



ТОП 20 ЗАВТРАКОВ

OT VEGANSTVO-SUROEDENIE

INSTAGRAM: @VEGANSTVO_SYROEDENIE



СОДЕРЖАНИЕ

МЕНЮ КЛИКАБЕЛЬНО

КАШИ

Яблочно-гречневая каша

Королевская каша

Живая льняная каша

Запеченная овсянка с бананом

Каша из зеленой гречки с клубникой

БЛИНЫ, ОЛАДЫ, СЫРНИКИ

Тофники или веганские сырники

Элементарные яблочные оладьи

Здоровые блинчики

Банановые панкейки

Чечевичные оладьи

НЕ СЛАДКИЕ ЗАВТРАКИ

Тофу-скрэмбл

Авокадо-тосты

Вкусные бутербродики

Шаурма с авокадо

Веганский крем-чиз

СМУЗИ

Тыквенный смузи

Смузи "Заряд бодрости"

Смузи "Прощай анемия"

Смузи для укрепления иммунитета

Детокс-смузи "Щетка"

ЯБЛОЧНО-ГРЕЧНЕВАЯ КАША

А В Т О Р : @ W A F F L E D E E R



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 70г гречки в сухом виде
- 300мл овсяного молока
- Среднее яблоко
- 1/2 ч.л. корицы
- 10г миндаля

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заливаем гречку овсяным молоком и варим на среднем огне. Можно прикрыть крышкой, но надо помнить — молоко хоть и растительное, а убежать может.
2. В это время чистим и режем кубиками яблоко, смешиваем с корицей и на полторы минуты в микроволновку.
3. Когда гречка будет почти готова, добавляем к ней яблоко, перемешиваем и томим под крышкой еще пару минут. Если хочется послаще, можно добавить подсластитель.
4. Рубим миндаль, посыпаем им кашу, кайфуем.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

КОРОЛЕВСКАЯ КАША

А В Т О Р : @ P R O S T O _ E L L A



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пшенная крупа ~1 ст.
- Тыква ~400 г
- Кокосовое молоко ~1 ст.
- Вода ~1 л
- Сироп топинамбура ~ 4 ст/л (или любой подсластитель) По-желанию. Можно без подсластителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарезать мелкими кубиками и закинуть в кипящую воду.

2. Пшено хорошо промыть в воде и добавить к тыкве.

3. Варить до готовности крупы примерно 15-20 мин на среднем огне, помешивая. За 5 мин до готовности, добавить молоко и подсластитель (по-желанию). Готово!

Честно говоря, к пшённой каше не подходят кислые ягоды, поэтому для украшения советую использовать банан.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ЖИВАЯ ЛЬНЯНАЯ КАША

А В Т О Р : @ V E G A N S T V O _ S Y R O E D E N I E



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семена льна - 3 ст.л. (промыть семена и замочить их 10 ст.л. воды на ночь)
- Банан - 1 шт.
- Овсяное молоко 50мл
- Арахисовая паста - 1 ч.л.
- Кокосовая стружка - 1 ч.л.
- Семена тыквы - 10 гр.
- Подсластитель - 1 ч.л.
- Ягоды, орешки для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Высыпаем в блендер замоченный лен вместе с водой.

Добавляем туда молоко, подсластитель, арахисовую пасту и кокосовую стружку. Хорошенько взбиваем в блендере до однородной консистенции.

2. Высыпаем кашу в тарелку.

3. Режем банан на кубики и вмешиваем в кашу.

4. Украшаем ягодами или орешками.

5. Наслаждаемся вкусной, живой и полезной кашей.

Приятного аппетита!

ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА С БАНАНОМ

А В Т О Р : @ S E X Y _ B R K F S T



ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 2 порции:

- Овсяные хлопья - 1 стакан (100гр)
- Молоко растительное - 1 стакан (150гр)
- Банан - 1шт
- Малина - 50гр
- Льняная мука - 1 ст.л.
- Вода - 3 ст.л.
- Мед, или другой подсл-ль - 2 ч.л.
- Разрыхлитель - 0.5 ч.л
- Корица - 0.5 ч.л.
- Мускатный орех - 0.5 ч.л.
- Соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разогреваем духовку до 180гр.
2. Делаем льняное яйцо: 1 ст.л. льняной муки растворяем в 3 ст.л. воды. Льняную муку можно заменить перемолотым льняным семенем.
3. Половину банана разминаем вилкой, 6 слайсов оставляем для украшения.
4. Овсяные хлопья смешиваем с разрыхлителем, корицей, мускатным орехом и солью. Добавляем льняное яйцо, молоко, подсластитель и размятый банан. Бросаем горсть ягод и перемешиваем.
5. Выкладываем получившуюся смесь в форму для запекания, сверху раскладываем слайсы банана и отправляем в духовку на 40 минут.
6. Готовую овсянку разрезаем на кусочки, украшаем свежими ягодами малины и подаем. Дополнительно можно полить растительным молочком.

Приятного аппетита!

КАША ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ С КЛУБНИКОЙ

А В Т О Р : @ V E G A N S T V O _ S Y R O E D E N I E



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50гр зеленой гречки (промыть и замочить на ночь)
- 70гр клубники (можно замороженной)
- 1 банан
- 50мл овсяного молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промываем водой и замачиваем на ночь.
2. Замоченную гречку промываем, сливаем воду и отправляем в блендер вместе с фруктами и молоком.
3. Хорошенько взбиваем до однородной консистенции.
4. Высыпаем в тарелку, украшаем ягодами, орешками и наслаждаемся полезной живой кашей)

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ТОФНИКИ ИЛИ ВЕГАНСКИЕ СЫРНИКИ

А В Т О Р : @ N A S T I A _ K A P L U N



ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 2 порции:

- Твердый тофу 300 гр
- 1 небольшой банан
- 2-3 ст.л. сиропа (у нас топинамбур)
- Мука 3-4 ст.л. (у нас пшеничная, можно взять рисовую)
- Лимонный сок 3 ст.л.
- 2-3 ст.л. изюма (предварительно замочить в горячей воде)
- Масло для жарки (у нас кунжутное, отлично подойдет кокосовое)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тофу хорошо просушить бумажными полотенцами.
2. Смешать в блендере тофу, сироп, лимонный сок и банан.
3. Переложить все в миску и постепенно добавлять муку, перемешивая (тесто должно лепиться руками). Добавить изюм и ещё раз перемешать.

Жарить на среднем огне, можно жарить так или по желанию обваливать в муке (если сковорода не очень, лучше сразу обваливать))

Вкусно подавать со сладким соусом!

У нас был из замоченных кешью, овсяного молока, сиропа, сока лимона и клубники.

Приятного аппетита!

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

А В Т О Р : @ S V E T L A 4 O K _ V E G



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 средних яблока
- Неполный стакан муки (или бг смесь)
- 2 ст.л. сахара (у нас кокосовый)
- Молотая корица
- 1 ч.л. разрыхлителя
- Молоко/вода до нужной консистенции
- 1,5 ст.л масла (у меня кокосовое) + масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки натереть на терке.
2. В большой миске смешать муку, сахар, корицу и разрыхлитель.
3. Постепенно влить молоко до состояния негустой сметаны, добавить яблоки и масло, перемешать.
4. Разогреть сковороду и добавить немного масла (у меня спрей) и ложкой выложить тесто.
5. Жарить с обеих сторон до румяной корочки. Можно накрыть крышкой, тогда оладьи будут еще пышнее.
6. Подавать с чаем и вкусным вареньем)

Приятного аппетита!

