml śmietanki 30%
- szczypta soli

Przygotowanie:

Orzechy prażymy na suchej patelni ok. 3-4 minuty, aż lekko się podrumienią i zaczną przyjemnie pachnieć.

Opłukany i sparzony wrzątkiem mak mielimy w blenderze lub maszynce do mielenia kawy i przesypujemy do dużej miski.

Dodajemy ugotowaną kaszę, uprażone orzechy, żurawinę. W garnuszku podgrzewamy śmietankę z miodem i chia i dodajemy do reszty składników. Całość mieszamy.

Kasza jęczmienna pęczak
BIO

500 g

Bio Planet

4,99 zł
~~6,10 zł~~

-18%

Mak niebieski
BIO

200 g

Organic Farma Zdrowia

9,49 zł
~~11,50 zł~~

-17%

Żurawina słodzona cukrem trzcinowym
BIO

75 g

Organic Farma Zdrowia

8,99 zł
~~10,60 zł~~

-15%

PASZTET Z KASZĄ JAGLANĄ

eat easy

Przepis poleca autorka bloga eat easy
http://www.eateasy.pl/

Składniki:

- 500 g dyni hokkaido
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 jajka
- 1/2 szklanki zmielonych orzechów włoskich
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni C.

Obraną marchewkę, dynię i cebulę kroimy w kostkę i przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Skrapiamy oliwą, posypujemy przyprawami i pieczemy ok. 20 minut lub do momentu, gdy warzywa będą zupełnie miękkie i lekko zrumienione.

Upieczone i lekko przestudzone warzywa przekładamy do blendera, dodajemy kaszę, oliwę, sos sojowy, przeciśnięty przez praskę czosnek, orzechy i krótko blendujemy do uzyskania w miarę jednolitej masy. Według uznania doprawiamy dodatkową porcją przypraw, solą i pieprzem. Na koniec masę łączymy z jajkami. Masę wylewamy na wysmarowaną oliwą formę keksową.

Temperaturę w piecu zmniejszamy do 180 stopni C i pieczemy pasztet przez około 1h. Przed podaniem studzimy kilka godzin (najlepiej w lodówce).

Kasza jaglana
BIO
500g
Organic Farma Zdrowia

5,99 zł
~~7,49 zł~~
-20%

STALE w niskiej CENIE

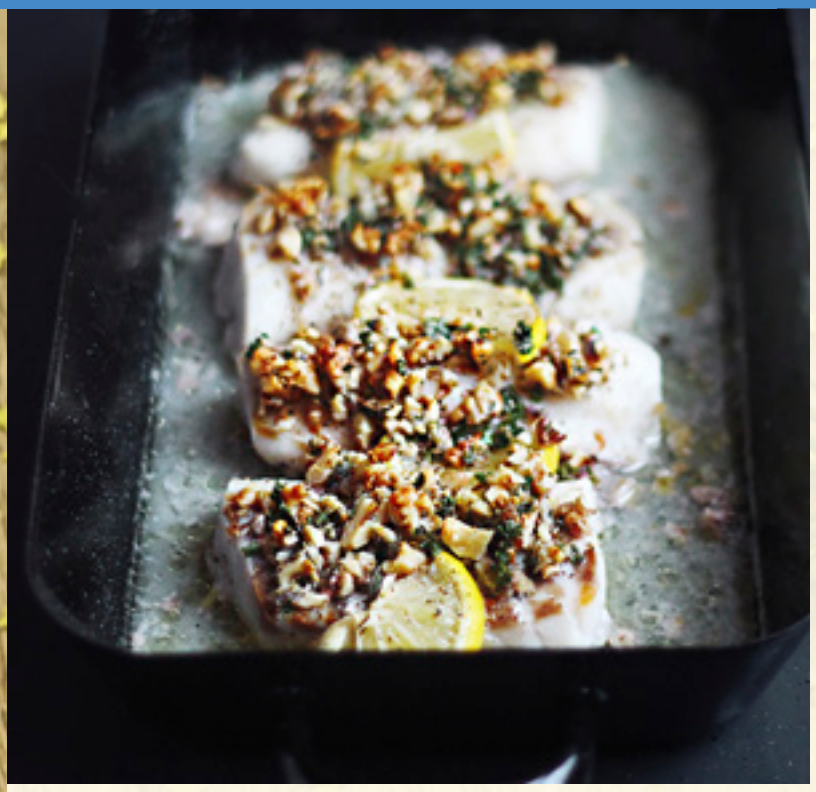
Sos sojowy tamari mansan
BIO
150 ml
Clearspring

