

Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 142

Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



**Морковный салат
с апельсинами и орехами** с. 16



Сложность
приготовления

САЛАТЫ

Фруктовый салат	10
Свекольный салат с орехами, брынзой, базиликом	12
Морковный салат с апельсинами и орехами	16
Салат табуле	21

КРУПЫ

Рисовая молочная каша с фруктами	24
Гречневая каша с красным луком и грибами	30
Пшеничная каша с тыквой и апельсиновой цедрой	32
Домашние мюсли	34
Геркулесовая каша с бананом и шоколадом	36

ТВОРОГ

Сырники с курагой и орехами	40
Запеканка с ягодами	42
Творожный сливочный крем	44
Творог с зеленью и перцем чили	47

ЯЙЦА

Шакшука	56
Омлет со сливками	58
Тортилья с картофелем	60
Фриттата	62

СЭНДВИЧИ И БУТЕРБРОДЫ

Сэндвич с куриным филе и зеленью	66
Горячие бутерброды с сыром и зеленым горошком	71
Булочки со слабосоленой красной рыбой и сливочным сыром	76

1

**Сложность
приготовления**

Бутерброд с шоколадным кремом и орехами	79
Гренки из бородинского хлеба с кремом из авокадо	80
Сладкие гренки из белого хлеба по-французски	82
ОВОЩИ	
Картофельные оладьи	86
Кусочки тыквы, запеченные в духовке	88
Тушеная фасоль по-бразильски	90
Кабачки и помидоры, тушеные с маленькими сосисками	96
БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ	
Зеленые блинчики с укропом	101
Блинчики на кефире	102
Оладьи с яблоками	105
Быстрые блины с шоколадным соусом	112
ВЫПЕЧКА	
Круассаны	116
Мафины с ягодами	118
Сырное печенье	121
Слойки с зеленью	122
НАПИТКИ	
Смузи с бананами и морковью	130
Коктейль из ягод и кефира	133
Кофе глясе с корицей	134
Горячий шоколад с маршмеллоу (мелким зефиром)	136
Согревающий чай с пряностями	138
Безалкогольный мохито	140

2

**Сложность
приготовления**

САЛАТЫ	
Немецкий картофельный салат с беконом	15
КРУПЫ	
Гурьевская каша	28
ТВОРОГ	
Ленивые вареники со сметанным соусом	48
ЯЙЦА	
Яйца-пашот	54
СЭНДВИЧИ И БУТЕРБРОДЫ	
Домашний гамбургер	73
ОВОЩИ	
Яичница в помидорах	93
БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ	
Блинчики с припеком	106
Креп Сюзетт	110
ВЫПЕЧКА	
Морковный кекс	124



Креп Сюзетт
с. 110