GYM BOT



Сборник рецептов от Gym Bot



GYM BOT

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАВТРАК

ОБЕД

СУП

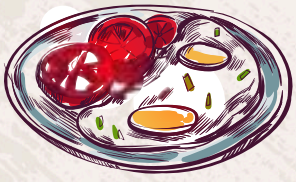
ОВОЩИ

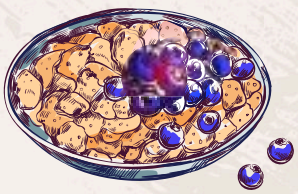
ПЕРЕКУСЫ

СОУСЫ

НАПИТКИ

ДЕСЕРТЫ







GYM BOT

А что на завтрак?

Конструктор каши

готовим кашу

домашняя гранола

Оладьи / блины

Вафли

Сырники

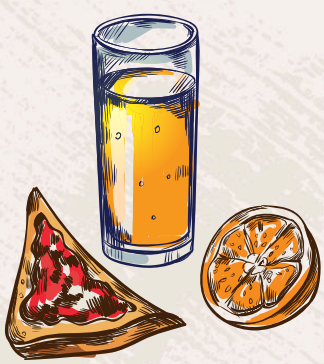
Омлет

Шакшука

Бутерброды / тосты







КОНСТРУКТОР:
собери классную кашу!

1.ВЫБЕРИ КРУПУ

- овсянка
- гречка
- рис
- амарантовая каша
- пшеничная каша
- киноа
- пшенная каша

2.ВЫБЕРИ, НА ЧЕМ СВАРИШЬ

- вода
- молоко: обычное или альтернативное (кокосовое, миндальное, овсяное)
- ряженка (залить и оставить на ночь)

3.ВЫБЕРИ НАЧИНКУ

- вишня с миндалем
- банан с арахисовой пастой
- печеные яблоки с корицей
- инжир с грецкими орехами
- хурма с куркумой
- запеченная тыква с медом и клюквой
- творожный сыр + зелень
- авокадо
- грибы + пармезан









КАША С КЛУБНИКОЙ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- овсянка - 5-6 ст.л.
- молоко -1,5 стакана (можно заменить растительным)
- клубника - горсть
- сыр с голубой плесенью - 30 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсянку сварить на молоке (5-6 минут).
2. Снять с огня и добавить нарезанный сыр и клубнику, оставить на пару минут с закрытой крышкой. Готово!

ОВСЯНКА С ФОРЕЛЬЮ И СЫРОМ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Овсянка
- Форель слабосоленая
- Зеленый лук небольшой пучок
- Тертый сыр (или кубики адыгейского сыра/брынзы)
- Яйца 2 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Овсянку сварить на воде или нежирном курином бульоне.
- Добавить слабосоленую форель и резаный зеленый лук.
- Добавить тертый сыр (или кубики адыгейского сыра/брынзы).
- Украсить сверху яичницей.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!





ОВСЯНКА С ЙОГУРТОМ

Ингредиенты:

Овсяные хлопья
или ц/з мюсли без сахара — 4 ст. л.
Ряженка, кефир
или нежирная сметана — полстакана
Гзреть ягод
Орехи или семечки — 1 ст. л.
Смешайте все ингредиенты
и ешьте через 10 минут.



ОВСЯНКА С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ ИЛИ АВОКАДО

Ингредиенты:

Гэркулес — 5 ст. л.
Арахисовая паста — 1 ст. л.
Помидоры черри — 10 шт.
Залейте геркулес кипятком так, чтобы
хлопья были покрыты полностью.
Накройте блюдцем или крышкой на 3 минуты.
Добавьте к каше арахисовую пасту,
ешьте вприкуску с помидорами черри.
Если не любите арахисовую пасту или ее нет,
добавьте авокадо или пару ломтиков сыра.

ЛЬНЯНАЯ RAW-КАША



Ингредиенты на 2 порции:

• 80 г. льна
• миндальное молоко - 250 мл.
• сироп агавы - 2 ч. л.
• замороженная клубника -150 г.
• замороженная малины -150 г.
• спелый банан - 70 г.
• кокосовые чипсы

Приготовление:

• Лен замачиваем в миндальном молоке на 1 час.
• Берем блендер и кладем в него лен, ягоды, банан. Также можно взять свежие ягоды и заморозить их. Взбиваем все до состояния кремового смузи.
• Если ягоды будут с кислинкой, можно добавить немного сиропа агавы по вкусу.
• Украшаем свежими ягодами и кокосовыми чипсами.



КАША ИЗ КИНОА

Ингредиенты на 2-3 порции:

• киноа -1 ст. (200 г.)
• вода -1 ст.
• арахисовая паста -1 ч. л.
• щепотка ванили
• сироп топинамбура - 2 ст. л.
(заменить можно кленовым сиропом или медом)
• кокосовое молоко -1 ст.

Приготовление:

• Предварительно замочить киноа на 2 часа. Можно не замачивать, но так будет вкуснее :)
• Промываем крупу под проточной водой. Заливаем водой, кокосовым молоком и варим 10 минут.
• Добавляем сироп топинамбура, ваниль. Варим ещё 6-7 минут, чтобы жидкость впиталась.
• В готовую кашу добавляем ложку арахисовой пасты.
Украшаем кашу бананом, ягодами, лепестками миндаля.

РЕЦЕПТ ДОМАШНЕЙ ГРАНОЛЫ

Ингредиенты:
• Овсяные хлопья длительной варки - 200 г.
• сироп топинамбура - 3-4 ст. л. (можно также взять кленовый, финиковый сироп или мед)
• корица молотая -1 ч. л.
• семечки тыквенные - 30 г.
• семечки подсолнечника - 30 г.
• любимые орешки: например, миндаль, кешью и арахис (каждого вида по 30 г.)
• соль по вкусу

Приготовление:
• В глубокой миске смешайте овсяные хлопья, корицу и соль.
• Порубите орехи крупно ножом и смешайте с семечками.
• Подогрейте кокосовое масло и сироп, помешивая до получения однородной массы.
• Добавьте к хлопьям ореховую смесь и смесь с сиропом. Хорошо перемешайте.
• Выложите гранолу в форму для запекания или на противень.
• Запекайте в духовке при температуре 120-130 градусов до золотистого цвета около 50 минут, перемешивая раз в 15 минут.





ПШЕННАЯ КАША СО ШПИНАТОМ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

Ингредиенты:

- пшенка - 200 г.
- лук -1/2 шт.
- шпинат - жменя
- яйцо -1 шт.
- соль, перец, специи

по вкусу

Приготовление:

1. Отварить крупу до состояниі готовности.
2. На небольшом огне слегка обжарить лук (5-10 мин.). Смешать готовую кашу с луком.
3. Шпинат тоже слегка обжарить на сливочном масле (2-3 мин.).
4. Приготовить яйцо пашот и выложить сверху на кашу.

Готово!

ТЫКВЕННАЯ КАША

на кокосовом молоке



Ингредиенты:

- тыква очищенная 500 г.
- рис круглозерный -1 ст.
- кокосовое молоко 500 мл. (или сливки -1:1 + вода)
- щепотка соли
- ложка меда

Тыкву отварить в воде до готовности (около 20 минут), слить воду, измельчить блендером. Добавить кокосовое молоко, рис, посолить и варить до готовности риса (15-20 минут). Периодически помешивать.

В конце добавить мед и наслаждаться!



ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ

- овсяные хлопья — 3 ст.
- молоко — 2,5 ст.
- яйца —1 шт.
- зеленый лук —1/3 пучка
- соль, перец — по вкусу
- оливковое масло

Овсяные хлопья залить теплым молоком и оставить на 15 минут. Лук мелко нарезать, добавить к овсянке +1 яйцо, соль, перец. Перемешать. Овсяную массу выложить на разогретую сковороду столовой ложкой. Жарить на масле с обеих сторон (по 3-4 мин.) до румяности.

ПАНКЕЙКИ

- мука ореховая - 350 г.
- сода -1 ч.л.
- густой кефир - 200 мл.
- молоко - 400 мл.
- яйца - 2 шт.
- сливочное масло - 80 г.
- кленовый сироп

Овсяную массу выложить на разогретую сковороду столовой ложкой. Жарить на масле с обеих сторон (по 3-4 мин.) до румяности.

Смешать в миске муку и соду.
В другой миске соединить кефир, молоко, яйца и растопленное масло. Взбивать не нужно.
Добавить жидкую смесь в сухую — постепенно, по частям, хорошо размешивая после каждой порции.
Большими порциями выливать смесь на сковородку и жарить на сливочном масле с двух сторон до золотистого цвета. Готовые панкейки сложить стопкой и полить кленовым сиропом, добавить любимые ягоды.



БЛИНЫ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ



- ореховая мука -100 г.
- разрыхлитель - 0,5 ч. л.
- корица - 0,5 ч. л.
- 250 мл кокосового молока;
- 1 ст. л. растительного масла.

.

Просеять муку и разрыхлитель, добавить корицу и молоко, перемешать, дать постоять 15 минут. Добавить в тесто масло, ещё раз перемешать.
Жарить на среднем огне и разогретой сковороде. Перед выпеканием первого блина смазать сковороду маслом, для остальных блинов необязательно, так как масло уже есть в тесте.

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

Ингредиенты:

- Яблоки (желательно кислые — 3-4 шт.
- Яйцо — 2 шт.
- Мука — 2-3 ст.л.
- Сахарозаменитель — 2 ст.л.
- Соль — щепотка
- 1/2 стакана воды.

Приготовление:

1) Очищенные яблоки натираем на крупной терке.
2) Затем добавляем яйца, щепотку соли, сахарозаменитель и перемешиваем.
3) Добавляем постепенно 2-3 ст.л. муки и перемешиваем, должна получиться консистенция густой сметаны.
4) Выкладываем тесто ложкой в разогретую сковороду и жарим на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета.



БАНАНОВЫЕ ОЛАДЬИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 яйца
- 2 банана
- специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Раздавить бананы вилкой, взбить яйца
2. Всё перемешать, добавить корицу или мускатный орех. Если хочется шоколадного вкуса - добавить какао
3. Обжарить с двух сторон на антипригарной сковородке



Венские вафли из рисовой муки с сыром

- яйцо 2 шт.
- сметана 50 г.
- молоко 60 мл.
- ореховая мука 100 г.
- твердый сыр 100 г.
- соль по вкусу





- взбиваем блендером сметану и яйца;
- постепенно вливаем молоко;
- продолжая помешивать, добавляем просеянную муку и засыпаем натёртый сыр;
- выпекаем в вафельнице 7-10 минут.

ВАФЛИ СО ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука ореховая - 50-60 г.
Твёрдый сыр-50 г.
Яйцо-2 шт.
Шпинат - 50 г.
Соль - щепотка по вкусу
Растительное масло - для смазывания панелей
Разрыхлитель - на кончике ножа

ДЛЯ ПОДАЧИ

- Слабосолёная рыба/ветчина
- Микс зелени/салата и любимый соус
- Яйцо пашот

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натереть на тёрке. Если нет блендера, то замороженный шпинат тоже можно измельчить с помощью мелкой тёрки. Соединяем яйца, сыр, муку, измельчённый шпинат и перемешиваем до однородной консистенции.
2. Установить панель «Венские вафли» (ЯАМВ-02) и разогреть Мультипекарь до срабатывания зеленого индикатора.
3. Смазать панели небольшим количеством растительного масла с помошью кулинарной кисточки.
4. Влить тесто в середину панели и поставить выпекаться на 4-6 минут.
5. Подаём готовые вафли с миксом салата и зелени, любимым соусом, рыбой или ветчиной.



ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Творог-125 г.
Кефир - 60 г.
Растительное масло - 1 столовая ложка
Мука ореховая -130 г.
Разрыхлитель -1 чайная ложка
Яйцо-2 шт.
Соль - щепотка
Сахарозаменитель - 3 пакетика
Яблоко -1 шт.
Корица -1 чайная ложка
Ванилин - по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоко натереть или порезать мелкими кубиками, добавить к ним корицу и перемешать до однородности.
2. Яйца взбить вилкой.
3. Добавить к яблочной смеси все остальные ингредиенты, начиная с более влажных, последними добавлять муку и разрыхлитель.
4. Перемешать, чтобы тесто было однородным, и отставить на 20 минут.
5. Установить панель «Венские вафли» (RAMB-02) и разогреть Мультипекарь до срабатывания зеленого индикатора.
6. Выложить тесто по 1-2 столовых ложки на панель и выпекать 3-5 минут, пока не зарумянятся.

СЫРНИКИ ИЗ РИКОТТЫ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
- Рикотта 350 г.
- Желток 1 шт.
- Соль щепотка
- Ореховая мука 60 г.
- Кокосовое масло 10 г.