19,99 zł
~~25,50 zł~~
-22%

Oliwa z oliwek extra virgin
BIO
500 ml
Eko Wital

24,99 zł
~~29,90 zł~~
-16%

KARP WIGILIJNY Z ORZECHOWO-ZIOŁOWĄ POSYPKĄ



eat easy

Przepis poleca autorka bloga eat easy
http://www.eateasy.pl/

Składniki:

- 4 filety z karpia (po ok. 150-200 g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- ok. 50 g obranych orzechów włoskich
- 3-4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego świeżego lub suszonego oregano/bazylii (opcjonalnie)
- 4 łyżki masła
- ok. 200 ml białego wina
- sól i pieprz
- oliwa z oliwek

Do podania:

ryż basmati/ jaśminowy

pieczone warzywa/ pieczone ziemniaki

świeże zioła / twardy ser, starty (do posypania)

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzewamy do 200°C.

Cytrynę kroimy na pół, jedną połówkę kroimy w plastry, z drugiej wyciskamy sok. Do soku dodajemy posiekane i podprażone na suchej patelni orzechy, posiekaną natkę, zioła, przeciśnięty przez praskę czosnek i łyżkę oliwy z oliwek. Doprawiamy solą i pieprzem, całość mieszamy. W ten sposób powstaje panierka.

Filety myjemy i osuszamy, nacieramy oliwą, solą i pieprzem. Naczynie żaroodporne skrapiamy oliwą, na dnie układamy plasterki cytryny a na nich kawałki ryby. Na karpia nakładamy po 1-2 łyżki przygotowanej wcześniej panierki.

Całość podlewamy winem i zapiekamy ok. 25 minut. Na 5 minut przed końcem pieczenia na każdy z filetów kładziemy po łyżeczce masła. Bezpośrednio przed podaniem rybę możemy posypać dodatkową porcją ziół lub startym serem. Gotowe!

Orzechy włoskie
BIO

100 g

Organic Farma Zdrowia

11,49 zł
~~13,50 zł~~

-15%

Masło ekstra osełka
BIO

170 g

Organic Farma Zdrowia

8,99 zł
~~10,99 zł~~

-18%

Ryż brązowy basmati
BIO

500 g

Organic Farma Zdrowia

9,99 zł
~~11,90 zł~~

-16%

PIEROGI Z SOCZEWICĄ I GRZYBAMI

eat easy

Przepis poleca autorka bloga eat easy
http://www.eateasy.pl/

Składniki (na ok. 30 pierogów)

CIASTO
- 2 szklanki mąki
- 1 jajko
- 1 łyżka masła
- 1/2 szklanki gorącej wody
- szczypta soli

NADZIENIE
- 1,5 szklanki ugotowanej czerwonej soczewicy
- 300g pieczarek lub 40 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej pietruszki
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz

Do podania

czarnuszka / kminek, kwaśna śmietana, posiekana pietruszka

Przygotowanie:

Soczewicę płuczemy i gotujemy w osolonej wodzie ok. 20 minut, do momentu, gdy będzie miękka i rozpadająca się.

W międzyczasie, cebulę i pieczarki siekamy jak najdrobniej. Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, wrzucamy cebulę i smażymy 3-4 minuty, by zmiękła. Dodajemy pieczarki i przeciśnięty przez praskę czosnek. (W przypadku zastosowania grzybów suszonych zalewamy je wodą na kilka godzin. Gotujemy w tej samej wodzie , w której się moczyły przez około 15 minut, odsączamy, siekamy drobno i postępujemy jak z pieczarkami). Smażymy kolejne 6-7 minut, by grzyby odparowały wodę i lekko się zrumieniły. Dodajemy ugotowaną soczewicę, posiekaną pietruszkę, doprawiamy do smaku solą i pieprzem i zdejmujemy z kuchenki do przestudzenia.

