**15 przepisów z wykorzystaniem dyni na słono:**

**1. Gnocchi z dyni od**[**“Zamieszaj!”**](http://zamieszaj.blogspot.pt/)

**Składniki:**

* około 800 g dyni,
* około 200 g ugotowanych ziemniaków,
* około 150 g mąki orkiszowej,
* 2 łyżki kaszy manny,
* 1 żółtko,
* 1 wyciśnięty ząbek czosnku,
* szczypta gałki muszkatołowej,
* pieprz,
* sól.

**Przygotowanie:**

Świeżą dynię umyć, przekroić i włożyć do piekarnika na około 30 minut. (termoobieg, 180 stopni). Po tym czasie ostudzić ją, obrać ze skóry, a miąższ zmiksować.

W przypadku dyni mrożonej także należy włożyć ją do piekarnika, aż się ładnie zarumieni, a następnie zmiksować. Do dyni dodać zmiksowane albo ugniecione ziemniaki oraz resztę składników. Podsypać mąką, kaszą manną (aby ciasto dobrze odchodziło od ręki). Uformować z ciasta cienki, około 2-centymetrowy wałek i wykrawać kluseczki. Włożyć je do wrzącej, osolonej wody. Po wypłynięciu gotować około 3 minut.

**2. Rozgrzewająca zupa z cieciorką od**[**“Szczypta Wege”**](http://szczypta-wege.pl/)

**Składniki:**

* 600 g dyni,
* 1 papryka czerwona,
* 3 średnie marchewki,
* 1–2 korzenie pietruszki,
* 3 łodygi selera naciowego,
* kawałek pora (5–10 cm),
* ziele angielskie (łyżeczka) + liść laurowy (3–4 szt.),
* 2 łyżki masła (lub dwie łyżki oleju kokosowego),
* 2–3 łyżeczki przyprawy madras lub innej indyjskiej/korzennej mieszanki,
* 2 łyżeczki startego świeżego lub suszonego imbiru,
* 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku,
* 3–4 łyżki sosu sojowego,
* słonecznik (podprażony na suchej patelni),
* szczypiorek,
* 200 g cieciorki (u mnie ze słoika).

**Przygotowanie:**

Dynię (ze skórką) lub słodkie ziemniaki pokroić w większą kostkę i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 40 minut. Marchewkę, pietruszkę i seler naciowy pokroić w kostkę, zalać wrzątkiem i gotować 10–12 minut na małym ogniu, następnie dodać ziele i liście laurowe i gotować jeszcze przez 5 minut. W międzyczasie podsmażyć na maśle lub oleju kokosowym pokrojoną w kostkę paprykę i upieczoną dynię lub słodkie ziemniaki. Do dyni i papryki dodać imbir, przyprawę madras i sos sojowy. Podsmażoną paprykę z dynią wrzucić do wywaru, dołożyć cieciorkę i całość gotować przez 5 minut.

Zupę podawać z prażonym słonecznikiem i szczypiorkiem.

**3. Kluseczki dyniowe od**[**“Wege BLW”**](http://wegeblw.pl/)

**Składniki:**

* około 800 g dyni ze skórką (po upieczeniu i zdjęciu skórki zostanie ok 500–600 g),
* 3 ziemniaki,
* 4 łyżki mąki ziemniaczanej,
* 1 szklanka mąki pszennej/orkiszowej,
* szczypta soli (opcjonalnie).

**Przygotowanie:**

Dynię wraz ze skórką pokroić w duże kawałki i podpiec w piekarniku przez około 15–20 minut. Ziemniaki ugotować w mundurkach. Po upieczeniu dynię obrać ze skóry, a miąższ ugnieść w misce. Odstawić do wystygnięcia. Ugotowane ziemniaki obrać ze skórki i również ugnieść na purée. Dynię i ziemniaki połączyć. Dodać 4 łyżki mąki ziemniaczanej, szczyptę soli (można, nie trzeba). Dodać mąkę i zagnieść ciasto rękoma. Formować wałeczki, pokroić na kluseczki i wrzucić do gotującej się wody. Kluseczki wyciągnąć około 1 minutę po wypłynięciu na wierzch. Można je zjeść na słodko np. z cynamonem, ale również na słono.