ТОПИНГ:
- Сметана
- Любимые ягоды



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
- Смешиваем рикотту, желток и соль. Добавляем просеянную муку и замешиваем
- Формируем из теста сырник и обваливаем его в муке
- Хорошо разогреваем сковороду, обавляем кокосовое масло и обжариваем по 2 минуты с каждой стороны на среднем огне
- Кладем сырники в форму для запекания, отправляем в разогретую до 180С духовку на 8-10 минут
- Сервируем сметаной и любимыми ягодами :)

Тофники! (без творога и яиц)

ИНГРЕДИЕНТЫ:
- тофу - 300 г.
- сок 1/3 среднего лимона
- банан -1/2 шт.
- 1 ст. л. подсластителя (сироп агавы или топинамбура)
- мука -1 ст.л.
- изюм - 2-3 ст.л.
- щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
- Разломить тофу на несколько частей, добавить половину банана и подсластитель. Измельчить все блендером до однородной массы. Посолить, добавить сок лимона и перемешать.
- Затем всыпать муку и снова взбить. В конце добавить изюм.
- Из полученной массы слепить шарики, обвалять в муке.
- Жарить на растительном или кокосовом масле. Обжаривать с двух сторон.



Ленивые сырники (с бананом и без муки)



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- бананы (спелые) - 2 шт.
- растительное масло - 2 ст.л.
- манка - 2 ст.л.
- творог -180 г.
- гранола -1 ст.л.
- формочки для маффинов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Натереть банан на терке и смешать с творогом.
- Смазать формочки маслом и присыпать их манкой.
- Поставить формочки в духовку и запекать при 200 градусах 10-15 минут.

КЛАССИЧЕСКИЕ СЫРНИКИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- творог - 250 г.
- яйцо -1 шт.
- мука - 3 ст.л.
- соль - щепотка
- гранола -1 ст.л.
- сахарозаменитель -1/2 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Все смешать, разогретую сковороду намазать растительным маслом. Из полученной массы слепить шарик с помощью столовой ложки и ладони смоченной водой.
- Положить шарик (будущий сырник) на сковороду, приплюснуть лопаткой. Запекать под крышкой примерно по пол минуты на сторону, до румянца.
- При подаче можно полить финиковым соусом, медом, вареньем или просто сметаной.

ОМЛЕТ С БАНАНОМ

Ингредиенты на одну порцию:
• 2-3 яйца
• молоко - 2 ст. л.
• мука ореховая - 2 ст. л.
• банан -1 шт.
• ягоды и сахарная пудра для украшения - по желанию

Приготовление:
Очистите банан и порежьте на кружочки. В тарелке смешайте яйца, молоко и муку. Хорошо взбейте смесь венчиком. Влейте в сковородку яичную смесь, сверху разложите кусочки банана. Жарьте, пока яйца не схватятся. Переверните на другую сторону и готовьте еще пару минут.





ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ:
• яйца - 5 шт.
• растительное масло -1 ст.л.
• соевый соус -1 ст.л.
• рисовый уксус -1 ст.л.
• сахарозаменитель -1/2 ч. л.

• Яйца взбить венчиком и процедить через сито, чтобы избавиться от неоднородных частиц. Во взбитые яйца добавить специи: соевый соус, рисовый уксус и сахарозаменитель. Теперь все снова взбить, чтобы сахарозаменитель растворился. Разогретую сковороду смазать маслом, вылить на нее половник яичной смеси и распределите по сковороде круговыми движениями. Огонь - ниже среднего.
• Когда омлет схватился, свернуть его прямо на сковороде в рулетик. Рулетик оставить под бортиком сковороды. Сковороду снова смазать маслом, налить половник омлетной массы, круговыми движениями распределить по сковороде. Нужно чтобы масса попала и под рулетик. И снова готовить до момента, когда омлет схватится. Затем аккуратно свернуть рулет в обратную сторону, то есть навернуть его на ранее жареный рулет) И так дальше, пока не закончится яичная смесь.

ТВОРОЖНЫЙ ОМЛЕТ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- творог - 200 г.
- яйца - 4 шт.
- молоко - 240 мл.
- мука ореховая -1/3 стакана
- сахарозаменитель -1 ч. ложка
- масло сливочное (для смазывания формы) -15 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Разогреть духовку до 180 градусов.Творог размять вилкой и взбить погружным блендером.
- В миске соединить яйца с сахарозаменителем. Добавить творог. Перемешать. Частями, каждый раз перемешивая, всыпать г ку. Влить молоко и снова тщательно перемешать. "Тесто" получится похожим на густую сметану.
- Отправить форму в духовку примерно на 4-5 минут. Затем достать, смазать сливочным маслом и осторожно влить творожное "тесто". Снова отправить в духовку и запекать примерно 10-15 минут, до схватывания смеси. Готово!

К омлету можно добавить мед или сметану.

ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ

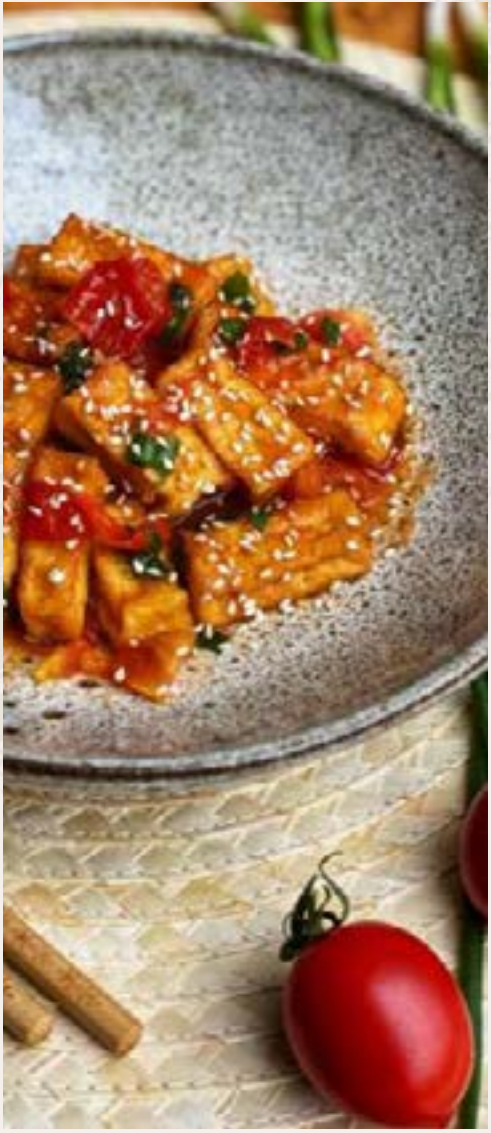


Ингредиенты на 1 порцию:

Творог рассыпчатый — 100 г.
Яйца куриные — 2 шт.
Зелень по вкусу
Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца разбиваем и слегка взбиваем венчиком. Разминаем вилкой творог, но не перетираем, нам нужны крупинки. Добавляем творог к яйцам. Мелко рубим зелень. Добавляем зелень к омлету, хорошо перемешиваем. Разогреваем сковороду на среднем огне. Выливаем массу на сковороду и закрываем крышкой. Примерно через 3—5 минут омлет схватится и заметно побелеет. Немного убавляем огонь. Доводим омлет до полной готовности под крышкой еще 1—2 минуты.



ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ

Ингредиенты на 2 порции:

- тофу - 300 г.
- вяленые томаты -100 г.
- замороженный шпинат- 100-150 г.
- соль, перец по вкусу
- куркума - щепотка
- немного оливкового масла

Приготовление:

1. Разогрейте шпинат на сковороде под крышкой, добавьте немного оливкового масла.
2. Вяленые томаты нарежьте кусочками и поджарьте примерно минуту.
3. Покрошите тофу руками прямо на сковороду, добавьте куркуму и соль. Готовьте, помешивая, еще 2-3 минуты.

ПОСТЫЙ ОМЛЕТ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- кабачок -1 шт. (небольшой)
- помидор-1шт.
- растительное масло
- вода -1/2 ст.
- ореховая мука - 4 ст.л.
- куркума, черный перец- щепотка
- соль - по вкусу

- В разогретой сковороде слегка поджарить куркуму, затем добавить порезанные маленькими кубиками кабачок и помидор. Посолить, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне около 15 минут.
- В это время сделать кляр. Смешать муку и воду. Должно получиться жидкое тесто.
- Овощи залить кляром, так чтобы они были покрыты, и немного посолить сверху. Накрыть крышкой и жарить еще примерно 5 минут, пока тесто полностью не запечется, но при этом останется нежным. Постный омлет готов. Посыпать молотым перцем и мелко рубленной зеленью.



КЛАССИЧЕСКАЯ ШАКШУКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- помидоры - 3 шт.
- яйца - 3 шт.
- болгарский перец-1 шт.
- красный лук -1 шт.
- зеленый лук 3-4 стебля
- петрушка - пучок
- чеснок -1-2 зубчика
- острый перец чили -1 шт. (по желанию)
- специи: кориандр, зира, тмин, базилик, орегано, паприка - по 0,5 ч.л.
- соль, перец - по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Шакшука начинается с матбухи - томатно-овощного соуса. В нем будут томиться яйца.
- Перец мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы (сделать надрезы крест-накрест, залить горячей водой на пару минут) и порезать на кубики. Зеленый и красный лук, петрушку, острый перец, чеснок - нарезать.
- На сковороде обжарить красный и зеленый лук (3-4 мин.). Затем добавить чеснок и острый перец. Жарить пару минут. Освободить под специи немного места на сковороде и прожарить их около минуты. Далее смешать их с луком, перцем, чесноком и жарить пару минут.
- Добавить помидоры, болгарский перец, петрушку. Тушить соус 15-20 минут. Соль, перец по вкусу.
- Затем добавить яйца (для них нужно сделать ямки в соусе). Готовить, пока белок не побелеет, а желток останется жидким. В конце украсить зеленью.
- Подавать шакшуку прямо на сковороде вместе с лепешкой или лавашом.

ШАКШУКА ПО-БЫСТРОМУ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- яйца - 3 шт.
- лук красный -1 шт.
- помидоры - 3 шт.
- паприка (сладкая или острая) -1 ч. л.
- соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Лук нарезать ломтиками и жарить на среднем огне под крышкой.
- Пока лук жарится, нарезать помидоры не тонкими кружочками. Посыпать солью, паприкой и выложить на лук. Накрыть крышкой и тушить до мягкости помидоров.
- Затем вбить яйца так, чтобы желток не растекся, накрыть крышкой и увеличить огонь.

ШАКШУКА СО ШПИНАТОМ И ФЕТОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- зеленый лук - 2-3 стебля
- шпинат-200 г.
- сыр фета-250 г.
- яйца -3 шт.
- оливковое масло-2 ст. л.
- соль, перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Лук нарезать кольцами, шпинат крупно порвать. Зеленый лук обжарить на оливковом масле пару минут.
- Добавить шпинат. После его размягчения солим и перчим; Вбить в сковороду яйца и готовим под закрытой крышкой около 5 минут.
- Украсить кусочками сыра фета и готово!

БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦАМИ ВСМЯТКУ



Ингредиенты на 1 порцию:
Яйца — 2 шт.
Хлеб ц/з — 2 ломтика
Листья салата — по вкусу
Приготовление:
Очень быстрый вариант завтрака — потребуется всего 5—7 минут. Ставим вариться яйца в холодную воду и следим, когда закипит. Как только вода закипела, засекаем 4 минуты. Если любите яйца вкрутую, засекайте 7 минут. Снимите яйца с огня и поставьте остывать под проточную воду. Для бутербродов отрежьте 2 ломтика хлеба, накройте их листьями салата. Сверху положите нарезанные яйца, посолите по вкусу. Приятного аппетита.

ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ С КЛУБНИЧНЫМ МАСЛОМ, АВОКАДО и ХАЛУМИ

ДЛЯ ТОСТА НУЖНЫ:
- Бриошь или хлеб
- Клубничное масло
- Халу ми - 30 г.
- Масло растительное
- Клубника свежая - 20 г.
- Авокадо -1 шт.
- Фисташки - горсть
- Яйцо -1 шт.
- Сливки 35% - 20 мл.
- Ваниль - 0.5 г.

ДЛЯ КЛУБНИЧНОГО МАСЛА:
- Клубника - 500 г.
- Мята свежая
- Масло сливочное -100 г.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1. Сначала мы перемешиваем яйцо, затем добавляем сливки и ваниль. Обмакивам тост и обжариваем. Затем режем халуми квадратиками и также обжариваем!
2. Клубнику доводим до кипения, затем добавляем мяту, сливочное масло. Взбиваем блендером и пропускаем через сито. А теперь отправляем охлаждаться на 2 часа.
3. Затем берем спелое авокадо, нарезаем его кубиками и собираем тост. Не забудьте посыпать фисташками!

