

Содержание

От автора	/ 7
Поговорим об ингредиентах	/ 8
Об инструментах	/ 12
Об измерениях	/ 13

Завтраки на бегу — готовимся с вечера

Ленивая овсянка с ягодами	/ 16
Запеченные батончики с клубникой	/ 18
Шоколадные шарики	/ 20
Батончики «Соленая карамель»	/ 22
Гранола с зеленой гречкой	/ 24
Несладкая гранола	/ 26
Шоколадный пудинг	/ 28
Льняные лепешки	/ 30
Тыквенный хлеб	/ 32
Шоколадный банановый хлеб с арахисовой пастой	/ 34
Гречневый хлеб	/ 36
Мягкий «сыр» из кешью	/ 38
Черная «икра»	/ 40
Хумус	/ 42
Несладкий белый соус	/ 44

Завтраки для яркого утра — если в запасе 15 минут

Взбитые кокосовые сливки	/ 48
Банановые лодочки	/ 50
Парфе с семенами чиа, ягодами и гранолой без выпечки	/ 52
Кекс в кружке	/ 54
Лимонные оладьи с маком	/ 56
Овсяная каша с карамелизованными яблоками	/ 58
Оладьи-сэндвичи с домашним джемом и арахисовой пастой	/ 60
Шоколадная киноа-каша с бананом	/ 62

Оладьи «Яблочный пирог» /	64
Овощная каша /	66
Скрэмбл из тофу /	68
Нутовые блины с грибами /	70
Несладкая овсянка с грибами /	72
Кукурузные оладьи /	74
Песто с авокадо /	76
Любимые бутерброды /	78

Самые запоминающиеся — для неспешного воскресного утра

Цельнозерновые вафли /	82
Киш с тофу и томатами /	84
Взбитая каша из бурого риса с манго и кокосом /	86
Гречневый пирог с карамелизованными персиками /	88
Зеленые вафли /	90
Картофельные оладьи /	92
Кокосовые вафли /	94
Оладьи с голубикой /	96
Рассыпчатые кексы с яблоком /	98
Сытный завтрак с овощами и тофу /	100
Шоколадные оладьи с вишней /	102
Сладкая пицца /	104
Шоколадные блинчики /	106
Шакшука /	108

Напитки

Сочный смузи с яблоком /	112
Кофейный смузи /	114
Горячий белый шоколад /	116
Какао со взбитыми кокосовыми сливками /	118
Золотое молоко для иммунитета /	120

До встречи! /	122
Благодарности /	123
Указатель ингредиентов /	124



ОТ АВТОРА

Люблю завтраки. Для меня они — яркая встреча с новым днем и залог хорошего настроения. Первый прием пищи помогает проснуться, настроиться и завести организм на продуктивную работу. Пропустить завтрак — не представляю, как такое возможно!

Выбирать не придется — вкусно или полезно. Мы совместим то и другое, добавим специй, творчества и будем вместе готовить удивительные завтраки. Телу мы подадим энергию здоровой еды и заряд витаминов, а душе — удовольствие от идеального сочетания вкусов. Не выпускайте эту книгу из рук, и завтрак станет вашим любимым блюдом дня — это точно!

Завтраки бывают разными. На скорую руку, если вы торопитесь на работу, учебу или по другим важным делам. Наспех вынутыми из холодильника и съеденными на ходу, если безнадежно проспали. Долгими и уютными, если вы никуда не спешите и готовы погрузиться в готовку и трапезу с головой. В этой книге я буду делиться рецептами для каждого случая. Да, даже если у вас в запасе всего пара минут, вы сможете подарить себе большее, чем булочка из магазина или конфета, наполовину состоящая из сахара.

Моя первая книга «Здоровые сладости из натуральных продуктов» получилась только о десертах. В эту книгу, мою вторую, мне захотелось добавить больше разнообразия во вкусах — поэтому вас ждут несладкие рецепты все таких же полезных блюд. Много выпечки и идей заготовок, которые сэкономят ваше драгоценное утреннее время.