Mąkę przesiewamy do dużej miski, dodajemy szczyptę soli. W naczynku z gorącą wodą rozpuszczamy masło. Stopniowo dolewamy je do mąki, mieszając łyżką. Na koniec dodajemy jajko i zagniatamy elastyczne, gładkie ciasto (w razie potrzeby dodając nieco więcej mąki lub wody).

Ciasto dzielimy na kilka części i rozwałkowujemy na cienkie placki, z których wykrawamy kółka. Na środku kładziemy po łyżce farszu i zlepiamy brzegi.

W dużym garnku zagotowujemy wodę, wrzucamy partiami pierożki, gotujemy je do momentu, aż wypłyną na powierzchnię wody (ok. 2-3 minuty).

Smakują najlepiej podane z drobno posiekanym świeżą pietruszką.

Soczewica czerwona
BIO

500 g

Organic Farma Zdrowia

12,49 zł
~~14,99 zł~~

-17%

Oliwa z oliwek extra virgin
BIO

500 ml

Eko Wital

24,99 zł
~~29,90 zł~~

-16%

Śmietana kwaśna 24% tł. bez laktozy
BIO

200 ml

Omira

7,99 zł
~~9,90 zł~~

-19%

KOKTAJL ŚWIĄTECZNY (wegański, bez cukru)

Przepis pochodzi z książki Katarzyny Jankowskiej „Mama Alergika Gotuje. Z Dziećmi. Dania na jesień i zimę."

MAGiczne Składniki:

- 1 banan
- ½ słodkiej ekologicznej pomarańczy
- szczypta cynamonu, najlepiej cejlońskiego
- 150 ml mleka jaglanego
- 1 łyżeczka łuskanych nasion z konopi
- 2 łyżki płatków owsianych
- 100 ml przegotowanej wody

Krok po kroku:

1. Płatki owsiane i nasiona konopi wsyp do dzbanka blendera kielichowego.
2. Zalej je gorącą przegotowaną wodą, odstaw na 15 minut.
3. Dodaj banana bez skórki oraz obraną ze skórki pomarańczę bez pestek.
4. Wlej mleko roślinne, zblenduj wszystko na gładko, dopraw do smaku szczyptą cynamonu.
5. Podawaj od razu do picia.

Napój jaglany
BIO
1 l
Natumi

11,99 zł
~~14,80 zł~~
-19%

Nasiona konopi łuskane
BIO
200 g
Bio Planet

23,99 zł
~~29,90 zł~~
-20%

MAKOWIEC Z FIGAMI (wegański)

Przepis poleca autorka bloga Misa Mocy
http://misamocy.pl/

Składniki:

- 200g mielonego, suchego maku
- 150g suszonej figi
- łyżeczki wanilii w proszku
- 3 łyżki mąki kokosowej
- 2 czubate łyżki masła orzechowego 100% drobno zmielonego
- 80g rozdrobnionych orzechów włoskich

Krok po kroku:

1. Mak gotujemy w 2 szklankach mleka na małym ogniu około 1-1,5 godziny. W trakcie gotowania dorzucamy figi pokrojone w kostkę (jedną zostawiamy do ozdoby) oraz wanilię.
2. Do przestudzonego maku dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy.
3. Gotową masę wykładamy do tortownicy o średnicy 20cm.
4. Ciasto pieczemy około 50 minut w temperaturze 180 stopni.

Cukier waniliowy bourbon
BIO
8 g, Leckers

7,99 zł
~~9,90 zł~~
-19%

Figi
BIO
200 g
Organic
Farma
Zdrowi

11,99 zł
~~14,70 zł~~
-18%

Mąka kokosowa
BIO
400 g
Organic
Farma
Zdrowi

5,99 zł
~~6,90 zł~~
-13%

Masło z orzechów włoskich
BIO
200 g
Diet Food

26,99 zł
~~34,00 zł~~
-21%

CIASTO CZEKOLADOWE Z POMARAŃCZAMI (bez mąki)

eat easy

Przepis poleca autorka bloga eat easy
http://www.eateasy.pl/

Składniki:

- 3 czubate łyżki kakao
- 1/2 szklanki płatków migdałowych
- 3 łyżki zmielonych płatków jaglanych lub owsianych
- 3 duże jajka
- 100ml śmietanki kremówki
- 50g masła lub oleju kokosowego
- 200g gorzkiej czekolady
- 1/2 szklanki brązowego cukru
- 3 łyżki skórki pomarańczowej kandyzowanej
- kilka kropel ekstraktu pomarańczowego
- 3 łyżki soku z pomarańczy
- 1/3 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzewamy do 170 stopni C.