ЗДОРОВЫЕ БЛИНЧИКИ

А В Т О Р : @ A V I R A M I R A _ P P



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Зеленая гречка (коричневая не подойдет) - 300г в сухом виде (продаётся на Wildberries и Ozon, в магазинах полезного питания)
- Вода - 500 мл
- Сода - 1/2 ч.л.
- Соль - 1/2 ч.л.
- Растительное масло (у автора кокосовое) - 3 ст.л.
- Яблочный уксус или лимонный сок - 2 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку переложить в глубокую чашу, залить 300 мл холодной воды и оставить на ночь при комнатной температуре (или просто на 8 часов). За это время вода полностью впитается. Это нормально.

2. После гречку промыть, откинуть на сито, слить лишнюю воду.

3. Переложить в блендер, добавить 500 мл холодной воды и взбить в однородную массу.

4. Добавить соль, соду, масло и лимонный сок (или яблочный уксус), перемешать.

Тесто получится чуть гуще, чем на классические блины из белой муки.

5. Выпекайте как обычные блинчики с двух сторон до румяности.

P.S. Очень вкусно подавать с веганской сгущёнкой или вареньем.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

БАНАНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

А В Т О Р : @ V E G A N S T V O _ S Y R O E D E N I E



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овсяные хлопья долгой варки или овсяная мука 100 гр
- Банан 1 шт
- Растительное молоко 50 мл (смотрите по консистенции, должна получиться как на оладьи)
- Растительное масло 2 ч.л. (одна чайная ложка для теста, а вторая для жарки)
- Сироп топинамбура 2 ч.л. (можно использовать другой сироп)
- Разрыхлитель 0.5 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья измельчаем в кофемолке до состояния муки. Добавляем разрыхлитель и хорошо перемешиваем.
2. Пюрируем банан в блендере или разминаем вилкой.
3. Смешиваем все ингредиенты вместе, чтобы не было комочков.
4. Выпекаем на разогретой антипригарной сковороде (на среднем огне), с двух сторон, до красивого золотистого цвета.

Подаем с кружечкой травяного или ягодного чая.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ЧЕЧЕВИЧНЫЕ ОЛАДЬИ БОГАТЫЕ ЖЕЛЕЗОМ

А В Т О Р : @ N A S T I A _ K A P L U N



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Красная чечевица 150гр
- Вода около 100мл.
- 1 луковица
- 1 морковь
- Помидоры 2 шт (300 гр)
- Зелень (петрушка/укроп) – небольшой пучок
- Соль, перец – по вкусу
- Масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу промыть и замочить на ночь.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Потушить на сковороде с небольшим количеством масла. Остудить.
3. Замоченную чечевицу промыть, отправить в блендер и понемногу добавлять воду в процессе измельчения. Нам нужна консистенция густой сметаны.
4. Зелень мелко нарезать, помидоры нарезать кубиками. Соединить овощи, чечевичное тесто и зелень. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.
5. Разогреть сковороду и обжарить оладьи на масле с двух сторон (жарятся очень быстро)

Оладьи хорошо сочетаются с отварной гречкой, свежими овощами и зеленью

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ТОФУ-СКРЭМБЛ

А В Т О Р : @ N A S T I A _ K A P L U N



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Твердый тофу 150 гр
- Лук 150 гр
- Помидор 150 гр
- Перец 150 гр
- Шпинат, горсточка
- Соевый соус 1-2 ч.л.
- Масло 1 ст.л.
- Соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тофу выкладываем на тарелочку и разминаем вилкой, до небольших кусочков.

Поливаем соевым соусом, посыпаем специями и хорошенько перемешиваем.

2. Режем на мелкие кубики лук, перец и помидоры.

Разогреваем масло в сковороде и обжариваем сначала лук, до мягкости. Затем перец, до мягкости. И добавляем помидоры, тушим 1-2 минуты.

