



ЕШЬ и худей!

12 простых и вкусных ПП завтраков собраны в одном месте!

Для вас старалась:

***Врач терапевт -
нутрициолог***

Хворостова А.Н.

Содержание:

- 1. Запеченные груши с грецким орехом.....2 стр.**
- 2. Конвертики из лаваша с сыром и помидором.....3 стр.**
- 3. Овсяноблин с бананом и творогом.....4 стр.**
- 4. Творожная запеканка с яблоком.....5стр.**
- 5. Банановые оладьи.....6 стр.**
- 6. Сырники творожные с начинкой.....7 стр.**
- 7. Творожно-банановый кекс.....8 стр.**
- 8. Ленивая овсянка.....9 стр.**
- 9. Хачапури по Аджарски.....10 стр.**
- 10. ПП штрудель из лаваша и яблока.....11 стр.**
- 12. Овощная фриттата с сыром.....12 стр.**



Запеченные груши с творогом и грецким орехом

125 ккал на 100 гр. БЖУ 5.2/5/13.4

Ингредиенты:

1. Две груши конференция (Пятерочка)
2. Творог Простоквашино 5%-100 гр.
3. Пакетик ванилина
4. Сахар.зам. по вкусу (фит парад, стевия, сироп топинамбура)
5. Сметана 10% 1-ст.л.
6. Грецкий орех 20 гр (вместо ореха можно добавить изюм и корицу)

Рецепт приготовления:

1. Груши разрезать вдоль пополам, из половинок вырезать лишнюю мякоть, чтобы образовалось углубление для начинки.
2. Полученную мякоть взбить блендером и добавить корицу, если она есть. Все перемешать и поставить пока в сторонку.
3. Творог размять вилкой, добавить сметану, ванилин, сахар.зам по вкусу (у меня сироп топинамбура 2 ч.л), добавить мякоть груши и все еще раз все взбить погружным блендером.
4. Если вы выбрали изюм вместо грецких орехов, то залейте 20-30 гр изюма кипятком и оставьте на 15 минут, далее обсушите его и добавьте к творожной массе.
5. Начинить груши творожной начинкой и добавить сверху грецкие орехи.
6. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



Конвертики из лаваша с помидором и сыром:

198 ккал на 100 гр. БЖУ 11.4/3.4/30

Ингредиенты:

1. Лаваш бездрожжевой 1 шт
2. Помидор 1 шт.
3. Сыр Сырбогатый легкий 25%-60 гр
4. Соль по вкусу
5. Два яйца
6. Молоко 2.5%-150 мл

Рецепт приготовления:

1. Разрезаем лаваш на прямоугольники с соотношением 1 к 3
2. Пластичками нарезаем сыр и помидор
3. Взбиваем венчиком 2 яйца с молоком и солью
4. Заворачиваем в лаваш по одному пластику сыра и помидора и хорошенько обмакиваем в молочно-яичную смесь
5. Обжариваем с двух сторон на среднем огне под крышкой на антипригарной сковороде с каплей растительного масла или ставим в духовку на 180 градусов на 25 минут.

Получается идеальный вариант очень вкусного и быстрого завтрака!



Овсяноблин с бананом и творогом:

137 ккал на 100гр. БЖУ 12.6/4.4/11.2

Ингредиенты:

1. Овсяные хлопья перемолотые погружным блендером 5 ст.л. (выбираем овсяные хлопья с временем варки 15-20 минут)
2. Одно яйцо куриное
3. Половина среднего банана
4. Молоко 60 мл.

Для начинки:

1. Другая половина банана
2. Творог 5%- 100 гр

Рецепт приготовления:

1. Разминаем хорошо одну половину банана вилкой, разбиваем к нему яйцо, добавляем 5 ст.л. перемолотой овсянки и молоко, все хорошо перемешиваем погружным блендером до однородной массы. (Если нет блендера взбиваем венчиком).
2. Предварительно разогреваем антипригарную сковороду, добавляем каплю растительного масла и обжариваем с двух сторон наш блин на среднем огне до золотистой корочки.
3. Творог и вторую половину банана взбиваем погружным блендером до кремовой однородной массы.
4. На обжаренный с двух сторон овсяноблин намазываем творог с бананом, сворачиваем его напополам и подаем к чаю или кофе!



