

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ БУЛОЧКИ С КЛЕТЧАТКОЙ

Ингредиенты:

- 1 кабачок/цуккини среднего размера
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовые ложки рисового масла/кокосового/ масла виноградных косточек
- 90 гр миндальной муки
- 4 столовые ложки [псиллиума](#) (клетчатка из шелухи семян подорожника)
- 1 чайная ложка [пекарского порошка без алюминия](#)
- ¼ чайной ложки соли

Способ приготовления:

Кабачок или цуккини натрите на мелкой терке, посолите и оставьте на 30 мин, отожмите сок. Добавьте масло и лимонный сок. Сухие ингредиенты смешайте отдельно и потом соедините все вместе и сделайте тесто. Если оно слишком рассыпчатое – добавьте немного воды, а если слишком жидкое – немного псиллиума.

Сформируйте шарики диаметром примерно 2,5-3 см и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку и выпекайте 45 мин при температуре 170 гр.

НЕШИМЕ

Для приготовления нешиме желательно использовать кастрюлю с толстым дном.

На дно кастрюли положите предварительно замоченные и мелко нарезанные водоросли комбо.

Затем сложите крупно порезанные корнеплоды: морковь, свеклу, корни петрушки и сельдерея, батат и др., добавьте совсем немного воды и можно 1-2 чайные ложки соевого соуса, доведите до кипения и на очень маленьком огне варите до готовности овощей.

КОНДЖИ

На 1 стакана риса – от 5 до 8 стаканов воды. Доводим воду до кипения.

Ставим на самый маленький огонь. А еще лучше на рассекатель и варим от 2-х до 4-х часов. Пока рис полностью не разварится и получится густая масса.

Соль и специи добавляют уж в готовое блюдо.

Процедите конджи через марлю или перетирание через мелкую сетку.

Эта потрясающий способ получить идеальную кремовую текстуру.

Вся клетчатка остается снаружи.

ИМБИРЬ С СОЕВЫМ СОУСОМ И СВЕКЛОЙ

Ингредиенты:

- 100–120 г корня молодого имбиря
- 1 кусочек свеклы
- ½ ч. ложки рисового уксуса
- 1½ ст. ложки кленового сиропа
- ½ ч. ложки соевого соуса
- 2 стакана воды
- ½ ч. ложки соли

Способ приготовления:

Корень имбиря очистить от кожицы и нарезать очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Залить холодной водой и оставить на 30 минут.

Затем положить имбирь в кастрюлю с водой, довести до кипения, вылить воду и просушить ломтики имбиря.

КВАШЕННАЯ КАПУСТА

Ингредиенты:

- Головка капусты среднего размера
- 2 моркови
- 1 ч. л. тмина (не обязательно)
- 1 ч. л. чёрного перца горошком
- 2 лавровых листа
- 1,5 ст. л. соли (морской или гималайской мелкого помола)

Способ приготовления:

Нашинковать капусту, натереть морковь на крупной терке, все перемешать и перетереть руками с солью, перцем и тмином до сока (в миске). Затем сверху положить тарелку или целофан и поставить под гнет (я для этого использую гантели :). Каждый день пробуйте. В зависимости от температуры в помещении, капуста будет готова через 2-4 дня.

Пробуйте на вкус, убирайте в холодильник и ешьте на здоровье!

ПУДИНГ ЧИА

Ингредиенты:

- 1 стакан миндального молока
- 3 финика
- ½ чайной ложки экстракта ванили
- 1 чайная ложка корицы

- Щепотка мускатного ореха
- 3 столовые ложки чиа

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме чиа, сложить в блендер и превратить в однородную жидкость. Соединить с чиа, тщательно перемешать и разложить по формочкам. Оставить в холодильнике на 5 часов или на ночь. Перед подачей можно украсить фруктами или ягодами.

БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ ОВОЩНОГО СУПА

Обязательные ингредиенты:

- Корень сельдерея
- Корень петрушки
- Морковь
- 2-3 гриба шиитаке на кастрюлю 3 л
- Комбо (морская капуста) – водоросли
- Пшено/тапиока/каша коко/конжак (лапша ширатаке=скини паста)
количество зависит от желаемой густоты
- Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды.
- Можно добавить овощи по желанию дополнительно из списка рекомендованных.

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковая смесь и крупу сложить одновременно в кастрюлю и отварить. Добавить специи по вкусу. В тарелку можно добавить мисо. Примерно 1 чайную ложку.

СМУЗИ ДЛЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Ингредиенты:

- 2 зеленых яблока
- 2 стебля сельдерея
- ½ стакана проростков брокколи
- ½ стакана проростков подсолнечника
- 1 стакан воды

Способ приготовления:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.

РЕЦЕПТ КАШИ ИЗ СЕМЯН:

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка семян льна
- 1 столовая ложка чиа
- 1 столовая ложка гомасио (можно заменить на семена кунжута)
- 1 стакан зеленых листовых овощей или микрозелени (проростки кале, подсолнечника/брокколи)
- 1 банан + ½ стакана ягод

Способ приготовления:

Семена (кроме гомасио) замочите на ночь в ¾ стакане воды.

Соедините все ингредиенты, кроме ягод в чаше блендера и тщательно перемешайте. Украсьте сверху ягодами и подавайте.

МОЙ ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

- 400 гр крупы зеленой гречки
- 800 мл воды для замачивания и примерно 250 мл для перемалывания (гречка должна быть покрыта водой)
- ½ чайной ложки соли
- 1 ч. л. пекарского порошка без алюминия
- 1 ст. л. семян льна или чиа
- 2 ст л. псиллиум
- 1 ч. л. Смеси сухих трав (орегано/базилик/кореандр)
- 2 ст л. Гомасио . 1 в тесто и 1 посыпать сверху
- 1 ч.л. кокосового масла для смазывания формы

Способ приготовления:

Залейте гречку водой на 6-7 часов (можно на ночь).

Слейте воду, промойте гречку и переложите в блендер или кухонный комбайн, добавьте воды так, чтобы покрыть гречку и все остальные ингредиенты.

Только половину гомасио оставьте для посыпки

Измельчите до получения однородной массы.

Переложите в миску, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 2-6 часов.

Смажьте форму для хлеба кокосовым маслом. Выложите тесто. Сверху посыпьте гомасио.

Поставьте в разогретую до 200 гр. духовку и выпекайте 60-80 мин. Готовый хлеб полностью остудите и только потом тонко нарежьте. Рекомендую нарезанный хлеб порционно хранить в морозилке и разогревать в тостере перед едой.