**Wegetariańskie Święta Bożego Narodzenia z produktami marek Britta i Halina**

**Niezwykłą atmosferę Bożego Narodzenia bez wątpienia podkreślają tradycyjne potrawy, które w tym wyjątkowym okresie pojawiają się na świątecznym stole. Jednak klasyczne dania naszych babć i mam z powodzeniem można urozmaicić lub zastąpić propozycjami wegetariańskimi. Dzięki temu posiłek będzie lekkostrawny, a jednocześnie zyskamy pewność, że także Ci z gości, którzy nie jedzą mięsa, nie wyjdą od nas głodni.**

**Alternatywa dla mięsnych i ciężkostrawnych dań**

Boże Narodzenie to wyjątkowy okres, w którym spędzamy czas w gronie rodziny i przyjaciół. Zwykle zasiadamy wtedy przy stole, na którym nie powinno zabraknąć tradycyjnych świątecznych potraw. O ile w większości polskich domów wieczerza wigilijna ma charakter postny, o tyle w pierwszy i drugi dzień świąt na stołach królują dania zawierające mięso. W czasach, gdy coraz więcej osób przechodzi na wegetarianizm a dbanie o figurę i zdrowe odżywianie się jest już nie tylko chwilową modą, ale stylem życia, warto pomyśleć o zastąpieniu popularnych dań ich lżejszymi, jarskimi wersjami. Pomóc w tym mogą produkty marek Halina i Britta, takie jak ryże, kasze, groch, ciecierzyca czy soczewica. Poszczególne, wegetariańskie składniki można wykorzystać na rozmaite sposoby, dzięki czemu każdy z biesiadników będzie mógł znaleźć odpowiadająca mu potrawę.

**Znane świąteczne potrawy w wegetariańskim wydaniu**

Popularne gołąbki łatwo zamienimy w pyszne, a przy tym wegetariańskie danie, jeśli zamiast mięsa wykorzystamy soczewicę marki Halina oraz ryż 4 kolory marki Britta. Oba produkty należy ugotować według instrukcji na opakowaniu, a następnie wymieszać w misce z podsmażonymi wcześniej na oleju czosnkiem, cebulą, pieczarkami i marchewką. Takim farszem należy napełnić sparzone we wrzątku liście kapusty, formując z nich gołąbki. Ciężkostrawne mięsa czy pasztety możemy natomiast zastąpić równie sycącym, ale wegetariańskim daniem, jakim jest kapusta z grochem. W tym celu groch łuskany marki Halina zalewamy wodą i odstawiamy na noc, aby odpowiednio napęczniał. Rano gotujemy go razem z kwaszoną kapustą, podsmażoną cebulą i przyprawami. Propozycją deseru dla wegetarian może być natomiast wegański sernik. Aby go przygotować wystarczy zagotować szklankę kaszy jaglanej marki Halina z mlekiem roślinnym a następnie zmiksować otrzymaną masę z dodatkiem wanilii, mleka kokosowego i sokiem z cytryny. Całość przekładamy do blaszki wyłożonej spodem ze zmielonych płatków owsianych marki Halina, daktyli oraz kakao i wsadzamy do lodówki na kilka godzin.

Do bożonarodzeniowego menu warto włączyć potrawy przygotowane przy pomocy wegetariańskich składników. Przede wszystkim, dlatego że są lekkostrawne i mniej kaloryczne niż tradycyjne dania, a przy okazji równie smaczne i pożywne. Dodatkowo zyskujemy pewność, że każdy z naszych gości znajdzie na świątecznym stole coś dla siebie.

Aby zapoznać się z pełnym asortymentem inspirujących i zdrowych produktów marek Halina I Britta zapraszamy na strony: [www.halina.eu](http://www.halina.eu) i [www.britta.pl](http://www.britta.pl) oraz na fanpage:

[www.facebook.com/HalinaiBrittaNaTropieDobregoSmaku](http://www.facebook.com/HalinaiBrittaNaTropieDobregoSmaku)