Передо мной стояла интересная задача — собрать в одной книге рецепты завтраков только из растительных продуктов. С пользой для души и тела, с заботой о своем организме и планете. Для меня растительные рецепты — это совсем не про запреты, а про эксперименты! Вы удивитесь тому, как много новых вкусов откроете, немного отойдя от знакомых сочетаний. И совершенно неважно, какого типа питания вы придерживаетесь — благодаря этой книге вы разнообразите свои завтраки новыми идеями, познакомитесь с интересными продуктами и порадуете близких и любимых.

Давайте пойдем этой дорогой увлекательных кулинарных открытий вместе.

Поговорим...

об ингредиентах

С чем у вас ассоциируется слово «завтрак»? Возможно, с манной кашей на коровьем молоке (наша общая детсадовская травма), хлебом с колбасой (как в моем школьном детстве), с рыбой и яйцами (как в модных ресторанах)?

Только представьте, все завтраки в этой книге приготовлены без привычных ингредиентов: совсем без продуктов животного происхождения, без рафинированного сахара и белой муки. «Из чего же, из чего же, из чего же?..» — наверняка хотите спросить вы. Не переживайте, вам понравится! Приготовить завтрак без вреда для здоровья, фигуры и животных очень просто. Некоторые привычные блюда мы умело преобразим, а другие сочиним с нуля. Откроем для себя новую палитру вкусов и сочетаний, создадим на кухне царство полезных экспериментов!

Что же мы будем использовать? Свежие овощи, фрукты и яркую зелень (замороженные тоже подойдут), питательные орехи и семена, удивительную муку разных видов и только натуральные подсластители. Не забудем и про царицу завтраков и королеву этой книги — овсянку — и придумаем с ней множество интересных сочетаний. Для нескольких рецептов пригодится тофу, после которого утренняя яичница уже никогда не будет прежней. Не буду раскрывать всех секретов, но верю, что на страницах книги вы сделаете много приятных кулинарных открытий!

В основном я старалась использовать в рецептах простые и доступные ингредиенты, но о некоторых особенных все же хочу рассказать подробнее.

мука

Добавляем ее в пироги и тарты, блины и оладьи. Выбираем тщательно — пшеничную муку высшего сорта оставляем на полке магазина, она точно не принесет пользы организму. Так как готовим завтраки, запасаемся овсяной и гречневой мукой — они создадут нужное настроение ранним утром.

Гречневая мука бывает двух видов — из привычной нам обжаренной коричневой гречки (мука темного цвета, яркий гречневый вкус и аромат) и из необработанной зеленой (светлая мука, более нейтральная по вкусу и аромату, считается более полезной). И овсяную, и гречневую можно купить в магазине, а можно приготовить дома — если под рукой есть нужные крупы и мощный блендер. Овсяная с этой точки зрения мне кажется самой удобной — если на полке есть овсяные хлопья долгой варки, можно просто измельчить их в блендере — и готовить.

Следующая в нашем списке — нутовая, которая подарит массу витаминов и минералов. Вкус у нее особенный, поэтому для жож-новичков лучше добавлять в блюда с такой мукой насыщенные и узнаваемые продукты — свежие и вяленые томаты, грибы, оливки, специи. Напоследок я оставила еще два вида муки — рисовую цельнозерновую и пшеничную цельнозерновую. Нежно их люблю и охотно добавляю в блюда.

К счастью, разные виды муки все чаще оказываются на прилавках привычных супермаркетов, а уж в магазине здорового питания или интернет-магазинах выбор и вовсе огромен.

Можно ли заменять в рецептах один вид муки другим? Можно попробовать, я и сама иногда так делаю, если нужной не оказалось под рукой. В этом случае вам нужно будет быть внимательнее и следить за консистенцией теста — чтобы оно не стало слишком густым или слишком жидким, ведь разные виды муки отличаются по своим свойствам.

растительное молоко

Вы можете использовать купленное в магазине или готовить его дома (это просто — нужно измельчить в блендере немного орехов/семян/кокосовой стружки с водой). Я люблю готовить свежее молоко каждый день, для сладкой выпечки обычно делаю кокосовое, для несладких блюд — из кешью.