**4. Dyniowe falafele od**[**“Alicja w krainie garów”**](http://alicjawkrainiegarow.blogspot.pt/)

**Składniki:**

* dynia utarta na dużych oczkach tarki – około 3 szklanki,
* 3–4 łyżki mąki z ciecierzycy,
* około ½ –¾ szklanki purée z ziemniaków,
* 1 jajko,
* 1 drobno posiekana cebula,
* 2 posiekane ząbki czosnku,
* 2 łyżki orzeszków piniowych (lub pestek dyni czy słonecznika),
* drobno posiekana żółta papryczka chilli (kolorystycznie idealna, ale może być każda – w dowolnej ilości),
* przyprawy: po pół łyżeczki mielonego kuminu, kurkumy, imbiru,
* 1 łyżeczka czarnej gorczycy (ostatecznie można pominąć),
* sól, pieprz,
* tłuszcz do smażenia (np. masło klarowane),
* opcjonalnie: kilka łyżek mleka roślinnego (lub zwykłego) albo wody gazowanej.

**Przygotowanie:**

Utartą dynię wymieszać z resztą składników. Wyrobić dokładnie (masa powinna być miękka, ale dać się formować w kotleciki). Jeśli dynia jest mocno wilgotna, dodać więcej mąki (lepiej nie spieszyć się jednak z jej dodawaniem, żeby placki nie były zbyt „mączyste”). Jeśli dynia będzie zbyt sucha, dodać trochę mleka lub gazowanej wody.

Z wyrobionej masy formować (mokrymi dłońmi) małe, okrągłe kotleciki i od razu kłaść na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron na złoto. Można je również upiec w piekarniku.

Podawać jako dodatek do obiadu lub z warzywami i sosem, z listkami kolendry, zawinięte w tortille.

**5. Zupa krem z dyni z serem manchego od**[**“Crust&Dust”**](http://www.crustanddust.pl/)

**Składniki:**

* 750 g dyni hokkaido,
* 2 ząbki czosnku,
* ¼ szklanki tartego twardego sera (manchego, bursztyn, carski),
* 1 szklanka mleka (można zastąpić np. mleczkiem kokosowym),
* ½ szklanki śmietanki 30% (może być wegańska),
* 2 szklanki bulionu,
* 1 łyżeczka rozmarynu,
* pestki dyni do podania.

**Przygotowanie:**

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Dynię pokroić w plastry, pozbyć się pestek. Natrzeć czosnkiem, obsypać serem. Zawinąć szczelnie w folię aluminiową i wstawić do piekarnika. Kawałki dyni piec do miękkości przez około 30 minut. Gotową dynię wyciągnąć z piekarnika, ostrożnie zdjąć skórę. Miąższ dyni włożyć do garnka, dolać mleka, bulionu, dodać śmietanę. Wsypać rozmaryn. Zawartość garnka doprowadzić do wrzenia. Zmiksować do uzyskania jednolitej masy. Gotową zupę doprawić solą i pieprzem wedle uznania. Serwować solo, z grzankami lub posypaną pestkami dyni.

**6. Hummus z pieczoną dynią od**[**“Ekocentryczka”**](http://www.ekocentryczka.pl/)

**Składniki:**

* 1 szklanka suchej ciecierzycy (moczonej przez noc w zimnej wodzie),
* ½ szklanki sezamu,
* 1 ząbek czosnku,
* sok z ½ cytryny,
* ¼ szklanki zimnej wody,
* ¼ szklanki oliwy z oliwek,
* szczypta soli i pieprzu,
* ¾ szklanki purée z pieczonej dyni.

Przygotowanie:

Namoczoną przez noc ciecierzycę odcedzić i gotować do miękkości (około 30–40 minut) w świeżej wodzie, bez dodatku soli. Następnie odcedzić. Kiedy ostygnie, zblendować z resztą składników z wyjątkiem dyni. Po uzyskaniu gładkiej masy dodać purée z dyni. Jeśli hummus będzie za gęsty, dodać kilka łyżek wody.

**7. Kokosowy krem z dyni i soczewicy od**[**“Wege BLW”**](http://wege-blw.blogspot.pt/)

**Składniki:**

* ½ średniej dyni hokkaido,
* ½ szklanki czerwonej soczewicy,
* 1 puszka mleka kokosowego,
* 2 łyżki oliwy,
* 1 duży liść jarmużu,
* szczypta cynamonu i curry,
* ½ łyżeczki czerwonej słodkiej papryki,
* plasterek imbiru,
* do podania: prażone pestki dyni i/lub słonecznika,
* opcjonalnie sól do smaku.