СЫРНЫЙ ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ



- помидоры -1-2 шт.
- яйца - 3 шт.
- сыр твердый - 50 г
- молоко - 3-4 ст. ложки
- масло растительное (сливочное) - 2-3 ст. ложки
- соль, перец - по вкусу
- зелень - по вкусу

• Помидоры нарезать тонкими кружочками. Твердый сыр натереть на крупной терке. В миску вбить яйца. Посолить, поперчить. Взбить яйца венчиком. Добавить сыр и молоко. Все хорошо взбить.
• Разогреть сковороду. Налить растительное масло. В горячее масло выложить помидоры. Обжарить с двух сторон на среднем огне по одной минуте.
• Залить помидоры яичной смесью. Накрыть крышкой. Убавить огонь до минимального. Печь омлет под крышкой, до готовности, 3-4 минуты.
• Сырный омлет с помидорами готов. Подавать со свежей зеленью.

ФРИТТАТА СО ШПИНАТОМ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И БАЗИЛИКОМ



- яйца - 3 шт.
- сыр (пармезан) - 20 г.
- шпинат свежий - 50 г.
- перец болгарский красный -1/2 шт.
- базилик свежий, нарезанный -1 ст. л.
- лук -1 шт.
- чеснок -1 зубчик
- молоко - 2 ст. ложки
- масло оливковое
- соль -1 щепотка
- перец чёрный молотый - 2 щепотки

• Сыр натереть, шпинат, базилик и чеснок мелко нарезать. Лук нарезать тонкими кольцами, перец - соломкой. В большую миску разбить яйца, добавить сыр, молоко, базилик, соль и молотый перец. Перемешать венчиком или вилкой.
• В сковороду налить масло, разогреть. Выложить лук и болгарский перец на сковороду и обжарить до мягкости (5 минут). Добавить в сковороду чеснок и шпинат. Обжаривать около минуты. В сковороду влить яичную смесь. Готовить, помешивая, 30 секунд.
• Поместить сковороду в разогретую до 180 гр. духовку. Запекать омлет с сыром и овощами 7-9 минут. Он должен увеличиться в объеме и сохранять свою форму.

GYM BOT

А что на обед?

БОУЛЫ

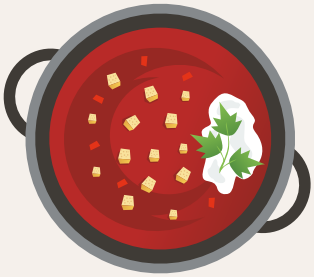
ЛОБИО

ФАЛАФЕЛЬ

ПАРМИДЖАНА

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

ЗАПЕЧЁННАЯ РЫБА



ВАРИАНТЫ С РИСОМ

ВАРИАНТЫ С ГРЕЧКОЙ

ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ КАСАДИЛЬИ

БУРРИТО



ФИРТАТТА, КИШ, ПИЦЦА





ИЗРАИЛЬСКИЙ БОУЛ С ФАЛАФЕЛЕМ

Для фалафеля:
- Нут коне. - 400 гр.
- Кунжут - 3 ст.л.
- Лук -1 шт.
- Чеснок - 3 зубчика
- Масло оливковое - 3 ст.л.
- Кумин/зира -1 ч. л.
- Мука ореховая - 3 ст.л.
- Соль по вкусу



В кофемолке или ступке размолоть кунжут с кумином в муку.
В блендере размолоть лук, чеснок, нут. Смешать ингредиенты, добавить муку и соль (по вкусу), хорошо перемешать и оставить на час. После сформировать шарики, выложить на пергамент и отправить в разогретую духовку (220 г.) на 30 мин.
Собираем боул: листья салата, помидоры, синий лук, сыр фета, фалафель и соус (йогурт - 3 ст.л., оливковое масло -1 ст.л., чеснок, укроп)

ИТАЛЬЯНСКИЙ БОУЛ

- Паста
- Помидоры
- Синий лук
- Оливки
- Базилик
- Сыр пармезан
- Для соуса балоньез на 2 порции
- Фарш - 250 гр.
- Морковка -1 шт.
- Лук -1/2 шт.
- Чеснок -1 зубчик
- Перетертые помидоры - 250 гр.



Морковку мелко порезать и слегка обжарить с небольшим добавлением масла до золотистого цвета. Добавить мелко порезанный лук, потушить вместе 5 мин. и добавить фарш.
Через 5-10 мин. добавить перетертые томаты, чеснок и тушить вместе 10-15 минут.
Собираем боул: паста, соус болоньез, резаные помидоры и синий лук, оливки , базилик посыпать пармезаном

АЗИАТСКИЙ БОУЛ

- Фунчоза -100 гр
- Салат - любой
- Морковка -1 шт.
- Огурец -1 шт.
- Чеснок -1 зубчик
- Соус терияки -1-3 ст. л.
- Креветки или коктейль
- из морепродуктов
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Арахис, кунжут



Фунчозу залить кипятком на 5 мин., промыть холодной водой. Огурец и морковку нарезать соломкой или натереть на тёрке. Креветки обжарить или отварить. Смешать фунчозу, овощи, салат, соус, масло, потертый чеснок, креветки выложить сверху. Посыпать кунжутом и арахисом.



ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква -1 шт. (400-500 г.)
- Рис круглозерный - 80 г.
- Сыр сливочный - 70 г.
- Изюм -15 г.
- Курага -15 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис промыть, залить холодной водой и варить до полуготовности 7-8 минут, затем остудить. Тыкву промыть, отрезать верхушку, очистить от семян и мякоти. Изюм промыть и просушить, курагу промыть, нарезать небольшими кусочками. Затем смешать с рисом и добавить сливочный сыр, хорошо перемешать.

Наполнить тыкву рисом. Накрыть срезанной "крышкой". Запекать в нагретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.

Затем тыкву нужно немного охладить и нарезать на порции, так она не будет разваливаться. Готово!

ПАРМИДЖАНА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2-3 крупных баклажана
100-125 г. моцареллы
тертый твердый сыр

Для соуса:

800 г. помидоров кусочками в собственном соку
30 мл. оливкового масла
1 ч.л. соли
1 ч.л. сахарозаменителя
несколько листиков базилика



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Разогреть духовку до 180 градусов. Баклажаны нарезать кружочками.
- В кастрюлю выложить ингредиенты для соуса. Тушить под крышкой около 40 минут на несильном огне. Соус должен немного увариться, не забывайте помешивать.
- На бумагу для запекания выложить кружочки баклажана (без соли и масла). Поставить в духовку примерно на 25 минут. Через 10 минут переворачиваем кружочки и запекаем с другой стороны.
- Дно формы смазать соусом и выложить слоями, чередуя кружочки баклажанов, соус и сыр. Последний слой посыпать твердым сыром и кусочками моцареллы.
- Запекать около 25 минут, чтобы пармиджана немного подрумянилась!

ФАЛАФЕЛЬ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:
Нут (готовый или консервированный)- 470 г.
Кунжут - 3 ст. л.
Лук -1 шт.
Чеснок - 3 зубчика
Зелень (кинза или петрушка) -1 ст. л.
Масло оливковое - 3 ст. л.
Зира -1 ч. л.
Мука нутовая или цельнозерновая - 3 ст. л.
Соль - по вкусу

1. С помощью кофемолки или ступки измельчите в муку кунжут и зиру.
2. Мелко нарежьте лук, чеснок и зелень.
3. Нут прокрутите на мясорубке (можно использовать блендер).
4. Добавьте оставшиеся ингредиенты, хорошо перемешайте и оставьте на 1 час "отдохнуть".
5. Разогрейте духовку до 220 градусов.
6. Сформируйте шарики, положите их на пергамент и отправьте запекаться на 45 минут.



ЛОБИО

ИНГРЕДИЕНТЫ:
- лук репчатый -1 шт.
- морковь - 2 шт.
- томаты - 3 шт.
- фасоль коне. - 2 банки
- специи для плова
- сушеные травы
- аджика
- соль, перец
- свежая зелень



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Лук мелко порезать. Морковку порезать мелкими кубиками.
Обжарить на разогретой сковороде, иногда помешивать.
Томаты нарезать кубиками.
Фасоль консервированную промыть.
Добавить томаты и фасоль в сковороду с луком и морковью.
Добавить специи для плова или сушеные травы, аджику, соль, перец.
Тушить все пока томаты не превратятся в кашу.
В конце добавить зелень.
Готово!

ГРЕЧКА С ГРИБАМИ ПО-ВОСТОЧНОМУ



НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

1.300 грамм гречневой крупы (сухой)
2.500 грамм свежих грибов
3.1/3 чайной ложки натертого корня имбиря
4.1 зубчик чеснока
5.1 столовая ложка оливкового масла
6.1 столовая ложка соевого соуса
7.150 грамм сметаны
8.50 грамм домашнего сыра
9. зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Натираем имбирь и давим чеснок, выкладываем их в высокую сковороду или кастрюлю с толстым дном на разогретое оливковое масло. Через 3-5 минут добавляем грибы и жарим почти до готовности.
2. Выливаем соевый соус, немного подогреваем. Добавляем сваренную гречку и сметану. Все перемешиваем. Оставляем на минимальном огне на 5 минут под крышкой.
3. Добавляем кусочки домашнего сыра, зелень петрушки и наслаждаемся!

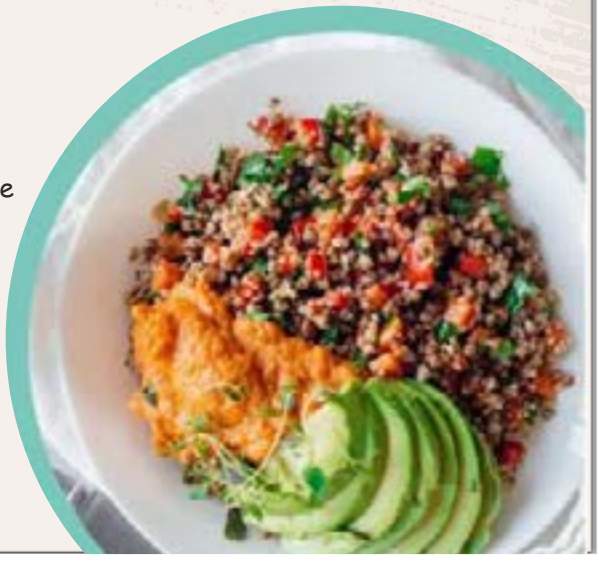
ГРЕЧКА С ЗАПЕЧЁННЫМИ ОВОЩАМИ И ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

Гречка - 200 г.
Киноа -100 г.
Морковка - 2 шт.
Перец болгарский -1 шт.
Петрушка нарезанная
Масло оливковое
Любимые специи
Для соуса:
Тыква Баттернат -1/2 шт.
Томаты в собственном соку (или томатное пюре) - 200 г.
Сливочный сыр - 2 ст. л.
Лук - 1 шт.
Чеснок 2 зубчика
Соль, специи - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварите гречку с киноа вместе, в одной кастрюле.
2. Нарежьте морковку кольцами. Перец почистите и разрежьте на 4 дольки. Тыкву разрежьте пополам и очистите от семечек. Сбрызните овощи оливковым маслом и запеките в разогретой до 200 градусов духовке в течение 45 минут.
3. Остудите овощи. Мелко нарежьте морковку и перец, смешайте их с петрушкой и миксом киноа и гречки. Заправьте растительным маслом. Основа готова.



ЗАПЕЧЕННАЯ ТРЕСКА



ПОНАДОБИТСЯ:
- филе трески 500 г.
- помидоры черри 200 г.
- лук 1 шт.
- оливки 100 г.
- дижонская горчица -1 ст. л.
- базилик свежий -10-20 листочков
- сок половины лимона
- цедра половины лимона
- масло сливочное 1 ст. л.
- масло растительное
- соль, перец
- мука ореховая -1-2 ст. л.
- рыбный бульон - 50-100 мл. (или просто вода)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Филе трески помыть, просушить, порезать на порционные кусочки, посолить, поперчить и обвалять в муке.
Обжарить треску с двух сторон на небольшом количестве масла, по 2 минуты на сторону.
Переложить рыбу в форму для запекания.
На сковородке обжарить томаты (5 минут).
После добавить лук, нарезанный полукольцами. Когда лук станет мягким, добавить все оставшиеся ингредиенты (сливочное масло, оливки, цедру и сок лимона, горчицу, бульон (или воду), базилик).
Протушить соус 5 минут и залить им рыбу. Запекать треску в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БРОККОЛИ



-130 г. филе трески без кожи и костей
- 70 г. брокколи
-1/4 моркови
-1/3 сладкого перца
- 2 ст. ложки соевого соуса
- Соль, майоран, молотый черный перец
-Сок 1/4 лимона

Филе нарезать кусочками по 30—40 г. Посыпать солью, перцем и майораном, сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом, перемешать и оставить мариноваться в течение 1 часа. Брокколи разделить на мелкие соцветия. Ножки брокколи тонко нарезать. Морковь и сладкий перец нарезать тонкой соломкой.
Апельсиновый сок и соевый соус вылить в кастрюлю, довести до кипения, положить в кастрюлю нарезанные овощи, томить на малом огне 2-3 минуты.
Рыбу выложить в форму для запекания, выстеленную пергаментом, сверху равномерно распределить овощи. Запекать при 180 градусах 10 минут.

КАРРИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты на 4 порции:

• рыжая чечевица - 400 г.
• 1 средняя луковица
• 2-3 см свежего корня имбиря
• 2 зубчика чеснока
• 2-3 ст.л. томатного пюре
• растительное масло
• специи: зира, зерна горчицы, порошок карри
- по 1 чайной ложке
• 1 банка кокосового молока - 400 г.
• Кабачок среднего размера
• цветная капуста -150 г.
• зелень и рис для подачи
• соль по вкусу

Приготовление:

1) Замочите чечевицу в холодной воде на 10 мин.
2) Тем временем очистите луковицу, имбирь и чеснок и нарежьте мелкими кубиками. Порежьте кабачок.



Приготовление:

3) В сковороде с толстым дном разогрейте немного масла, всыпьте зиру, горчицу и обжаривайте 1 минуту, часто помешивая.
4) Выложите в сковороду лук, имбирь и чеснок. Обжаривайте, помешивая, до мягкости лука примерно 3 минуты. Добавьте кабачок и цветную капусту, тушите пару минут.
5) Добавьте порошок карри, через 15 сек. выложите томатное пюре. Готовьте помешивая 1 мин. Слейте из чечевицы почти всю воду. Выложите чечевицу в сковороду с остатками воды. Доведите до кипения, готовьте 4-5 мин.
6) Влейте кокосовое молоко, посолите, Хорошо перемешайте. Готовьте на сильном огне до мягкости чечевицы, примерно 6 мин. Подавайте с рисом и зеленью.

РИС С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

-1,5 ст. риса (смесь бурого и белого)
-1 ст. л. оливкового масла
- 200 гр. любых грибов
-1 морковь, 1 перец и 1 луковица
- 3,5 ст. овощного бульона
- рекомендуемые специи: лавровый лист, черный перец, куркума, паприка



Приготовление:

Оливковое масло разогреть на сковородке, обжарить рис до прозрачности на низкой мощности. Мелко нарезать грибы, овощи и добавить к рису. Залить овощным бульоном и тушить с закрытой крышкой около 30 мин.

КЕСАДИЛЬЯ

Ингредиенты:

• куриное филе 300 г.
• лук 150 г.
• болгарский перец 120 г.
• коне, кукуруза 120 г.
• томаты 150 г.
• шампиньоны 100 г.
• тортильи (пшеничные или кукурузные лепешки) 6 шт.
• сыр 200 г
• соль, перец по вкусу

Приготовление:

1) Мелко нарезаем перец, грибы, курицу, лук и томаты.
2) Обжариваем курицу 5 минут, выкладываем на отдельную тарелку.



Приготовление:

3) Жарим лук до золотистого цвета, добавляем курицу и жарим еще 2 минуты.
4) Добавляем овощи и грибы, обжариваем 5 минут.
5) На одну половинку тортильи выкладываем примерно 100 г начинки, посыпаем сыром.
6) Накрываем второй половинкой.
7) Запекаем за сковороде по 1 минуте с каждой стороны.
Если любите поострее, в начинку можно добавить перец чили.
Подавайте с со сметанным или томатным соусом и зеленью.

БРУСКЕТТА

Ингредиенты:

- Хлеб зерновой 60 г. (2 кусочка)
-Тыква 150 г.
- Яблоко 150 г.
- Крем-сыр 40 мл.
- Черри 30 г.
- Тыквенные семечки 5 г.
- Немного оливкового масла

Приготовление:

1. Нарезаем тыкву и яблоки мелкими кубиками.
Обжариваем в сотейнике до образования корочки.
Добавляем немного сахара и карамелизуем.
2. Обжариваем на сковороде 2 кусочка хлеба.
3. Мажем на хлеб крем-сыр, добавляем карамельную массу, слегка поливаем оливковым маслом. Украшаем черри и тыквенными семечками.



ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ ИЛИ КАБАЧКОВ

Понадобится:
• цукини или кабачки - 2 шт. (средних)
• очищенные креветки -15 шт.
• оливковое масло -1 ст. л.
• чеснок - 2 зубчика
• сливочное масло -1 ст. л.
• лимон -1/2 шт. (сок и цедра)
• белое вино - 4-5 ст.л. (можно
• заменить бульоном - овощным или куриным)
• соль, перец.

Приготовление:
• Вымойте и срежьте кончики цукини. С помощью спирализатора или овощечистки приготовьте пасту и отложите её.
• На сковороде разогрейте оливковое масло и выложите креветки ровным слоем, поперчите и посолите.



Приготовление:
• Обжарьте 1 мин., не помешивая, чтобы нижняя сторона стала хрустящей.
• Добавьте мелко нарезанный чеснок и готовьте креветки 1-2 минуты уже помешивая.
• Переложите креветки на тарелку в сторону и в ту же сковородку добавьте сливочное масло, лимонный сок, натертую цедру и белое вино. Доведите до кипения 2-3 минуты, помешивая.
• Добавьте пасту из цуккини и перемешивайте 30 секунд, чтобы они нагрелись. Паста должна стать только теплой.
• Добавьте креветки обратно в сковороду и помешивайте еще минуту. Сразу переложите в тарелку и подавайте:)

ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ ИЛИ КАБАЧКОВ

Понадобится:
- кабачок (-400 г.)
- небольшая морковь
- зубчик чеснока
- 2 яйца
- свежая зелень, соль, перец
- 3 ст. л. ореховой муки

Для топпинга: лосось слабой соли, соус из греческого йогурта и зелени

Приготовление:
1) мелко натереть кабачок и морковь
2) посыпать солью кабачки, через 10 мин. отжать лишний сок
3) мелко нарезать зелень, выдавить зубчик чеснока и смешать с остальными ингредиентами
4) выпекать на среднем огне до румяной корочки.



ПИЦЦА ИЗ КАБАЧКОВ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Кабачки 500-600 гр.
- Яйца 2 шт.
- Ореховая мука 4 ст.л.
- Твердый сыр 200 гр.
- Помидор 1 шт.
- Шампиньоны несколько штук
- Болгарский перец опционально
- Зелень опционально
- Соль, специи по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Натереть кабачок на терке и оставить на пару минут, затем отжать сок
- Добавить к кабачку яйца и муку. Перемешать и выложить в форму, сформировать основу
- Сверху выложить порезанную овощную начинку и грибы. Добавить соль и специи.
- Посыпать пиццу тертым сыром
- Запекать в разогретой духовке до 180С примерно 40 минут

БАТАТ ЗАПЕЧЕННЫЙ



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Батат 2 шт.
- Брынза
- Сливочное масло 30 г.
- Соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Выложить батат на противень и выпекать в течение 40-50 минут на 180°С в заранее разогретой духовке. Готовый батат должен легко протыкаться ножом.
- Разрежьте клубни пополам. На каждую половинку кладем небольшой кусочек сливочного масла. Посолите и поперчите. Разомните мякоть вилкой.
- Сверху посыпьте крошкой из рассольного сыра. Запекайте батат с сыром в духовке на 200°С в течение 15 минут.

КИШ С ТОМАТАМИ



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Яйца 4 шт.
- Мука ореховая 200 гр.
- Вода 30 мл.
- Сливочное масло 30 гр.
- Сливки 20% 200 мл.
- Помидоры/черри 6 шт. среднего размера
- Сыр твердый 100 гр.
- Брынза/фета 50 гр.
- Соль по вкусу
- Зелень опционально

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 2 яйца немного взбить с мягким маслом, добавть соль и муку. Замесить тесто, доавляя по чуть-чуть воду. Убрать в холодильник на время приготовления начинки, предварительно обернув пленкой
- 2 яйца взбиваем со сливками, добавляем тертый твердый сыр и мелко нарезанный мягкий сыр. Добавляем томаты/черри
- Тесто тонко раскатываем и укладываем в форму, формируем бортики около 2 см высотой
- Начинку переливаем в форму и ставим киш в разогретую до 200С духовку на 40 минут.
- Если добавляете зелень сделайте это после того как достанете из духовки

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ФРИТТАТА С КАБАЧКАМИ



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 1 средний кабачок
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 пучок зелени
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль и перец — по вкусу
- 4 яйца
- 1/2 стакана молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Очищенный кабачок нарежьте тонкой соломкой. Так же поступите с перцем. Лук нарежьте мелкими кубиками. Зелень порубите.
- Обжарьте на оливковом масле лук. Когда он станет мягким, добавьте к нему кабачки, посолите и поперчите. Накройте сковороду крышкой и жарьте ещё 2-3 минуты.
- Взбейте яйца с молоком. Добавьте к ним зелень и перец. Получившейся смесью залейте кабачки.
- Получившуюся смесь перелейте в форму, сверху добавьте тонкие кружки кабачков и отправьте блюдо на 15-20 минут в духовку.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 лепешка (тортилья или лаваш)
- белая отварная фасоль -10 стл. (1 слот)
- соевый соус - 2 стл.
- яйца - 2 шт. (1 слот)
- молоко - 5 стл.
- помидор -1/2 шт.
- огурец - 3-4 слайса
- 1/2 авокадо
- листья салата - подойдет любой
- сливочное масло -1/2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль посолить и размять вилкой.
2. Яйца смешать с молоком до однородной жидкости. На сковородке растопить сливочное масло, вылить яичную смесь, накрыть крышкой. Готовить омлет на среднем огне, не переворачивая и не поднимая крышку.
4. Выложить на лепешку листья салата, омлет, нарезанные овощи, авокадо, фасоль. Загнуть нижний конец лепешки и свернуть все в рулет.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 лепешка (тортилья или лаваш)
- куриная грудка -100 г. (1,5 слота)
- соевый соус - 2 стл.
- яйца - 2 шт. (1 слот)
- молоко - 5 стл.
- помидор -1/2 шт.
- огурец - 3-4 слайса
- 1/2 авокадо
- листья салата - подойдет любой)
- сливочное масло -1/2 ч. ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку замариновать в в соевом соусе на несколько часов, лучше оставить на ночь.
2. Смазать сковородку растительным маслом и обжарит грудку с двух сторон до готовности (примерно по 5 минут с каждой стороны, зависит от толщины куска).
3. Яйца смешать с молоком до однородной жидкости. На сковородке растопить сливочное масло, вылить яичную смесь, накрыть крышкой. Готовить омлет на среднем огне, не переворачивая и не поднимая крышку.
4. Выложить на лепешку листья салата, омлет, нарезанные овощи, авокадо, нарезанную грудку. Загнуть нижний конец лепешки и свернуть всё в рулет.

GYM BOT

А СУП МОЖНО?

Тыквенный суп

Крем-суп из кабачка

Сырный крем-суп

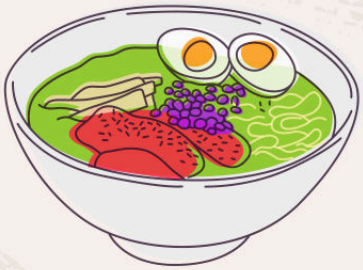
Чечевичный суп

Свекольник

Окрошка









Тыквенный суп с хрустящим нутом и жареным сыром

Ингредиенты:
•тыква (очищенная и без семечек) - 400 г.
• лук -1 шт.
• чеснок - 2 зубчика
• томатная паста -1-2 ст. л.
• творожный сыр -1 ст. л.
• стакан воды
• соль, перец по вкусу
• сыр адыгейский или любой для жарки 200 г.
• нут отварной (можно консервированный) 200 г.



ШАГ 1



• тыкву нарезать на кусочки и сбрызнуть маслом
• нут тоже сбрызнуть маслом и посолить
• выложить всё на противень, застеленный фольгой или пергаментом
• отправить в разогретую до 200° духовку
• тыкву запечь до мягкости (время зависит от сорта и размера кусочков)
• нут запекать до хрустящести (примерно 1 час)

ШАГ 2



• лук нарезать и обжарить до золотистого цвета
• добавить на сковородку чеснок
• как только он даст запах - добавить томатную пасту, творожный сыр и воду
• тушить 5 минут

ШАГ 3



• добавить запеченную тыкву и пюрировать всю смесь
• протушить еще 5 минут



подавать с нутом и обжаренным сыром :)

ТЫКВЕННЫЙ СУП



Ингредиенты:
Тыква 500 г, морковь 250 г,
кокосовое молоко 150 мл,
креветки 40 г, тыквенные семечки 5 г,
миндальные лепестки 5 г.
1. Очищаем тыкву, выкладываем на фольгу. Солим, перчим, кладём веточку тимьяна, зубчик чеснока и заворачиваем фольгу. Ставим в духовку на 180 гр. на 15-20 мин.
2. Морковь выкладываем на фольгу. Добавляем соль, сахар, немного растительного масла, заворачиваем в фольгу и ставим в духовку на 180 гр. на 20-30 мин.
3. Произвольно режем запечённые овощи, кладём в сотейник, заливаем кокосовым молоком. Доводим до кипения, взбиваем блендером до консистенции крем-супа, добавляем немного соли.
4. Разрезаем креветки вдоль, обжариваем на сковороде буквально 40 секунд.
Выкладываем суп в тарелку, украшаем креветками и семечками.



СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП

ПОНАДОБИТСЯ:
- лук - 2 шт.
- картофель - 3 шт.
- корень сельдерея -100 г.
- оливковое масло - 2 ст.л.
- сливочный сыр - 2 ст.л.
- укроп - по вкусу
- французский багет
- морковь - 2 шт.
- соль, перец - по вкусу

Овощи нарезать крупными кубиками.
В кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить овощи (1-2 мин). Затем добавить горячей воды и довести до кипения, снять пену и убавить огонь. Варить 30 мин.
Готовые овощи взбить блендером до состояния пюре добавить сыр. Хорошо перемешать, приправить солью, перцем. Довести суп до кипения и снять с огня, украсить зеленью.
Обжарить багет и подавать к супу.



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
Красная чечевица - 200г.
Морковь -1 шт.
Помидоры - 5 шт.
Кабачок -1 шт.
Томатная паста
Тмин -1 ч.л.
Чеснок - 2 зубчика
Куркума - 2 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Чечевицу промыть. Овощи нарезать мелкими кубиками. Варить 5 мин и добавить морковь. Варить еще 10 мин и добавить остальные овощи. Варить до полной готовности чечевицы. За 5 мин до конца варки добавить томатную пасту и приправы

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
- 1 средний кабачок
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 пучок зелени
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль и перец — по вкусу
- 4 яйца
- 1/2 стакана молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
- Очищенный кабачок нарежьте тонкой соломкой. Так же поступите с перцем. Лук нарежьте мелкими кубиками. Зелень порубите.
- Обжарьте на оливковом масле лук. Когда он станет мягким, добавьте к нему кабачки, посолите и поперчите. Накройте сковороду крышкой и жарьте ещё 2-3 минуты.
- Взбейте яйца с молоком. Добавьте к ним зелень и перец. Получившейся смесью залейте кабачки.
- Получившуюся смесь перелейте в форму, сверху добавьте тонкие кружки кабачков и отправьте блюдо на 15-20 минут в духовку.





ОКРОШКА

куриная грудка - 200 г.
редис - 50г.
огурец -100 г.
зелёный лук - пучок
укроп - пучок
яйцо - 2 шт.
киноа - 4 ст.л.
кефир 2,5% - 0,5 л
хрен тертый (по желанию)
соль, перец
Отварить яйца и мелко нарезаную куриную грудку. Киноа варить по инструкции на упаковке. Яйцо, редис, огурец и зелень мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, разложить по тарелкам и залить кефиром (можно заменить на айран или тан), добавить соль/перец по вкусу.



СВЕКОЛЬНИК

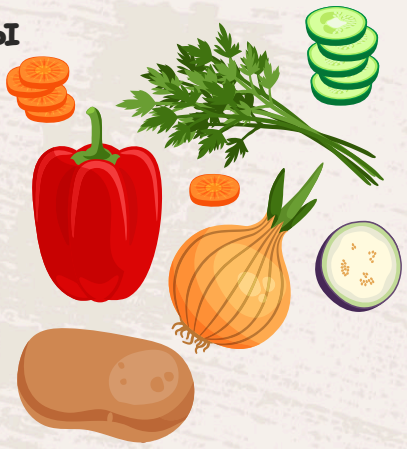
свекла -150 г.
сметана - 50 г.
яйцо -1 штука
редис - 4 шт.
фасоль коне. -1 банка
укроп -10 г.
огурцы - 75 г.
зеленый лук -15 г.
петрушка - 5 г.
вода - 400 мл.
уксус -1-2 ст. л.
Свеклу отварить, почистить, нарезать соломкой или натереть на терке. Вареное яйцо, овощи и зелень мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, добавить фасоль, перец, соль, уксус и залить водой. Оставить в холодильнике на 2 часа. Разложить по тарелкам и добавить сметаны.

GYM BOT

А КАК ЖЕ ОВОЩИ?

Конструктор салата
Фаршированные кабачки
Салат из арбуза
Тёплый салат из киноа
Винегрет
Салат с клубникой
Маринованные шампиньоны и помидоры
Рецепты из цветной капусты
Салат с кус-кусом ;
Салат с горбушей
Салат с тунцом
Салат с фейхоа
Салат с авокадо
Спринг-роллы '
Салат с гранатом и булгуром
Салат с тофу и клубникой









КОНСТРУКТОР САЛАТОВ

ОСНОВА
Листья салата, руккола, шпинат, проростки, петрушка, укроп, кинза

БЕЛОК
Курица, нут, тунец, адыгейский сыр, фасоль, моцарелла, яйца, креветки

ОВОЩИ (минимум 2 вида)
Помидоры, огурцы, редис, тыква, лук, капуста, цукини, шампиньоны, морковь, свекла, болгарский перец

ЗАПРАВКА
Масло
Лимонный сок

ДОПОЛНИТЕЛЬНО
Семена льна или тыквы, кунжут, вяленые томаты, оливки, маслины



САЛАТ ИЗ АРБУЗА

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Арбуз
- Сыр Фета
- Кедровые орешки
- Мята
- Соль, чёрный перец
- Винный уксус и оливковое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Выложите в чашу арбуз, нарезанный сыр, горсть кедровых орешков и листьями мяты. Добавьте соль и перец по вкусу. Для заправки подойдёт смесь винного уксуса с оливковым маслом. Подавайте салат охлаждённым.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ КАБАЧКИ



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 2 небольших кабачка
- творог 200 г.
- 1 пучок укропа и петрушки
- 2 зубчика чеснока
- яйцо 1 шт.
- соль и перец— по вкусу
- твёрдый сыр 100 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Кабачки очистите от кожуры и разрежьте вдоль. Ложкой или ножом извлеките мякоть, чтобы получились «лодочки».
- В отдельной миске смешайте творог, рубленую зелень, пропущенный через пресс чеснок, яйцо, соль и перец. Начините смесью кабачки.
- Выложите фаршированные кабачки на противень, застеленный пергаментом. Каждый посыпьте тёртым сыром.
- Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 40 минут.

ВИНЕГРЕТ

Понадобится:
- свекла - 2 шт.
- морковь -1 шт.
- картофель -1 шт.
- лук -1 шт.
- зелёный горошек замороженный -1 горсть



Приготовление:
Лук и свеклу нарезать дольками, морковь - крупно по диагонали. Сбрызнуть маслом и запечь при 200 гр. (20-30 мин.)
Горошек отварить 5 минут.
Для заправки смешать 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. дижонской горчицы, сок четверти лимона, 1 ст.л. масла растительного. Всё перемешать и заправить салат. Готово!

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КИНОА



На 2 порции понадобится:
- киноа -100 г.
- грибы - 200 г.
- помидоры черри -100 г.
- кунжутные семечки 1 ст.л.
- стручковая фасоль - 200 г.
- оливковое масло - 2 ст.л.
- лимон 1 шт.
- зеленый базилик - 5 стеблей
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
1. Промыть киноа в холодной воде и варить 10-12 минут (на 1 ст. киноа — 2 ст. воды). Фасоль отварить в кипящей воде 2-3 мин. и отправить тушиться вместе с грибами 10-15 мин.
2. Разрезать помидоры пополам. Выдавить сок из лимона, смешать его с оливковым маслом, добавить соль, перец, базилик и кунжут.
3. Полить половинки черри полученным соусом.
5. Добавить к помидорам горячую фасоль, грибы и киноа. Перемешать, и готово!

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты:
- помидоры -1 кг.
- кинза -1 пучок
- чеснок - 2 зубчика
- острый перец -1 шт. (или сухой перец чили)
- уксус - 3 ст.л.
- растительное масло - 3 ст.л.
- сахарозаменитель -1 ч.л.
- соль -1 ч.л.



Приготовление:
Всё, кроме томатов, измельчить блендером. Должна получиться паста. Помидоры разрезать на 4 части и залить этой пастой. Хорошо перемешать, убрать в контейнер и в холодильник на ночь. Помидоры можно посыпать грецким орехом при подаче. Готово!

МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Ингредиенты:
- шампиньоны - 0,5 кг.
- сахарозаменитель -1 ст.л.
- соевый соус - 3 ст.л.
- уксуса - 3 ст.л.
- 1 стакан теплой воды
- кинза -1 пучок
- семена кориандра -1 ч.л.
- чеснок - 3 зубчика

Приготовление:
Для рассола смешать воду, соевый соус, уксус, сахарозаменитель. Шампиньоны залить водой и поставить вариться. После закипания воды варить 5-10 минут.
Слить воду с шампиньонов. Мелко нарезать кинзу, натереть чеснок и всё это смешать с шампиньонами. Переложить в банку или контейнер, добавить семена кориандра и залить рассолом. Убрать шампиньоны в холодильник на 12 часов, и готово!



САЛЬСА ИЗ КЛУБНИКИ И ТОМАТОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- клубника-10 шт.
- помидор-2 шт.
- кинза - по вкусу
- лук репчатый -1 шт.
- масло растительное - 5 стл.
- лимонный сок
- соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать мелкими кубиками клубнику.
2. Очистить томаты от кожуры, нарезать кубиками. Мелко нарезать зелень кинзы и репчатый лук. По желанию можно мелко нарезать перец чили.
3. Высыпать все ингредиенты в общую миску, перемешать, добавить соль, перец и немного лимонного сока. Готово!

САЛАТ С КЛУБНИКОЙ И ФЕТОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- руккола - 50 г.
- шпинат - 50 г.
- фета - 50 г.
- орехи грецкие - 40 г.
- клубника - 5 шт. крупных ягод
- масло растительное - 4 стл.
- мед -1 ч.л.
- уксус винный -1 ст.л.
- соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выложить на тарелку "подушку" из половины количества рукколы и шпината.
2. Нарезать небольшими дольками клубнику, фету - мелким кубиком.
3. Для заправки смешать растительное масло с винным уксусом, медом, перцем и солью. Полить заправкой салат.
4. Добавить в салат клубнику, оставшуюся зелень, фету, грецкий орех. Готово!

САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ГОРБУШЕЙ



Ингредиенты:
конс., горбуша -1 банка
листья салата -100 г.
огурец -1 шт.
яблоко - половинка
яйца перепелиные - 6 шт.
помидоры черри -100 г.
соль, перец - по вкусу
масло оливковое - 2 ст.л.
уксус бальзамический -1 ст.л.

Приготовление:
Отварить яйца, порезать на половинки. Выложить салатные листья на тарелку.
Разрезать помидоры на половинки, огурцы и яблоки - слайсами. Горбушу разделить на мелкие части вилкой.
Заправка: смешать оливковое масло, бальзамический уксус, соль и перец. Готово!

САЛАТ С КУСКУСОМ

Ингредиенты:
1 ст. кус-куса
1/2 ст. томатов черри
1/2 ст. нарезанных огурцов
3 ст. л. оливкового масла
1/2 лимона
Зелёный лук
1/4 ст. арахиса

Приготовление:
Приготовьте кускус по инструкции на упаковке. Добавить нарезанный огурец, помидоры черри, сок лимона, оливковое масло, соль, перец и перемешать. Добавить поджаренный арахис и нарезанный зеленый лук. Соль, перец, зелень — по вкусу





САЛАТ С АВОКАДО И ТУНЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- конс, тунец - 2 банки
- авокадо - 4 шт.
- сок 1 лимона
- оливковое масло - 3 ст.л.
- помидоры черри -100 г.
- перепелиные яйца - 6 шт.
- руккола -100 г.
- красный лук -1 шт.
- тыквенные семечки - 2 ст.л.
- маслины -100 г.
- соль, специи - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для заправки добавьте в оливковое масло специи и сок лимона, перемешайте.
Авокадо разрежьте вдоль, удалите косточку и ложкой отделите мякоть. Нарежьте ее небольшими кубиками.
Помидоры нарежьте пополам, красный лук — полукольцами. Тыквенные семечки слегка обжарьте на сухой сковороде.
Отварите яйца и нарежьте. Выложите тунец в миску, разомните вилкой и добавьте рукколу, авокадо, красный лук, помидоры. Перемешайте, выложите салат в половинку авокадо. Украсьте нарезанными маслинами, семечками, полейте заправкой и по желанию добавьте соус чили для остроты. Готово!