Есть два вида молока, принципиально отличающихся по свойствам. Первое — растительное молоко с невысоким процентом жирности. Оно жидкое, почти как вода, и его можно легко выпить просто так. Такое молоко пригодится для рецептов, выпечки, им можно залить утреннюю гранолу или готовить на нем напитки. Его мы можем приготовить сами.



Второе — кокосовое молоко с высоким процентом жирности. Оно необходимо для нескольких рецептов, в которых нам важны его свойства. Его мы покупаем в магазине, обычно оно продается в жестяных банках (главное, всегда читайте состав — там должны быть только кокос и вода). Заменить такое жирное кокосовое молоко могут и жирные кокосовые сливки — их часто можно встретить в магазинах здорового питания.

подсластители

Я давно не использую рафинированный белый сахар — слишком сладкий, слишком очищенный и слишком часто встречающийся в продуктах из магазина. Вместо него выбираю натуральные подсластители, которые, однако, тоже использую в меру.

Я добавляю в свои блюда кленовый сироп или кокосовый сахар. Иногда — финики, если их использование удобно по рецептуре.

тофу

Для приготовления некоторых блюд из этой книги пригодится тофу — продукт из соевых бобов. Он богат белком и отлично насыщает. Обладает нейтральным вкусом и поэтому дружит с яркими специями и разнообразными овощами.

Я использую в приготовлении твердый тофу без дополнительных добавок, красителей и консервантов. При покупке продуктов всегда обращайтесь внимание на состав — чем он короче и понятнее, тем лучше.

В растительной кухне тофу успешно работает как замена яиц. Например, скрэмбл из тофу не так просто отличить от обычной яичницы-болтуни. Главные секреты — это куркума и черная соль. Куркума придает тофу приятный желтый оттенок, а черная соль — яичный аромат.

зеленая гречка

Основа для многих полезных блюд. Почти как привычная коричневая, только без термообработки — ее не обжаривали и не обрабатывали паром, а значит, она сохранила в себе больше полезных веществ. В зеленой гречке — клетчатка и антиоксиданты, витамины и минералы, растительный белок и аминокислоты. Я заказываю ее в интернет-магазине и выбираю непременно большую, килограммовую, пачку. Готовлю из нее хлеб, пудинги и гранолу, добавляю в смузи, чтобы он стал еще сытнее и полезнее.

арахисовая паста

Во-первых, она очень вкусная! Во-вторых, богата белком и отлично насыщает. В-третьих, хорошо ведет себя в блюдах и дружит со множеством других вкусов.



Арахисовую пасту можно купить в магазине (еще раз напомним: читайте состав и выбирайте натуральную) или приготовить дома, измельчив в блендере обжаренный арахис (подробные инструкции ищите в моей первой книге «Здоровые сладости из натуральных продуктов»).

Добавляйте арахисовую пасту в выпечку и готовьте утренние бутерброды, делайте с ней оладьи-сэндвичи или украсьте кашу. Вы найдете ей сотню применений.

ЛЬНЯНОЕ «ЯЙЦО»

Смесь измельченных в муку семян льна и воды (обычно в пропорции 1:3) называют льняным «яйцом» и используют в выпечке. Смешать льняную муку и воду стоит заранее и оставить на пару минут для загустения, затем добавить в тесто. Также семена льна можно заменить семенами чиа — они имеют более нейтральный вкус, но обладают такой же способностью соединять ингредиенты в рецептах.

СОДА И УКСУС

Сочетание этих продуктов делает выпечку более воздушной, поэтому вы часто встретите его в рецептах. Небольшая подсказка: не гасите соду уксусом в ложке перед добавлением в тесто. Гораздо эффективнее добавить соду к сухим ингредиентам (мука), а уксус — к жидким (растительное молоко) и затем смешать их. Тогда реакция произойдет уже в тесте и оно станет более воздушным.

Я пользуюсь яблочным и кокосовым уксусом, также его можно заменить лимонным соком.