**Przygotowanie:**

Soczewicę dokładnie wypłukać, zalać wodą tak, by przykrywała soczewicę i zagotować. Zebrać pianę lub wylać wodę, wymyć garnek, soczewicę przepłukać na sitku, ponownie umieścić w garnku, zalać wodą i zagotować. Dodać pokrojoną w dużą kostkę dynię, mleko kokosowe i przyprawy, w tym obrany imbir. Gotować do miękkości. Po ugotowaniu dodać oliwę i jarmuż (wcześniej można sparzyć go wrzątkiem, będzie bardziej miękki i lepiej się będzie blendować). Doprawić do smaku i ewentualnie rozcieńczyć wodą. Podawać z pestkami dyni i/lub słonecznika.

**8. Bezglutenowa pizza na spodzie z dyni od**[**“Grochem o garnek”**](http://www.grochemogarnek.pl/)

**Składniki:**

* 700 g miąższu dyni makaronowej lub ewentualnie muscat,
* 1 jajko,
* ½ łyżeczki proszku do pieczenia,
* ½ łyżeczki soli,
* szczypta pieprzu,
* dowolne przyprawy np. suszone zioła lub papryczka chili.

**Przygotowanie:**

Dynię przekroić na pół, ułożyć nacięciem do dołu i piec w temperaturze 200 stopni przez około 1–1,5 godziny. Po tym czasie lekko przestudzić, wydłubać i wyrzucić nasiona, miąższ przełożyć do miski i wystudzić całkowicie.

Odmierzyć 700 g miąższu, dodać do niego jajko, proszek do pieczenia i przyprawy. Całość wymieszać i odstawić na kilka minut. Po tym czasie zlać wodę, która się pojawi (nie musi, jeśli dynia nie była bardzo soczysta).

Blachę do pieczenia wyłożoną papierem wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni, podgrzewać przez kilka minut. Następnie dynię wyjąć i wyłożyć na papier, spód powinien być grubości mniej więcej 8 mm. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 25 minut; brzegi powinny zacząć się brązowić.

Po tym czasie wyjąć, wyłożyć ulubione dodatki do pizzy (np. sos pomidorowy, ser mozzarella i bazylia) i wstawić ponownie do piekarnika na 10 minut.

**9. Spaghetti z pesto dyniowym od**[**“wegAnka”**](http://www.weganka.com/)

**Składniki:**

* 250 g upieczonej dyni hokkaido (około ½ małej dyni),
* ¾ szklanki orzechów włoskich,
* 1 ząbek czosnku,
* 5 łyżek oliwy z oliwek,
* kilka kropel soku z cytryny,
* ½ łyżeczki wędzonej papryki,
* ½ łyżeczki świeżego tymianku,
* szczypta pieprzu cayenne,
* sól himalajska,
* czarny pieprz,
* 200 g makaronu spaghetti.

**Przygotowanie:**

Do naczynia blendera przełożyć orzechy włoskie i krótko blendować. Dodać obrany czosnek, dynię bez skóry, oliwę, sok z cytryny oraz przyprawy, oprócz tymianku. Całość blendować do połączenia składników, jednak nie za długo.

Ugotowany i odcedzony makaron zmieszać z pesto, posypać świeżym tymiankiem.

**10. Pasztet z dyni i soczewicy od**[**“Vegeszamanka”**](http://www.vegeszamanka.pl/)

**Składniki:**

**Na purée z dyni:**

* 1 niewielka dynia (do pasztetu – 3 szklanki),
* 2 łyżki oleju kokosowego.

**Na pasztet:**

* 3 szklanki purée z dyni,
* ½ szklanki soczewicy zielonej,
* ½ szklanki soczewicy czerwonej,
* 3 ziarenka ziela angielskiego,
* 4 listki laurowe,
* 5 ziarenek jałowca,
* 4 łyżki skrobi ziemniaczanej,
* 2 łyżki płatków owsianych,
* 3 łyżki bułki tartej lub kaszki kukurydzianej,
* 2½–3 łyżeczki pieprzu,
* 1½–3 łyżeczki ostrej papryki,
* 1 łyżeczka słodkiej papryki,
* sól,
* 2 łyżki oleju rzepakowego,
* 1 marchewka.

