



# Книга

## вкусных и полезных рецептов

ДЛЯ ОНКОПАЦИЕНТОВ  
И ИХ БЛИЗКИХ



Социально-просветительское учреждение  
«Центр поддержки онкопациентов  
«Во имя жизни»

Минск, 2019

Питание исключительно важно для каждого человека и имеет особое значение при течении хронических заболеваний. Онкологическое заболевание требует особой заботы пациента о способе питания - как с точки зрения количества потребляемых блюд, так и качества выбранных продуктов. Многочисленные исследования показывают, что хорошо сбалансированное питание может не только помочь чувствовать себя лучше и крепче, но и улучшить эффект лечения и его результаты.

Следует помнить, что не существует универсальной диеты, оптимальной для каждого онкопациента. Образ питания зависит в большой степени от расположения опухоли (особенно когда опухоль расположена в одном из органов желудочно-кишечного тракта). Также необходимо адаптировать диету к потребностям пациента, учитывая его возраст, пол, физическую активность и возможные сопутствующие заболевания. Таким образом, правильно спланированный уход за пациентом позволяет улучшить состояние его организма, что важно для курса и результатов онкологического лечения.

## ПАЦИЕНТУ ВАЖНО ЗНАТЬ:

**Питание** – это процесс усвоения организмом питательных веществ, нужных для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. В итоге химической обработки и усвоения питательных веществ организм получает строительный материал для клеток и тканей, а также энергию, нужную для осуществления всех многочисленных функций.

**Пищеварение** — это совокупность процессов, обеспечивающих механическую переработку еды и химическое расщепление ее на простые растворимые вещества и поступление их в кровь. Роль пищеварения заключается в преобразовании питательных веществ, поступающих из наружной среды, до состояния, в каком они могут всасываться в кровь и усваиваться клетками организма.

Пищевые белки, жиры и углеводы не могут усваиваться клетками, потому что являются чужеродными для организма.

Белки распадаются на аминокислоты, жиры — на жирные кислоты и глицерин, углеводы — на глюкозу, и именно эти продукты распада поступают в кровь человека и усваиваются организмом.

**Правильное питание** – это употребление разнообразных продуктов с целью получения всех необходимых питательных веществ (углеводов, белков, жиров), минералов, витаминов и достаточного количества воды.

**Рацион должен быть обеспечен оптимальным качественным составом белка** с включением белков как животного, так и растительного происхождения. В этой связи **рекомендации относительно резкого снижения потребления белков животного происхождения для обеспечения дефицита незаменимых аминокислот и тем самым уменьшения синтеза белка в опухолевых клетках, является необоснованным**, так как дефицит полноценных белков в пище только ускоряет истощение. Источниками белка в диете онкологических больных: *мясо, рыба, молочные продукты, яйца (яичный белок), крупы (гречневая, овсяная, перловая), зерновые (с включением молочного и соевого белка), бобовые (чечевица, фасоль, горох, соевые продукты).*

В рационе должно быть адекватное **содержание жира**, где не менее 1/3 приходится на растительные жиры. *Источники жира: животного - нежирные сорта мяса и птицы, речная и морская рыба, молочные продукты, сливочное масло, растительного - растительные масла (льняное, подсолнечное, оливковое, кукурузное).* Включение в рацион *морской рыбы (скумбрия, палтус, мойва и др.)* обеспечивает обогащение диеты омега-3 жирными кислотами, играющих важную роль в метаболических процессах и снижении риска развития сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний.

**Количество углеводов** в рационе питания онкологических больных должно быть в пределах физиологической нормы (300-500 г/день) с преимущественным содержанием сложных медленно всасывающихся углеводов. При сочетании заболевания с сахарным диабетом количество углеводов в диете уменьшается до 300-350 г/день, главным образом, за счет ограничения или исключения быстровсасываемых рафинированных сахаров (сахар, мед, варенье, сиропы). **Рекомендации относительно резкого ограничения или исключения из диеты источников простых и сложных углеводов с целью уменьшения поступления энергии в виде глюкозы в клетки опухоли являются необоснованными**, так как это приведет к усилению распада белков и жиров, прогрессированию истощения, психическим расстройствам. *Источники углеводов в диете онкологических больных: растительные продукты - зерновые, крупы, овощи, фрукты. В качестве дополнительных источников пищевых волокон используются пищевые отруби (пшеничные, ржаные, ячменные, овсяные), химически чистый пектин, метилцеллюлоза, микрокристаллическая целлюлоза.*

Важна адекватная **обеспеченность организма микронутриентами (витаминами, макро- и микроэлементами)**, особенно при развитии истощения, применении лучевой и химиотерапии. **Для улучшения вкусовых качеств пищи** разрешается добавление приностей, специй, горечей, зелени, кислых овощных и фруктовых соков (лимонный, апельсиновый, клюквенный, томатный и др.), квашеных овощей и т.д., которые наряду со стимуляцией аппетита способствуют выделению пищеварительных соков, облегчая переваривание пищи.

**Кулинарная обработка и соблюдение правильного режима питания:** отваривание, запекание, тушение. Режим питания включает как минимум 4-х разовый прием пищи. После хирургических операций на органах желудочно-кишечного тракта и (или) при сопутствующих заболеваниях органов пищеварения необходимо 5-6-разовое питание.

**Во время противоракового лечения общие рекомендации по питанию могут потребовать персонализации, в зависимости от используемого метода лечения и его возможных побочных эффектов. Для подробных консультаций нужно обращаться к своему лечащему врачу или врачу-диетологу.**



# 10 рекомендаций для профилактики рака\*:

## 1. Контролируйте свой вес тела - ИМТ 20-25

В течение всей жизни следует стараться поддерживать свой вес в пределах индекса массы тела (ИМТ) от 20 до 25 кг/м<sup>2</sup>. Избегайте лишнего веса и ожирения, в первую очередь абдоминального: правильный объем талии для женщин предпочтительнее до 80 см (максимум 88 см), для мужчин - 94 см (максимум 102 см).

## 2. Физическая активность каждый день

Будьте физически активны каждый день. Рекомендуется выполнять умеренные физические упражнения (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание) не менее 30 минут каждый день. Ограничьте деятельность, выполняемую в сидячем положении, особенно в свободное время (например, просмотр телевизора).

## 3. Избегайте высокоэнергетической пищи и сладких напитков

Избегайте употребления подслащенных напитков, ограничивайте потребление высокоэнергетической рафинированной пищи. Высокоэнергетическая пища, особенно с большим содержанием сахара и жира, низким содержанием клетчатки (например, фаст-фуд, сладости), способствует развитию избыточного веса и ожирения, а, следовательно, и злокачественных опухолей. Высокоэнергетической пищей с низким индексом питательной ценности является пища, содержащая около 225-275 ккал в 100 г. Рекомендуется, чтобы потребляемые пищевые продукты и жидкости содержали на 100 г менее 125 ккал.