об инструментах

Расскажу о том, какие кухонные аксессуары и приборы помогают мне легко готовить рецепты из этой книги и, возможно, пригодятся вам.

Блендер — измельчаю и смешиваю с его помощью ингредиенты. Например, нежный соус или зеленые вафли со шпинатом без его помощи не приготовить.

Миксер — взбиваю кокосовые сливки в мягкие облачка. Пользуюсь насадкой-венчиком от многофункционального блендера.

Венчик для взбивания — чтобы смешать ингредиенты в миске или кастрюле. Люблю силиконовый венчик — так же удобен, как и металлический, и не повредит посуду.

Сито — промываю в нем крупы, орехи и ягоды.

Скалка для раскатки теста — например, для приготовления льняных лепешек. Если под рукой ее не оказалось, вспоминаю, как готовила моя бабушка, беру стакан с гладкими сторонами и раскатываю им.

Пергаментная бумага — застилаю ею противень или форму для выпечки, чтобы тесто не прилипало, а готовое блюдо легко переместилось на тарелку.

Формы для выпечки — разных форм и размеров, для пирогов и кексов.

Мультипекарь — прибор, который может быть и грилем, и вафельницей, достаточно поменять одну съемную панель из набора на другую. Пеку в нем вафли.



об измерениях

Когда вы готовите по новому рецепту впервые, старайтесь следовать инструкциям. Когда приготовите по рецепту несколько раз и будете чувствовать себя с блюдом уверенно, смело начинайте экспериментировать и играть со вкусами.

Чтобы знакомство с рецептами этой книги прошло легко и радостно, давайте расскажу, как мы будем отмерять нужное количество продуктов.

Для измерений я использую:

- электронные кухонные весы — для большинства продуктов;
- мерный стакан — для жидкостей;
- мерные ложки — столовая, чайная, половина чайной и четверть чайной — набор, который меня всегда выручает;
- глазомер — то есть в тех рецептах, где точное количество граммов непринципиально, ориентируемся на штуки. Так, например, в рецепте шакшуки вам будет удобнее использовать 2 средних помидора, а не 330 г, а на результат возможная небольшая погрешность не повлияет.



Завтраки на бегу

готовимся с вечера

Блюда, которые удобно приготовить заранее, чтобы утром не тратить драгоценные минуты и соорудить вкусный и полезный завтрак в одно мгновение. Здесь я собрала те основы основ, которые легко приготовить накануне и оставить в холодильнике на случай утренней спешки. Выбирайте 2–3 любимых рецепта, и голодать утром вам больше не придется — вы успеете позавтракать мгновенно!

Ленивая овсянка с ягодами

Про овсяную кашу на завтрак сказано уже много — это полезно, всем знакомо и оставляет приятное английское послевкусие — «овсянка, сэр!».

Ленивая овсянка — идеальный вариант для тех, кто спешит, но не хочет пропускать полезный завтрак. Потратьте всего пару минут вечером на приготовление, а утром наслаждайтесь готовым блюдом.

Я выбираю овсяные хлопья долгой варки. Очень удобно готовить такую овсянку именно в банке с крышкой. Так она сохранит свою свежесть и мягкость, а суетливым утром может стать вашим попутчиком и вкусным завтраком там, куда вы очень спешите.

Ингредиенты на 1 порцию

200 мл растительного молока

100 г овсяных хлопьев

50–100 г свежих
или замороженных ягод

2 ст. л. подсластителя

щепотка соли

кокосовые чипсы или стружка
для украшения

Приготовление

- Смешайте в емкости все ингредиенты: овсяные хлопья, молоко, подсластитель по вкусу и соль. Вы можете заменить растительное молоко водой, но это, конечно, повлияет на вкус.
- Если используете замороженные ягоды, добавьте их в овсянку на этом этапе. Если свежие — добавляйте утром.
- Оставьте овсянку на ночь в холодильнике. Утром снова тщательно перемешайте, украсьте свежими ягодами или фруктами, посыпьте кокосовыми чипсами или стружкой.