

РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРОДУКТОВ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РЕЦЕПТ №1

ЗЕЛЕНый ОМЛЕТ

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 2 стакана шпината
- 1 зубчик чеснока
- 100 гр. Брокколи
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Яйца и шпинат взбить в блендере. Посолить.

Разогреть сковородку, добавить каплю оливкового масла.

Вылить смесь для омлета на сковородку и добавить соцветия брокколи. Тушить 7–10 минут под закрытой крышкой.

РЕЦЕПТ №2

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУНЖУТНЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

- 150г кунжутной муки
- 80г льняной муки
- 2 ст. л. тыквенных семечки
- 1,5 стакан растительного молока
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. псилиума (клетчатка подорожника)
- ½ ч. л. соли

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 180С, если есть опция с вентилятором.

В большой миске смешайте все сухие ингредиенты, влейте молоко и тщательно всё перемешайте. Влейте в форму.

Сверху посыпьте кунжутом и выпекайте примерно 50–60 минут.

Хлеб выложите на решетку и дайте ему полностью остыть.

Этот хлеб «не поднимается» как обычный хлеб, и вам даже может показаться, что он не пропёкся. Не волнуйтесь, подсушите его в тостере или на сухой сковороде.

РЕЦЕПТ №3

ЗЕЛЕНый ПУДИНГ

Вариантов приготовления десертов с чаем матча великое множество. Я выбрала самый легкий по способу приготовления, невероятно эстетичный и полезный благодаря сочетанию компонентов. Обязательно попробуйте его приготовить. Обещаю, это будет вкусно и быстро

Ингредиенты:

- 1 чайная ложка порошка чая матча
- ½ авокадо
- 1 банан
- 1 манго (можно замороженный)
- ½ лимона
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 150 мл миндального молока
- 1,5 столовые ложки семян чиа

Способ приготовления:

Семена чиа залить миндальным молоком на несколько часов или на ночь. Соединить все ингредиенты в блендере и довести до однородной массы. Выложить в подходящую посуду и украсить:

- киви (для сервировки)
- миндаль (для сервировки)
- банан, нарезанный кружочками (для сервировки)
- мята (для сервировки)

РЕЦЕПТ №4

КАРПАЧЧО ИЗ ЛОСОСЯ В ЦИТРУСОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- 4 столовые ложки сока юдзу (японский лимон) можно заменить на лайм или обычный лимон

- 1 ст. ложка масла кунжутного семени (можно заменить любым качественным растительным маслом)
- 3 ст. ложки соевого соуса (желательно тамари)
- Черный молотый перец
- 3 стебля зеленого лука
- 300 г. филе лосося без косточек и кожи

Способ приготовления:

Мелко нарежьте белую часть лука, смешайте сок юдзу, масло, соевый соус и черный перец. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками. Полейте соусом, дайте настояться минимум 40 минут и посыпьте мелко нарезанной зеленой частью лука. Можно вместе с соусом хранить в холодильнике.

РЕЦЕПТ №5

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ ЛОБИЯ

Ингредиенты:

- 1 стакан отварной фасоли лобия (или любая другая фасоль)
- 2 моркови
- 2 луковицы
- Соль и специи по вкусу
- 1 ст. ложка растительного масла

Комбо и галангаль хорошо использовать для приготовления фасоли. Положите небольшой кусочек комбо 3-5 см и пару кусочков галангала в воду где она варится. Так фасоль получается нежнее и полезней

Способ приготовления:

Мелко порезать и потушить лук. Натереть на мелкой терке морковь. Фасоль погружным блендером, превратить в гладкое пюре. Соединить все вместе, добавить специи по вкусу. Сформировать котлеты и выложить их в огнеупорную посуду. Поставить в духовку при 180-190° на 30-40 минут.

РЕЦЕПТ №6

ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ПАСТОЙ СОБА

Ингредиенты:

- 200 гр гречневой пасты
- 1 столовая ложка кунжутного масла 1/2 листа нори тонко нарезанного ножницами

Для соуса:

- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 4 столовые ложки соевого соуса
- 1 чайная ложка рисового уксуса
- 1 чайная ложка мирина
- 1 чайная ложка кунжутного масла
- Соль, перец по вкусу
- Для украшения – зеленый лук, редиска, кунжут

Способ приготовления:

Отварить пасту соба до готовности. Промыть в холодной воде. Выложить в емкость для салата и смазать кунжутным маслом, чтобы предотвратить склеивание. Отдельно смешать все ингредиенты соуса. Перемешать соус с пастой. Сверху посыпать кунжутом и полосками нори. Украсить зеленым луком и редиской.