## 4. Ешьте больше пищи растительного происхождения

Ешьте больше пищи растительного происхождения: овощи, фрукты, цельнозерновые крупы и семена бобовых. Каждый день следует употреблять не менее 5 порций (не менее 400 г) различных некрахмалистых овощей и фруктов. Прием пищи должен содержать цельнозерновые зерновые продукты и/или семена бобовых (горох, бобы, соя, чечевица, нут). Применение этих рекомендаций позволяет нам обеспечить адекватное количество некрахмалистых полисахаридов в день (25 г/чел).

## 5. Избегайте обработанного мяса, ограничьте потребление красного мяса

Ограничьте потребление красного мяса и избегайте обработанного мяса. Количество красного мяса, потребляемого в течение недели (говядина, свинина, баранина), не должно превышать 500 г после приготовления (700-750 г до приготовления). Избегайте обработанного мяса (копченого, консервированного, соленого или содержащего консерванты, например, ветчину, бекон, салями и т. д.).

## 6. Не курите, ограничьте потребление алкоголя

Курение является одним из основных факторов риска развития рака (рак легких). Курильщики должны бороться с зависимостями, если они не могут самостоятельно бросить курить. Не курите с некурящими, особенно с детьми и беременными женщинами. Люди, которые употребляют алкоголь, должны ограничивать его потребление: мужчинам до 2 напитков в день (20-30 г чистого этанола), женщинам до 1 напитка (10-15 г чистого этанола). Но лучше совсем отказаться от употребления алкоголя.

## 7. Ограничьте потребление поваренной соли, избегайте плесени

Ограничьте потребление поваренной соли, избегайте плесени продуктов из злаков и семян бобовых. Необходимо ограничить засолку и потребление обработанных пищевых продуктов, содержащих соль. Суточное количество соли, потребляемой из этих источников, не должно превышать 6 г в день (2,4 г натрия). Попробуйте использовать другие методы консервирования продуктов, которые не требуют добавления соли, например, охлаждение, заморозка, сушка и розлив в бутылки. Не ешьте заплесневелую пищу, особенно продукты из злаков, семена бобовых и арахис, они содержат вредные афлатоксины, значительно повышающие риск развития рака печени.

## 8. Не принимайте пищевые добавки

Не принимаете пищевые добавки: они не защищают от злокачественных опухолей. Правильно сбалансированная и разнообразная диета не только покрывает потребности организма во всех необходимых питательных веществах, но и снижает риск развития рака. Использование пищевых добавок в научных исследованиях не показало какого-либо профилактического действия в отношении злокачественных опухолей, в некоторых случаях высокие дозы добавок оказывали вредное воздействие. Добавки используются под наблюдением врача и/или диетолога в особых ситуациях, например, при определенных заболеваниях, которые вызывают дефицит витаминов или минералов.

## 9. Если вы мама - кормите своего ребенка грудью

Грудное вскармливание снижает риск развития онкопатологии как у матери, так и у ребенка. Матери должны кормить своих детей в возрасте до 6 месяцев, а затем продолжать кормление, постепенно расширяя рацион ребенка. Грудное вскармливание защищает мать от рака молочной железы и снижает риск развития ожирения как у ребенка, так и у матери.

## 10. Воспользуйтесь услугами организованных программ скрининга рака

Скрининг – проведение массовых обследований на предмет выявления того или иного злокачественного новообразования у пациентов без симптомов этого заболевания. В Беларуси проводят скрининг рака молочной и предстательной желез, колоректального рака и рака шейки матки.

\* Данные указания по питанию, массе тела, физической активности и образу жизни представили эксперты из Всемирного фонда исследования рака (WCRF) и Американского института исследований рака (AICR) в отчете, опубликованном в 2007 году. Соответствующие рекомендации важны для людей со злокачественными новообразованиями как до, во время и после операции, так и во время и после химиотерапии или лучевой терапии. Они помогают увеличить процент больных, вылеченных от рака, и продлить их жизнь.

**Экспериментатор-составитель  
кулинарных рецептов – Наталья Сыровегина,  
инженер по профессии, кулинар по призванию.**



*«До онкодиагноза меня даже немного тяготила ежедневная работа на кухне. После лечения, твердо понимая, что теперь мое здоровье – это и моя ответственность также, я стала изучать научно-практическую литературу, вырабатывать новое видение своего образа жизни. Неоценимую помощь оказали книги Давида Сервана-Шрейбера «Анти-рак. Новый образ жизни», Беливо «Продукты против рака». Для меня было важно, что питание – это то, что я могу сделать для себя сама. И спустя годы не только я, но и вся моя семья без всякого насилия питается сбалансированно и вкусно. Также важно, что все готовится с радостью и любовью.*

*Идея этой книги появилась давно. Еще в 2014 году, когда был организован наш Центр поддержки онкопациентов «Во имя жизни». Мы начали проводить занятия с онкопациентами в Минске в рамках кулинарной школы «Есть чтобы жить». Тогда стало очевидным, что нужно не только проводить мастер-классы, но и вести свою поваренную книгу, куда собирались бы рецепты, полезные для онкопациентов.*

*Данная книга представляет собой стартовый сборник рецептов, выполненных с учетом рекомендаций ученых и врачей. Эти рецепты не только полезны, но и легки в приготовлении. Блюда получаются очень вкусными!*

*В книге приведены рецепты приготовления холодных и горячих блюд, десертов и выпечки, супов и салатов. Все рецепты рассчитаны на людей со средним доходом, как для начинающих поваров, так и мастеров кулинарного искусства.*

*44 рецепта – это первая глава книги вкусных и полезных рецептов! Чтобы книга стала максимально содержательной, приглашаем принять участие в ее написании. Для этого нужно прислать на сайт [opcoratient.by](http://opcoratient.by) собственный рецепт своего любимого и полезного блюда, который будет учитывать выше изложенные рекомендации. Мы обязательно проведем мастер-класс и приготовим ваше блюдо, а после – опубликуем его рецепт. Так мы планируем за год собрать и опубликовать сотни полезных рецептов. Это облегчит онкопациенту и его близким составление максимально разнообразного и здорового рациона для всей семьи. Присоединяйтесь к нам! И будьте здоровы!».*

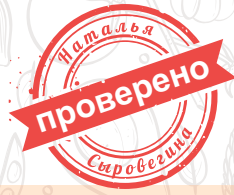
**Социально-просветительское учреждение «Центр поддержки онкопациентов «Во имя жизни» выражает огромную признательность волонтерам-создателям этой книги:**

Наталье Сыровегиной, активной и неравнодушной к чужим нуждам онкопациентке, за адаптацию и подготовку рецептов;

Элеоноре Капитоновой, Врачу, доктору медицинских наук, посвятившей свою жизнь вопросам питания и немедленно откликнувшейся на нашу просьбу об экспертной поддержке;

Дарье Климахович, дизайнеру,  
за разработку оригинального макета рецептов;

Виктору Андрееву, верстальщику,  
за тщательную работу по каждому рецепту.