Творожная запеканка с яблоком:

110 ккал на 100 гр. БЖУ 15/4.2/2

Ингредиенты:

1. Два красных яблока
2. Два куриных яйца
3. Творог 5%-200 гр
4. Подсластитель (у меня сироп топинамбура 2 ч.л., можно стевию или фит парад)

Рецепт приготовления:

1. Желтки отделите от белков.
2. Разотрите желтки с творогом при помощи погружного блендера.
3. Добавьте подсластитель и все тщательно перемешайте.
4. Охлажденные белки взбейте со щепоткой соли до крепких пиков.
5. Постепенно введите белки в творожную массу, аккуратно перемешайте.
6. Яблоки промойте, очистите от кожуры и выньте сердцевину. Одно яблоко нарежьте дольками, второе натрите на терке. Добавьте тертые яблоки в тесто и перемешайте.
7. Смажьте форму небольшим количеством масла, выложите в нее тесто.
8. Выложите яблочные дольки поверх теста, сверху посыпьте их корицей. Выпекайте запеканку 45-50 минут при 180 градусах.

Перед подачей дайте запеканке остыть.

Приятного аппетита!!!



Банановые ПП оладьи:

171 ккал на 100 гр. БЖУ 5.26/4.16/28

Ингредиенты:

1. Два спелых банана
2. Два куриных яйца
3. Кукурузная мука 150 гр.
4. Кефир 2.5%-100 мл.
5. Разрыхлитель ½ ч.л
6. Щепотка соли.

Рецепт приготовления:

1. Измельчаем бананы вилкой до однородной массы.
2. Соединяем взбитые венчиком яйца с бананами, солью, кефиром, разрыхлителем и добавляем муку. Можно взбить блендером до однородной массы.
4. Жарим на сковороде небольшими порциями с добавлением капли масла, на среднем огне под крышкой, по 3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Идеальное время для банановых оладьев завтрак или перекусы!



Сырники творожные с начинкой:

205 ккал на 100 гр. БЖУ 14/5/26

Ингредиенты:

1. Творог 5%-200 гр.
2. Одно яйцо
3. Мука кукурузная 1-2 ст.л.
4. Подсластитель по вкусу (фит парад, стевия или сироп топинамбура)
5. Для начинки можно взять любые ягоды или низкокалорийный джем

Рецепт приготовления:

1. Смешиваем все ингредиенты и хорошо перемешиваем. (Тесто должно быть не жидким и не сильно тугим).
2. Руки окунаем в прохладную воду (для того, чтобы тесто не липло к рукам) и начинаем формировать шарики, в сформированном шарике делаем углубление и добавляем туда любую выбранную вами начинку и прячем ее в твороге.
3. Далее формируем красивые сырнички и по необходимости обваливаем их в кукурузной муке.
4. Готовим на а/п сковороде с добавлением капли масла, на среднем огне под крышкой, по 3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.



Творожно—банановый кекс в микроволновке за 5 минут:

393 ккал на всю порцию БЖУ 2/17/42

Ингредиенты:

- 1.Творог 5% - 100 гр.
- 2.Одно яйцо
- 3.Половина спелого банана
- 4.Кукурузная мука 25 гр.
- 5.Рызрыхлитель 1/2 ч.л.
- 6.Фит парад или другой подсластитель по вкусу. (Когда я готовлю десерты с приготовлением банана, то подсластитель не добавляю).

Рецепт приготовления:

- 1.Смешиваем все ингредиенты.
- 2.Взбиваем погружным блендером. (Если нет блендера перемешиваем вилкой до однородной массы).
- 3.Выливаем в пиалку или глубокую тарелочку.
- 4.Отправляем в микроволновку на 3 минуты.
- 5.Вытаскиваем из микроволновки и переворачиваем из пиалки на плоскую тарелку, украшаем ягодами или джемом и наслаждаемся вкусным завтраком!



