

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ХЛЕБ ИЗ МИНДАЛЬНОЙ МУКИ

### Ингредиенты

- ✓  200 г миндальной муки
- ✓  5 столовых ложек масла виноградных косточек
- ✓  щепотка соли
- ✓  1 чайная ложка соды
- ✓  200 г грушевого пюре (можно купить готовое или измельчить груши в фудпроцессоре)



### Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Сначала взбейте венчиком все ингредиенты, кроме миндальной муки.

Добавьте миндальную муку и мешайте до однородности.

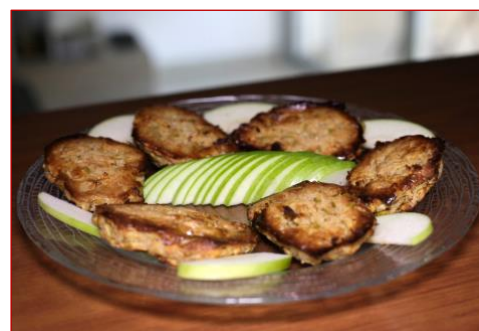
Смажьте оливковым маслом дно формы и посыпьте миндальной мукой.

Выложите массу в форму и разровняйте. Выпекайте 30 мин.

## ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

### Ингредиенты:

- ✓  3 яйца
- ✓  ½ ч. л. соли
- ✓  1 ч. л. корицы
- ✓  3 натертых зеленых яблок
- ✓  1 ч. л. лимонной цедры
- ✓  2 столовые ложки кленового сиропа или свитанго
- ✓  растительное масло для смазывания формы для запекания
- ✓  ¾ чашки муки из миндальных орехов  
(можно смолоть орехи самим комбайне)



### Инструкции:

Натрите яблоки и слегка их отожмите. Смешайте с остальными ингредиентами. Хорошо перемешайте. Нагрейте духовку до 180гр.

Смажьте форму для запекания растительным маслом. Сформируйте небольшие оладушки и сложите их в форму. Выпекайте 10-15 минут, затем переверните и выпекайте еще 10-15 минут.

По желанию можно полить оладьи кленовым сиропом и посыпать корицей перед подачей.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## СЛАДКИЙ ПУДИНГ ИЗ ТАПИОКИ С ЯГОДАМИ

### Ингредиенты:

- ✓  3 столовые ложки тапиоки
- ✓  1 стакан кокосового молока
- ✓  1 стакан воды
- ✓  4 столовые ложки кленового сиропа  
или свитанго
- ✓  Ваниль - по желанию
- ✓  Ягоды



### Способ приготовления:

Шарики тапиоки залить холодной водой на пару часов. Они впитают воду и увеличатся в 2-3 раза. Затем варить тапиоку в большом количестве воды 10 минут и процедить через сито. Должны получиться прозрачные шарики.

В кастрюлю с толстым дном наливаем кокосовое молоко, воду и добавляем кленовый сироп и ваниль. Варим, помешивая, минут 10- 15 пока не выварится треть жидкости. Добавляем тапиоку и варим еще пару минут. Подавать теплым или охлажденным с ягодами.