## Зимний суп чечевично-томатный

### Ингредиенты:

Красная чечевица .....	100 г	Чеснок .....	2 зубчика
Лук репчатый .....	1 шт (110г)	Оливковое масло .....	1 ст.л
Морковь .....	2 шт (180 г)	Семена горчицы .....	1 ст.л
Помидоры .....	350 г	Соль, перец .....	по вкусу
Вода или овощной бульон ..	1,5 л	Зеленый лук .....	для подачи



### Приготовление:

**1.** Мелко нарезать лук и морковь. Припустить их на сковороде в оливковом масле около **5 минут**.

**2.** Затем к ним добавить измельченный чеснок и горчичные семена и готовить еще **2 минуты**.

**3.** Помидоры крупно порезать.

**4.** Воду или овощной бульон довести до кипения. Добавить в него все овощи и чечевицу.

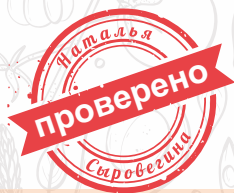
**5.** Огонь уменьшить, закрыть крышкой и варить **20 минут**, до готовности чечевицы.

Посолить, поперчить по вкусу.

Подавать, посыпав зеленым луком.







## Суп-пюре из тыквы

### Ингредиенты:

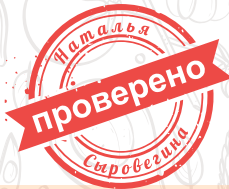
Вода .....	600 мл	Сыр сулугуни .....	60 г
Тыква .....	200 г	Порошок карри, куркума .....	по вкусу и желанию
Морковь .....	150 г	Зелень петрушки .....	1-2 веточки
Картофель .....	150 г		
Оливковое масло .....	1 ч.л		



### Приготовление:

1. Овощи помыть, почистить и порезать на небольшие кусочки. Выложить в кастрюлю с водой и варить под крышкой на маленьком огне до готовности.
2. После того как овощи сварятся, для получения более густого супа воду можно немного слить.
3. Все измельчить при помощи погружного блендера.
4. Разлить в тарелки.
5. Добавить нарезанный сыр, измельченную зелень.
6. Заправить специями и маслом.

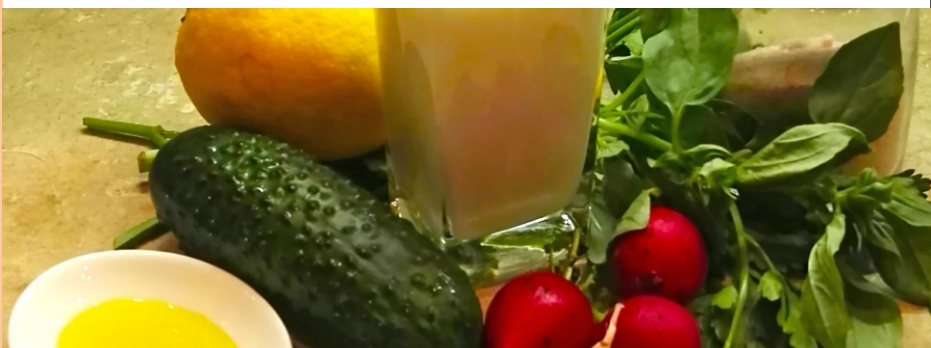




## Ледяной суп

### Ингредиенты:

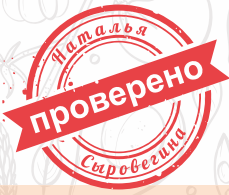
Любой кисломолочный продукт (йогурт, кефир, простокваша) .....	200 мл
Небольшой огурец .....	1 шт
Редис .....	2 шт
Чеснок .....	1 зубчик
Зелень (базилик, укроп, петрушка, шпинат) .....	20 г
Лимонный сок .....	1 ст.л
Оливковое (любое нерафинированное) масло .....	1 ст.л
Соль .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Зелень мелко порубить.
2. Огурец и редис натереть на крупной терке.
3. Все поместить в тарелку, в которой будет подаваться суп.
4. В блендере взбить йогурт с солью, чесноком, маслом и лимонным соком. Залить этой массой зелень с овощами.
5. Подавать к столу.





## Суп-пюре с красной чечевицей

### Ингредиенты:

Вода .....	1 л	Соль .....	по вкусу
Цукини .....	1/2 шт (300 г)	Розовый (черный)	
Морковь .....	1 шт (150 г)	перец .....	по вкусу
Лук репчатый .....	1-2 шт (150 г)	Оливковое масло .....	1 ст.л
Красная чечевица ..	3-4 ст.л (40 г)	Свежий базилик .....	1-2 веточки
		Кунжут .....	по желанию



### Приготовление:

1. Нарезать кубиками морковь, цукини и лук.
2. Вскипятить воду в кастрюле, добавить нарезанные овощи. Варить **10 минут**.
3. Добавить специи по вкусу.
4. Положить чечевицу, варить до готовности еще **20 минут**.
5. Остудить готовый суп.
6. Взбить все блендером.
7. Подавать порционно, украсив листиками базилика, кунжутом.

Готовый суп можно заправить оливковым маслом.





## Баклажаны «Кугерикас»

### Ингредиенты:

Баклажаны .....	2 шт (300 г - 400 г)
Творог .....	200 г
Сыр (сулугуни) .....	200 г
Чеснок .....	2 крупных зубчика
Яйцо .....	1 шт
Зелень петрушки, кинзы .....	по пучку
Соль, черный перец .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Баклажаны вымыть и разрезать вдоль, при этом сохранив плодоножку.
2. Отварить в подсоленной воде (можно воду не солить) **15 минут**.
3. Откинуть на дуршлаг и дать остыть.
4. В миске смешать натертый на крупной терке сыр, творог, яйцо, чеснок и измельченную зелень. Поперчить.
5. Из половинок баклажанов ложкой вынуть немного мякоти и добавить в сырную массу.
6. Половинки наполнить сырной начинкой и положить на противень.
7. Запекать в духовке при **180°C 20-30 минут**.





Горячее

## Капустный пирог

### Ингредиенты:

Молодая капуста (лучше савойская).....	500 г
Кефир (сметана) .....	1 стакан
Мука цельнозерновая .....	1 стакан
Яйцо .....	3 шт
Разрыхлитель .....	1 ч.л
Кунжут для посыпки (по желанию) .....	1 ст.л
Соль, черный перец .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Капусту тонко нашинковать. Немного притушить на сковороде. Посолить, поперчить по вкусу, можно добавить укроп.
2. Для приготовления теста одно яйцо смешать с кефиром, добавить муку и разрыхлитель.
3. Отдельно взбить 2 яйца, добавить в остывшую капусту.
4. В форму для выпекания, смазанную оливковым маслом, выложить ложкой половину теста. На него выложить капустную начинку. Сверху накрыть оставшимся тестом, разровнять равномерно ложкой. Сверху можно присыпать кунжутом.
5. Выпекать в разогретой до **180°C** духовке **30 минут**.