W garnuszku rozpuszczamy 100g czekolady z masłem, śmietanką, sokiem z pomarańczy, cukrem, solą, ekstraktem pomarańczowym i kakao, dodajemy skórkę pomarańczową i odstawiamy, by masa lekko przestygła.

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na sztywną pianę.

Do żółtek dodajemy przestudzoną czekoladę i zmielone płatki, mieszamy do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Na koniec **(jak najdelikatniej!)** łączymy z ubitymi białkami (najlepiej przy użyciu drewnianej łyżki lub silikonowej szpatułki).

Masę wylewamy na wysmarowaną masłem lub wyłożoną papierem do pieczenia formę. Posypujemy owocami. Pieczemy ok. 30 minut (ciasto powinno pozostać w środku lekko niedopieczone – po włożeniu patyczek powinien być wilgotny lub delikatnie oblepiony ciastem). Po upieczeniu polewamy roztopioną czekoladą i schładzamy.

Skórka pomarańczowa kandyzowana

BIO

100 g

Leckers

8,99 zł
~~10,70 zł~~

-16%

Kakao surowe sproszkowane

BIO

200 g

Diet Food

23,99 zł
~~29,90 zł~~

-20%

Olej kokosowy virgin

BIO

500 ml

Organic Farma Zdrowia

25,99 zł
~~29,90 zł~~

-13%

STALE w niskiej CENIE

Aromat pomarańczowy

BIO

4x2 ml

Leckers

13,99 zł
~~17,50 zł~~

-20%

PUSZYSTY SERNIK KOKOSOWY Z KREMEM BOUNTY

eat easy

Przepis poleca autorka bloga eat easy
http://www.eateasy.pl/

Składniki:

SPÓD

- 1/2 szklanki zmielonych płatków owsianych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2-3 łyżki miodu
- 50g masła

MASA SEROWA

- 500g twarogu tłustego, trzykrotnie zmielonego
- 250g serka mascarpone lub połączone 100g twarogu tłustego i 150ml śmietanki 36%
- 250ml gęstego mleczka kokosowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki drobnego cukru lub ksylitolu
- kilka kropel ekstraktu waniliowego
- 3 jajka + 2 białka

KREM

- 250ml śmietanki kremówki, dobrze schłodzonej
- 100ml śmietanki kokosowej
- 2-3 łyżki cukru pudru
- 50g chipsów kokosowych

Przygotowanie:

SPÓD

Piekarnik nagrzewamy do 170° C.

Spód okrągłej formy do pieczenia, średnicy ok. 25 cm wykładamy papierem do pieczenia i zapinamy obręcz tak, by papier wystawał na zewnątrz.

Zmielone płatki łączymy z wiórkami kokosowymi, posiekanym masłem i miodem. Masą wylepiamy dno formy i podpiekamy spód do lekkiego zrumienienia, ok. 15 minut.

MASA SEROWA

W dużej misce umieszczamy twaróg, mascarpone, mleko kokosowe, mąkę ziemniaczaną, ekstrakt waniliowy, cukier i miksujemy krótko, do połączenia składników.

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na sztywną pianę.

Żółtka dodajemy stopniowo do masy serowej, miksując około 5 sekund po każdym dodanym żółtku.

Na koniec łączymy masę bardzo delikatnie (najlepiej przy użyciu dużej drewnianej łyżki) z ubitymi białkami i wylewamy na podpieczony spód. Sernik pieczemy w temperaturze 170° C przez około 15 minut, po czym zmniejszamy temperaturę do 120° i dopiekamy jeszcze ok. 1h. Studzimy (najlepiej przy uchylonych drzwiczkach piekarnika – dzięki temu sernik nie opadnie).

KREM

Śmietankę kremówkę ubijamy. Łączymy delikatnie (na najniższych obrotach miksera) z cukrem i śmietanką kokosową, uważając, by nie przebić kremu. Dodajemy połowę chipsów kokosowych, mieszamy łyżką.

