Фитнес-печенье: 20 рецептов для спортивного питания



Романова Виктория

Романова Виктория

Фитнес-печенье: 20 рецептов для спортивного питания

«Автор»
2024

Виктория Р. А.

Фитнес-печенье: 20 рецептов для спортивного питания /
Р. А. Виктория — «Автор», 2024

Добро пожаловать в мир вкусного и полезного фитнес-печенья! Эта книга создана для тех, кто стремится поддерживать здоровый образ жизни, не отказываясь от удовольствия вкусной выпечки. Здесь вы найдете 20 рецептов печенья, идеально подходящих для спортивного питания. Все рецепты богаты белком, полезными жирами и сложными углеводами, необходимыми для энергии и восстановления после тренировок.

© Виктория Р. А., 2024
© Автор, 2024

Содержание

1. Овсяное печенье с протеином 5
2. Банановое печенье без сахара 6
3. Миндальное печенье с кокосовой стружкой 7
4. Тыквенное печенье с пряностями 8
5. Морковное печенье с изюмом 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Романова Виктория
Фитнес-печенье: 20 рецептов для спортивного питания

1. Овсяное печенье с протеином

Ингредиенты:
1 стакан овсяных хлопьев
2 мерные ложки ванильного протеинового порошка
1 спелый банан
2 ст. л. меда или кленового сиропа
1 яйцо
1 ч. л. корицы
Щепотка соли
1/4 стакана измельченных орехов (по желанию)
Приготовление:
Разогрейте духовку до 180°C и застелите противень пергаментной бумагой.
В большой миске разомните банан до состояния пюре.
Добавьте яйцо и мед, хорошо перемешайте.
В отдельной миске смешайте овсяные хлопья, протеиновый порошок, корицу и соль.
Соедините сухие и влажные ингредиенты. Добавьте орехи, если используете.
Сформируйте из теста небольшие шарики и выложите их на противень, слегка прижав сверху.
Выпекайте 12–15 минут до золотистого цвета.
Остудите печенье на решетке и подавайте к столу.
Пищевая ценность (на 1 печенье):
Калории: ~100 ккал
Белки: 6 г
Жиры: 3 г
Углеводы: 12 г

2. Банановое печенье без сахара

Ингредиенты:

2 спелых банана

1 стакан овсяных хлопьев

1/2 стакана измельченных миндаля

1/4 стакана изюма или сушеной клюквы

1 ч. л. ванильного экстракта

1 ч. л. корицы

Щепотка соли

Приготовление:

Разогрейте духовку до 175°C и подготовьте противень с пергаментной бумагой.

Разомните бананы в миске до пюреобразного состояния.

Добавьте овсяные хлопья, миндаль, сухофрукты, ванильный экстракт, корицу и соль. Тщательно перемешайте.

Сформируйте из теста печенье и выложите на противень.

Выпекайте 15–18 минут до легкого золотистого оттенка.

Остудите перед подачей.

Пищевая ценность (на 1 печенье):

Калории: ~90 ккал

Белки: 2 г

Жиры: 3 г

Углеводы: 14 г

3. Миндальное печенье с кокосовой стружкой

Ингредиенты:
1 стакан миндальной муки
1/2 стакана кокосовой стружки
2 ст. л. меда или агавового сиропа
1 яйцо
1 ч. л. ванильного экстракта
1/2 ч. л. разрыхлителя
Щепотка соли
Приготовление:
Разогрейте духовку до 180°C, застелите противень пергаментом.
В миске смешайте миндальную муку, кокосовую стружку, разрыхлитель и соль.
В отдельной емкости взбейте яйцо с медом и ванильным экстрактом.
Соедините сухие и влажные ингредиенты до однородной массы.
Сформируйте печенье и выложите на противень.
Выпекайте 12–15 минут до золотистого цвета.
Остудите и подавайте.
Пищевая ценность (на 1 печенье):
Калории: ~110 ккал
Белки: 3 г
Жиры: 9 г
Углеводы: 5 г

4. Тыквенное печенье с пряностями

Ингредиенты:
1 стакан овсяной муки
1/2 стакана тыквенного пюре
1 яйцо
2 ст. л. меда или кленового сиропа
1 ч. л. корицы
1/2 ч. л. мускатного ореха
1/2 ч. л. имбиря молотого
1 ч. л. разрыхлителя
Щепотка соли
Приготовление:
Разогрейте духовку до 175°C и подготовьте противень.
В большой миске смешайте тыквенное пюре, яйцо и мед.
В отдельной миске объедините овсяную муку, разрыхлитель, соль и специи.
Соедините сухие и влажные ингредиенты.
Ложкой выложите тесто на противень, формируя печенье.
Выпекайте 15–18 минут.
Остудите перед подачей.
Пищевая ценность (на 1 печенье):
Калории: ~80 ккал
Белки: 2 г
Жиры: 1 г
Углеводы: 15 г

5. Морковное печенье с изюмом

Ингредиенты:
1 стакан цельнозерновой муки
1/2 стакана тертой моркови
1/4 стакана изюма
1 яйцо
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. меда
1 ч. л. корицы
1 ч. л. разрыхлителя
Щепотка соли
Приготовление:
Разогрейте духовку до 180°C, застелите противень пергаментом.
Смешайте в миске муку, разрыхлитель, корицу и соль.
В отдельной емкости взбейте яйцо с медом и оливковым маслом.

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.