СПРИНГ-РОЛЛЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 листов рисовой бумаги
- горсть любого зелёного салата
- 200 г. креветок
- или 250 г. жареного тофу (тогда количество слотов белка в порции будет - 0,5)
- любые овощи (подойдут морковь, огурец, болгарский перец и тд.)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи порезать соломкой.
2. Рисовую бумагу опустить в теплую воду и сразу достать
3. На бумагу выложить ингредиенты и свернуть в ролл.

К роллам подойдёт соевый соус или любой соус на основе соевого. Например, можно: в равных пропорциях смешиваю соевый соус, мёд и сок лайма или лимона.
Добавить немного кунжута и мелко рубленного арахиса.





СТЕЙК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- кочан цветной капусты
- 5 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 лимона
- специи и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать капусту на стейки толщиной -1,5 см.
2. Измельчить чеснок, добавить сок лимона и масло со специями. Всё перемешать и оставить соус настояться.
3. Сильно разогреть сковороду и обжарить стейки с двух сторон по минуте до красивого поджаристого цвета. Переложить стейки со сковороды на противень, обмазать соусом, накрыть фольгой и отправить в духовку, разогретую до 200 градусов на 20-25 минут. Стейки должны стать мягкими.
4. Соус песто отлично подходит к этому блюду. Нои без него тоже будет вкусно!

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, ЯБЛОКАМИ И ГРЕЙПФРУТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сырая цветная капуста
- яблоко
- грейпфрут
- огурец или морковь
- нескольео веточек мяты
- растительное масло
- семечки
- лимон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мелко нарезать цветную капусту. Яблоки - кубиками. Морковь или огурец - соломкой.
2. Грейпфрут очистить от перегородок и нарезать на такие же по размеру кусочки, как и яблоки.
3. Покрошить мяту, сбрызнуть лимоном, заправить маслом. Готово!



САЛАТ С КЛУБНИКОЙ, АВОКАДО И ТОФУ

Ингредиенты:
- Листья любого салата - 50 г.
- Авокадо -100 г.
- Клубника - 50 г. для салата и 50 г. - для соуса
- Тофу -100 г.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Сок 1/4 лимона
- Кунжут/семечки подсолнечника



Приготовление:
Тофу покрошить, добавить 1 ст. л. соевого соуса и 1 ст. л. оливкового масла, хорошо перемешать и обжарить до золотистого цвета. В блендере взбить 50 г клубники, 1 ст. л. соевого соуса, сок лимона и 1 ст. л. растительного масла. Остальную клубнику и авокадо порезать произвольно. Смешать обжаренный тофу, листья салата, клубнику и авокадо вместе с соусом и посыпать кунжутом и семечками.

САЛАТ С ГРАНАТОМ

Понадобится:
- стакан отварного булгура
- зёрна одного граната
- отварная или запечённая курица - 200 г. (можно заменить на тофу
- шпинат или рукола -120 г.
- мягкая груша -1 шт.
- грецкие орехи - 6 шт.
- растительное масло -1 ст. л.



Приготовление:
Подготовь продукты для салата. Запеки орехи в духовке при температуре 180 градусов 5-10 минут - так они станут более вкусными и ароматными. Если нет духовки, обжарь на сухой сковороде, помешивая лопаткой. Готовые орехи остуди и измельчи. Смешай в большой миске: курицу или тофу, бул гур, порезанную грушу, зелень и гранат. Посыпь сверху ореховой крошкой и заправь маслом. Присылай фото в чат, прежде чем съешь:)



салат с фейхоа и креветками

Ингредиенты:

- сметана - 2 ст. л.
- горчица -1 ч.л.
- соль, специи (любимые)
- орехи кешью -1 горсть
- фейхоа - 5 шт
- авокадо -1/2 шт
- креветки - 200 г
- руккола -1 пучок

Приготовление:

Авокадо нарезать ломтиками, фейхоа - слайсами. Креветки обжарить, посолить. Для заправки смешать сметану, горчицу, с солью и специями. Выложить все на тарелку, смешать с заправкой и присыпать орехами.

САЛАТ С ТУНЦОМ

Ингредиенты:

- любой салат - горсть
- цукини или кабачок -150 гр.
- тунец консервированный -150 гр.
- масло сливочное -10 гр.

Приготовление:

1. Потереть на тёрке цукини или порезать соломкой.
2. На сковородке растопить сливочное масло и слегка обжарить цукини, буквально несколько минут, до мягкости, но не до корочки. Можно обжаривать на растительном или оливковом масле.
3. Смешать с салатом и тунцом. Можно добавить масло из тунца в салат (если он был в масле) или просто отдельно масло (если тунец был в воде).



GYM BOT

Чем бы перекусить?

Конструктор сэндвича
Снеки из геркулеса
Маффины
Спринг роллы
Онигири

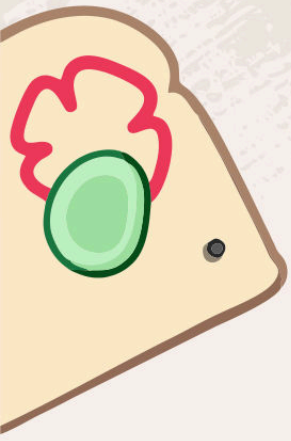






КОНСТРУКТОР СЕНДВИЧА





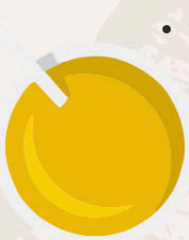
ОСНОВА

ц.з хлеб
лаваш/пита
хлебцы

СОУС

- гуакамоле
- песто
- хумус
- арахисовая паста
- греческий йогурт
- тартар
- сальса
- клюквенный соус
- оливковое масло
- тахини

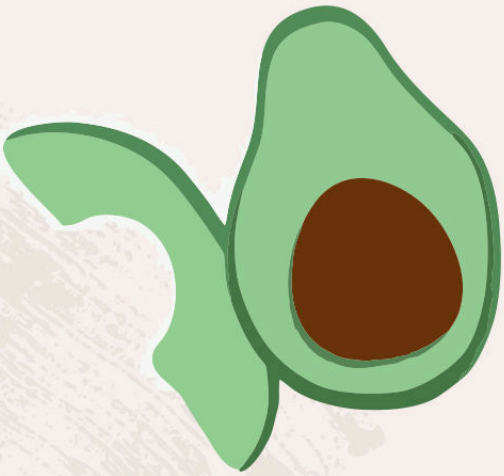






НАЧИНКА

слабосоленая рыба + огурец + зелень
запеченная курица + помидор черри
1/2 авокадо + специи
1/2 банана
сладкий перец + сыр
1/2 вареного яйца + запеченный кабачок (2 слайса)
коне, тунец + любые овощи
вареная грудка + яблочные ломтики + специи
омлет
креветки + авокадо
запеченные грибы + сыр



ОНИГИРИ!

ИНГРЕДИЕНТЫ:
• рис -100 г.
• тунец консервированный - 90 г.
• нори - несколько листов
• кунжут -1 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Рис для онигири подойдет круглозерный, за счет своей клейкости. Но можно попробовать и с длиннозерным.
1. Рис тщательно промыть под проточной водой. После этого откинуть рис на дуршлаг и дать постоять 30 минут - так он немного впитает воду.
2. В кастрюлю налить холодную воду и сразу же выложить туда рис. Варить до закипания на сильном огне без крышки. Солить не нужно, так как рис для онигири должен быть пресным.
3. Как только рис закипит, сразу накрываем крышкой и уменьшаем огонь до минимума. Варим 15-20 минут. Затем даем постоять еще 15 минут.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
4. Для начинки филе консервированного тунца размять вилкой.
5. В начинку добавить стружку водорослей нори. Их можно мелко нарезать ножницами или накрошить руками. Начинку тщательно перемешать.
6. Руки намочить водой и взять примерно семьдесят гр риса. Равномерно распределить его на ладони и выложить в центр рисовой лепешки чайную ложку начинки (с горкой). Привести края лепешки к центру и сформировать шар, стараясь запечатать начинку внутри.
7. Придать рисовому колобку плоскую треугольную форму.
8. Ножницами вырезать полоски нори длиной шесть и шириной два сантиметра и обернуть ими каждый онигири.
Украсить нори по желанию, посыпать кунжутом. Подавать можно с соевым соусом.

СПРИНГ-РОЛЛЫ С СЁМГОЙ И АВОКАДО



ИНГРЕДИЕНТЫ:
- 4 листа рисовой бумаги
- 80 гр. пекинской капусты
- 4 ст.л. сливочного сыра
- 30 гр. сёмги (слабосол.)
- Половинка авокадо
- 30 гр. сыра
- Чёрный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Нашинковать капусту, посолить, поперчить.
Нарезать ломтикамисёмгу, авокадо и сыр.
Лист рисовой бумаги опускаем в кипячёную воду на 5-10 сек. (ёмкость должна быть большего диаметра, чем лист).
Кладём рисовый лист на деревянную доску, тоже смоченную водой. Выкладываем на край листа 1-2 ст.л. капусты, 1 ст.л. сливочного сыра, 1-2 ломтика авокадо, несколько кусочков сёмги и ломтик твёрдого сыра. Заворачиваем блинчик конвертом и быстро обжариваем с двух сторон.

Куриные маффины



Ингредиенты:
- 2 куриные грудки
-1/2 стакана отрубей
-1/2 стакана молока
- 2 яйца
- немного тертого сыра
- любимая зерень

Приготовление:
• Отварите куриные грудки, остудите, порежьте на кусочки.
• Смешайть до однородной консистенции молоко, отруби и яйца.
• Добавьте курицу, немного зелени. Хорошо перемешайте и выложить в формочки для кексов.
• Выпекайте в духовке примерно 20 минут при температуре 180 градусов.
• Посыпьте тертым сыром и оставшейся зеленью.

СНЭКИ ИЗ ГЕРКУЛЕСА И АДЫГЕЙСКОГО СЫРА



Ингредиенты:
Геркулес - 70 гр.
Адыгейский сыр -150 гр.
Семена подсолнечника или льна - по желанию

Приготовление:
Сыр измельчаем и перемешиваем с геркулесом. Можно посолить по вкусу. Добавляем немного кипятка и оставляем на 3 минуты. Тесто должно стать клейким. Лепим из него шарики (хрустящие снаружи и мягкие внутри) или печеньки (просто хрустящие). Выкладываем на противень и запекаем 30 минут при температуре 200 градусов.

GYM BOT

Может соус?

Сырое-огуречный соус
заправка из авокадо
песто, гуакамолле, хумус
Лимонно-медовый
из нута
из фейхоа
Дзадзики, Тартар, сальса
Тапенада, гремолата, дюксель









Заправка с авокадо



ПОНАДОБЯТСЯ:
- авокадо 1 шт.
- лимонный сок 1 ч.л.
- оливковое масло 50 мл.
- чеснок 1 зубчик
- пучок петрушки
- соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Все ингредиенты пробить в блендере и дать настояться.

Сырно-огуречный соус



ПОНАДОБЯТСЯ:
- свежие огурцы 2 шт.
- мягкий сливочный сыр 100 г.
- сметана 2 ст.л.
- чеснок 1-2 зубчика
- зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Огурец вместе с кожурой натереть на мелкой терке. Огуречный сок отжать. Смешать огурец со сметаной, мягким сыром, измельченным чесноком, рубленой зеленью.

Йогуртовая заправка с зеленым луком



ПОНАДОБЯТСЯ:
- греческий йогурт 250 мл.
- измельченный зеленый лук 2 ст. л.
- измельченный укроп 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Все смешать и дать настояться в холодильнике пару часов



Соус к горячим блюдам

ПОНАДОБЯТСЯ:
- лимонный сок 25 мл
- мед 2 ч.л.
- оливковое масло 1 ч.л.
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Тщательно перемешать все ингредиенты соуса и заправить салат перед самой подачей.

Заправка из нута

ПОНАДОБЯТСЯ:
- отварной нут 100 г
- лимонный сокі ст.л.
- сок апельсина 100 мл
- вода
- чесночный порошок (или свежий чеснок) по вкусу
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
В блендере измельчить все ингредиенты, водой довести до желаемой консистенции.





Лимонно-медовый соус

ПОНАДОБЯТСЯ:
- фейхоа - 5 шт.
- лук -1 шт.
- сахарозаменитель - 1 ст. л.
- кинза или петрушка
- черный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Очистить фейхоа и лук, нарезать кубиками отправить в блендер. Добавить сахарозаменитель, перец, мелко рубленую зелень И еще раз взбить до однородной массы.