**Przygotowanie:**

Dynię umyć i pokroić w większe kawałki, wyrzucić pestki. Ułożyć na blaszce i każdy kawałek lekko posmarować olejem kokosowym. Piec około 40 minut w temperaturze 180 stopni. Gdy dynia lekko ostygnie, wydrążyć środek i wyrzucić skórki. Odstawić na 15–20 minut. Wodę, która puści po tym czasie, wylać. Purée nie może być wodniste.

Soczewicę opłukać i oba rodzaje ugotować razem z dodatkiem listków laurowych, ziela i jałowca. Przestudzoną soczewicę zblendować razem z purée z dyni. Dodać sól, pieprz, paprykę ostrą i słodką, olej. Wymieszać i dodać skrobię, płatki oraz bułkę lub kaszkę. Masa nie będzie bardzo mocno zwarta, ale nie trzeba się tym przejmować. Blaszkę posmarować oliwą. Wyłożyć do niej połowę masy, wzdłuż ułożyć obraną marchewkę i przykryć ją drugą połową masy. Całość wstawić do piekarnika na termoobieg, na 180 stopni (w przypadku piekarnika gazowego lub bez tej funkcji ustawić blachę na najniższy poziom). Piec około 1,5 godziny, a nawet dłużej, jeśli tego wymaga pasztet (sprawdzić drewnianym patyczkiem, czy środek się upiekł). Ciepły pasztet może się kruszyć, warto poczekać kilka godzin lub odstawić na noc. Podawać np. z pieczywem, grubo pokrojony, posmarowany majonezem wegańskim lub z ogórkiem.

**11. Jesienna sałatka od**[**“Farmażony”**](http://farma-zony.blogspot.pt/)

**Składniki:**

* 250 g dyni (sam miąższ ze skórką),
* 2 twarde jabłka,
* 100 g rukoli,
* 100 g sera riccotta,
* 1 owoc granatu,
* garść orzechów włoskich,
* olej rzepakowy,
* kminek, gruba sól, pieprz,
* łyżka masła i miodu.

**Sos:**

* 2 łyżki płynnego miodu,
* 4 łyżki octu jabłkowego,
* 5 łyżek oleju rzepakowego.

**Przygotowanie:**

Dynię pokroić w paski, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Delikatnie skropić olejem, posypać kminkiem, grubą solą, pieprzem i piec 20–25 minut w 170 stopniach. Po upieczeniu odczekać chwilkę, aby przestygła.

Orzechy uprażyć na suchej patelni. Jabłka dokładnie umyć, pokroić na ósemki, usunąć gniazda nasienne, nie obierać. Na patelni podgrzać masło i miód, delikatnie zamieszać. Gdy zaczną wrzeć, wrzucić jabłka, chwilkę „podprażyć”, uważając, aby się nie rozpadły. Składniki sosu dokładnie połączyć ze sobą, najlepiej w szejkerze do sosów (wystarczy zwykły mały słoiczek i mocne wstrząsy). Na umytych i osuszonych liściach rukoli ułożyć upieczoną i obraną ze skóry dynię i jabłka (jeśli jest to dynia hokkaido, nie trzeba jej obierać). Posypać podprażonymi orzechami, nasionami z obranego granatu i dodać pokruszony na grube kawałki ser. Całość ku zwieńczeniu polać sosem.

**12. Dyniowo-tymiankowy pasztet bez jaj od**[**“Szczypta Wege”**](http://szczypta-wege.pl/)

**Składniki:**

* 1½ szklanki czerwonej soczewicy,
* 3 marchewki,
* kawałek selera korzeniowego,
* 2 listki laurowe,
* kilka ziaren ziela angielskiego,
* 300–400 g obranej dyni,
* 1 cebula,
* 4 ząbki czosnku (+2),
* 1–2 łyżeczki curry,
* kilka gałązek tymianku,
* pieprz kolorowy (2 łyżeczki) utarty z kardamonem (2–3 ziarenka),
* kawałek tartego imbiru (około 2–3 cm),
* sos sojowy,
* 2–3 łyżki oliwy,
* około 1 szklanki otrębów owsianych mielonych.