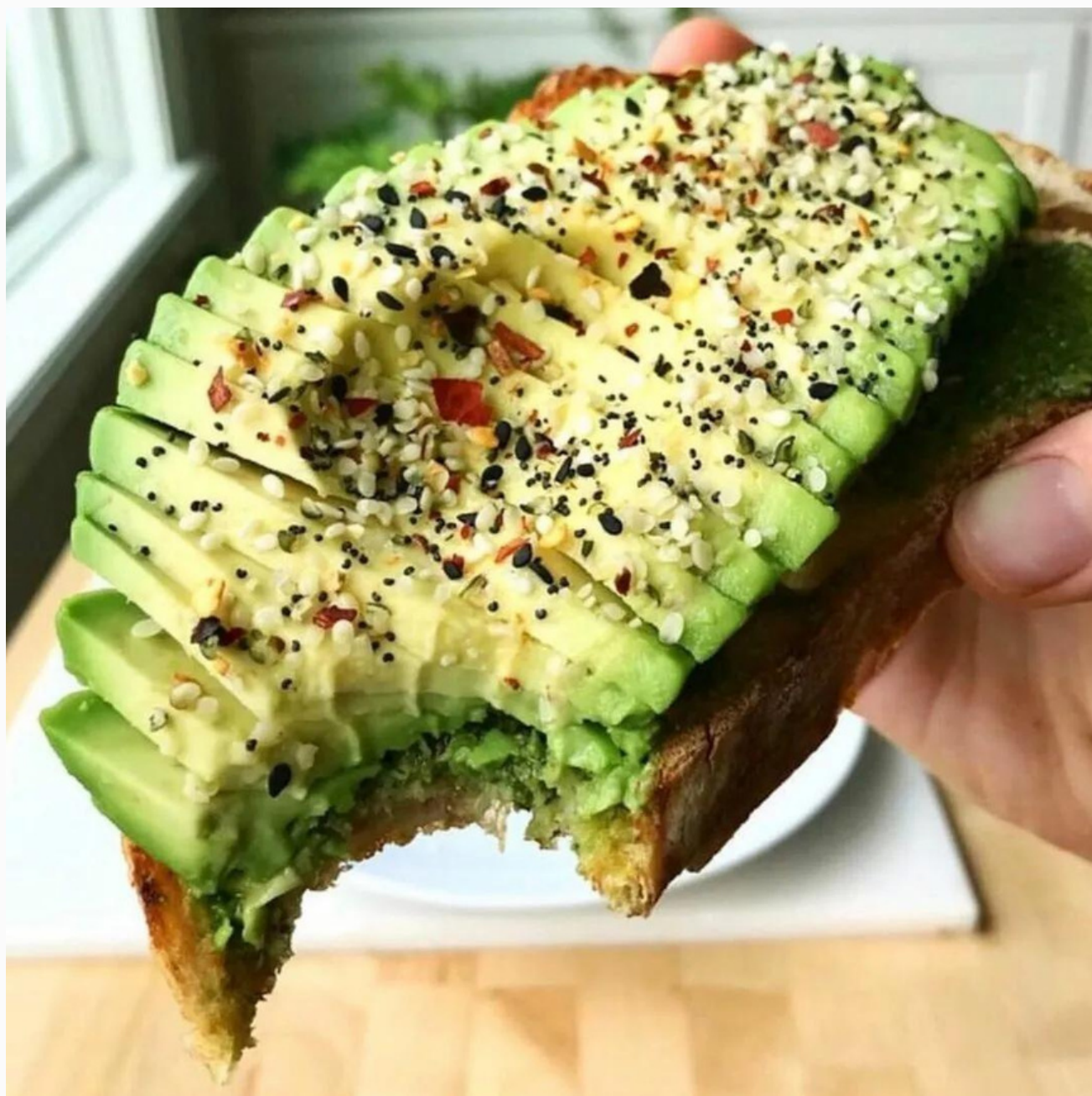
3. Добавляем тофу, перемешиваем и тушим под крышкой 3 минуты. Затем добавляем шпинат и жарим без крышки ещё 2-3 минуты, помешивая.

Пробуем на вкус, если необходимо добавляем соль.

Приятного аппетита!