ХУМУС

Приготовление:

- 100 г. нута
- 10 мл. лимонного сока
- 20 мл. оливкового масла
- 5 г. кумина (зиры)
- 5 г. копченой паприки
- 40 гр. тахини

Приготовление:

1. Замочить нут в холодной воде на ночь.
На следующий день в той же воде поставить варить
на медленный огонь (~2 часа) до размягчения.
2. Слить жидкость, часть перелить в стакан,
и использовать в случае, если хумус получится сухим.
3. Поместить нут в блендер, добавить оливковое
масло (exiга ігдіп), перемолоть до однородной массы.
4. Добавить тахини (тхину) и постепенно молоть
до более мягкой консистенции. Далее добавить
паприку и зиру (кумин) и еще раз слегка перемешать.
5. Можно подать как закуску с лавашом, свежими
овощами и соленьями или в качестве основного
блюда с мясом.



ПЕСТО

Ингредиенты:

- 100 г. зеленого базилика
- 150 мл. оливкового масла
- 4 ст. л. кедровых орехов
- 50 г. сыра пармезан
- 3 зубчика чеснока
- соль

Приготовление:

1. У базилика удалить нижнюю жесткую часть
стебля, верхнюю часть мелко нарезать, чеснок
очистить, сыр нарезать.
2. Измельчить базилик, чеснок, орехи и сыр
в ступке или блендере. Добавить соль по вкусу.
Взбивать соус, вливая оливковое масло.
Взбивать до желаемой степени однородности.
3. Добавить к пасте, лазанье, пюре из картофеля,
блюдам из мяса, птицы, морепродуктам, блюдам
из риса (особенно ризотто), овощному рагу.



ГУАКАМОЛЕ

Ингредиенты:

- 1/2 пучка свежей кинзы (кориандра)
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 чайной ложки соли
- 1 помидор
- 1/2 штуки лука репчатого
- 5 шт. авокадо
- 3 ст. л. лимонного сока

Приготовление:

1. Чеснок выдавить, добавить соль. Помидор, кинзу
и лук мелко нарезать.
2. Разрезать авокадо пополам. Достать косточку,
всю мякоть размять до однородной массы.
3. Выдавить сок лимона или лайма, чтобы соус
не потемнел. Добавить остальные ингредиенты
и перемешать.
4. Подача: как гарнир к основному блюду, соус
для начос, багета или лаваша, заправка для салатов.

ГРЕМОЛАТА



Ингредиенты:
Лимон
(среднего размера):
1-2 шт.
Чеснок: 1-2 зубчика
Зелень петрушки:
1 пучок
Приготовление:
1. Лимон тщательно
вымыть и вытереть насухо.
Снять желтый слой кожуры и очень
тонко нарезать. Удобнее воспользоваться ножом
для цедры или натереть цедру на мелкой терке.
2. Измельченный чеснок, зелень петрушки
соединить с цедрой и хорошо перемешать.
3. Посыпать любое блюдо с мясом или рыбой.

Ингредиенты:
шампиньоны - 300 г.
лук -1 шт.
чеснок - 2 зубчика
мускатный орех -
на кончика ножа
растительное масло:
три ст. ложки
Приготовление:
1. Грибы промываем и мелко рубим, тоже самое
делаем и с луком и чесноком.
2. Нагреваем сковороду и вливаем масло
и забрасываем мускатный орех (открываем запах),
буквально через 1 секунду добавляем лук, доводим
до золотистости.
3. Добавляем чеснок и потом грибы.
4. Жарим до готовности грибов, около 10 минут.

ДЮКСЕЛЬ



Ингредиенты:
оливки/маслины -200г.
каперсы -1 ч.л.
чеснок-1 зубчик
масло оливковое - 5 ст.л.
итальянские травы
лимонный сок
Опционально:
анчоусы (филе) - 5 шт.
Приготовление:
Если в оливках есть косточки,
их нужно удалить.
Соедините в блендере оливки,
каперсы, филе анчоуса (можно без него),
давленый чеснок и листики петрушки,
и пробейте до состояния грубой пасты.
Добавьте оливковое масло и пробейте
уже до более однородного состояния.

ТАПЕНАДА





ТАРТАР

Ингредиенты:
- Сметана - 4 ст.л.
- Огурец соленый -1 шт.
- Яйцо вареное (желток) -1 шт.
- Горчица в зернах -1 ч.л.
- Укроп - 3 веточки
- Перец черный молотый - по вкусу
- Соль - 1/4 ч.л.

Приготовление:
Желток разомните вилкой, добавьте его к сметане и перемешайте. Соленый огурец и укроп мелко нарежьте. Все ингредиенты смешайте и добавьте горчицу в зернах, соль и перец. Готово!

.

САЛЬСА(КЛАССИЧЕСКИЙ)



Ингредиенты:
- Помидоры - 4 шт.
- Лук белый -1 шт.
- Острый перец-1-2 шт.
- Кинза - 4-6 веточек
- Сок 1 лайма
- Соль - по вкусу

Приготовление:
Проколите острый перец в нескольких местах вилкой, разрежьте лук на 4 части. Разогрейте сковороду и выложите на нее овощи, обжаривайте примерно 10 минут.
Удалите у перца сердцевину и семена. Поместите в блендер очищенный перец, лук и чеснок. Взбивайте их 30-40 секунд. Добавьте в блендер помидоры и взбейте все еще 1-2 минуты.
По консистенции соус не должен быть полностью однородным. К полученной смеси добавьте листья кинзы, сок лайма и соль по вкусу. Готово!



ЦАЦИКИ (ДЗАДЗИКИ)

Ингредиенты:
- Натуральный йогурт —150-200 гр.
- Свежие огурцы — 2 шт.
- Чеснок — 3 зубчика
- Оливковое масло — 4 ст. л.
- Лимонный сок — 4 ст. л.
- Перец, соль — по вкусу
- Петрушка, укроп — по вкусу

Приготовление:
Очистите огурцы от кожуры, натрите на мелкой терке. Затем посолите и отожмите их от лишней влаги через марлю. Чеснок нужно измельчить.
Смешайте огурцы, чеснок, лимонный сок, йогурт и оливковое масло. Можно слегка взбить блендером и украсить зеленью

GYM BOT

Что вскусного попить?

Лимонады

Холодный кофе

Согревающие напитки









ЛИМОНАД С ОГУРЦОМ

Огурец 1-2 шт.
Свежая мята 1/3 стакана
Яблоки 2-3 шт.
Сироп агавы 2-4 ч. л.
Сок лайма 1/4 ст.
Комбуча 1 л.
Очистите от кожуры огурцы, смешайте их в блендере с нарезанными яблоками и мятой. Процедите через мелкое сито. Добавьте сок лайма и охладите. Разбавьте комбучей.



КЛАССИЧЕСКИЙ

Вода 5 стаканов
Лимоны 6 шт.
Лед
Выжмите сок из лимонов. Добавьте его в холодную воду и перемешайте. Подавайте с кубиками льда.



КОКОСОВЫЙ

Кокосовая вода 2 стакана
Клубника 6 шт.
Лимон 2 дольки
Лайм 2 дольки
Мята 2-3 веточки
Лимонный сок 2 ст. л.
Сок лайма 2 ст. л
Мелко нарежьте клубнику и листья мяты. Переложите в кувшин, добавьте сок лимона и лайма. Налейте кокосовую воду, перемешайте. Украсьте дольками лимона и лайма.

КЛУБНИЧНЫЙ ЛИМОНАД



• вода - 2 л.
• лимоны - 8 шт.
• клубника - 250 г.
• лед
• мята - несколько веточек

1. Выжать сок из лимонов. Нарезать клубнику.
2. В большом кувшине смешать воду, лимонный сок. Затем вмешать нарезанную клубнику и лёд.



ПЕРСИК+МАЛИНА

Персики 3 шт.
Малина 180 г
Лимоны 6-7 шт.
Холодная вода 6 стаканов
Выжмите сок из лимонов.
Нарежьте персики, смешайте с малиной, добавьте воды и поставьте на средний огонь (5 минут). Остудите и взбейте в блендере. Процедите и перелейте в кувшин, добавьте сок лимонов и холодную воду. Подавайте вместе со льдом и мятой.

АРБУЗНЫЙ ЛИМОНАД



• Арбуз
• Мята 1 веточка
• Газированная вода 1 стакан
• Лайм 1/2 шт.

Взбейте блендером мякоть арбуза и мяту. Добавьте газированную воду и сок половинки лайма. В конце процедите фреш через сито. Если хотите послаще - можно добавить ложку мёда



ЯБЛОЧНЫЙ СИДР

• Яблочный сок - 2 л.
• Апельсин -1 шт.
• Груша -1 шт.
• Лимон -1 шт.
• Корица -1 палочка
• Корень имбиря
• Немного гвоздики

1. Яблочный сок разогреть на среднем огне и довести до кипения.
2. Нарезать на тонкие ломтики фрукты и добавить в кипящий яблочный сок.
3. Натереть имбирь и добавить вместе с остальными специями в сидр.
4. Варите напиток 5-10 минут, затем выключить огонь и подержать под крышкой в течение часа. Готово!



ОБЛЕПИХОВЫЙ СБИТЕНЬ

· Вода -1,5 л.
· Облепиха - 200 г.
· Сахарозаменитель - 3 ст.л.
· Гвоздика - 4-5 шт.
· Корень имбиря - 50 г.
· Корица -1-2 палочки
· Лавровый лист, бадья
· кардамон.

1. Яблочный сок разогреть на среднем огне и довести до кипения.
3. Натереть имбирь и добавить вместе с остальными специями в сидр.
1. В кастрюлю налить воды. Промыть облепиху и положить в кастрюлю с водой, добавить сахар и вскипятить. Уменьшить огонь и варить еще 5-10 минут.
2. Добавить специи специи. И дать постоять еще 15-20 минут. Процедить, налить в чашки и украсить долькой лимона.



ЭГГ-НОГ

- Яйца - 4 шт.
- Сахарозаменитель - 2 ст.л.
- Молоко - 400 мл.
- Корица -1/4 ч.л.
- Гвоздика - 3 шт.
- Мускатный орех -1/2 ч.л.

1. Смешать молоко, гвоздику, корицу в небольшой кастрюле. Разогреть смесь на среднем огне, не доводя до кипения.
2. В средней миске взбить желтки с сахаром. Аккуратно по 1 ст.л. вливать молочную смесь к взбитым желткам, разводя их до жидкого состояния.
3. Влить яично-молочную смесь обратно в кастрюлю, разогреть на слабом огне и подержать 3-5 минут, пока не загустеет.
4. В конце украсить мускатным орехом.



БЕЛЫЙ ГЛИНТВЕЙН С РОМАШКОЙ

- Белое вино сухое или сок (яблочный/виноградный) - 750 мл.
- Ромашковый чай - 2 пакетика
- Мед - 30 мл.
- Корица - 4 палочки
- Гвоздика - 4 шт.
- Лимонная цедра -1 шт.

1. Налить вино или сок в сотейник, добавить мед, корицу, гвоздику, цедру лимона и пакетики ромашки.
2. Нагреть, не доводя до кипения. Хорошо помешать и дать настояться пару минут.
3. Затем вытащить пакетики с ромашкой. Готово!



КЛЮКВЕННЫЙ ПУНШ

- Клюква - 200 г.
- Сахарозаменитель - 3 ст. л.
- Розмарин -1 веточка
- Корень имбиря - 20 г.
- Апельсины - 2 шт.
- Вода -1 л.

1. Выжать из апельсинов сок. Имбирь нарезать тонкими пластинками.
2. Клюкву всыпать в кастрюлю и немного размять. Налить воду, добавить специи. Вскипятить, всыпать сахарозаменитель и прокипятить 3 мин.
Затем влить апельсиновый сок и проварить еще 1 минуту.
3. Дать настояться и процедить. Готово!



ЯГОДНЫЙ АЙС-ЛАТТЕ

Нежный, фруктовый кофе, как отличный вариант десерта!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сделать клубничное пюре и смешать с сиропом агавы в пропорции 2:1. Поставить на плиту и довести до кипения, перемешать и снять с огня.
2. В стакан добавить 100 г. льда, сверху добавить 30 г. клубничного соуса, аккуратно влить 150 г. овсяного молока.
3. В конце добавить эспрессо.
4. Перемешать и готово!



COLD BREW

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1.наполнить льдом стакан.
2.Налить 100мл. апельсинового сока. Можно использовать свежевыжатый или уже готовый.
3. Влить 30-50г эспрессо.
4. Перед употребление перемешать. Готово!



BAMBLE COFFEE

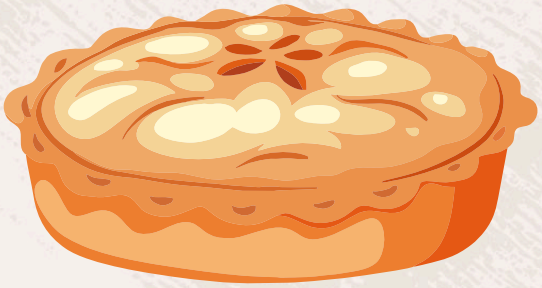
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Засыпать 20г. кофе во френч-пресс.
2. Залить 250мл. воды комнатной температуры.
3. Оставить настаиваться на 15 часов.
4. Спустя 15 часов перемешать и процедить кофе. Можно использовать тонкую марлю или специальные бумажные фильтры Hario.
5. В конце украсить мятой, и готово!

