

ТИХОЕ УТРО



Полезные завтраки, страницы тишины
и маленькие ритуалы для хорошего
начала дня

ХОРОШИЕ ДНИ
НАЧИНАЮТСЯ
ЗДЕСЬ

Елена Миронова



Елена Миронова

Тихое Утро

«Автор»

2026

Миронова Е.

Тихое Утро / Е. Миронова — «Автор», 2026

«Тихое утро» — это больше, чем книга рецептов. Это приглашение начать день чуть медленнее, вкуснее и бережнее к себе. Внутри вас ждут 42 уютных завтрака: каши с ягодами, творожные блюда, сырники и запеканки, домашняя гранола, лёгкие тосты, омлеты, смузи, панкейки и простая выпечка. Рецепты подобраны так, чтобы их можно было приготовить из доступных продуктов и без долгих часов на кухне. Но между рецептами здесь есть место и для другого — тишины. Небольшие страницы размышлений, тёплые фразы и маленькие утренние ритуалы помогают ненадолго остановиться, почувствовать вкус еды, свет за окном и само начало нового дня. Светлое оформление в стиле Pinterest, нежная атмосфера и красивые завтраки превращают эту книгу в маленький домашний ритуал, к которому хочется возвращаться снова. Пусть хорошее утро начинается не со спешки, а с заботы о себе.

© Миронова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	6
СОДЕРЖАНИЕ — ПРОДОЛЖЕНИЕ	7
Утро начинается раньше списка дел	8
Овсяная каша с ягодами	9
Овсянка с бананом и корицей	10
Пшённая каша с тыквой	12
Рисовая каша с яблоком	13
Утро без гонки	14
Гречневая каша с молоком и мёдом	15
Ночная овсянка с йогуртом и ягодами	16
Чиа-пудинг с ягодным слоем	18
Запечённая овсянка с грушей и орехами	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

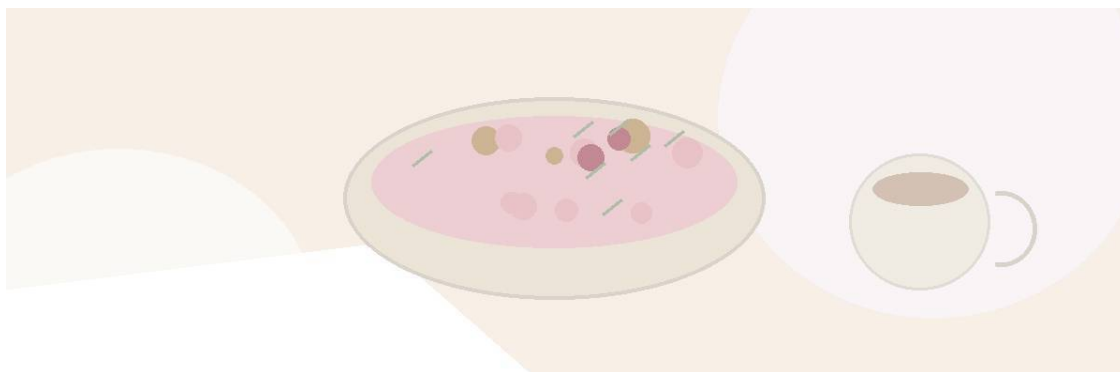
Елена Миронова

Тихое Утро

ТИХОЕ УТРО

Полезные завтраки, страницы тишины

и маленькие ритуалы для хорошего начала дня



ЕЛЕНА МИРОНОВА

ТИХОЕ УТРО

Полезные завтраки, страницы тишины и маленькие ритуалы для хорошего начала дня

Автор: Елена Миронова

Первое издание

© Елена Миронова, 2026

Все права защищены. Никакая часть этого издания не может быть воспроизведена или распространена без разрешения правообладателя, за исключением случаев, предусмотренных законом.

Рецепты предназначены для домашнего использования. Учитывайте индивидуальные пищевые ограничения и аллергии; при необходимости заменяйте ингредиенты подходящими аналогами.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
ЧАСТЬ I. МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО	6
Овсяная каша с ягодами	7
Овсянка с бананом и корицей	8
Пшённая каша с тыквой	10
Рисовая каша с яблоком	11
Гречневая каша с молоком и мёдом	13
Ночная овсянка с йогуртом и ягодами	14
Чиа-пудинг с ягодным слоем	16
Запечённая овсянка с грушей и орехами	17
ЧАСТЬ II. ЗАВТРАК ИЗ САДА	18
Йогурт с гранолой и ягодами	19
Творог с мёдом, орехами и грушей	20
Творожный крем с персиком	22
Запечённые яблоки с творогом	23
Фруктовый салат с йогуртом и мятой	25
Смузи с бананом и овсянкой	26
Ягодный смузи на кефире	28
Смузи-боул с клубникой	29
Тост с рикоттой и ягодами	31
Пшённая каша с грушей и кардамоном	32
ЧАСТЬ III. ТЁПЛЫЕ УТРА	33
Сырники на сковороде	34
Запечённые сырники	35
Творожная запеканка с изюмом	37
Банановые панкейки	38