Ленивая овсянка (готовим вечером, кушаем утром)

128.5 ккал на 100 гр. БЖУ 4.5/2.25/24

Ингредиенты:

1. Овсянка 5 ст.л. (Выбираем овсянку с временем варки 15-20 минут)
2. Кефир или ряженка 2.5%
3. Мягкий творог до 5%-200гр.
4. Подсластитель по вкусу
4. Банан
5. Любые замороженные ягоды (малина, вишня, смородина)

Рецепт приготовления:

1. Выкладываем немного овсянки, заливаем кефиром, далее выкладываем немного мягкого творога смешанного с подсластителем, затем выкладываем замороженные ягоды и сверху кольца банана.
2. Делаем 3 таких слоя и на ночь ставим в холодильник.
3. Сверху по желанию можно посыпать орехами.



Хачапури по Аджарски:

157 ккал на 100 гр. БЖУ 16.5/5/12.5

Ингредиенты на 2 штуки:

1. Три яйца
2. Творог 5% в брикете 200 гр.
3. Мука пшеничная ц/з или 2 сорта 70 гр.
4. Соль по вкусу

Начинка:

1. Сыр легкий до 30 % жирности 50 гр.
2. Творог 5% 50 гр.

Рецепт приготовления:

1. Одно яйцо разделить на белок и желток.
2. К творогу добавить белок, размять и перемешать вилкой. Высыпать муку и соль.
3. Замесить тесто. Оно не должно сильно липнуть к рукам, разделить на 2 одинаковые части.
4. Сформировать из каждой части теста 2 небольшие лодочки, наколоть серединку вилкой.
5. Обмазать каждую лодочку оставшимся желтком и выпекать в духовке при 180 градусов 20 минут.
6. Смешать творог и сыр вместе.
7. Достать лодочки из духовки и добавить в них творожно-сырную начинку.
8. Сделать углубление в начинке и аккуратно влить желтки из яиц.
9. Снова отправить выпекаться в духовку на 5-10 минут.

Кушать лучше горячими сразу из духовки!



ПП штрудель из лаваша с яблоками:

140 ккал на 100 гр. БЖУ 4/4/23

Ингредиенты:

1. Один тонкий бездрожжевой лаваш
2. Творог 5%- 200 гр.
3. Одно среднее яблоко
4. Одно яйцо
5. Подсластитель по вкусу

Рецепт приготовления:

1. Отделить белок от желтка. Смешать белок, творог, подсластитель.
2. Раскрыть лаваш и промазать половину лаваша отступая от краев 2-3 см.
3. Почистить яблоко и перетереть его на терке, равномерно нанести на творог.
4. Лаваш скрутить в рулет, края подвернуть аккуратно внутрь.
5. Сверху промазать желтком.
6. Отправить в духовку на 10 минут при температуре 180 градусов.

Для начинки можете также использовать любые ягоды и фрукты, в том числе орехи.



Овощная фриттата с сыром:

286 ккал на порцию. БЖУ 20/18/11.5

Ингредиенты:

1. Два яйца
2. Болгарский перец ½
3. Один помидор или 7 помидорок черри
4. 1/4 красного лука
5. Один зубчик чеснока
6. Сыр твердый до 30% жирности-25 гр.
7. Одна столовая ложка оливкового масла
8. Зелень.

Рецепт приготовления:

1. Нарезаем перец и помидор небольшими кубиками, лук полукольцами.
2. Разбиваем яйца и добавляем зелень и тертый на крупной терке сыр.
3. На раскаленную сковороду с добавлением оливкового масла выдавливаем зубчик чеснока, слегка обжариваем и добавляем лук. Обжариваем 2-3 минуты.
4. Добавляем остальные овощи, слегка обжариваем и вливаем яичную смесь.
5. Даем слегка схватиться омлету и доводим до готовности в разогретой духовке 10-12 минут при температуре 180 градусов.