АВОКАДО-ТОСТЫ

А В Т О Р : @ N A S T I A _ K A P L U N



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кусочка вкусного хлеба (желательно бездрожжевого)
- 1 спелый авокадо
- 2 ч.л. кунжута
- Соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб слегка прижариваем с двух сторон на сухой сковороде до румяной корочки (только не пересушите)
2. Разрезаем авокадо пополам и очищаем от кожуры. Далее нарезаем слайсами и выкладываем по половинке на каждый кусочек хлеба.
3. Солим, перчим и присыпаем кунжутом. Также можно немного сбрызнуть соком лимона.
4. Подаем с любимым чаем.

Приятного аппетита!

ВКУСНЫЕ БУТЕРБРОДИКИ

А В Т О Р : @ E K A T E R I N A S M A G



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Чёрный хлеб или хлебцы
- Тофу – 1 пачка
- Нори – 5 листов
- Постный майонез
- Соленые огурчики – 2-3 штуки
- Соль
- Чеснок - пара зубчиков
- Укроп или петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб нарезать, обжарить на сухой сковороде или в тостере. Ну или как в детстве – на растительном масле (у меня так было)). Можно использовать цельнозерновые хлебцы. Получается тоже очень вкусно.
2. Натереть хлеб чесночком.
3. Тофу растолочь вилкой или натереть на мелкой терке (зависит от самого тофу).
4. Мелко нарезать листы нори, добавить постный майонез и соль (черная соль дает запах яиц, так что ее по желанию можно использовать), хорошо перемешать. Нори размокнут от майонеза.
5. Выложить начинку на хлеб, сверху соленые огурчики и укропчик или петрушку.
6. Кушать, вспоминать детство и наслаждаться)
Такие бутеры можно приготовить на праздничный стол и удивить гостей)) Или скажите им, что вы просто шпроты вилкой растолкли и они не почувствуют разницы))

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ШАУРМА С АВОКАДО

А В Т О Р : @ V E G A N S T V O - S Y R O E D E N I E



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бездрожжевой лаваш 50 гр
- Средний помидор 1 шт
- Спелый авокадо 1 шт
- Небольшой пучок зелени (шпинат / листья салата / руккола)
- Майонез постный 1,5 ст.л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тонкими ломтиками нарезаем помидор и авокадо.
2. Смазываем лаваш майонезом, выкладываем зелень, овощи, солим, перчим и можно немного сбрызнуть соком лимона (по-желанию).
3. Сворачиваем лаваш в рулетик, заворачивая концы внутрь.
4. Выкладываем нашу шаурму на разогретую, сухую сковороду и совсем немножко поджариваем с двух сторон.

Приятного аппетита!

ВЕГАНСКИЙ КРЕМ-ЧИЗ

А В Т О Р : @ S E Z Z Y . B R O W N



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 чашка сырых орехов кешью
- 1 ч. л. сушёного чеснока (или 1 сырой зубчик чеснока)
- 1/2 ч. л. морской соли
- 1/4 стакана оливкового масла
- Сок половины лимона
- 1/3 стакана воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замочите кешью на 3-4 часа в воде комнатной t или отварите в течение 10 мин, затем слейте воду.

2. Добавьте все ингредиенты в блендер и взбивайте в течение 1 - 2 мин или до получения однородной массы.

При необходимости добавьте ещё чеснок и соль

3. Переложите в банку.

Вы можете использовать его сразу, но если вы дадите ему остыть в холодильнике в течение пары часов, сыр станет более густым и сливочным.

Используйте в течение 4-5 дней (но сомневаюсь, что он надолго задержится))

Приятного аппетита!

ТЫКВЕННЫЙ СМУЗИ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

А В Т О Р : @ N A _ S O K A H _ _ A L M A T Y



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква очищенная - 200 гр
- Вода - 1 стакан
- Имбирь - 1/2 чл
- Корица - 1/2 чл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Берем тыкву и отправляем в блендер. Добавляем воды и перемешиваем.

2. В смесь добавляем пол чайной ложки имбиря и корицы. Еще раз смешиваем и оставляем на 15 минут.