СОДЕРЖАНИЕ — ПРОДОЛЖЕНИЕ

Овсяные оладьи с яблоком	40
Оладьи из кабачка и овсянки	41
Яичные маффины со шпинатом	43
Омлет с зеленью	44
Омлет с томатами и сыром	46
Тост с яйцом и авокадо	47
Тёплые бутерброды с сыром и томатами	49
Гренки с яблоком и корицей	50
ЧАСТЬ IV. ЗАБОТА О СЕБЕ	51
Авокадо-тост с семенами	52
Тост с хумусом и огурцом	53
Греческий йогурт с семенами и фруктами	55
Домашняя гранола с орехами	56
Фриттата со шпинатом и фетой	58
Каша из киноа с ягодами	59
Банановый хлеб к завтраку	61
Морковные мини-маффины	62
Творожные вафли	64
Овсяное печенье к завтраку	65
Тёплая гречневая миска с яйцом и шпинатом	67
Запечённая гречка с яблоком и творогом	68
ЧАСТЬ V. УТРО КАК РИТУАЛ	69
Алфавитный указатель	79

ВВЕДЕНИЕ

Утро начинается раньше списка дел

Есть завтраки, которые мы едим почти не замечая. А есть те, вокруг которых возникает маленькое пространство тишины: тёплая миска в ладонях, запах корицы, свет на столе, несколько минут без спешки.

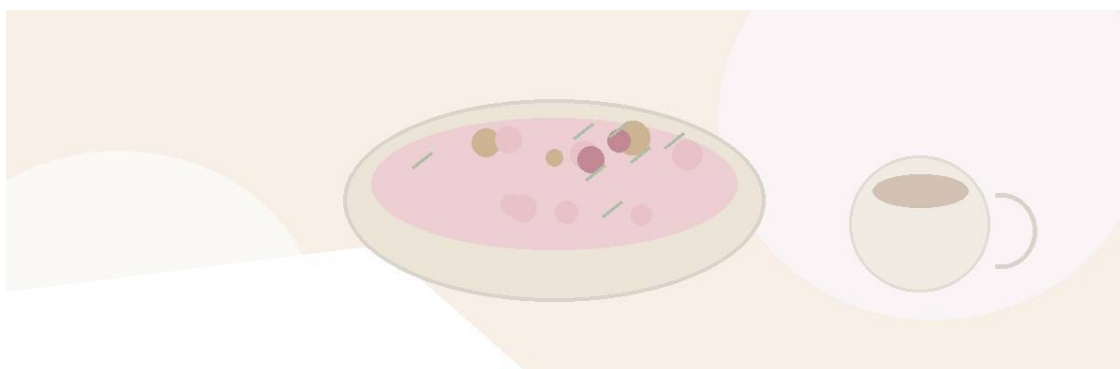
Эта книга не предлагает идеальную утреннюю жизнь. Здесь нет требования вставать на рассвете, сервировать стол как для съёмки и каждый день готовить что-то новое. Наоборот: большинство рецептов простые, повторяемые и легко подстраиваются под сезон. Рядом с ними — страницы, на которых ничего не нужно делать. Можно просто остановиться, прочитать несколько строк и перевернуть страницу.

Выбирай рецепты не по правилу, а по своему утру. Когда мало времени — ночная овсянка, йогурт или тост. Когда хочется тепла — каша, сырники, омлет. В выходной — запеканка, банановый хлеб или фриттата. Никакой рецепт здесь не важнее того, чтобы завтрак был удобен именно тебе.

Пусть «Тихое утро» будет не инструкцией, а приглашением: начать день чуть внимательнее к себе, к вкусу, к дому и к тем нескольким минутам, которые ещё никому не принадлежат.