РЕЦЕПТ №7

ПУДИНГ ИЗ КИНОА С СЕМЕНАМИ ЧИА

Ингредиенты для пудинга:

- ½ чашки белого или красного киноа, или смесь, или 1 чашка вареного киноа
- ¼ чашки черных семян чиа
- 1,5 чашки несладкого растительного молока
- до 1 столовой ложки свитанго (опционально)
- ½ чайной ложки чистого экстракта ванили (опционально)
- соль по вкусу
- корица или другие специи

Ингредиенты для начинки:

- 100 г. сезонных ягод (опционально)

Способ приготовления:

1. Поместите киноа, 1 чашку воды и щепотку соли в кастрюлю среднего размера с плотно прилегающей крышкой. Доведите до кипения на средне-сильном огне, затем уменьшите огонь.

2. Накройте крышкой и варите, пока киноа не впитает почти всю воду, 15-20 минут.
3. Снимите с огня, накройте и дайте квиноа пропариться не менее 5 минут или до готовности к подаче.
4. Соедините семена чиа и молоко в миске и дать семенам чиа немного набухнуть, около 1 часа.
5. Добавьте киноа, до 1 столовой ложки свитанго, если используете, а также экстракт ванили.
6. Для подачи разделите пудинг между 4 баночками. Положите в каждую ягоды.
7. Подавайте сразу же или храните в холодильнике до 5 дней, плотно закрыв крышкой.

РЕЦЕПТ №8

ОВОЩНОЙ СУП С ПШЕНОМ

Ингредиенты:

- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- Морковь
- 2 гриба шиитакэ на 3 литра супа.
Грибы предварительно замочить на ночь, мелко нарезать и положить в суп в начале варки.
- Пшено из расчета 2 столовые ложки на литр жидкости.
- Водоросли комбо (морская капуста). 7-10 см на кастрюлю 3л.
- Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды.
- Добавить кабачки/цуккини, тыкву.

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковую смесь, пшено сложить одновременно в кастрюлю и отварить.
Добавить соль и специи по вкусу.

РЕЦЕПТ №9

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КОРНЕПЛОДОВ

Ингредиенты

- 2 кольраби
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 1 свекла сырая
- 1\2 стакана грецких орехов
- 1\2 стакана мелко порезанной кинзы

Ингредиенты соуса

- 1 выжатый зубчик чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложки бальзамического уксуса
- сок 1\2 лимона
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка кленового сиропа
- соль перец по вкусу

Способ приготовления

Нарезать все овощи соломкой или жульеном, соединить кроме кинзы и орехов.

Смешать все для соуса и залить овощи.

Дать постоять 10 мин, в конце посыпать орехами и кинзой.

РЕЦЕПТ №10

ЗАПЕЧЕННЫЙ АВОКАДО СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты

- 1\2 авокадо
- Сок лимона – 1 ч. л.
- Цедра лимона – для подачи
- Соль – по вкусу
- Тимьян – 1 веточка
- Перец черный – по вкусу
- 1 стакан шпината
- Малосольный лосось – 100 г
- Миндальное молоко – 2 ст. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Чили перец – по вкусу
- 1 ч л рисового масла
- Миндальные хлопья – щепотка для подачи

Способ приготовления

Авокадо очистить от кожуры и удалить кость.

Сбрызнуть оливковым маслом, солью и соком лимона, отправить в духовку при температуре 190–200 градусов, на 5-7 минут до зарумянивания.

На оливковом масле прогреть нарезанный тонкими слайсами чеснок, измельченный чили и листья тимьяна, добавить шпинат и миндальное молоко, посолить, поперчить, продолжать готовить до испарения жидкости.

Выложить шпинат в углубление авокадо, сверху выложить малосольный лосось, посыпать хлопьями миндаля и цедрой лимона.

РЕЦЕПТ №11

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ГРАНАТОМ

Ингредиенты

- 2 Моркови
- 2 Свеклы
- 2 стакана рукколы
- 3 ст л оливкового масла
- 1/2 стакана грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- 2-3 веточки мяты (только листья)
- 3-4 веточки кинзы
- 1/2 стакана листьев базилика
- 1/2 среднего граната (зерна)
- Сок 1 граната
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистите и разрежьте пополам вдоль.

Свеклу почистить и нарезать на 4 части.

Приготовьте песто: взбить блендером оливковое масло, грецкий орех, отжатый сок граната, чеснок, листья мяты и базилика, листья и стебли кинзы, соль, перец.

Смазать половиной песто песто морковь и свеклу, отправить в духовку запекаться до готовности при температуре 180 градусов на 20-25 минут.

