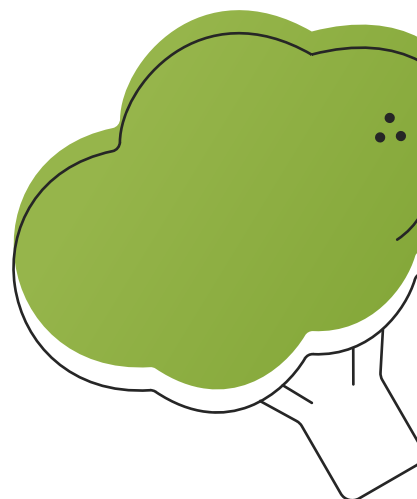
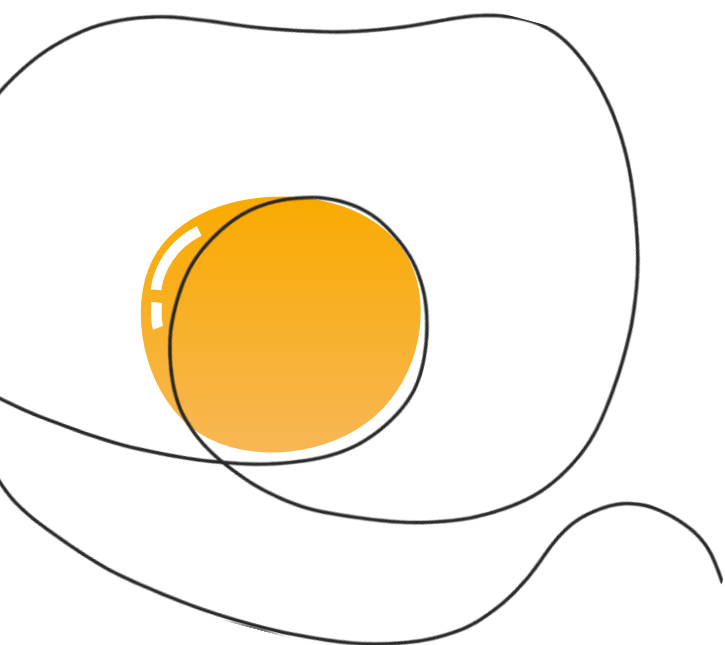
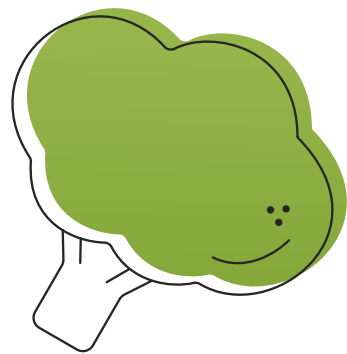


ВАШИ ЛУЧШИЕ ЗАВТРАКИ здесь





БЫСТРАЯ ГРЕЧКА С КОКОСОВЫМ МОЛОЧКОМ

Вкусный завтрак, когда совсем мало времени



Ингредиенты:

- ГРЕЧКА 50 Г В СУХОМ ВИДЕ
- КОКОСОВОЕ МОЛОЧКО 2-3 СТ.Л. (ИЛИ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 1 Ч.Л.)
- ЯГОДА СЕЗОННАЯ (ГОЛУБИКА, КЛУБНИКА, ЖИМОЛОСТЬ И ТД) ИЛИ ЧЕРНОСЛИВ
- ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ 4 ШТ.

Способ приготовления

Гречку с вечера промыть и залить кипятком 2/1, слегка подсолить. Плотно закрыть. Утром подогреть, добавить кокосовое молочко, украсить ягодами и орехами.

НЕЖНАЯ ПШЕНКА

Пшено можно заменить кукурузной крупой

Ингредиенты:

- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 1 Ч.Л. С ГОРКОЙ ИЛИ КОКОСОВОЕ МОЛОКО 50 МЛ
- 1 СТАКАН ВОДЫ,
- ПШЕНО 60-70 Г в сухом виде
- СОЛЬ ПО ВКУСУ
- ЯБЛОКО СЛАДКОЕ 1/2 ШТ ИЛИ ГРУША
- КУРАГА 3 ШТ ИЛИ СВЕЖИЕ ЯГОДЫ
- МИНДАЛЬ 15 ШТ
- КОРИЦА ПО ВКУСУ.