Krem wykładamy na wystudzony sernik, posypujemy wiórkami czekolady i pozostałą częścią chipsów z kokosa.

Wiórki kokosowe

BIO

150 g

Organic Farma Zdrowia

5,99 zł

~~6,99 zł~~

-14%

Miód nektarowy wielokwiatowy z lipą

BIO

400 g

Organic Farma Zdrowia

23,99 zł

~~28,10 zł~~

-15%

Twaróg wiejski tłusty

BIO

cena za 100 g

Organic Farma Zdrowia

3,29 zł

~~3,85 zł~~

-15%

Chipsy kokosowe

BIO

150 g

Diet Food

7,99 zł

~~9,90 zł~~

-19%

BISZKOPT PIERNIKOWY Z ORZECHAMI

Przepis poleca Ida Kulawik autorka książki "Słodka kuchnia roślinna. Zdrowe desery, ciasta i słodycze bez nabiału" oraz popularnego bloga veganbanda.pl.

Składniki:

- 1,5 szklanki (375 g) mąki pełnoziarnistej pszennej, orkiszowej lub mieszanki bezglutenowej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 opakowanie przyprawy do piernika
- 3 łyżki kakao
- 0,5 szklanki melasy z karobu, trzcinowej lub buraczanej
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 6 łyżek oleju (u mnie rzepakowego)
- 1 szklanka ulubionych orzechów (u mnie włoskie, laskowe i nerkowce)

Przygotowanie:

W jednej misce wymieszaj suche składniki (mąkę, sodę, przyprawę do piernika i kakao), a w drugiej – mleko roślinne, ocet jabłkowy, melasę i olej. Mokre składniki przelej do suchych i mieszaj energicznie. Dodaj orzechy. Przełóż na formę (40 × 25 cm) wyłożoną papierem do pieczenia na wysokość około 1 cm. Piecz ok. 30 minut w 180°C (do suchego patyczka). Po upieczeniu otwórz piekarnik i zostaw ciasto w środku na 10–15 minut. Krój po przestygnięciu.

Wskazówki

Biszkopt możesz posypać cukrem pudrem lub ksylitolem albo polać roztopioną czekoladą. Znakomicie sprawdzi się na wigilijnym stole.

Szukaj dobrej jakości przyprawy piernikowej bez mąki i cukru lub użyj domowej.

Ocet jabłkowy (5%)

BIO

0,75 l

Voelkel

11,99 zł

~~14,40 zł~~

-17%

Napój migdałowy niesłodzony

BIO

1 l

Ecomil

12,99 zł

~~15,40 zł~~

-16%

STALE w niskiej CENIE

Kakao surowe sproszkowane

BIO

200 g

Diet Food

23,99 zł

~~29,90 zł~~

-20%

Kosze prezentowe

to idealny pomysł na prezent.

Jego zawartość można skomponować według własnych upodobań.

