



Credit Photo: SEASONS AGENCY / GRÄFE & UNZ

10

ИДЕЙ ДЛЯ
ПОЛЕЗНЫХ
И БЫСТРЫХ
ЗАВТРАКОВ

без глютенa, сахара и молока

ЕВГЕНИЯ МАКУРИНА SHANTIFOOD.RU



Яичница с овощами

Ингредиенты (1 порция):

- 2 яйца
- 1 лист капусты кейл (можно заменить горстью шпината)
- 1/4 красной луковицы
- 1 помидор
- 1/4 кабачка или цуккини
- горсть грибов (вешенки/лисички/шампиньоны)
- оливковое масло для жарки (можно заменить на топленое/кокосовое/авокадо)
- соль и перец по вкусу

Приготовление: Порежьте лук полукольцами, обжарьте в сковороде на масле на среднем огне 2-3 минуты. Добавьте порубленные на кусочки грибы, жарьте еще минуты 3. Порежьте помидор и кабачок кубиками или слайсами, кейл крупно порубите. Добавьте овощи в сковороду, посолите, поперчите, перемешайте и готовьте еще около 3-5 минут. Сдвиньте в сторону и рядом разбейте яйца, посолите их и поперчите и готовьте еще около 3 мин. Подавайте со свежей зеленью.

Омлет с брокколи

Ингредиенты (1 порция):

- 2 яйца
- большая горсть соцветий брокколи (или цветной капусты), крупные порезать на четвертинки
- 1-2 зубчика чеснока, нашинковать тонкими пластинами
- 1 ст. л. оливкового масла
- 50 мл растительного молока (рисовое/миндальное/овсяное/кокосовое)
- соль и черный перец по вкусу

Приготовление: чеснок нашинковать и оставить минут на 10 (за это время в нем выделится полезный аллицин). Разогреть в сковороде масло, выложить брокколи, закрыть крышкой и тушить 5 минут (можно добавить немного воды). Взбить яйца вместе с молоком, солью и перцем в миске. Добавить в сковороду чеснок, размешать, залить яичной смесью, закрыть крышкой, убавить огонь и томить до готовности яиц - еще около 3-5 минут. Подавать с зеленью и миндальными лепестками (опционально).



Фриттата с кабачками и лисичками

Ингредиенты (1 порция):

- 2 яйца
- 1/2 среднего цуккини или кабачка, порезать тонкими кружками или полукружьями
- горсть лисичек (порезать, если крупные)
- 1-2 зубчика чеснока, нашинковать тонкими пластинами
- 1 маленькая луковица
- 1 ст. л. оливкового масла
- 3-4 веточки любой зелени (например, шнитт-лук)
- соль и черный перец по вкусу

Приготовление: Кабачки нарежьте тонкими кружками. Лук и чеснок очистите и измельчите. Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки масла. Добавьте лук и лисички, обжарьте его в течение 5 минут. Добавьте кабачки и чеснок, готовьте еще 6 минут, посолите. Яйца слегка взбейте, добавьте зелень. Перемешайте с кабачками. Закройте крышкой, уменьшите огонь и томите до готовности яиц. Подавайте с порубленной зеленью.



Клубничный чиа-пудинг

Ингредиенты (1 порция):

- 1 чашка кокосового молока
- 1,5 чашки клубники (или других ягод) - очищенных и порезанных
- 2 ч.л. ванильного экстракта
- 1/4 ч.л. морской или гималайской соли
- подсластитель по вкусу (лучший вариант стевия или трегалоза)
- 5 ст. л. семян чиа
- 1 ч. л. какао-порошка без сахара

Приготовление: В ковшике соедините клубнику, ваниль, соль, подсластитель и 1/2 чашки воды, доведите до кипения и поварите, пока вода не уменьшится вдвое. Разбейте ягоды вилкой, добавьте молоко и семена чиа, размешайте, дайте настояться 5-10 минут. Серверуйте, посыпав какао.