Способ приготовления

Яблоко очистить и нарезать кубиками, курагу тонкими ломтиками. Пшено промыть, залить водой 1:4, варить до вязкого состояния, посолить по вкусу, добавить корицу и влить кокосовое молочко, положить яблоко и курагу и довести до кипения. Выключить и дать постоять 3 минуты. Приятного аппетита



КАБАЧКОВЫЙ БЛИН



Ингредиенты:

- КАБАЧОК ТЕРТЫЙ 2 ГОРСТИ
- СОЛЬ ПО ВКУСУ 2 ЯЙЦА
- СМЕТАНА 1 СТ.Л. ИЛИ
- КОКОСОВОЕ МОЛОЧКО 2 СТ.Л.
- МУКА КУКУРУЗНАЯ (РИСОВАЯ) 2 СТ.Л. С ГОРКОЙ

Начинка: МОРОЖЕНАЯ ТЕРТАЯ + ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ/ЛЬНЯНЫЕ СЕМЕНА / ОГУРЕЦ, СЫР И ЗЕЛЕНЬ / ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ И ЗЕЛЕНЬ / СЫР И ОВОЩИ

Способ приготовления

Кабачок натереть, хорошо отжать. Взбить яйца, сметану, соль, добавить кабачок, муку и хорошо перемешать. Сковороду смазать тонким слоем кокосового (рафинированного масла), налить часть кабачковой массы, выпекать под закрытой крышкой, на небольшом огне с двух сторон. Так выпекать все блины. Положить начинку по вкусу

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- ЯЙЦА 2 ШТ.
- КОКОСОВОЕ МОЛОЧКО 1 СТ.Л./ ВОДА
- ХОЛОДНАЯ ВОДА 2 СТ.Л.
- ПОМИДОРЫ 1 ШТ
- РУККОЛА, ПЕТРУШКА, УКРОП 1 ГОРСТЬ
- ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ ИЛИ
- ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ (СЕЛЬДЕРЕЙ, ПЕРЕЦ, ОГУРЕЦ)
- МАСЛИНЫ ЧЕРНЫЕ 10 ШТ.
- ЗЕЛЕНЬ, ЛУК ¼ ШТ., СОЛЬ, СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

Способ приготовления

Взбить яйца с кокосовым молочком и водой. Нарубить мелко лук, помидоры нарезать кубиками, зелень порубить. В сковороде растопить немного топленого или кокосового масла для готовки, пассируем лук и томаты 3-4 минуты, заливаем яичной смесью и густо посыпаем зеленью. Готовим под закрытой крышкой. Красиво сервируем.



ВЕНСКИЕ ПП-ВАФЛИ

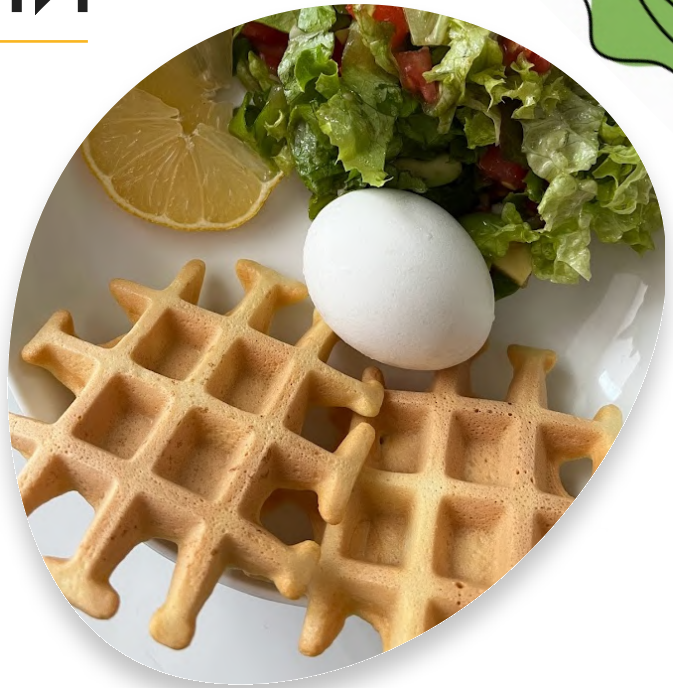
Ингредиенты:

- ЯЙЦА 2 ШТ КОКОСОВОЕ
 - МОЛОЧКО 2 СТ.Л.
 - СОЛЬ ЩЕПОТКА
 - МУКА РИСОВАЯ/КУКУРУЗНАЯ 3 СТ.Л. (СМ. КОНСИСТЕНЦИЮ, КАК СМЕТАНА)
 - ВАНИЛИН/КОРИЦА – ПО ВКУСУ.
- ЕСЛИ НАЧИНКА К ВАФЛЯМ НЕСЛАДКАЯ, ТО НЕ ДОБАВЛЯТЬ.