## Баклажаны «По-милански»

### Ингредиенты:

Баклажан крупный	400 г
Помидор	3 шт (450 г)
Сыр (сулугуни)	140 г
Чеснок	2 зубчика
Кориандра семена	1 ч.л
Зелень петрушки	пучок
Бальзамический уксус (можно яблочный)	1 ч.л (необязательно)



### Приготовление:

1. Овощи вымыть, баклажан и помидоры порезать кружками
2. Сыр нарезать пластинами.
3. Чеснок покрошить поперек на дольки.
4. Форму для запекания выстелить бумагой для выпечки с учетом боковых стенок формы. Выкладывать овощи, чередуя кружок баклажана, кружок помидора и ломтик сыра.
5. Дольками чеснока и семенами кориандра посыпать овощи.
6. Овощи сбрызнуть уксусом, добавить немного воды.
7. Закрыть все крышкой из фольги.
8. Выпекать в духовке при **180°С 25-30 минут.**







## Ленивые вареники с тыквой

### Ингредиенты:

Творог .....	200 г	Манка .....	3 ст.л
Тыква .....	100 г	Сахар .....	1 ст.л
Яйцо .....	1 шт + желток	Соль, ванилин, корица .....	по вкусу
Мука цельнозерновая .....	3 - 4 ст.л		



### Приготовление:

1. Смешать яйца, творог и соль.
2. Очистить тыкву и натереть на мелкой терке. Добавить сахар, корицу и ванилин.
3. Все объединить и хорошо перемешать.
4. Добавить муку и манку. Если тесто получится жидким, добавить еще муки.
5. Поставить тесто в холодильник на **30 минут**.
6. В большой кастрюле вскипятить воду, посолить.
7. Приготовить вареники. Для этого тесто раскатать руками в колбаску диаметром **2 см** на посыпанной мукой доске. Порезать ножом на кусочки, нож смачивать водой.
8. Опустить вареники в кипящую воду, огонь уменьшить и варить **5 минут**, пока они не всплывут. Вынуть шумовкой, дать воде стечь.

По вкусу можно добавить масло, сметану, любые ягоды.



## Каша с тыквой в горшочке

### Ингредиенты:

Пшено .....	1/2 стакана (100 г)
Тыква .....	150 г
Изюм (курага) .....	горсть (30 г)
Масло сливочное (можно топленое) .....	1 ст.л
Карри (готовая специя) .....	по вкусу

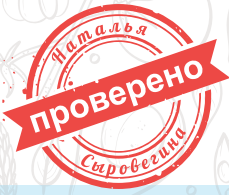


### Приготовление:

1. Крупу на несколько часов замочить, перед употреблением хорошо промыть.
2. Тыкву нарезать кусочками.
3. В керамический горшок сначала положить кусочки тыквы. На нее выложить крупу. Затем засыпать промытый изюм или нарезанную курагу. Залить горячей
4. водой так, чтобы она покрыла все на **1 см**. Накрыть горшок крышкой.
4. Поставить в разогретую до **180°С** духовку на **30 минут**. Затем духовку выключить, но горшок оставить томиться на **30 минут**.

Готовую кашу можно заправить маслом, добавить карри.





## Лосось в горчичном маринаде

### Ингредиенты:

Стейк из лосося .....	200 г
Соевый соус .....	2 ст.л
Мед .....	1 ч.л
Горчица зернистая .....	1 ч.л
Оливковое масло .....	1 ч.л
Кунжут .....	1 ст.л
Лимонный сок .....	1 ч.л
Белый перец .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Приготовить маринад. Для этого в чашке смешать соевый соус, мед, горчицу, лимонный сок и оливковое масло.
2. Стейк выложить в форму для запекания, полить маринадом, посыпать перцем и кунжутом.
3. Поставить в холодильник на **20-30 минут**.
4. Запекать замаринованную рыбу в течение **15 минут** при **180°C**.







## Запеканка из кабачков и помидоров

### Ингредиенты:

Кабачок .....	400 г
Помидоры .....	2 шт (350 г)
Сыр сулугуни .....	50 г
Яйцо .....	1 шт
Сметана (несладкий йогурт) .....	5 ст.л
Молоко .....	100 мл
Соль, перец, специи .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Овощи помыть и порезать не слишком толстыми кружками.
2. Выложить овощи в форму для запекания вертикально, чередуя друг с другом.
3. Посолить, поперчить, можно добавить пряные травы, базилик, тимьян, укроп.
4. Верх овощей смазать сметаной и посыпать натертым сыром.
5. Отдельно взбить молоко и яйцо и залить этой смесью овощи.
6. Запекать в духовке при **180°С 30 минут**.

Можно добавлять к этим овощам и сладкий перец.





## Скумбрия в рукаве

### Ингредиенты:

Скумбрия .....	400-450 г
Соль .....	по вкусу
Черный перец свежемолотый .....	по вкусу
Лимон .....	половина



### Приготовление:

1. Скумбрию почистить, отрезать хвост, голову, плавники, хорошо вымыть. Натереть солью и черным перцем.
2. Положить в рукав для запекания, завязать края.
3. Запекать на противне в разогретой до **180°C** духовке **20 минут**.

Готовую рыбу можно полить лимонным соком.



## Конвертики из куриного филе

### Ингредиенты:

Куриное филе .....	2 шт (400 г)
Грецкие орехи .....	50 г
Сыр сулугуни (можно любой) .....	80 г
Зелень петрушки .....	большой пучок
Соль .....	по вкусу
Свежемолотый черный перец .....	по вкусу
Чеснок .....	2 крупных зубчика



### Приготовление:

1. Куриное филе помыть, очистить от пленки и разрезать каждое на два пласта так, чтобы получились тонкие заготовки для конвертов.
2. Каждый кусок осторожно отбить, стараясь не повредить и не порвать пластины. Посолить и поперчить по вкусу.
3. Приготовить начинку. Для этого измельчить в ступке грецкие орехи. К ним добавить выдавленный из пресса чеснок, мелко порубленную зелень, сыр. Все перемешать.
4. На каждый пласт мяса выложить начинку и свернуть его конвертом.
5. В форму для запекания выложить конверты, подлить немного воды и запекать в духовке при **200°С 30 минут**.







## Сырники в духовке

### Ингредиенты:

Творог.....	200 г
Зрелый банан.....	110 г
Яйцо.....	2 шт
Сметана (греческий йогурт).....	5 ст.л
Манка.....	3 ст.л
Ванилин.....	щепотка
Кокосовое масло.....	2 ст.л
Разрыхлитель.....	1 ч.л
Изюм.....	жменя (50-70 г)



### Приготовление:

1. Сначала смешать творог с бананом, ванилином и яйцами.
2. Затем добавить сметану, масло, разрыхлитель и изюм.
3. Тщательно перемешать до однородности.
4. Разогреть духовку до **180°C**.
5. Выложить тесто в формочки и выпекать **25-30 минут**.



## Запеканка из рикотты и помидоров

### Ингредиенты:

Сыр рикотта .....	400 г
Помидоры .....	3 шт (300 г)
Сыр сулгуни .....	70 г
Яйцо .....	4 шт
Оливковое масло .....	1 ст.л
Молоко .....	100 мл
Соль, перец .....	по вкусу
Бasilik .....	полпучка

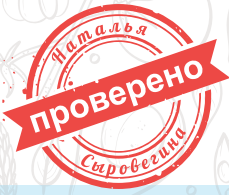


### Приготовление:

1. Сыр натереть на крупной терке.
2. Взбить рикотту с яйцами. Перемешать с сыром.
3. Basilik измельчить. Добавить базилик и молоко в сырную смесь. Тщательно перемешать.
4. Форму или сковороду сбрызнуть маслом и вылить в нее сырную массу. Сверху выложить нарезанные кружочками помидоры.
5. Выпекать в духовке при **180°C** до загустения **30-40 минут**.