Выпиваем за 30 минут до еды натощак.

Такой нектар для печени поможет избавиться от вредного холестерина и очистить печень.

Будьте здоровы!

СМУЗИ “ЗАРЯД БОДРОСТИ”

А В Т О Р : @ B U S I N O U S E . P P



Бодрящее смузи 💪 ⚡ 🥕

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 яблоко (витамины С, Е, В1, В6, калий, кальций, антиоксиданты)
- 1 морковь (витамины А, В, аскорбиновая кислота, минералы)
- 1 апельсин без кожуры (витамины А, С, Е, группа В, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, макро и микроэлементы)
- 3 ч л семян льна, лучше заранее их залить водой (самый бюджетный вариант Омега 3, 6, 9 + витамины группы В + лигнаны [растительные гормоны, антиоксиданты])
- 2 стакана воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Работаем блендером и получаем бокал с мощной порцией витаминок)

КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ВАМ ДРУЗЬЯ!

СМУЗИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖЕЛЕЗА

А В Т О Р : @ K S E N I A _ _ P P



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоко - 1шт
- Киви - 1шт
- Петрушка - небольшой пучок
- Тыквенные семечки - 1 горсть
- Шпинат - 1 горсть
- Хлорофилл - 1 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все смешиваем в блендере.

*Тыквенные семечки - в одной горсти содержится полная норма железа. Кроме того, тыквенные семечки являются хорошим источником витамина К, цинка и марганца.

*Шпинат - в порции шпината 15% суточной нормы. Плюсом будет еще и содержание в шпинате витамина С, который повышает усвоение негемового железа.

*Киви - источник витамина С, кофактор для усвоения железа. Он также является хорошим источником витамина Е, клетчатки, калия и фолиевой кислоты.

*Петрушка- богатый источник железа, витамина С и фолиевой кислоты.

*Яблоки- содержат пектин, который способствует увеличению усвоения железа в организме.

*Хлорофилл - молекулы хлорофилла и гемоглобина имеют очень мало различий, хлорофилл способен оказывать на кровь воздействие сходное с действием гемоглобина: повышать уровень кислорода, ускорять азотистый обмен. Дополнительно он стимулирует выработку витамина К, который нужен для свертываемости крови.

КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ВАМ ДРУЗЬЯ!

СМУЗИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

А В Т О Р : @ A Z B U K A _ M E D



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоко зеленое - 1 шт
- Апельсин - 1 шт
- Половина небольшого лимона
- Семена льна - 2 чайные ложки (замочить в горячей воде на 2 часа или на ночь в холодной)
- Морковка - 1 шт
- Вода - 1 стакан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезаем крупными кусочками, добавляем семена льна (лишнюю воду слить), воду и включаем блендер)

Готовьте и пейте этот смузи два раза в неделю, это просто витаминная бомба для вашего организма!

КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ВАМ ДРУЗЬЯ!

ДЕТОКС-СМУЗИ “ЩЕТКА”

А В Т О Р : @ A N N A _ S P O L Z O I



ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 2 порции понадобится:

- стебель сельдерея - 50 г
- зеленое яблоко - 1 шт.
- свежая петрушка - 40 -50 г
- 1 огурец
- 2 чернослива
- 1 десертная ложка семян льна (предварительно замочить в горячей воде) использовать вместе с жидкостью
- небольшая долька лимона
- вода - 200 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все промыть, нарезать. Из яблок удалить сердцевину. Сложить в чашу блендера, добавить воды и взбить до однородной консистенции.

По густоте ориентируйтесь на собственные предпочтения.

При регулярном употреблении:

- уйдет лишний вес
- очистится кожа лица
- уйдет вздутие живота
- не будут беспокоить запоры
- возникнет бодрость
- улучшится настроение.

Важно:

Если есть признаки заболеваний ЖКТ, то смузи начинать пить с малых доз и смотреть на реакцию.

КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ВАМ ДРУЗЬЯ!