

Наталья стриж

КУХНЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА

ЗАВТРАК



4 НЕДЕЛИ

Наталья Стриж
Кухня без глютена:
Завтрак 4 недели

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70888780

SelfPub; 2024

Аннотация

"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.