

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ПАНКЕЙКИ С ФРУКТАМИ

Ингредиенты:

- ✓  3/4 стакана муки из спельты
- ✓  1/4 стакана муки из тыквенных семечек
- ✓  2 столовые ложки кленового сиропа или свитанго
- ✓  1/4 чайной ложки лимонной кислоты
- ✓  1/2 стакана кокосового крема
- ✓  1,5 чайной ложки соды
- ✓  3 ст. л. рисового масла
- ✓  0,5 чайной ложки соли
- ✓  1/2 стакана воды
- ✓  1 яйцо

Способ приготовления

В глубокой миске смешиваем все сухие ингредиенты, возьмите венчик и секунд 30 взбалтывайте их. Затем добавляете яйцо, воду, кленовый сироп, кокосовый крем, рисовое масло и тщательно перемешиваете до образования густого теста.

Разогреваете сковороду на среднем огне

Разогреваете сковороду на среднем огне БЕЗ МАСЛА

и ложкой выкладываете будущие панкейки.

Можно подавать с фруктами или домашним вареньем без сахара

## МОРКОВНЫЕ ОЛАДЫ

Ингредиенты:

- ✓  100 мл органического козьего йогурта (можно заменить кокосовым)
- ✓  1 морковь (как вариант кабачки, яблоки или тыква)
- ✓  1 ст. л. кленового сиропа или свитанго
- ✓  1/2 чайной ложки соды
- ✓  130 г муки из спельты
- ✓  1 ст. л. рисового масла
- ✓  Соль по вкусу
- ✓  1 яйцо

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Способ приготовления:

Соедините в миске: кефир, муку, соду и соль. Оставьте настаиваться 15 мин. Добавьте яйцо и кленовый сироп. Перемешайте. Морковь натрите на мелкой терке и тоже добавьте в тесто. Разогрейте сковороду и смажьте ее рисовым маслом. Выпекайте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.

## АПЕЛЬСИНОВЫЕ ОЛАДЫ

Ингредиенты:

- ✓  1 чайная ложка разрыхлителя
- ✓  Миндальное молоко
- ✓  140 гр муки из спельты
- ✓  40 г гречневой муки
- ✓  Соль, корицу и мускатный орех по вкусу
- ✓  4 столовые ложки кленового сиропа
- ✓  1 столовая ложка рисового масла
- ✓  1 апельсин

Способ приготовления:

В миске смешайте муку, разрыхлитель и специи, добавьте цедру апельсина. Из самого апельсина отожмите сок и залейте его в приготовленную смесь, предварительно измерив количество. Всего должно быть 350 мл жидкости. Поэтому в зависимости от того сколько получилось сока, нужно добавить миндальное молоко. Все тщательно перемешайте.

Разогрейте сковороду и смажьте ее рисовым маслом. Выпекайте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.