STALE w niskiej CENIE

Banany
BIO

cena za 1 kg

IMPORT

7,99 zł

Marchew
BIO

cena za 1 kg

EKO WITAL

3,99 zł

Parówki wiedeńskie z delikatną cielęciną
BIO

200 g

Organic Farma Zdrowia

~~18,90 zł~~

15,99 zł -15%

Mleko świeże krowie 3,2%
BIO

1 l

Organic Farma Zdrowia

~~5,49 zł~~

4,99 zł

-9%

Napój migdałowy niesłodzony
BIO

1 l

Ecomil

~~15,40 zł~~

12,99 zł

-16%

Masło ekstra osełka
BIO

170 g

Organic Farma Zdrowia

~~10,99 zł~~

8,99 zł

-18%

Pieczywo chrupkie amarantusowe bez glutenu
BIO

100 g

Eko Wital

~~5,00 zł~~

4,49 zł

-10%

Jogurt naturalny
BIO

200 g

Organic Farma Zdrowia

~~4,99 zł~~

3,99 zł

-20%

Płatki owsiane pełnoziarniste
BIO

300 g

Organic Farma Zdrowia

~~4,90 zł~~

3,99 zł

-19%

Tofu naturalne
BIO
200 g
Taifun

~~8,99 zł~~
7,49 zł
-17%

Przecier pomidorowy passata
BIO
680 g
Organic Farma Zdrowia

~~9,20 zł~~
-19%
7,49 zł

Makaron farfalle
BIO
500 g
Granoro

~~6,10 zł~~
-18%
4,99 zł

Makaron penne rigate pełnoziarnisty
BIO
500 g
Granoro

~~6,10 zł~~
4,99 zł
-18%

Kasza jaglana
BIO
500 g
Organic Farma Zdrowia

~~7,49 zł~~
-20%
5,99 zł

Kasza gryczana niepalona
BIO
500 g
Organic Farma Zdrowia

~~10,80 zł~~
8,99 zł
-17%

Daktyle bez pestek
BIO
150 g
Organic Farma Zdrowia

~~7,90 zł~~
-24%
5,99 zł

Miód nektarowy wielokwiatowy z lipą
BIO
400 g
Organic Farma Zdrowia

~~28,10 zł~~
23,99 zł
-15%

Czekolada gorzka 72% z migdałami
BIO
100 g
Cachet

~~13,70 zł~~
-20%
10,99 zł

Krem z migdałów raw
BIO
180 g
Damiano

~~25,90 zł~~
19,99 zł
-23%

Olej kokosowy virgin
BIO
500 ml
Organic Farma Zdrowia

~~29,90 zł~~
-13%
25,99 zł

Olej lniany
BIO
250 ml
Złoto Polskie

~~23,20 zł~~
15,99 zł
-31%

POLECANE

Majonez
BIO

400 g

Eko Wital

12,99 zł
~~15,40 zł~~

Ekologiczny majonez, idealny do sałatek, sosów i potraw.

-16%

Czekoladki belgijskie truffle z orzechami
BIO

100 g

Belvas

17,90 zł
~~22,90 zł~~

Bezglutenowe, wyjątkowe truffle z belgijskiej czekolady z dużą ilością orzechów laskowych. Najwyższej jakości składniki ekologicznego pochodzenia. Słodkość o wykwintnym, nietuzinkowym smaku.

-21%

Mieszanka wigilijna
BIO

150 g

Bio Planet

18,99 zł
~~23,90 zł~~

Ekologiczna mieszanka wigilijna to kompozycja najwyższej jakości suszonych owoców. Jest podstawą wigilijnego kompotu. Polecamy również jako samodzielną przekąskę oraz jako dodatek do kasz i ryżu.

-21%

Migdały cięte
BIO

150 g

Organic Farma Zdrowia

16,99 zł
~~19,99 zł~~

Ekologiczne płatki migdałowe to doskonały produkt do spożywania przy wielu okazjach. Polecamy jako samodzielną przekąskę w szkole lub w pracy, a także jako dodatek do wypieków, deserów, musli, czy do porannej owsianki.

-15%

NOWOŚCI

Serek sojowy z jeżyną owocami czarnego bzu
BIO, 150 g, Provamel

9,50 zł

Serek sojowy Provamel to ekologiczna alternatywa dla twarogu. Dzięki gęstej, kremowej konsystencji i obfitej warstwie pysznych organicznych owoców, zapewni formę przez cały dzień. Dostarcza cennego białka roślinnego.

Jogurt sojowy z kokosem bez cukru
BIO, 500 g, Provamel

19,99 zł

Kremowy, egzotyczny i bez dodatku cukru. Z jogurtem sojowo-kokosowym szybko przygotujesz lekkie śniadanie, deser lub podwieczorek.

Syrop klonowy
BIO

250 ml

Organic Farma Zdrowia

27,90 zł

Syrop klonowy jest używany jako zamiennik cukru, słodzików i miodu. Można go stosować jako polewę do naleśników i gofrów, dodatek do owoców, francuskich tostów na słodko, różnorodnych ciast, lodów, deserów, jogurtów, płatków śniadaniowych, a także sałatek i sosów. Znakomicie komponuje się z warzywami, smażonymi lub pieczonymi mięsami i rybami. Można go dodawać do mleka, kawy i herbaty czy drinków.

Syrop kokosowy ciemny
BIO

250 ml

Eko Wital

18,90 zł

Ekologiczny ciemny syrop kokosowy jest filtrowany z cukrów palmy kokosowej. Nie zawiera żadnych sztucznych dodatków..