Способ приготовления

Взбить яйца с солью и кокосовым молочком, добавить муку. Выпекать в вафельнице 5-6 минут.

Начинка к вафлям: банан взбитый с ягодами, кокосовый йогурт, сметана, печень трески, рыба красная и зелень — на выбор.



ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА

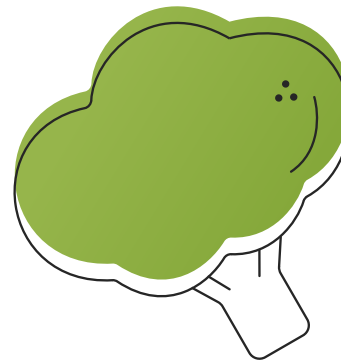
Ингредиенты:

- ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ 2-3 СТ.Л.
 - РЯЖЕНКА/ВАРЕНЕЦ/
 - НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ 150 МЛ
 - ЯГОДЫ ИЛИ ГРУША/КИВИ/ ПЕРСИК/АБРИКОСЫ/НЕКТАРИНЫ 50-70 Г
 - СЕМЕНА ИЛИ ОРЕШКИ ДЛЯ ПОСЫПКИ 1-2 Ч.Л.
- (семена чиа тоже можно использовать - получится мега-полезный завтрак или перекус)

Способ приготовления

Возьмите красивый стеклянный стакан или баночку 300 мл. Всыпаем овсянку, заливаем немного ряженкой, посыпаем немного ягодами или добавляем кусочки фруктов. Повторить ряд снова. В конце посыпать семечками или орешками и убрать на ночь в холодильник. Утром можно лакомиться!





БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОЛАДУШКИ

Эти оладушки можно использовать вместо хлеба для бутербродов



Способ приготовления

Взбить яйца с солью и кокосовым молочком. Муку смешать с разрыхлителем. Смешать яичную смесь и молочную. Добавить муки столько, чтобы получилось тесто как жидкая сметана. Выпекать на смазанной сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

Ингредиенты:

- 2 ЯЙЦА
- РЯЖЕНКА 1 СТАКАН ИЛИ
- КОКОСОВОЕ МОЛОЧКО 1 СТАКАН + 50 МЛ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ
- МУКА РИСОВАЯ/КУКУРУЗНАЯ/МИНДАЛЬНАЯ/ГРЕЧНЕВАЯ – ПО КОНСИСТЕНЦИИ ТЕСТА
- СОЛЬ 1 Ч.Л. БЕЗ ГОРКИ
- РАЗРЫХЛИТЕЛЬ 1/3 Ч.Л.
- ВАНИЛИН, КОРИЦА ПО ВКУСУ – ЕСЛИ ОЛАДЬЯ БУДУТ С НЕСЛАДКОЙ НАЧИНКОЙ, ТО НИЧЕГО НЕ ДОБАВЛЯТЬ.
- ТОПЛЕННОЕ/КОКОСОВОЕ РИСОВОЕ МАСЛО ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ СКОВОРОДЫ

БЫСТРЫЕ БУТЕРБРОДЫ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

Этот вариант можно использовать, если вы накануне запекали горбушу или другую красную рыбу

Ингредиенты:

- РЫБА КРАСНАЯ ПРИГОТОВЛЕННАЯ 70 Г
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 15 Г
- ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ/ ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ/ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОЛАДУШКИ 2 ШТ
- ПЕТРУШКА/УКРОП/ЛИСТЬЯ САЛАТА/ РУККОЛА 1 ГОРСТЬ

Способ приготовления

Взять основу (хлебцы или др.), смазать маслом и посыпать густо порезанной зеленью. Рыбу разобрать кусочками, выложить на бутерброд. Налить цикорий, посыпать щепоткой имбиря напиток

