

ИМУННО ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



МУСС

МЯТНО-ЛАЙМОВЫЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Авокадо – 1 шт.
- Банан – 1 шт.
- Сок половинки лайма
- Сироп агавы Bite – 2 ст.л.
- Мята – 4-5 листочков
- Матча – 2 щепотки
- Овсяное молоко Bite – 3 ст.л.

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- Замороженные ягоды
- Яркие съедобные цветы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешать в блендере. Украсить ягодами и цветами. Подавать в небольшом стаканчике или баночке для десертов.



ИМУННО ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



БЛИНЧИКИ

КОКОСОВЫЕ ВЕГАНСКИЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Рисовая мука – 1 стакан
- Овсяное молоко Bite – 1 стакан
- Сироп агавы Bite – 2 ст.л.
- Ванилин – 1 ч.л.
- Кокосовое масло – 50 мл.

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- Ягода
- Кокосовая стружка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Перемешиваем венчиком все ингредиенты. Готовим блинчики на разогретой до 150 градусов сковороде! Сверху можно полить сиропом агавы, добавить ягодок и кокосовой стружки!



ИМУННО ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



БОУЛ

С ГРУШЕЙ, ГРАНАТАМИ И МАНДАРИНАМИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Рукола – 2 большие горсти
- Шпинат – 2 большие горсти
- Семена одного граната
- Спелые груши, нарезанные ломтиками – 2 средних
- Мандарины – 3 шт.
- Грецкие орехи – ½ стакана

- Копченый тофу – 200 г

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- Яблочный уксус – 1 ч.л.
- Оливковое масло Extra-virgin – 1 ч.л.
- Сироп агавы Bite – 1 ч.л. Вода – 1 ч.л.
- Дижонская горчица – 1 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Заправка: встряхните все ингредиенты заправки в банке с плотно закрытой крышкой или взбейте их вместе в небольшой миске до однородного состояния.

Красиво разложите все ингредиенты в большой миске. Добавьте заправку непосредственно перед подачей на стол.



ИМУННО ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



РОЛЛЫ

ОВОЦНЫЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2-3 ст. л. финикового сиропа Bite
- Сок 1 лайма
- Цедра 1 лайма
- 1 чашка орехов кешью
- 1 ч. л. соевого соуса
- Карри, соль, перец
- ½ зубчика чеснока
- Соль, кайенский перец

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 1 манго
- 1 ч. л. тахини
- 1 ч. л. сиропа агавы
- Сок 1 лайма

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

- 1 манго
- 1 авокадо
- Морковь
- Паприка красная
- Огурец
- Листья яркой фиолетовой капусты
- 150 г копченого тофу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Выложите на одну сторону большого зеленого листа капусты начинку из орехов и фиников, на другую аккуратно сложите нарезанные овощи и фрукты. Сверху красиво полейте заправкой из манго. Сверните и разрежьте пополам. В качестве соуса можно использовать ореховую начинку.



ИМУННО ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



ХУМУС

СВЕКОЛЬНЫЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Свекла – 500 г
- Жареные семечки подсолнуха – 100 г
- Кунжутная паста тахини – 2-3 ст.л.
- Грецкие орехи – 100 г
- Чеснок – 20 г
- Растительное масло – 160 мл
- Соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Свеклу запечь в фольге в кожуре при 220 градусах около 1 часа (это для того, чтобы сохранить ее цвет). Затем очистить от кожуры.

Все ингредиенты загрузить в блендер-стакан и пробить до однородной массы (процесс займет минут 5, не меньше).

После этого всю массу протереть через сито, для шелковистой фактуры, но если не протирать, то тоже будет вкусно!

Подавать со слайсами или крекерами Bite!



ИМУННО ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



НУТ

С КАРРИ И МАНГО

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 ¼ стакана рисово-кокосового молока Bite
- 200 гр мякоти манго или мангового пюре без сахара
- ½ ч. л. соли
- 1,5 стакана вареного нута
- 1 ч. л. яблочного уксуса (по желанию)
- ¾ стакана нарезанного красного лука
- Свежий имбирь (около 3 см)
- 2 ст. л. воды
- 1 ч. л. растительного масла на ваш выбор
- ¼ ч. л. семян тмина
- 1 лавровый лист
- ¼ ч. л. молотой корицы
- ½ ч. л. измельченного кориандра
- Несколько щепоток измельченной гвоздики, кардамона и черного перца
- ¼ ч. л. красного перца
- Отварной белый рис – для сервировки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В блендере измельчите имбирь и лук с 2 ст. л. воды. Нагрейте масло на большой сковороде на среднем огне. Добавьте семена тмина, поджарьте их в течение 1 минуты. Добавьте лавровый лист, гвоздику и поджаривайте, пока лавровый лист не изменит цвет. Добавьте имбирно-луковое пюре и тушите, помешивая, 8–10 минут. Добавьте корицу, кориандр, гвоздику, кардамон, черный и красный перец. Хорошо перемешайте. Добавьте кокосовое молоко, мякоть манго, соль и хорошо перемешайте.

Перемешайте, накройте крышкой и варите, пока соус не закипит. Добавьте нут и перемешайте. Уменьшите огонь и варите 10–15 минут, пока соус не загустеет. Добавьте уксус и немного сахара, если манго не достаточно сладкое. Добавьте щепотку черного перца.

Выньте лавровый лист и кусочки гвоздики. Готово!