Herbata zielona matcha tradycyjna

BIO, 30g, Moya Matcha

46,99 zł
~~59,90 zł~~

Matcha tradycyjna to wysokiej jakości zielona sproszkowana herbata z Japonii. Pijąc matchę, spożywamy całe liście herbaciane, dzięki czemu dostarczamy do organizmu znacznie więcej składników niż przy piciu zwykłego naparu herbacianego. Matcha zawiera dużo antyoksydantów, doskonale relaksuje, podnosi poziom energii, oczyszcza organizm i wzmacnia nasz układ odpornościowy. Matcha tradycyjna charakteryzuje się zbilansowanym słodkim smakiem z lekko wyczuwalną goryczką, znakomicie komponuje się zmiksowana z mlekiem sojowym i bananem w koktajlu.

-22%

Collagen

150g

Nutri Clinic

99,99 zł
~~134,99 zł~~

Wystarczy dodać 1 łyżeczkę eliksiru młodości do wody, soku, koktajlu lub jogurtu, aby dostarczyć do organizmu niezbędnych aminokwasów do budowy białek tkanki łącznej, a tym samym poprawić nasz wygląd i wzmocnić układ ruchu. Czysty Collagen eliksir młodości – idealny pomysł na prezent dla Niej i dla Niego. Podaruj bliskiej osobie młodość, piękno i zdrowie.

-26%

PROMOCJE 1+1

Groszek zielony + Kukurydza w zalewie

BIO, 350 ml+340 ml

Organic Farma Zdrowia

1+1
~~7,80+8,20=16,00 zł~~
11,99 zł

Ekologiczny groszek zielony i kukurydza w zalewie. Idealne do sałatek.

-25%

Sok z pomarańczy + Sok z mandarynek

BIO, 2x750 ml, Eko Wital

1+1
~~12,90+13,90=26,80 zł~~
19,99 zł

Ekologiczne soki wyciskane ze świeżych owoców: mandarynek i sycylijskich pomarańczy.

-25%

Granola owsiana z żurawiną + Granola (dowolny smak)

BIO, 2x65 g, Three Friends

1+1
~~6,90+6,90=13,80 zł~~
9,99 zł

Granola w kubku to sposób na szybki i zdrowy posiłek w domu, w pracy, w szkole czy w podróży. Bez białego cukru i oleju palmowego. Granola może być spożyta jako pyszna przekąska, zalana mlekiem, czy z dodatkiem jogurtu.

-28%

Czekolada wegańska gorzka z olejkiem różanym + Czekolada z prażonymi migdałami i morwą bez glutenu

BIO,

2x70 g

Benjamissimo

1+1
~~14,99+14,90=29,89 zł~~
22,99 zł

Wegańskie czekolady, bez cukrów rafinowanych, lecytyny sojowej i mleka. Niezwykle ciekawa smakowo przekąska.

-23%

Lizaki owocowe + Żelki fruit snacki

BIO, 85 g+20 g, Yumearth

1+1
~~17,49+4,90=22,80 zł~~
16,99 zł

Słodycze YumEarth to najlepszy owocowy smak dla Ciebie i Twojej rodziny. Starannie dobrane składniki tworzą docenianą już na wszystkich kontynentach absolutnie niesamowitą kompozycję smaków i aromatów. Fruit snacki i lizaki są odpowiednie dla wegan i osób stosujących dietę bezglutenową.

-25%

Ciasteczka orkiszowe zwierzaki + Ciasteczka orkiszowe z jabłkiem

BIO, 2x100 g, Zemanka

1+1
~~11,90+10,99= 22,89 zł~~
17,49 zł

Ekologiczne ciasteczka orkiszowe z jabłkiem (kaczuszki) i ekologiczne ciasteczka orkiszowe zwierzaki są bez dodatku cukru. Ciasteczka z jabłkiem słodzone są suszonymi jabłkami oraz syropem ryżowym, natomiast ciasteczka zwierzaki słodzone są syropem ryżowym oraz syropem z agawy. Ciastka nie zawierają oleju palmowego, laktozy, jajek i są produktem wegańskim.