**Przygotowanie:**

Soczewicę ugotować na małym ogniu w 2,5 szklanki wody (aż wchłonie całą wodę), dodać ziele angielskie i liście laurowe. Tartą marchew z selerem gotować w osolonej wodzie przez 10 minut. Dynię pokrojoną w kostkę smażyć na oliwie na małym ogniu z posiekaną drobno cebulą i czosnkiem (jeśli będzie przywierała, odrobinę podlać wodą). Gdy dynia zmięknie, zetrzeć do niej imbir i przyprawić sosem sojowym. Ugotowaną soczewicę, odcedzone jarzyny i dynię zblendować na nie całkiem gładką masę, przyprawić utartym w moździerzu kolorowym pieprzem z imbirem. Dodać kilka gałązek tymianku i 2 rozgniecione ząbki czosnku. Całość wymieszać. Natłuścić keksówkę, obsypać mielonymi otrębami i wypełnić masą. Piec przez 40–45 minut w temperaturze 180–200 stopni (można przyspieszyć termoobiegiem).

**13. Pieczone kotleciki z dyni piżmowej od**[**“Vegeszamanka”**](http://www.vegeszamanka.pl/)

**Składniki:**

* ½ dyni piżmowej (około 3 szklanek startej dyni),
* 2 ząbki czosnku,
* około 2 cm korzenia imbiru,
* około 2-centymetrowy pasek chili,
* 1 łyżka keczupu,
* 1 łyżeczka musztardy delikatesowej,
* sól,
* pieprz,
* 3 łyżki kaszy kukurydzianej,
* 2 łyżki mąki pszennej (bezglutenowo: można zastąpić ziemniaczaną),
* 1½ łyżki oliwy.

**Przygotowanie:**

Dynię obrać. (Może to być wyzwanie, ponieważ ma grubą skórkę. Najlepiej odciąć końcówki i obrać ją obieraczką do ziemniaków). Następnie przekroić na pół i wydrążyć pestki. Potrzebną połowę dyni zetrzeć na tarce, na grubych oczkach. Do blendera lub malaksera wrzucić keczup, musztardę, czosnek, imbir, chili, sól i pieprz. Dokładać etapami startą dynię. Całość zblendować. Nie musi być to superidealnie gładka masa. Dorzucić kaszę kukurydzianą i mąkę oraz oliwę. Całość nie będzie zbyt zwarta, ale nie należy się tym przejmować. Formować niewielkie kotleciki i układać na blaszce pokrytej papierem do pieczenia. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 25 minut w temperaturze 180 stopni, na termoobiegu.

**14. Krem z dyni z pomidorami i zapiekanym jajkiem od**[**“Mamałyga”**](http://mamalyga.org/)

**Składniki:**

* ½ dyni,
* szczypta curry indyjskiego,
* oliwa z oliwek,
* 2 pomidory obrane ze skóry,
* 1 łyżeczka przecieru pomidorowego,
* 2 papryczki chilli,
* 1 łyżka pasty Tandoori Masala,
* 1 jajko,
* sól, pieprz,
* 1 litr wywaru z warzyw,
* imbir wielkości kciuka,
* sól pomidorowa (opcjonalnie).

**Przygotowanie:**

Dynię pokroić na łódeczki, posypać przyprawą curry indyjskie i polać łyżką oliwy. Ułożoną skórą do dołu zapiekać w piekarniku przez godzinę w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu zdjąć skórę, wrzucić do garnka i zalać wywarem. Dodać pokrojony na plasterki imbir, pomidory, chilli, pastę Tandoori, przecier oraz sól i pieprz. Gotować około 10 minut. Następnie zmiksować zupę na krem, wrzucić do małego naczynia żaroodpornego (na 1 osobę), wbić na górę jajko i posypać solą pomidorową. Zapiekać około 10 minut, tak by jajko się ścięło.

**15. Aromatyczna dynia z klopsikami od**[**“Jazzowe smaki”**](http://www.jazzowesmaki.com/)

**Składniki:**

* 1,2 kg dyni,
* 2 średnie cebule + dymka,
* 1 mała cukinia,
* 3 łyżki suszonej żurawiny,
* 300 g mielonej wieprzowiny,
* 1 łyżeczka kuminu,
* 2 łyżeczki soli,
* ½ łyżeczki cynamonu,
* 1 łyżeczka czosnku,
* ½ łyżeczki chilli,
* oliwa z oliwek,
* ½ łyżeczki pieprzu,
* 1 łyżeczka bułki tartej.

