

Наталья стриж

КУХНЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА

ЗАВТРАК



4 НЕДЕЛИ

Наталья Стриж

**Кухня без глютена:
Завтрак 4 недели**

«Автор»

2024

Стриж Н.

Кухня без глютена: Завтрак 4 недели / Н. Стриж — «Автор»,
2024

"Кухня без глютена: Завтрак 4 недели" — это не просто книга рецептов; это путеводитель по созданию питательных и вкусных утренних блюд, которые подарят вам энергию на весь день и помогут поддерживать хорошее самочувствие. Добро пожаловать в путешествие, полное вкуса и здоровья!

Наталья Стриж

Кухня без глютена: Завтрак 4 недели

Введение

В мире, где каждый день мы сталкиваемся с бесчисленным множеством выборов пищи, важно найти те варианты, которые не только удовлетворяют наши вкусовые предпочтения, но и способствуют поддержанию здоровья и благополучия.

"Кухня без глютена: Завтрак 4 недели" – это не просто книга рецептов; это путеводитель по созданию питательных и вкусных утренних блюд, которые подарят вам энергию на весь день и помогут поддерживать хорошее самочувствие.

Приготовьтесь открыть для себя мир, где каждый завтрак приносит радость и удовлетворение, несмотря на ограничения в диете.

Добро пожаловать в путешествие, полное вкуса и здоровья!

Суперфуд боул с годжи и асаи



Вам потребуется:

- 2 ст. л. асаи в порошке
- 1 замороженный банан
- 1/2 стакана замороженных ягод
- 1 стакан кокосового молока
- 1 ст. л. семян чиа
- 1 ст. л. годжи ягод

Приготовление:

В блендере смешайте асаи, банан, ягоды и кокосовое молоко до однородной консистенции.

Вылейте смесь в миску.

Сверху посыпьте семенами чиа и годжи ягодами.

подавайте сразу после приготовления.

Приятного аппетита!

Теффовая каша с фруктами



Вам потребуется:

1 стакан теффа

3 стакана воды

щепотка соли

1/2 стакана нарезанных фруктов (например, яблоки, груши, бананы)

мед или агава для подслащивания

Приготовление:

Тефф промойте и залейте водой.

Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите под крышкой 15-20 минут до готовности.

Добавьте щепотку соли и фрукты.

Подсластите медом или агавой по вкусу.

Перемешайте и подавайте теплым.

Приятного аппетита!

Яичница с бататом и кале



Вам потребуется:

- 1 средний батат
- 2 стакана, нарезанного кале
- 2-4 яйца
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Батат очистите и нарежьте кубиками, обжарьте на сковороде с оливковым маслом до мягкости.

Добавьте кале и жарьте до уменьшения в объеме.

Разбейте яйца на сковороду, приправьте солью и перцем.

Жарьте до готовности яиц.

Приятного аппетита!

Киноа с медом и орехами



Вам потребуется:

- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- щепотка соли
- 1/4 стакана меда
- 1/2 стакана измельченных орехов (например, грецкие или миндаль)

Приготовление:

Киноа тщательно промойте под проточной водой.
В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте киноа и соль.
Уменьшите огонь и варите под крышкой 15 минут.
Снимите с огня и дайте постоять 5 минут.
Добавьте мед и орехи, перемешайте и подавайте.

Приятного аппетита!

Амарантовый пудинг с кокосом



Вам потребуется:

1 стакан амаранта
3 стакана кокосового молока
1/4 стакана кокосовой стружки
мед или кленовый сироп для подслащивания

Приготовление:

Амарант промойте и залейте кокосовым молоком.
Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 20-25 минут до загустения.
Добавьте кокосовую стружку и подсластите по вкусу.
Перемешайте и охладите перед подачей.

Приятного аппетита!

Гречневые блинчики с ягодами



Вам потребуется:

1 стакан гречневой муки
1 1/4 стакана молока (можно использовать растительное)
1 яйцо
1 ст. л. растительного масла
щепотка соли
ягоды для подачи

Приготовление:

В миске смешайте гречневую муку, молоко, яйцо, масло и соль до однородности. На среднем огне разогрейте сковороду и набирайте тесто ложкой, формируя блинчики. Жарьте до золотистости с обеих сторон. Подавайте с ягодами.

Приятного аппетита!

Полента с грибами и тимьяном



Вам потребуется:

1 стакан поленты (кукурузной крупы)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.