-24%

OFERTA NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH

Ciderinn wytrawny smak (niebieski)

0,75 l

Jrbb

12,99 zł

CiderInn wytrawny to szlachetny, polski cydr z pierwszego tłoczenia. Do jego produkcji używany jest 100% moszcz jabłkowy. Nie zawiera barwników i aromatów. Przyjemny, wyrazisty smak. Nie może go zabraknąć na wigilijnym stole lub pod choinką. CiderInn dostępny również w innych wariantach: półwytrawny (zielony), półsłodki (czerwony) oraz śliwkowy i gruszkowy – sezonowo.

Wino airen

BIO

0,75 l, Camino Los Robles

23,99 zł

Świeże, miękkie, białe wino półwytrawne o długim finiszu. Owocowy aromat zielonego jabłka i mango. W smaku bardzo przyjazne o elastycznie miękkiej kwasowości i przyjemnych barwach cytrusowych. Wyśmienite jako aperitif, ale również do lekkich dań z ryb i sałatek.

Wino rose

BIO

0,75 l

Camino Los Robles

23,99 zł

Świeże, organiczne wino różowe, półwytrawne o zapachu róży. W smaku czuć czerwone miękkie owoce maliny, truskawki z nutą ziołową. Wyśmienite jako aperitif, ale także do lekkich dań mięsnych, sałatek, ryb, owoców morza.

Wino tinto

BIO

0,75 l

Camino Los Robles

23,99 zł

Wino organiczne, czerwone półwytrawne. Owocowe na podniebieniu, szerokie, intensywne, okrągłe i bardzo trwałe. Barwa rubinowo-czerwona. Kompleksowe i intensywne aromaty z nutami dojrzałych owoców i przypraw. Wyśmienite w połączeniu z czerwonym mięsem, gulaszem czy zapiekankami.

Wino flos de pinoso białe wytrawne

BIO

0,75 l, Tim

31,99 zł

Doskonałe wino powstałe z połączenia szczepów Macabeo i Airen. Dojrzewające winogrona obfitują w owocowo-kwiatowy aromat i wyważony poziom kwasowości. Flos de Pinoso Blanco to wino o delikatnej barwie, aromatyczne i orzeźwiające. Dobrze komponuje się z sałatami, potrawami na bazie białych mięs, daniami wegetariańskimi.

Wino cabernet sauvignon/ carmenere cono sur czerwone wytrawne

BIO

0,75l, Tim

39,99 zł

Doskonałe czerwone wino wytworzone z organicznych upraw winogron. Nosi w sobie ducha winnic Cono Sur, gdzie zaangażowanie pracowników winnic w ochronę środowiska naturalnego jest najważniejsze. Dzięki temu wino posiada intensywnie rubinowy kolor, zaś w smaku wyczuwalne są nuty wiśni, malin i śliwek. Przyjemny aromat wanilii wino to zawdzięcza leżakowaniu w dębowych beczkach. Doskonałe na każdą okazję.

Wino merlot senza solfiti

BIO

0,75 l

Azienda Agricola

33,49 zł

100% Merlot z winnicy GIOL we włoskim regionie Veneto. Wiśniowy, smukły, po całkowitej fermetacji, przekonujący owocową świeżością i wigorem. Bez dodatku siarczynów. Pasuje do drobiu i warzyw.

Wino rioja osoti

BIO

0,75 l

Vinedos Ruiz Jimenez

36,99 zł

Delikatne i eleganckie a równocześnie pełne, czerwone wino ze słynnego hiszpańskiego regionu winiarskiego Rioja. Harmonijny kupaż gron Tempranillo i Garnacha o aromatach leśnych owoców z miękkimi taninami. Pasuje do pieczonych mięs.

Oferta dostępna w obrębie wydzielonego stoiska alkoholowego, zgodnie z art. 131 ust. 9 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (tekst jednolity Dz. U. nr 473 poz. 70 z 2007 r. z późniejszymi zmianami). Młodzieży do lat 18 i osobom nietrzeźwym alkoholu nie sprzedajemy. Uwaga: alkohol stanowi zagrożenie dla zdrowia. Nawet niewielka ilość alkoholu szkodzi zdrowiu kobiet w ciąży oraz jest niebezpieczna dla kierowców.

Organic Farma Zdrowia zastrzega sobie prawo do pomyłek, błędów w druku gazetki oraz zmiany cen w nich widocznych. Zdjęcia produktów widocznych w gazetce nie zawsze oddają rzeczywisty ich wygląd. Produkty dostępne do wyczerpania zapasów.