

ВКУСНЫЙ И БЫСТРЫЙ ХЛЕБ (Кекс)

Ингредиенты:

- ✓ 200 гр. миндальной муки
- ✓ 200 гр. грушевого пюре (можно купить готовое или измельчить груши в фудпроцессоре). Можно использовать яблоки
- ✓ 5 столовых ложек растительного масла
- ✓ 1 чайная ложка соды
- ✓ щепотка соли

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180 градусов. Сначала взбейте венчиком все ингредиенты, кроме миндальной муки. Добавьте миндальную муку и мешайте до однородности. Смажьте оливковым маслом дно формы и посыпьте миндальной мукой. Выложите массу в форму и разровняйте. Выпекайте 30 мин.

БЫСТРЫЙ РЕЦЕПТ ШОКОЛАДНОГО МАСЛА

Гораздо полезный вариант, чем покупной.
Не забывайте только, что это все-таки достаточно калорийный продукт
Готовится очень быстро и легко.

Ингредиенты:

- ✓ 1/2 банки пасты из орехов кешью и лесных
- ✓ 2 столовые ложки какао
- ✓ 1 столовая ложка кокосового масла
- ✓ 4 столовые ложки кленового сиропа или свитанго

Способ приготовления:

Тщательно перемешайте все ингредиенты и получайте удовольствие.

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ БУЛОЧКИ

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 цукини 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

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ С ЧИА

Ингредиенты:

- ✓ 1/2 стакана растительного молока
- ✓ 1/2 стакана горячей воды
- ✓ 2 чайные ложки какао
- ✓ Мед, кленовый сироп, стивия или свитанго по вкусу
- ✓ 2 ст. л. семян чиа

Способ приготовления:

Нагреть воду с растительным молоком, добавить какао и подсластитель по вкусу. Смешайте с чиа, переложите в формочки или просто в стакан и дайте настояться несколько часов.

РЕЦЕПТ ОРЕХОВОГО ТВОРОГА

- ✓ ½ стакана миндальных орехов без кожуры
- ✓ ½ стакана орехов кешью

Способ приготовления:

Замочите на несколько часов или на ночь в чуть подкисленной воде. Затем смешайте их в фудпроцессоре пульсами с чесноком, солью. Можно добавить зелень/маслины/ сок лимона

КОКОСОВЫЙ ЙОГУРТ

Ингредиенты:

- ✓ 1 литр кокосового молока
- ✓ Загуститель 2-4 ст. ложки
(на выбор - молотые семена льна, семена чиа, кокосовая мука)
- ✓ йогуртовая закваска

Способ приготовления:

Добавьте загуститель к 250 мл кокосового молока комнатной температуры и перемешайте.

В кастрюлю средних размеров влейте оставшееся молоко и медленно разогрейте до 60 градусов. Соедините с молоком с загустителем, перемешайте венчиком и снова доведите все молоко до 60 градусов.

Охладите молоко до 40 градусов, добавьте в молоко закваску и тщательно перемешайте венчиком.

Перелейте в йогуртницу или поставьте 10 – 12 часов в духовку на 40 - 50 гр.