GYM BOT

А что на десерт?

Шоколадный мусс
Брауни из свеклы
панкейки, кекс
Творожный пирог
Морковная запеканка
Мороженное
Овсяное печенье
Банановый хлеб
Творожные шарикиэчиа-пудинг
Облепиховый боулинг
Овсяная запеканка
Шарлотка с яблоком



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС БЕЗ САХАРА



Понадобится:

• один спелый, но не мягкий банан (можно заменить авокадо)
• 3 ст.л. какао без сахара
• полстакана фундука (можно заменить на другие орехи)
• свежие ягоды (по желанию).

1. Взбить блендером фундук, в процессе добавить немного воды. Должна получиться консистенция густого йогурта.
2. Когда орехи измельчатся, добавить банан и какао, взбить всё вместе. Разлить мусс в стаканы и оставить в холодильнике на два часа.
3. Украсить десерт мятой или свежими ягодами.

БРАУНИ ИЗ СВЕКЛЫ



Понадобится:

-1 свекла (отварная, запеченная или на пару)
-150-200 мл. молока (ореховое/соевое)
- 2 ст.л. растительного масла (кокосовое/любое другое)
-1 ст. л. меда
- 40 гр. какао
-120 гр. ореховой муки
- 0, 5 ч.л. разрыхлителя

Свеклу, молоко, масло и мед смешать блендером до примерно однородной консистенции. После добавить какао, муку и разрыхлитель в тесто. Смешать, но не взбивать.

Выпекать в духовке при температуре 160°-180° градусов в течение 20 минут, используя формочки или маленький противень.



МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

- морковь -150 г
- яйцо -1 шт.
- пюре из манго -120 г.
- изюм - 60 г.
- орехи - 40 г. (порубить)
- растительное масло - 20 г.
- ореховая мука - 60 г.

Морковь натереть на мелкой тёрке.
Смешать в миске пюре, яйцо, растительное масло, орехи, изюм.
Добавить муку и ещё раз перемешать.
Выложить в форму.
Отправить в духовку на 170 груду со в на 45 минут.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГЕ ЯГОДАМИ

- манка - 2 ст. л.
- сода - 0,5 ч. л.
- сметана -1 ст. л.
- творог - 300 г.
- любимые ягоды - 200 г.
- яйца -1 шт.

Смешать в глубокой посуде творог, сметану, манку и яйцо с содой.
Высыпать ягоды. Выложить массу в формочку для запекания.
Разогреть духовку до 180 градусов.
Запекать пирог 30 минут.



ОВСЯНО-БАНАНОВЫЙ КЕКС В МИКРОВОЛНОВКЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 гр. овсяных хлопьев
1 банан среднего размера
1 яйцо
2 ст. ложки греческого йогурта
0,25 ч.л. корицы
0,5 ч.л. разрыхлителя

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овсяные хлопья измельчаем в блендере, очищенный банан разминаем вилкой, соединяем в отдельной миске.
Добавляем все остальные ингредиенты и тщательно перемешиваем. Выкладываем смесь в чашку - до краёв должно оставаться несколько сантиметров. Ставим в микроволновую печь, мощностью 700 Вт приблизительно на 5 минут.

ТЫКВЕННЫЕ ПАНКЕИКИ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Тыква 300 г
- Овсяная мука 1 стакан
- Кокосовое или топленое сливочное масло 2 ст. л.
- Разрыхлитель теста 10 г
- Молоко кокосовое 200 мл
- Сахарозаменитель 4 ст. л. (можно заменить любым сиропом топинабура/кленовым)
- Яйца 2 шт
- Соль щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Тыкву чистим, нарезаем и запекаем в духовке до готовности ~ 25 минут. Превращаем в пюре блендером.
- Взбиваем масло с яйцом, молоком, солью и сахарозаменителем.
- Яичную смесь соединяем с мукой, тыквой и разрыхлителем. Замешиваем тесто.
- Выпекаем панкейки на сухой сковороде до готовности.
- Добавляем любимый тонинг и наслаждаемся!





МОРОЖЕНОЕ
Малина, имбирь, лимон, два белка.

ШАГ 1

Малину пюрируйте в блендере до получения однородной массы. Натрите имбирь на тёрке, соберите жмых в одноразовую тканевую салфетку (такие продаются в супермаркетах в отделах с бумажными полотенцами для кухни) или при помощи сита и выжмите сок в малиновое пюре.

ШАГ 2

Взбейте белки (они должны быть холодными, так что перед готовкой подержите яйца в холодильнике несколько часов), как только они станут белого цвета, добавьте соль и пару капель лимонного сока. Взбивайте, пока у вас не получится густая пена. Постепенно добавьте в белки сахарную пудру и продолжайте взбивать до твёрдых пиков.

ШАГ 3

Смешайте яичную и малиновую смесь с помощью силиконовой лопатки (движения примерно такие же, как при приготовлении безе: мешайте снизу вверх). Переложите всё в форму для мороженого и поставьте в холодильник на 3-4 часа. Подавайте, украсив свежими ягодами и мятой.



МОРОЖЕНОЕ
Творог, банан, ванилин.

ШАГ 1

Банан режем кусочками и замораживаем.

ШАГ 2

Все продукты сгружаем в блендер, взбиваем на большой скорости недолго. Можно добавить половину чайной ложки какао — получится отличное шоколадное низкокалорийное мороженое.

ШАГ 3

Перекладываем мороженое из блендера в форму, ставим в морозилку на 2 часа. При желании каждые полчаса можно перемешивать МОРОЖЕНОЕ



МОРОЖЕНОЕ
Натуральный йогурт, банан, манго, ананас, киви, мёд

ШАГ 1

Фрукты очистите от кожуры, извлеките косточку из манго. Мякоть киви и манго нарежьте кубиками, а банан — кружочками.

ШАГ 2

Смешайте в блендере или вилкой фрукты с йогуртом и мёдом. Заполните массой форму для мороженого и поставьте в холодильник на 3-4 часа.

ШАГ 3

Извлеките мороженое из форм, подержав их пару секунд под струёй горячей воды. Перед подачей можете посыпать фисташковой крошкой, мюсли или шоколадной стружкой.



МОРОЖЕНОЕ
Замороженные ягоды, банан, грейпфрут, мёд.

ШАГ 1

Сложите банан и замороженные ягоды в чашу для блендера, добавьте сок половинки грейпфрута и мёд.

ШАГ 2

Взбивайте в блендере до тех пор, пока масса не станет однородной.

ШАГ 3

Подавайте, украсив свежими ягодами, кокосовой стружкой или орешками.



МОРОЖЕНОЕ ИЗ КЛУБНИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- листья базилика - пучок
- йогурт-300 мл.
- сливки -200 мл.
- клубника-200 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья базилика смешать в блендере до получения мелких зеленых частиц.
2. Влить сливки. Добавить клубнику, смешать до однородной массы.
3. Влить йогурт, снова смешать. Разлить по формочкам и отправить в морозильник.

АРБУЗНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ЛЁД

Смешайте все ингредиенты блендером, разлейте по формам и отправьте на несколько часов в морозилку. Чтобы проще доставать готовый лёд из формы - опустите его на минуту в тёплую воду.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Арбуз 500 гр.
Сок лайма 2 ст. л.
Мята 1 веточка



БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ



Ингредиенты:

- мука ореховая 300 г.
- разрыхлитель 5 г.
- 4 спелых банана
- сливочное или кокосовое масло 115 г
- яйца 2 шт
- сахарозаменитель или сироп топинамбура 150 г.
- греческий йогурт 80 г.
- ваниль 1 ч. л.
- миндаль или грецкие орехи 100 г.
- соль 1 ч. л.

Приготовление:

1) Смешайте в миске муку, соль и корицу.
2) В отдельной ёмкости растопите масло до мягкого состояния и взбейте с сахаром в течение 2 минут.
4) Разомните бананы вилкой и добавьте к яичной смеси. Положите ваниль, йогурт, а затем хорошо перемешайте.
5) На медленной скорости вмешайте сухие ингредиенты и добавьте орехи.
6) Переложите смесь в ёмкость для запекания и украсьте сверху бананами, нарезанными вдоль или кружочками.
7) Запекайте в духовке при температуре 180 градусов около 60-70 минут.
3) Добавьте по очереди яйца. Хорошо взбейте.



КЕКСЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ



- творог - 200 гр.
- яйца - 3 шт.
- щепотка соды
- гречневая мука (лучше из зеленой) -150 г.
- банан -1 шт.
- изюм -100 г.
- курага и чернослив - по 7 шт.

Смешать творог с яйцами до однородной массы, затем добавить щепотку соды, далее муку.
Банан натереть на терке, добавить сухофрукты и все тщательно перемешать.
Отправить в разогретую до 140 градусов духовку, на 40 минут.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МАНДАРИНАМИ

Ингредиенты:
- йогурт без добавок -150 г.
- банан -1 шт.
- овсяные хлопья -100 г.
- любые орехи- 50 г.
- изюм, чернослив - 40 г.
- мандарины - 60 г.
- горький шоколад -15 г.
- разрыхлитель -1/2 ч.л.
- корица - по вкусу

Приготовление:
Банан размять вилкой, добавить йогурт и овсянку. Перемешать. Сухофрукты мелко порубить ножом. Мандарины разобрать на дольки, разрезать пополам. Горький шоколад порубить ножом. Соединить все с овсянкой - орехи, сухофрукты, мандарины, горький шоколад, ванилин, корицу, разрыхлитель. Сформировать печеньки, выпекать в духовке 20-30 минут при температуре 180 градусов.





ШАРЛОТКА С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:
50 гр. овсяных хлопьев
200 гр. творога (пачка)
яйца 2 шт.
яблоки 2 шт. (сладкие)
0,5 ч.л. корицы
1 ч.л. разрыхлителя
ванилин по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Овсяные хлопья измельчите в блендере, добавьте разрыхлитель, ванилин и корицу. Перемешайте. Взбейте до пышной пены яйца и влейте их в сухую смесь.

ОВСЯНАЯ ЗАПЕКАНКА

ПОНАДОБИТСЯ:
- стакан кефира или несладкого йогурта
- стакан овсянки (хлопья)
- 250 г. творога 5%
- два яйца
- курага / изюм / банан
- щепотка соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1) йогург смешать с овсянкой, добавить щепотку соды, 2 яйца. Всё смешать вилкой до однородности.
2) добавить топинг - курагу, изюм или банан
3) форму смазать каплей растительного масла, влить в форму получившуюся массу
4) в духовку на 180 градусов на 20 мин.



ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ



Понадобится:
1. Половинка банана
2. Пачка творога 5%
3.150 мл. овсяной муки
4. Яйцо



Шаг 1
Смешать все
(можно блендером)



Шаг2
Сформировать шарики
Выпекать 30 минут
при 180 градусах



ЧИА-ПУДИНГ



Ингредиенты на 2 порции:
• семена чиа - 2 ст. ложки
• мандарины - 2 шт.
• сироп агавы -1 ч. л.
• миндальное молоко -150 мл.
• кокосовое молоко - 200 мл.
• для фруктового мусса: 200 г. манго или 100 г. клубники и 100 г. малины

Приготовление:
• Смешиваем 150 мл. миндального молока и 50 мл. кокосового, добавляем семена чиа и настаиваем 20-30 мин, периодически помешивая, чтобы семена разбухли.
• Готовим мусс из манго или из ягод. Кладем в блендер мандарины, манго, 150 мл. кокосового молока, 1 ч. л. сиропа. Хорошо взбиваем до получения однородной консистенции. Для ягодного вкуса состав тот же, только не добавляем мандарины.
• Выкладываем слоями в стеклянный стаканчик: 1 слой - чиа, 2 слой - мусс. Украшаем ягодами и веточкой мяты.

ОБЛЕПИХОВЫЙ БОУЛ



ГРАНОЛА (можно приготовить или купить готовую)
Овсяные хлопья крупного размера смешать с растительным маслом, добавить любые вяленые ягоды (клюква, вишня, брусника и т. д), затем ввести мёд и орехи (грецкий и арахис). Перемешать и в духовку на 160* на 7-8 минут. Повторить несколько раз пока не образуется ровный колер.

СМУЗИ
Затем банан и грушу без кожуры - в блендер. Добавить кокосовое молоко и облепиху, взбить, и смузи готов!

ОФОМЛЕНИЕ
Получившуюся гранолу выложить сверху на половину боула со смузи , посыпать кокосовой стружкой, зернами граната, кешью и ягодами.
Нарезаный киви тоже выложить сверху. Готово!

GYM BOT

СПАСИБО GYM BOT