

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МОИ ЛЮБИМЫЕ БРОНЕНАПИТКИ

ЗОЛОТОЕ МОЛОКО

Ингредиенты:

- ✓ 1 литр миндального молока
- ✓ 1 ст. л. порошка корицы
- ✓ 1 чайная ложка порошка куркумы или кусочек свежего корня толщиной 1-2 см
- ✓ Кусочек (1см) свежего корня имбиря
- ✓ 3 финика маджул без косточек
- ✓ 1 ст. л. кокосового масла
- ✓ 1 ст. л. масла семян расторопши

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты в чаше блендера и измельчите до получения однородного молока.

БРОНЕМАТЧА

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана воды
- ✓ ½ стакана кокосового молока
- ✓ 1 ст. л. кокосового масла
- ✓ 1 чайная ложка пасты семян тыквы
- ✓ ½ чайной ложки чая матча
- ✓ Подсластитель по типу стивии или свитанго – по вкусу и по желанию.

Способ приготовления:

Размешайте венчиком или капучинатором чай матча с водой, чтобы не было комочков, добавьте горячее молоко и все остальные ингредиенты. Взбейте все вместе.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

БРОНЕКАКАО

Ингредиенты:

- ✓ 1 ст. л. кокосового масла
- ✓ 250 мл миндального молока
- ✓ 1/3 авокадо
- ✓ 1 ст. л. какао
- ✓ 1 ст. л. семян льна

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера и взбить до однородного напитка

КЕШЬЮ МОЛОКО

В броненапитках много используется растительное молоко.

И хотя мы уже говорили о нем мне хочется предложить еще один рецепт.

На это раз на основе кешью.

Ингредиенты:

- ✓ 120 г кешью
- ✓ 800 мл воды для замачивания
- ✓ Щепотка соли
- ✓ Подсластитель по типу стивии или свитанго – по вкусу и по желанию.

Способ приготовления:

Замочите орехи на ночь в воде. Утром промойте их и переложите в блендер, добавьте воду постепенно до консистенции молока. Процедите и тщательно отожмите.

Молоко храните в холодильнике 3-4 дня, а жмых используйте в любую выпечку или супы.