Перед подачей остудить.





# Тиан \*

## Ингредиенты:

Баклажан .....	<b>1 шт (250 г)</b>	Лук красный .....	<b>1 шт (120 г)</b>
Цукини .....	<b>1 шт (300 г)</b>	Чеснок .....	<b>3 зубчика (20 г)</b>
Помидоры .....	<b>3 шт (300 г)</b>	Оливковое масло .....	<b>40 мл</b>
Молоко кокосовое .....	<b>200 мл</b>	Соль, черный перец, розмарин .....	<b>по вкусу</b>
Помидоры для соуса .....	<b>1 шт (100 г)</b>		

*Подобрать баклажан, цукини и помидоры приблизительно одинакового диаметра.*



## Приготовление:

- 1.** Помыть и порезать баклажан, цукини, 3 помидора кружками толщиной **1 см**.
- 2.** Лук нарезать кружками толщиной **0,5 см**.
- 3.** Выложить все подготовленные овощи, чередуя баклажан-цукини-помидор-лук в форму для выпечки, рядками.
- 4.** Приготовить соус. Для этого один помидор измельчить и положить в чашу погружного блендера.
- 5.** Равномерно полить соусом овощи в форме.
- 6.** Поставить в разогретую до **180°C** духовку и запекать **20 минут**.
- 7.** Затем форму достать, овощи поперчить, залить кокосовым молоком и вернуть в духовку на **20-25 минут**.



\* Тиан - овощная запеканка с кокосовым молоком.



## Запеканка с тыквой и грибами

### Ингредиенты:

Тыква .....	250 г	Чеснок .....	2-3 зубчика
Картофель .....	400 г	Молоко .....	75 г
Сыр сулугуни .....	200 г	Соль, перец .....	по вкусу
Грибы свежие (шампиньоны) .....	250 г	Тимьян .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Тыкву и картофель очистить и нарезать кубиками.
2. Грибы нарезать небольшими кусочками.
3. В глубокой сковороде в течение **15 минут** припустить под крышкой овощи и грибы, добавив немного воды. Периодически помешивать.
4. Нарезать ломтиками очищенный чеснок.
5. Овощи снять с огня, посылить, поперчить и посыпать тимьяном по вкусу. Добавить чеснок.
6. Сыр нарезать кубиками, добавить к содержимому сковороды, и все перемешать.
7. Выложить содержимое в форму для запекания.
8. Смешать молоко и оставшуюся жидкость из сковороды и залить смесь в форму.
9. Выпекать в духовке при **200°С 25-30 минут**.





## Филе индейки с пряностями

### Ингредиенты:

Филе индейки .....	700 г	Кориандр семена .....	по вкусу
Чеснок .....	4 зубчика	Черный	
Оливковое масло .....	1 ч.л	свежемолотый перец ..	по вкусу
Соль .....	2 ст.л	Карри .....	по вкусу
Розмарин .....	1 веточка	Базилик сушеный .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Филе индейки промыть и залить соленой водой (2 ст.л на 3 л воды), таким образом, чтобы покрывало все мясо.
2. Оставить на 2 часа. Затем слить воду, мясо высушить бумажным полотенцем.
3. Чеснок очистить и порезать вдоль на ломтики.
4. Специи растереть в ступке, затем соединить с оливковым маслом.
5. Ножом сделать в филе надрезы и вложить в каждый по ломтику чеснока.
6. Обмазать мясо специями.
7. Завернуть его неплотно в фольгу.
8. Духовку разогреть до 250°C.
9. Выпекать филе в течение 20 минут, затем выключить нагрев и оставить блюдо в духовке еще на 2 часа до полного остывания.



Можно подавать в холодном и горячем виде, украсив веточкой розмарина.

## Камбала с помидорами

### Ингредиенты:

Камбала крупная .....	1 шт (800-900 г)
Помидоры .....	2 шт (300 г)
Соль .....	по вкусу
Перец свежемолотый .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Рыбу помыть. Отрезать голову, плавники и хвост, удалить внутренности. Посолить и поперчить.
  2. Помидоры нарезать кружками толщиной 1 см.
  3. В рукав для запекания ровным слоем выложить помидоры.
  4. Запекать в духовке при **180°С 20 минут**.
- Затем на них положить рыбу. Края рукава плотно завязать.







## Фрикасе

### Ингредиенты:

Сухие грибы шиитаке	50 г (после отваривания 250 г)
Вареные очищенные креветки	300 г
Стручковая фасоль замороженная	250 г
Сметана	100 г
Желток	1 шт
Для подачи соевый соус и сливочное масло	по вкусу



### Приготовление:

1. Грибы предварительно замочить в воде на **4 часа**, тщательно вымыть.
  2. Затем проварить их в чистой воде **20 минут**.
  3. Грибы достать, остудить и порезать на небольшие кусочки. Грибной отвар сохранить.
  4. Стручковую фасоль разморозить, вымыть и отварить в течение **2 минут**.
  5. Грибной отвар довести до кипения, огонь уменьшить. Добавить в отвар грибы, фасоль, креветки и сметану. Перемешать и готовить **5 минут**. Добавить желток, перемешать и сразу снять с огня.
- При подаче можно добавить соевый соус и сливочное масло.



## Капустный салат с виноградом

### Ингредиенты:

Капуста белокочанная .....	1/4 кочана (350 г)
Морковь .....	90 г
Яблоко .....	150 г
Темный виноград .....	150 г
Греческий йогурт .....	200 г
Лимонный сок .....	1 ст.л
Соль .....	по вкусу



### Приготовление:

**1.** Капусту тонко нашинковать, посолить, помять руками, чтобы она дала сок.

*Добавить виноградины.*

*Аккуратно перемешать.*

**2.** Морковь натереть на крупной терке.

*Украсить зеленью.*

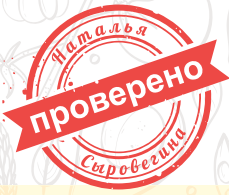
**3.** Виноградины помыть, порезать пополам и осторожно достать косточки.

**4.** Яблоко натереть на терке и полить лимонным соком, чтобы оно не потемнело.

**5.** Смешать яблоко с йогуртом.

**6.** В салатнице смешать капусту и морковь с йогуртной заправкой.





## Салат с красной рыбой и кунжутом

### Ингредиенты:

Соленая красная рыба (любая) .....	100 г
Авокадо .....	1 шт
Любой зеленый салат (например, айсберг) .....	1 пучок (100 г)
Помидоры небольшого размера (например, черри) .....	200 г
Семена кунжута .....	1 ч.л
Семена подсолнечника .....	1 ч.л
Лимонный сок .....	2 ст.л
Оливковое масло .....	1 ст.л
Зелень петрушки .....	1 пучок
Черный перец .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Нарезать и смешать кусочки авокадо, красной рыбы, помидоров и салата.
2. Заправить лимонным соком и маслом.
3. Поперчить по вкусу.
4. Посыпать измельченной петрушкой и семенами.