Выложить в тарелку, добавить рукколу, заправить песто, украсить грецким орехом и зернами граната.

РЕЦЕПТ №12 **МОРКОВНЫЙ ТОРТ**

Ингредиенты

- 2 стакана миндальной муки
- 1/2 стакана кокосовой муки
- 1/2 стакана кокосовой стружки
- 1ч. л пекарского порошка без алюминия или гашеной соды
- 1 ст л корицы
- 1/4 ч л молотого мускатного ореха
- 1/2 ч л соли
- 4 яйца
- 1/3 стакана тхины
- 1/4 стакана растительного молока
- 1. л ванильного экстракта
- 1/3 стакана кокосового масла
- Морковь, натертая на средней терке –
- 3 стакана
- 1/2 стакана сушеной в яблочном соке клюквы (не обязательно)
- 1/2 стакана крупно нарезанного грецкого ореха

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты в миксере до однородного теста. Форму для запекания хорошо смазать кокосовым маслом. Выложить тесто в форму и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 35-45 минут (проверьте готовность зубочисткой).

РЕЦЕПТ №13

МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЛАЙМА И АВОКАДО

Ингредиенты:

- 480 мл спелого авокадо
- 120 мл свежего сока лайма
- 1 ч. л. цедры лайма
- 2 банана
- ½ ч. л. ванильного экстракта
- щепотка соли

Приготовление:

Перемешайте все ингредиенты в кухонном комбайне и уберите в морозильник в герметичном контейнере на 3–4 часа.

РЕЦЕПТ №14

КРЕКЕРЫ

Ингредиенты:

- 1 стакан цельной муки из спельты
- 1 стакан хумусовой муки
- ¼ стакана подсолнечных семечек
- ¼ стакана гомасио
- 1 чайная ложка семян тмина или укропа
- 1 чайная ложка семян кинзы
- ¼ стакана растительного масла холодного отжима
- ½ стакана воды
- ¼ чайной ложки порошка для выпекания

Способ приготовления

Нагреть духовку на 180 гр. Смешать все ингредиенты и замесить тесто. Выложить на бумагу для выпекания. Сверху накрыть вторым листом бумаги для выпекания и раскатать как можно более тонкое тесто. Снять верхний лист, посыпать слегка крупной солью и поставить в духовку на 10-15 мин при 180 гр. Оставить потом еще на 5-10 мин в духовке на 120-140 гр

РЕЦЕПТ №15

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

- 150 г овсяных хлопьев
- 50 г муки из нута (или миндальной)
- 50 г семечек подсолнечника (или любых мелко порубленных орехов)
- 1/2 ч л. соды, гашенная в яблочном уксусе или соке лимона
- 70 г порубленной кураги
- 120 г яблочного пюре
- 3 ст ложки кокосового масла
- 1/3 чашки воды
- 3 ст ложки финикового меда (не обязательно)

Способ приготовления

Разогреть духовку до 190°

Смешать сухие ингредиенты, добавить в них влажные и замесить тесто. Дать ему постоять 15 минут.

Застелить пергаментной бумагой противень.

Сформировать печенье, выложить на противень и выпекать 15-20 мин до золотистого цвета.

РЕЦЕПТ №16

ПРЯНЫЙ МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- 3 красивые сочные морковки
- 2 зубчика чеснока
- свежая зелень петрушки и мяты
- 1 столовая ложка оливкового масла
- соль и перец
- 1/2 лимона

Способ приготовления:

Морковь натереть на мандолине или слайсере.

Вкуснее если это будет тонкая соломка.

Измельчить зелень и чеснок.

Натереть цедру и выжать сок половины лимона.
Перемешать с солью, перцем и столовой ложкой
качественного растительного масла холодного отжима.
Соединить все ингредиенты салата и тщательно перемешать.

РЕЦЕПТ №17

БРОНЕКАКАО "БОДРОЕ УТРО"

энергетический напиток с пряностями

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка кокосового масла
- 250 мл миндального молока
- 1/3 авокадо
- 1 столовая ложка какао
- 1/4 чайной ложки корицы
- На кончике чайной ложки порошок мускатного ореха
- 1 столовая ложка семян льна- предварительно замочить

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера
и взбить до однородного напитка

РЕЦЕПТ №18

ЗЕЛЕНАЯ ЛЬНЯНАЯ КАША

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка семян льна
- 1 столовая ложка чиа
- 1 столовая ложка кунжута
- 1 спелый банан
- стакан проростков подсолнечника
- Миндальное или кокосовое молоко до желаемой густоты.
Можно воду.

Способ приготовления:

Семена замочить на ночь. Утром промыть и переложить
в блендер вместе с остальными ингредиентами