

# ЗАВТРАК СО СМЫСЛОМ «ПЛАНИРУЕМ УДАЧНЫЙ ГОД»

## 7 РЕЦЕПТОВ ЗАВТРАКОВ В СТИЛЕ ЗОЖ

### БРОНЕКАКАО "БОДРОЕ УТРО" - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК С ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 столовая ложка [КОКОСОВОГО МАСЛА](#)
- ✓ 250 мл миндального молока
- ✓ 1/3 авокадо
- ✓ 1 столовая ложка какао
- ✓ ¼ чайной ложки корицы
- ✓ На кончике чайной ложки порошок мускатного ореха
- ✓ 1 столовая ложка [СЕМЯН ЛЬНА](#)

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера и взбить до однородного напитка

### ЯЙЦА ОРСИНИ (ЗАВТРАК АРИСТОКРАТА)

Ингредиенты:

- ✓ 2 яйца
- ✓ 2 кусочка хлеба из спельты
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 1 чайная ложка [КОКОСОВОГО МАСЛА](#)

Способ приготовления:

Ломтики хлеба намажьте кокосовым маслом и подрумяньте в духовке (можно в тостере)

Отделите белки от желтков. Белки взбейте в крутую пену со щепоткой соли.

На тосты равномерно распределите пену, в середине сделайте небольшое углубление и вылейте туда желток. Запекайте в духовке при 200гр – 10 минут. Белок должен слегка зарумяниться. Подавайте горячими.

## "МАШУС" - ОСОБЫЙ ХУМУС ИЗ МАША

### Ингредиенты:

- ✓ 300 г маша (бобы мунг)
- ✓ 100 г нежареных подсолнечных семечек
- ✓ 1 большой пучок петрушки
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1 столовая ложка масла 3-6-9
- ✓ Цедра 1 лимона
- ✓ Соль и лимонный сок по вкусу
- ✓ 1 чайная ложка гомасио для украшения

### Способ приготовления:

Хорошо промойте маш проточной водой. Добавьте 2 л воды, доведите до кипения и варите 45 минут. Снимайте шумовкой пену, если она будет образовываться.

Семечки прокалите пару минут на маленьком огне и остудите

Откиньте маш на сито и остудите. Отвар сохраните.

В чаше блендера взбейте маш, добавляя отвар до однородной плотной массы.

Добавьте остывшие семечки, петрушку, чеснок, 1 столовую ложку масла, соль, 1-2 ст. ложки лимонного сока. Измельчите до состояния пасты.

Дайте настояться 2 ч при комнатной температуре и потом подержите хотя бы несколько часов в холодильнике. Перед подачей посыпьте гомасио. Подавайте с нарезанными овощами или цельно зерновым хлебом.

## «ЧАША БУДДЫ»

### Ингредиенты:

- ✓ 150 г отварного цельного риса
- ✓ ½ авокадо
- ✓ ½ лайма или лимона
- ✓ 4 столовые ложки отварного (или консервированного хумуса)
- ✓ ½ стакана молодого шпината
- ✓ 4-5 помидорок шерри
- ✓ ¼ фиолетовой луковицы
- ✓ 1 ст. л. растительного масла холодного отжима
- ✓ Соль, кленовый сироп, [гумасио](#) (кунжут)
- ✓ 1 ч. л. вашей любимой [смеси сухих специй](#)

### Способ приготовления:

Тонко нарежьте лук и замаринуйте его в смеси соли, кленового сиропа и растительного масла на 15 минут.

На сухой сковородке прокалите хумус со смесью сухих специй.

Выложите рис в миску, сверху авокадо, политое лимоном, шерри, хумус, лук и шпинат. Посыпьте гумасио.

## ФРУКТОВЫЕ ОЛАДУШКИ «НЕЖНОСТЬ»

Ингредиенты:

- ✓ 140 г муки из спельты
- ✓ 40 г муки из тыквенных семечек
- ✓ 4 ст. л. кленового сиропа
- ✓ 1 чайная ложка разрыхлителя
- ✓ Соль, корицу и мускатный орех по вкусу
- ✓ 1 апельсин
- ✓ Миндальное молоко
- ✓ 1 ст. л. рисового или масла виноградных косточек

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.

## ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТОФУ

Ингредиенты:

- ✓ 200 г листьев мангольда (использовать и взвешивать только листья)
- ✓ 6 яиц
- ✓ 400 г мягкого тофу
- ✓ Небольшой пучок зеленого лука
- ✓ ½ стакана измельченного укропа
- ✓ Щепотка мускатного ореха
- ✓ Лимон сок, соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Листья мангольда опустите в кипяток и откиньте на сито через пару минут. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте. Яйца взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы.

Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Выложите получившуюся массу в предварительно смазанную растительным маслом форму для запекания. Запекайте в духовке при 180° около 30 мин.

## ЛЕГКАЯ И ПОЛЕЗНАЯ КАША КОККО С ЯБЛОКАМИ И ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 2 столовые ложки [каши кокко](#)
- ✓ Соль и корица по вкусу
- ✓ ½ стакана ягод черники (можно замороженные)
- ✓ 1 яблоко, нарезанное кубиками
- ✓ 2 чайные ложки [кокосового крема](#)
- ✓ 2 чайные ложки [порошка лукумы](#)

Способ приготовления:

В небольшую кастрюлю положите кашу и залейте водой. Добавьте соль и корицу.

Варите на небольшом огне под крышкой до желаемой густоты, периодически помешивая.

Нагрейте кокосовое масло в небольшой сковороде, добавьте яблоки и потушите 2–3 минуты.

Соедините с ягодами и порошком лукумы и потушите еще одну минуту.

Смешайте с кашей и наслаждайтесь!