## Салат «Вегетний»

### Ингредиенты:

Молодой кабачок или цукини .....	150 г
Огурец .....	150 г
Помидор .....	250 г
Лук (лучше фиолетовый) .....	30 г
Брынза .....	80 г
Зелень петрушки .....	пучок
Оливковое масло .....	1 ст.л
Свежемолотый черный перец .....	по вкусу

*Все ингредиенты можно использовать в произвольных пропорциях.*



### Приготовление:

1. Овощи помыть и покрошить.
2. Лук нарезать очень тонкими полукольцами.
3. Брынзу нарезать кубиками.
4. Осторожно перемешать.
5. Посыпать свежемолотым перцем и порубленной зеленью петрушки.
6. Заправить оливковым маслом.





## Салат с авокадо

### Ингредиенты:

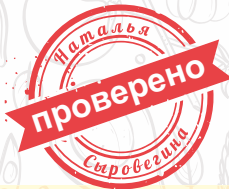
Авокадо .....	1 шт (200 г без косточки)
Помидоры .....	2-3 шт (200 г)
Листовой салат (лучше всего подходит айсберг) .....	150 г
Зелень .....	пучок
Оливковое масло .....	1 ст.л



### Приготовление:

1. Авокадо разрезать пополам и достать косточку. Нарезать авокадо небольшими ломтиками.
2. Салат помыть и порвать руками или порезать крупно ножом.
3. Помидоры покрошить.
4. Все перемешать и посыпать рубленой зеленью.
5. Заправить оливковым маслом.





## Салат из краснокочанной капусты

### Ингредиенты:

Капуста краснокочанная .....	300 г
Чеснок .....	2 зубчика
Грецкий орех .....	30 г
Зелень кинзы .....	небольшой пучок 30 г
Греческий йогурт (можно сметану или домашний майонез) .....	150 г
Сок половины лимона .....	2 ст.л
Соль, перец .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Капусту нашинковать как можно тоньше. Выложить в салатник, полить лимонным соком.
2. Добавить измельченный чеснок, грецкий орех.
3. Заправить йогуртом.
4. Посыпать измельченной зеленью.
5. Перемешать.







## Салат Уолдорф

### Ингредиенты:

Яблоко сладкое .....	200 г
Красный виноград .....	110 г
Стебель сельдерея .....	60 г
Листовой салат (латук) .....	60 г
Грецкие орехи .....	40 г
Греческий йогурт .....	150 г
Лимонный сок .....	1 ст.л
Соль, перец .....	по вкусу



### Приготовление:

1. Крупно нарезать яблоко, сельдерей.
2. Разрезать виноградины пополам и достать косточки.
3. Все смешать и сбрызнуть лимонным соком.
4. Грецкие орехи порезать ножом и добавить к овощам. Все посолить, поперчить и заправить йогуртом.
5. Листовой салат измельчить, уложить в салатницу.
6. Сверху добавить заправленные овощи и подавать.



## Салат из свеклы с брынзой и рукколой

### Ингредиенты:

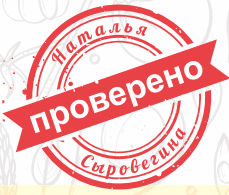
Свекла .....	2 шт (380 г)
Руккола .....	большой пучок (100 г)
Брынза .....	80 г
Чеснок .....	2 зубчика
Масло оливковое .....	2 ст.л
Семена подсолнечника и тыквы .....	2 ст.л
Сметана .....	1 ст.л



### Приготовление:

1. Свеклу отварить, остудить и почистить. Нарезать тонкими кружками. Выложить на две тарелки по кругу. Сбрызнуть оливковым маслом.
2. Рукколу вымыть, разделить на две порции и уложить горкой в середину каждой тарелки.
3. Приготовить брынзовую пасту. Для этого брынзу размять вилкой, добавить сметану, измельченный чеснок. Хорошо перемешать.
4. Выложить пасту сверху на рукколу.
5. Семечки пожарить на сухой сковороде. Посыпать ими салат.





## Салат «Цезарь по - нашему»

### Ингредиенты:

Смесь салатов (айсберг + романо, можно любой из них) .....	150 г	Сыр твердый (в идеале, пармезан) .....	40 г
Помидоры черри .....	250 г	Для соуса:	
Креветки .....	200 г	Йогурт греческий .....	150 г
Оливки без косточек .....	70 г	Чеснок .....	1 зубчик
		Готовая горчица .....	5 г



### Приготовление:

1. Салат вымыть, высушить и порвать руками. Уложить на дно салатной тарелки.
2. Помидоры порезать пополам, добавить сверху.
3. Оливки насыпать целиком.
4. Креветки слегка отварить в подсоленной воде (можно взять отваренные замороженные и разморозить их). Откинуть на дуршлаг и через **5 минут** добавить в салат.
5. Приготовить соус. Для этого взбить йогурт с горчицей и измельченным чесночком.
6. Добавить соус к салату.
7. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать сверху.







## Банановый пирог

### Ингредиенты:

Бананы (очень зрелые, можно даже перезрелые) ... 3-4 шт (250 г)	Мука овсяная ..... 50 г
Яйцо ..... 2 шт	Грецкие орехи ..... 100 г
Кефир ..... 100 мл	Сахар (сироп агавы, но можно не класть) ..... 1 ст.л
Оливковое масло ..... 2 ст.л	Соль ..... 1/2 ч.л
Мука пшеничная цельнозерновая ..... 200 г	Разрыхлитель ..... 1 ч.л
	Корица ..... по вкусу



### Приготовление:

**1.** В блендере сначала смешать бананы и сахар, затем добавить масло, кефир и яйца. Все перемешать.

**2.** Добавить сухие ингредиенты: муку, соль, орехи и разрыхлитель. Вымесить тесто.

**3.** Выложить тесто в подготовленную форму для запекания, поверхность ко-

торой можно посыпать льняным семенем.

**4.** Выпекать в духовке при **180°C** в течение **30-40 минут**.

Готовность пирога можно проверить деревянной палочкой.





# Творожно-сырные булочки

## Ингредиенты:

Цельнозерновая мука .....	<b>180 г</b>	Сметана или греческий	
Творог .....	<b>200 г</b>	йогурт .....	<b>100 г</b>
Сыр сулугуни .....	<b>100 г</b>	Куркума .....	<b>по вкусу</b>
Оливковое масло .....	<b>50 мл</b>	Сухие итальянские	
Яйцо .....	<b>1 шт</b>	травы .....	<b>по вкусу</b>
Кунжут .....	<b>2 ст.л</b>	Соль .....	<b>по вкусу</b>
		Разрыхлитель .....	<b>1,5 ч.л</b>



## Приготовление:

1. Творог, яйцо, сметану и соль перемешать. Идеальной однородности добиваться не обязательно.
2. Сыр натереть на крупной терке. Добавить в творожную массу, перемешать.
3. Добавить масло, все хорошо размешать и добавить муку, разрыхлитель, куркуму и специи. Замесить тесто.
4. Противень застелить бумагой для выпечки. Мокрыми руками сформировать из теста круглые булочки, щедро обваливая их в кунжуте. Выложить булочки на противень.
5. Выпекать в разогретой до **180°C** духовке в течение **20-25 минут**.