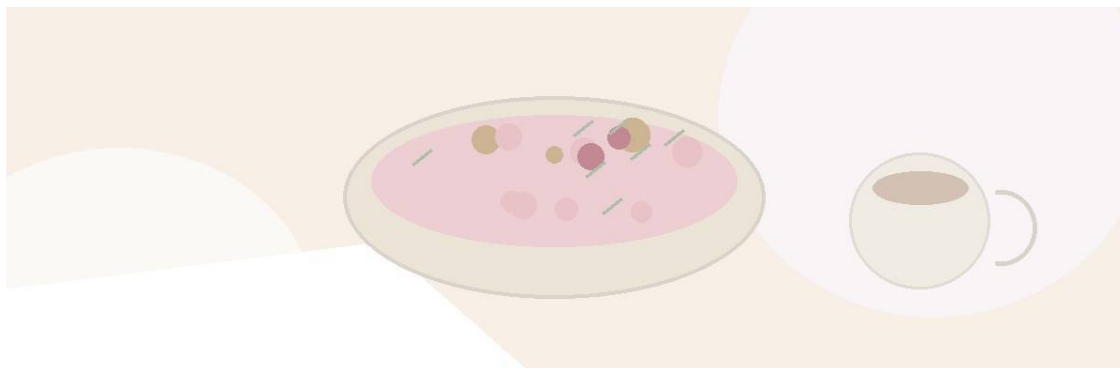
ЧАСТЬ I

Медленное начало



МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Овсяная каша с ягодами



Тёплая овсянка с ягодами — тот самый завтрак, который не требует сложных решений. Она получается мягкой, сливочной и достаточно нейтральной, чтобы каждое утро менять настроение одной горстью фруктов.

2 порц. • 12 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- овсяные хлопья долгой варки — 100 г
- молоко или растительный напиток — 300 мл
- вода — 100 мл
- ягоды — 120 г
- мёд — 1–2 ч. л.
- щепотка соли
- орехи — 20 г

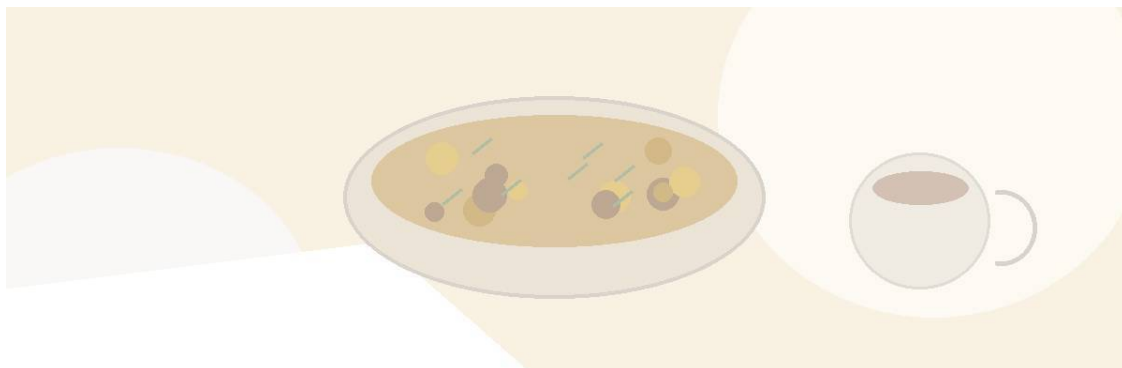
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте молоко, воду и соль, доведите почти до кипения.
2. Всыпьте хлопья и варите 7–9 минут на слабом огне, помешивая.
3. Снимите с огня, накройте на 2 минуты. Разложите по мискам.
4. Добавьте ягоды, мёд и орехи непосредственно перед подачей.

СОВЕТ. Если используете замороженные ягоды, прогрейте их отдельно 2–3 минуты, чтобы каша не остыла.

МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Овсянка с бананом и корицей



Банан делает кашу естественно сладкой, а корица даёт ощущение выпечки даже в обычное буднее утро. Это хороший вариант, когда хочется тёплого завтрака без отдельного десерта.

2 порц. • 12 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- овсяные хлопья — 100 г
- молоко — 350 мл
- банан — 1 крупный
- корица — 1/2 ч. л.
- семена льна — 1 ст. л.
- сливочное масло — 10 г
- щепотка соли

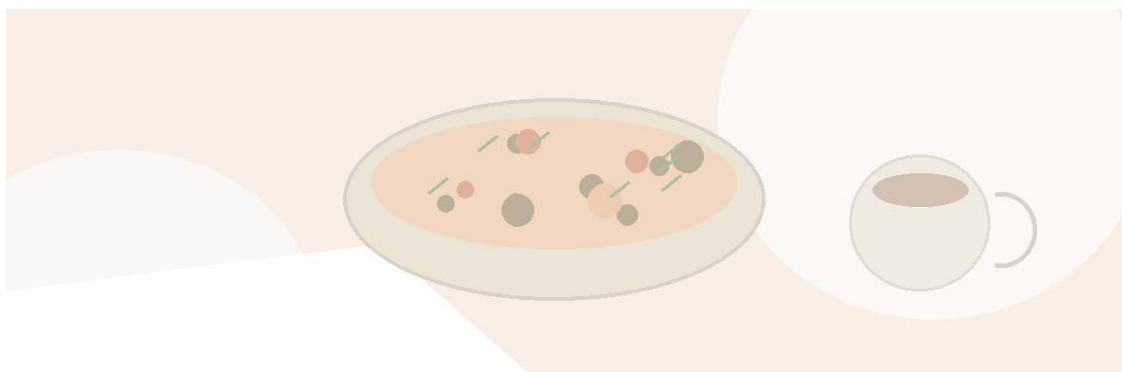
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разомните половину банана вилкой.
2. Прогрейте молоко с солью, добавьте хлопья и банановое пюре.
3. Варите 6–8 минут, в конце вмешайте масло и корицу.
4. Подавайте с оставшимися ломтиками банана и семенами льна.