**Przygotowanie:**

Dynię wydrążyć, obrać i pokroić w kostkę. Tak samo zrobić z cebulą. Cukinię umyć i pokroić w cienkie plasterki. Na patelnię wrzucić cebulę i cukinię. Lekko posolić i smażyć na niewielkim ogniu na złoto. Dodać dynię, kumin, cynamon, czosnek, chilli i niecałą łyżeczkę soli. Wymieszać i smażyć, aż dynia zmięknie. Można lekko podlać oliwą. Pod koniec dodać żurawinę. Przygotować klopsiki. Dymkę drobno posiekać. Mięso wymieszać z dymką, pieprzem, połową łyżeczki soli i łyżeczką bułki tartej. Wyrobić i formować niewielkie kulki, wielkości orzecha włoskiego. Następnie usmażyć je na rozgrzanym oleju na złoto, z obu stron. Kiedy kotleciki będą gotowe, dodać je do dyni, delikatnie wymieszać i pozwolić im się jeszcze razem smażyć przez kilka minut. Podawać ciepłe.

**6 przepisów z wykorzystaniem dyni na słodko:**

**1. Jesienne ciasto dyniowe od**[**“Am mniam”**](http://ammniam.pl/)

**Składniki:**

* 1½ szklanki mąki pełnoziarnistej drobno mielonej – orkiszowej lub pszennej,
* ½ szklanki cukru trzcinowego lub ¼ szklanki cukru trzcinowego i ¼ szklanki ksylitolu,
* 1 łyżeczka sody,
* ½ łyżeczki proszku do pieczenia,
* 1 łyżeczka cynamonu,
* ½ łyżeczki kardamonu,
* ½ łyżeczki mielonej wanilii,
* szczypta soli,
* 1 szklanka purèe z dyni (butternut lub muscat de provence),
* około 210 ml mleka kokosowego pełnotłustego (np. real thai),
* 2 łyżki soku z cytryny lub octu jabłkowego,
* skórka otarta z 1 pomarańczy,
* ½ szklanki suszonych wiśni.

**Przygotowanie:**

W jednej misce wymieszać ze sobą mąkę z cukrem/ksylitolem, sodą, proszkiem do pieczenia i przyprawami, a w drugiej – dyniowe purèe z mlekiem kokosowym, sokiem z cytryny/octem jabłkowym i otartą skórką z pomarańczy. Następnie połączyć ze sobą suche składniki z mokrymi i wymieszać. Na koniec dodać suszone wiśnie i jeszcze raz delikatnie wymieszać. Ciasto przelać do formy keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 175 stopni i piec około godziny (do suchego patyczka). Upieczone i wystudzone ciasto można polać rozpuszczoną gorzką czekoladą i posypać ulubionymi orzechami.

**2. Domowy budyń dyniowy od**[**“Healthy Maniacs”**](http://healthymaniacs.blogspot.pt/)

**Składniki:**

* 150 g dyni,
* 2 szklanki mleka ryżowego,
* 1½ łyżki mąki ziemniaczanej,
* szczypta cynamonu,
* szczypta kardamonu,
* słodzidło np. syrop klonowy.

**Przygotowanie:**

Dynię piec do miękkości (około 20–30 minut w temperaturze 180 stopni). Upieczoną zmiksować na mus. W szklance mleka, mieszając, rozpuścić mąkę. Resztę mleka zagotować, dodać mus z dyni. Następnie wlać do niego mleko z mąką, cały czas energicznie mieszając, by nie doprowadzić do powstania grudek, aż do momentu uzyskania konsystencji budyniu. Doprawiamy, słodzimy i budyń bez chemii gotowy.

**3. Ciasteczka dyniowe od**[**“Marta gotuje”**](http://www.marta-gotuje.pl/)

**Składniki:**

* 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego + 2½ łyżki ciepłej wody (można opcjonalnie zastąpić 1 jajkiem),
* 2 szklanki mąki owsianej (lub 2¼ szklanki płatków owsianych górskich zmiksowanych blenderem na proszek),
* 1 szklanka płatków owsianych górskich,
* 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
* 1 łyżeczka cynamonu,
* ½ łyżeczki soli morskiej,
* ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej,
* ¾ szklanki purée z dyni,
* ¾ szklanki cukru trzcinowego lub kokosowego,
* ½ szklanki płynnego oleju kokosowego,
* 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii,
* 50 g gorzkiej czekolady.