Выход 8-9 штук.



## Овсяно-кофейные Трюфели

### Ингредиенты:

Финики .....	15-20 шт (150 г)	Какао-порошок .....	1 ст.л
Геркулес .....	4 ст.л	Ванилин .....	щепотка
Кокосовая стружка .....	2 ст.л	Корица, молотый кардомон или мускатный орех .....	0,5 ч.л
Кокосовое масло .....	2 ст.л	Кофе эспрессо .....	30 мл



### Приготовление:

1. Финики предварительно замочить на пару часов. Если есть косточки, удалить.
  2. Смешать все ингредиенты и взбить погружным миксером в однородную массу.
  3. Поместить в холодильник минимум на **15 минут**.
  4. Сформировать небольшие круглые конфеты, после чего обвалить их по желанию в какао, кокосовой стружке или молотых орехах.
- Обязательно хранить в холодильнике.







## Творожные вафли

### Ингредиенты:

Цельнозерновая мука .....	120 г	Молоко .....	6 ст.л
Творог .....	200-250 г	Ванилин .....	1 ч.л
Яйцо .....	2 шт	Разрыхлитель .....	0,5 ч.л
Сахар .....	1 ст.л	Масло оливковое для	
Масло кокосовое .....	50 г	смазывания вафельницы	



### Приготовление:

1. В миску разбить яйца и добавить сахар. Все хорошо взбить.
2. Добавить творог, размешать и снова взбить.
3. Добавить молоко комнатной температуры.
4. Масло растопить, добавить в массу. Все еще раз взбить.
5. К жидкой составляющей теста добавить муку, ванилин и разрыхлитель. Вымесить тесто и оставить его отдохнуть на **10 минут**.
6. Подготовить к работе электровафельницу. Для этого нужно смазать ее один раз оливковым маслом только перед первой выпечкой. Нагреть согласно инструкции.
7. Выкладывать тесто по одной ложке с горкой на порцию.
8. Закрывать вафельницу и выпекать **3-4 минуты**.

Подавать готовые вафли можно со сметаной, вареньем, ягодами или сахарной пудрой.

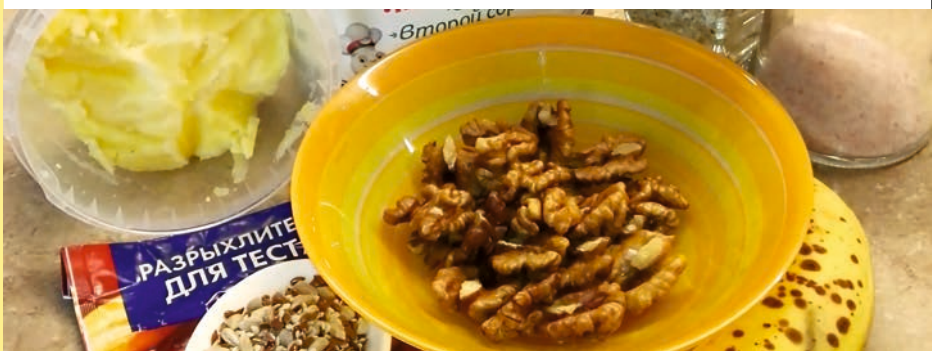




## Овсяное печенье с орехами

### Ингредиенты:

Овсяные хлопья .....	1 стакан	Грецкий орех .....	4 ст.л (45 г)
Топленое масло .....	130 г	Семечки подсолнечника .....	0,5 ст
Спелый банан .....	110 г	Разрыхлитель .....	0,5 ч.л
Пшеничная мука		Соль .....	по вкусу
второго сорта .....	140 г		



### Приготовление:

1. На водяной бане растопить масло.
  2. К маслу добавить банан, размять его вилкой, хорошо перемешать.
  3. Добавить остальные ингредиенты.
  4. Противень застелить бумагой для выпечки. Ложкой
  5. Выпекать при **160°C 10-15 минут** до золотистого цвета.
- Вместо топленого масла можно использовать оливковое.





# Цельнозерновые вафли

## Ингредиенты:

Мука пшеничная цельнозерновая .....	170 г	Рисовая, овсяная или кукурузная мука .....	40 г
Йогурт или любой кисломолочный продукт .....	220 мл	Лимонный сок .....	1 ч.л
Яйцо .....	1 шт	Разрыхлитель .....	1/4 ч.л
Оливковое масло .....	1 ч.л	Сода .....	1/2 ч.л
Сироп агавы или сахар .....	1 ст.л	Соль .....	щепотка



## Приготовление:

**1.** В одной миске смешать жидкие ингредиенты: йогурт, сироп, масло, лимонный сок.

**2.** В другой миске перемешать муку, соль, соду и разрыхлитель.

**3.** Сухие ингредиенты добавить к жидким и перемешать.

**4.** Подготовить к работе электровафельницу. Для этого нужно смазать ее один раз оливковым маслом только перед первой выпечкой.

Нагреть согласно инструкции.

**5.** Ложкой выкладывать тесто в электровафельницу так, чтобы покрыть все равномерно.

**6.** Закрывать вафельницу и выпекать вафли примерно **3-4 минуты** (может и больше, это зависит от вафельницы).

Готовые вафли выкладывать на деревянную поверхность, чтобы низ не стал влажным.

С рисовой мукой вафли получаются хрустящими.

Можно подавать со сметаной, медом.







## Овсяные панкейки

### Ингредиенты:

Овсяные хлопья быстрого приготовления .....	1,5 стакана	Сахар .....	1 ст.л
Яйцо .....	2 шт	Яблоко .....	1 шт
Кефир .....	250 мл	Сода .....	щепотка
		Соль .....	щепотка

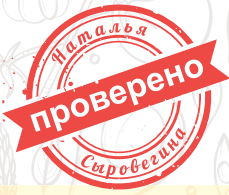


### Приготовление:

1. Овсяные хлопья залить кефиром и отставить в сторону на **20 минут**.
2. Яйцо взбить с сахаром и солью. Всыпать овсянку и смешать с яичной массой.
3. Яблоко крупно натереть на терке и добавить в смесь.
4. Соду погасить лимонным соком или уксусом. Все хорошо перемешать.
5. Выпекать с двух сторон на сухой сковороде с антипригарным покрытием без добавления масла до золотистого цвета.

Готовые панкейки можно полить медом или смазать топленым маслом.