Банановые блинчики

Ингредиенты (14-16 блинчиков):

- 4 средних банана
- 4 яйца
- примерно 4-6 ст. л. безглютеновой муки (рисовая, овсяная, кукурузная или смесь)
- 1 ст. л. масла (лучше кокосовое/топленое) для жарки
- щепотка соли

Приготовление: Очищенные бананы взбить в блендере вместе с яйцами и солью, добавить муку - консистенция должна быть довольно густой. Тщательно перемешать. На разогретой сковороде выпекать блинчики, аккуратно переворачивая их лопаткой (более толстые и небольшие блинчики лучше держат форму).



Авокадо, запеченный с яйцом

Ингредиенты (1 порция):

- 1 средний или большой авокадо
- 2 маленьких яйца
- соль и перец по вкусу

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 градусов. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку. Если авокадо маленький, то удалите и часть мякоти. Положите половинки в форму для выпечки так, чтобы они там плотно держались. Аккуратно разбейте в каждую половинку авокадо по 1 яйцу (можно сначала в миску и потом ложкой перенести сначала желток, а потом столько белка, сколько поместится). Посолите и поперчите. Отправьте в духовку и выпекайте 15-20 минут или до готовности яиц.



Тыквенные вафли

Ингредиенты (примерно 5-6 порций):

- 2/3 стакана (150 г) бланшированной миндальной муки
- 1/2 стакана (60 г) порошка аррорута или крахмала тапиоки
- 2 ч.л. разрыхлителя
- 1 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. мускатного ореха и 1/4 ч. л. соли
- по 1/2 стакана (120 г) тыквенного пюре и несладкого миндального молока
- 1/4 стакана чистого кленового сиропа
- 2 яйца
- 3 ст. л. топленого масла / масла авокадо / кокосового масла
- 1 ч. л. ванильного экстракта

Приготовление: в миске взбейте сначала сухие ингредиенты, добавьте жидкие, тщательно перемешайте. Готовьте в вафельнице, слегка смазывая ее поверхность маслом, пока не закончится все тесто.





Здоровый смузи с брокколи

Ингредиенты (1 порция):

- 4-5 свежих или замороженных соцветий брокколи
- 1 маленький банан
- 1 большая горсть свежего шпината
- 1 большая горсть свежего кейла (или капусты, либо того же шпината) либо пучок любой зелени (например, петрушка, кинза)
- 1 кусочек имбиря (с большой палец)
- 1/4 лимона (без кожуры, если не органик)
- 1 ст. л. оливкового/тыквенного/орехового/льняного масла
- 1 порция растительного протеина (оптимально - конопляного)
- 1 чашка (250-300 мл) воды или овсяного/миндального молока

Приготовление: Сложить все ингредиенты в блендер и взбить до однородности, попробовать и отрегулировать вкус и консистенцию. Подавать немедленно.

Освежающий смузи с сельдереем

Ингредиенты (1 порция):

- 2 стебля сельдерея, порезать
- 1/2 зеленого яблока
- 1 огурец (кожицу счистить)
- 1 большая горсть свежего шпината
- горсть листьев мяты
- 1 кусочек имбиря (с большой палец)
- 1/4 лимона (без кожуры, если не органик)
- 1 ст. л. оливкового/тыквенного/орехового/льняного масла
- 1 порция растительного протеина (оптимально - конопляного)
- 1 чашка (250-300 мл) воды

Приготовление: Сложить все ингредиенты в блендер и взбить до однородности, попробовать и отрегулировать вкус и консистенцию. Подавать немедленно.



Противовоспалительный смузи с куркумой

Ингредиенты (1 порция):

- 2 апельсина, счистить кожицу и порезать
- 2 небольшие молодые морковки, почистить при необходимости и порезать
- 1 кусочек имбиря (с большой палец)
- 1/2 ч.л. молотой куркумы
- 1 ст. л. кокосового масла (растопленного)
- 1 порция растительного протеина (оптимально - конопляного) - по желанию
- 1 чашка (250-300 мл) воды или нежирного кокосового молока

Приготовление: Сложить все ингредиенты в блендер и взбить до однородности, попробовать и отрегулировать вкус и консистенцию. Подавать немедленно.