**Przygotowanie:**

W małej miseczce siemię lniane połączyć z wodą, odstawić na chwilę, aż napęcznieje. W dużej misce połączyć suche składniki: mąkę owsianą, całe płatki owsiane, sodę oczyszczoną, cynamon, sól morską, gałkę muszkatołową i wymieszać. W oddzielnym naczyniu wymieszać purée z dyni, cukier trzcinowy, olej kokosowy, ekstrakt z wanilii oraz napęczniałe siemię lniane (lub jajko). Wymieszać do połączenia się składników i przelać do miski z suchymi składnikami. Całość wymieszać. Łyżką uformować ciasteczka i przełożyć je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Czekoladę pokroić w mniejsze kawałki, przełożyć na wierzch ciasteczek, delikatnie docisnąć. Piec w piekarniku rozgrzanym do 190 stopni (termoobieg) przez 15–18 minut do czasu, aż lekko zbrązowieją i będą chrupiące. Wyjąć z piekarnika i zostawić na 5 minut na blaszce, po czym dalej studzić na kratce. Kiedy całkowicie wystygną, przechowywać w zamkniętym pojemniku.

**4. Dyniowe latte od**[**“Ekocentryczka”**](http://www.ekocentryczka.pl/)

**Składniki:**

* mała dynia,
* szklanka mleka roślinnego,
* płaska łyżeczka cynamonu,
* kawałek imbiru (około ½ cm, starty na tarce, może być także suszony),
* ½ laski wanilii (lub 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii),
* łyżka miodu.

**Przygotowanie:**

Bazą jest purée z pieczonej dyni.

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni i włożyć przekrojoną dynię na 30 minut. Po tym czasie wyjąć i zostawić do ostygnięcia. Następnie zblendować na gładką masę z odrobiną wody.

Dynię doprawić cynamonem, wanilią i odrobiną imbiru. Laskę wanilii można zastąpić ekstraktem z wanilii. Całość posłodzić (np. miodem lawendowym).

Purée z dyni wymieszać z mlekiem roślinnym i przyprawami, podgrzać na małym ogniu do momentu, kiedy napój będzie ciepły. Jeśli purée będzie za gęste, można dodać trochę wody albo mleka roślinnego. Na koniec dosłodzić miodem według uznania.

**5. Placki z dyni i płatków owsianych od**[**“Czym chata bogata”**](http://czymchatabogata.bloog.pl/)

**Składniki:**

* 1 szklanka purée z dyni (ugotowanej na parze),
* ¼ szklanki maślanki,
* 2 jajka,
* 2 łyżki oleju + olej do smażenia,
* 3 łyżki miodu,
* 1 szklanka mąki orkiszowej,
* ½ szklanki płatków owsianych,
* 2 łyżeczki sody oczyszczonej,
* ½ łyżeczki cynamonu,
* szczypta soli,
* powidła śliwkowe.

**Przygotowanie:**

Jajka zmiksować w całości, dodać purée z dyni, miód i olej, następnie wymieszać. Dodać mąkę, płatki owsiane, sól i cynamon i znów dokładnie wymieszać. Do maślanki dodać sodę. Wlać do ciasta, wymieszać. Rozgrzać patelnię, smażyć placki na niewielkiej ilości oleju do zrumienienia z obydwu stron. Podawać z powidłami śliwkowymi.

**6. Waniliowe muffiny z dynią od**[**“Aga ma smaka”**](http://www.agamasmaka.pl/)

**Składniki:**

* 2 szklanki rozdrobnionej dyni piżmowej (startej na tarce lub rozdrobnionej blenderem),
* 1 szklanka mąki gryczanej,
* 1 szklanka wiórków kokosowych,
* 1 szklanka mleka ryżowego (lub innego wegańskiego),
* ½ szklanki rodzynek (niesiarkowanych),
* 2 duże łyżki płatków lnianych (lub zmielonego siemienia lnianego),
* 1–2 małe łyżeczki zmielonej wanilii,
* 3 duże łyżki syropu klonowego,
* 1 duża łyżka oleju kokosowego,
* szczypta soli.

**Przygotowanie:**

Dynię piżmową dokładnie umyć, obrać, oczyścić z pestek, rozdrobnić przy pomocy blendera lub tarki do warzyw. Dynię bardzo dokładnie wymieszać z mąką, wiórkami, roślinnym mlekiem, rodzynkami, płatkami lnianymi, wanilią, syropem klonowym, olejem kokosowym i szczyptą soli. Powstałe ciasto nakładać do foremek na muffiny (jeśli nie są silikonowe, należy je wysmarować np. olejem kokosowym) i piec w temperaturze 180 stopni przez około 30–35 minut (góra – dół).