# Шарлотка

## Ингредиенты:

Яблоки сладко-кислые .....	250 г	Сметана .....	3 ст.л
Мука цельнозерновая .....	1 стакан	Сахар .....	1 ст.л
Яйцо .....	3 шт	Разрыхлитель .....	0,5 ч.л
Топленое масло (можно взять оливковое) .....	80 г	Ванилин, корица .....	по вкусу



## Приготовление:

1. *Растопить масло и смешать его с сахаром. Добавлять к нему по одному яйцу и взбивать венчиком.*
2. *Затем добавить сметану, ванилин, корицу.*
3. *Продолжая взбивать, всыпать муку и разрыхлитель. Замесить тесто.*
4. *Форму для выпечки выстелить бумагой для выпечки.*
5. *Яблоки вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Уложить их на дно формы. Сверху их залить тестом.*
6. *Выпекать в духовке при **180°C 30 минут**. Готовность проверить деревянной палочкой.*
7. *После остывания пирог перевернуть.*

*Вместо яблок можно брать любые ягоды, сливы, также можно добавлять изюм, гвоздику, кардамон.*





## Полоски с кунжутом и льном

### Ингредиенты:

Мука пшеничная второго сорта .....	150 г	Разрыхлитель .....	0,5 ч.л
Вода .....	60 мл	Семена льна и кунжут .....	2 ст.л
Оливковое масло .....	30 мл	Сахар .....	0,5 ч.л
		Соль .....	0,5 ч.л



### Приготовление:

1. Приготовить тесто. Для этого все ингредиенты соединить, перемешать до однородной суховатой массы.
2. Сформировать из теста шар и раскатать в тонкий пласт толщиной 3-5 мм.
3. Нарезать тесто на широкие полоски 2-3 см.
4. Противень выстелить бумагой для выпечки. Уложить на него полоски. Выпекать в разогретой до 160-180°C духовке 10-15 минут до золотистого цвета.







## Шоколадный кекс

### Ингредиенты:

Яйцо .....	4 шт	Крахмал кукурузный .....	40 г
Апельсин .....	1 шт	Сахар .....	1 ст.л
Какао .....	20 г	Разрыхлитель .....	0,5 ч.л



### Приготовление:

1. Яйца разбить, отделив белки от желтков.
2. Натереть цедру апельсина.
3. Желтки смешать с сахаром. Добавить и перемешать какао, крахмал и цедру.
4. Взбить белки до пиков. Добавить к смеси. Осторожно перемешать.
5. Добавить разрыхлитель.
6. Переложить в продолговатую форму для выпечки.
7. Выпекать в духовке при **170°C 35 минут**.





## Творожная паста а ля Фадвич

### Ингредиенты:

Нежирный творог (3% максимум) .....	100 г	Банан .....	1 шт (80 г)
Льняное масло холодного отжима .....	1 ст.л	Свежие или мороженые ягоды .....	50-100 г
Мед .....	1 ч.л	Грецкий орех .....	горсть



### Приготовление:

**1.** Смешать творог с льняным маслом с помощью погружного блендера до однородной массы.

**2.** Добавить мед, банан, ягоды. И все еще раз перемешать.

**3.** Сверху посыпать орехами.

Можно добавлять любые другие фрукты и овощи.





# Ленивый штрудель

## Ингредиенты:

Готовый тонкий и длинный лаваш (в составе только мука и вода) ..... 150 г  
 Яблоки ..... 2-3 шт (300 г)

Изюм ..... 80 г  
 Топленое или сливочное масло ..... 30 г  
 Корица ..... по вкусу



## Приготовление:

1. Изюм промыть и залить горячей водой.
2. Яблоки порезать кубиками. Если они очень твердые, то припустить на сковороде без масла с небольшим количеством воды, чтобы стали мягче.
3. Лаваш развернуть на столе. Смазать его мягким маслом приблизительно до середины.
4. Насыпать на промазанный участок лаваша яблоки, подготовленный изюм и корицу. Свернуть лаваш рулетом.
5. Уложить лаваш на противень, выстланный бумагой для выпечки. Сверху промазать маслом. Отправить в разогретую до **180°C** духовку на **20-25 минут**, пока он не станет золотистого цвета.

Готовый штрудель можно посыпать сахарной пудрой.





## Смузи

### Ингредиенты:

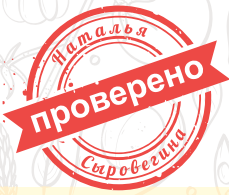
Банан .....	1 шт (120 г)
Киви .....	1 шт (120 г)
Шпинат свежий .....	горсть (25 г)
Кисломолочный продукт (любой) .....	100 мл



### Приготовление:

1. Помыть и почистить фрукты.
2. Измельчить при помощи погружного блендера.
3. Добавить любой кисломолочный продукт и еще раз взбить.





## Тыквички

### Ингредиенты:

Тыква .....	250 г	Грецкий орех .....	70 г
Хлопья овсяные .....	60 г	Изюм (по желанию) .....	жменя
Мука цельнозерновая .....	1 стакан	Разрыхлитель .....	0,5 ч.л
Сахар .....	1 ст.л	Соль .....	по вкусу
Масло оливковое .....	120 мл		



### Приготовление:

1. Тыкву почистить, порезать на крупные куски, припустить под крышкой до готовности. Остудить и спюрировать блендером.
2. Овсяные хлопья слегка поджарить на сухой сковороде.
3. Смешать тыквенное пюре, сахар, оливковое масло. Взбить миксером до однородной массы.
4. Добавить соль, муку, хлопья и разрыхлитель. Перемешать.
5. Добавить крупно измельченные орехи и изюм.
6. Застелить противень бумагой для выпечки.
7. Руками формировать из теста шарики и выкладывать их на противень.
8. Выпекать в духовке при **180°C 20-25 минут**.

Дать остыть и подавать на стол.





## Апельсиновый сорбет

### Ингредиенты:

Апельсин.....	700 г (в кожуре)
Банан.....	200 г (в кожуре)
Мед (по желанию).....	1 ч.л



### Приготовление:

**1.** Апельсины очистить. Нарезать их на кусочки и заморозить в морозильной камере до твердого состояния.

**2.** Затем, не размораживая, положить кусочки апельсина в блендер вместе с бананом. Измельчить все до однородного состояния.

**3.** Если апельсины кисловаты, можно добавить мед.

**4.** Выложить в порционные формочки и подавать.

Если во время взбивания масса стала чуть мягкой, то сорбет нужно поставить в морозильник минут на 40.







# Цельнозерновые мафины

## Ингредиенты:

Мука пшеничная		Соль .....	1 ч.л
цельнозерновая .....	140 г	Разрыхлитель .....	1 ч.л
Мука гречневая .....	140 г	Оливковое масло .....	125 мл
Яйцо .....	2 шт	Черная смородина	
Молоко .....	125 мл	или изюм .....	100 г
Сахар .....	1-2 ст.л		



## Приготовление:

1. Смешать муку, соль и разрыхлитель в большой миске.
2. В другой миске взбить яйца с сахаром, добавить молоко и оливковое масло. Вылить жидкую массу в чашу с сухими ингредиентами и замесить тесто.
3. Ягоды слегка присыпать мукой, добавить в тесто и еще раз перемешать.
4. Разложить тесто в формочки для кексов.
5. Выпекать в разогретой до **180°C** духовке **25 минут** до золотистой корочки.

