

СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



ВЕГАНСКИЕ ВАФЛИ

С МИНДАЛЬНОЙ МУКОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 стакан миндальной муки
- 1/2 стакана кукурузного крахмала
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. молотых семян льна + 2,5 ст. л. воды
- 1/2 стакана миндального молока Bite
- 2 ст. л. яблочного сиропа Bite
- 2 ст. л. миндальной пасты
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. сиропа агавы Bite
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 1/4 ч. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте молотый лен и воду и оставьте на 10-15 минут. Добавьте миндальную муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель и морскую соль в большую миску и перемешайте. Добавьте все остальные ингредиенты и взбейте. Введите льняное семя. Нагрейте вафельницу и смажьте маслом, чтобы предотвратить прилипание.

Если вы хотите, чтобы вафли стали более хрустящими, выпекайте их 1-2 минуты.

Подавайте с сиропом агавы и ягодами!



СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



СИННАБОН

ДОМАШНИЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Овсяные хлопья «Геркулес» или готовый завтрак Rocket from the pocket – 120 г
- Миндальное молоко Bite – 200-250 мл
- Финики «Меджул» – 4 шт.
- Миндальная или арахисовая паста – 2 ч. л.
- Изюм, орешки – по вкусу
- Разрыхлитель – на кончике ножа
- Ваниль
- Смесь специй pumpkin spice или просто корица – 1/2 ч. л.
- Финиковый сироп Bite

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Финики очистите от шкурок и разомните в пюре. Добавьте овсяные хлопья, специи, ваниль и разрыхлитель, миндальную пасту, орешки и изюм, залейте молоком и как следует перемешайте.

Теперь выложите полученную смесь в форму для запекания (лучше всего получается в силиконовой, красивее всего – в керамической) и отправьте в духовку на 20–25 минут при T 180–200 градусов. За это время можно собираться на работу, заняться йогой или ещё чем-нибудь полезным.

Через 25 минут овсянка покроется хрустящей корочкой, но останется мягкой и кремовой внутри.

Сверху с помощью финикового сиропа нарисовать фирменную спираль Синнабон.

Рецепт универсален, главное – основа, а ингредиенты я постоянно меняю. Например, вместо миндальной пасты использую арахисовую, а молоко заменяю овсяным. Вместо орехов можно добавить ягоды или нарезанное яблоко – получится applepie.

Экспериментируйте со вкусом!



СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



OVERNIGHT OATS

«ИМБИРНЫЙ ПРЯНИК»

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Очищенный и измельченный корень имбиря – ¼ ч.л
- Овсяное молоко Bite – 1 стакан
- Овсяные хлопья – 1 стакан
- Арахисовая паста – 1 ч.л.
- Финиковый сироп Bite – 1 ч.л.

ТЫКВЕННАЯ ПРИПРАВА:

- Корица – ½ ч.л.
- Гвоздика – ¼ ч.л.
- Мускатный орех – ¼ ч.л.

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- Печенье Beauty cookies от Slim Bite

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Корень имбиря измельчите на терке. Добавьте имбирь и арахисовую пасту в Mason jar, насыпьте сверху овсяные хлопья, залейте овсяным молоком, добавьте финиковый сироп и специи. Хорошенько перемешайте и уберите на ночь в холодильник. Утром украсьте готовые Overnight oats печеньем Beauty cookies от @bite_russia Готово!



СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



ХУМУС

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 банка отварного нута (продается готовый)
- 1 чашка запеченной тыквы
- 1 ст. л. тахини (кунжутная паста)
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. кумина
- ½ ч. л. чили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбивайте до кремового состояния. Готово!

Такой хумус содержит всего 101 ккал на 100 г, всего 7 г углеводов, 2 г белка и 7 г полезных жиров. Попробуйте сочетать его с хрустящими хлебцами или слайсами Bite!



СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



КАРРИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Красная чечевица – 80гр
- Луковица крупная – 1 шт.
- Молотый кориандр – 2 ч. л
- Молотая зира – 1 ч. л
- Порошок карри – 1/2 ч. л
- Кайенский перец – 1/4 ч. л
- Чеснок – 4 зубчика
- Шпинат – 1 пучок
- Свежий нарубленный имбирь – 1 ст. л
- Тыква – 400 грамм
- Масло кокосовое Extra Virgin – 2 ст. л.
- Рисово-кокосовое молоко Bite 400 мл
- Вода – 150 мл
- Соль по вкусу
- Нарубленная кинза для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мелко порубите лук, чеснок и имбирь. Тыкву нарежьте небольшими кубиками. В сотейнике на среднем огне разогрейте 2 ст. л. кокосового масла, выложите лук, чеснок, имбирь и жарьте, помешивая, около 4-5 минут. Добавьте все сухие специи, тыкву, шпинат и жарьте 1-2 минуты. Влейте кокосовое молоко и воду, посолите по вкусу, размешайте и на сильном огне доведите до кипения. Добавьте чечевицу, уменьшите огонь до минимума и тушите под крышкой до мягкости тыквы, около 30 минут. Перед подачей посыпьте зеленью.



СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



ТЫКВЕННЫЙ ЛАТТЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- ½ чашки тыквенного пюре
- 1 ч. л. корицы (без горки)
- 1 ч. л. мускатного ореха
- ¼ ч. л. молотой гвоздики
- 2 палочки корицы для украшения
- 2 ст. л. сиропа агавы Bite
- 1 ч. л. экстракта ванили
- 200 мл сваренного кофе
- 200 мл овсяного молока Bite

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подогрейте молоко и добавьте в него тыквенное пюре, сироп агавы и все специи, хорошенько перемешайте и нагревайте в течение пары минут. Затем снимите с огня и разлейте по чашкам с кофе в соотношении 1:1.

Украсьте корицей и наслаждайтесь сладковато-пряным вкусом!



СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ



ГАСПАЧО

ХОЛОДНЫЙ СУП

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 3 помидора
- 1 красный лук
- 1 огурец
- 1 красный болгарский перец
- 2 зубчика чеснока
- базилик
- 1 ст.л. черного перца
- щепотка морской соли
- 2 ст.л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Просто все перемешать в блендере! Подавать холодным.

