



СОДЕРЖАНИЕ

От автора 7

ЗАВТРАКИ

Омлет из красной чечевицы 18

Сандвичи с печеными овощами, беконом из дайкона
и соусом аквафабанез 21

Льняная каша 24

Блинчики из зеленой гречки с черной икрой из амаранта 28

Быстрый нежный гречневый хлеб 30

Мини-блинчики с ягодами и кешью-йогуртом 32

Тосты из батата с воздушным амарантом 36

ГОРЯЧЕЕ

Овощной карри с нутом и гарниром
из рассыпчатого булгура 40

Боул а-ля рус с миндальной рикоттой и зеленью 42

Тыква по-азиатски 46

Кабачковые оладьи с вешенками в сливочном соусе 48

Горячий гармонизирующий боул с рисом 50

Аюрведический кичри с машем 54

СУПЫ

- Зеленый суп со сметаной из подсолнуха **58**
- Азиатский сыроедческий суп **60**
- Волшебный свекольный суп **62**
- ОУкрошка с микрозеленью на кешью-кефире **64**
- Крем-суп из батата с мини-стейками из цветной капусты **66**

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Салат брокколини **70**
- Боул с рисовой лапшой, имбирно-апельсиновой заправкой и тофу в кляре **74**
- Салат-боул с киноа и овощами **77**
- Морской боул «Баланс и сила йода» с арахисовым соусом **80**
- Кесадила с безглютеновыми лепешками и растительной моцареллой **84**

ДЕСЕРТЫ

- Лимонный тарт **90**
- Воздушные козинаки за **10** минут **92**
- Сладкие шарики **94**
- Шарики из зеленой гречки с кардамоном **96**
- Апельсиновый кекс с глазурью **98**
- Овсяное печенье на скорую руку **100**
- НОхани-кейк с домашним растительным молоком **102**
- Чизкейк со смородиновым желе **106**
- Торт крем-брюле с карамелью **109**