СОВЕТ. Очень спелый банан обычно позволяет совсем не добавлять сахар.

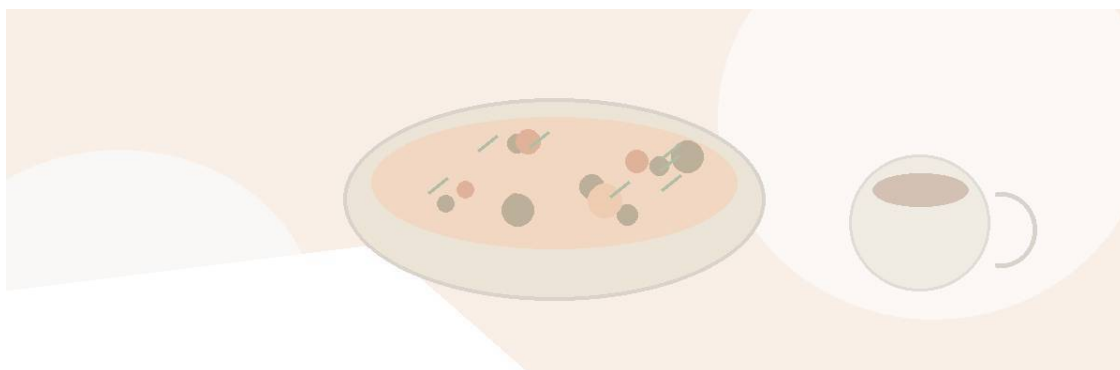
СТРАНИЦА ТИШИНЫ

“Не каждое утро должно начинаться с рывка. Иногда достаточно дать себе десять спокойных минут.”



МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Пшённая каша с тыквой



У этой каши спокойный золотистый цвет и мягкий сливочный вкус. Тыква почти растворяется в крупе и делает завтрак более нежным без сложной подготовки.

2 порц. • 28 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- пшено — 100 г
- тыква — 180 г
- молоко — 300 мл
- вода — 180 мл
- сливочное масло — 15 г
- мёд — 1 ч. л.
- щепотка соли

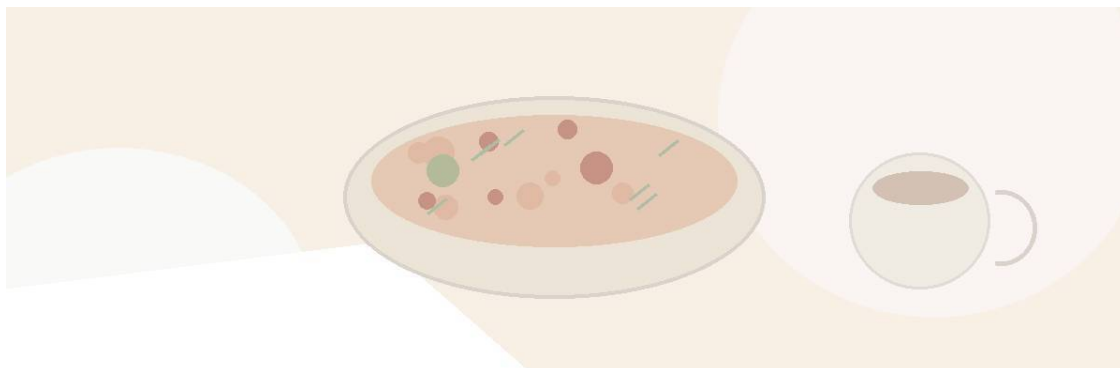
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пшено хорошо промойте сначала тёплой, затем горячей водой.
2. Тыкву нарежьте маленькими кубиками, залейте водой и варите 8 минут.
3. Добавьте пшено, молоко и соль. Варите 15–17 минут на слабом огне.
4. Дайте постоять под крышкой 5 минут, подайте с маслом и мёдом.

СОВЕТ. Чем мельче нарезана тыква, тем более кремовой получится текстура.

МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Рисовая каша с яблоком



Рисовая каша становится совсем другой, если добавить яблоко ещё во время приготовления. Оно отдаёт крупе аромат и лёгкую кислинку, а не лежит отдельной холодной добавкой сверху.

2 порц. • 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- круглозёрный рис — 90 г
- молоко — 350 мл
- вода — 150 мл
- яблоко — 1 крупное
- корица — 1/3 ч. л.
- сливочное масло — 10 г
- щепотка соли

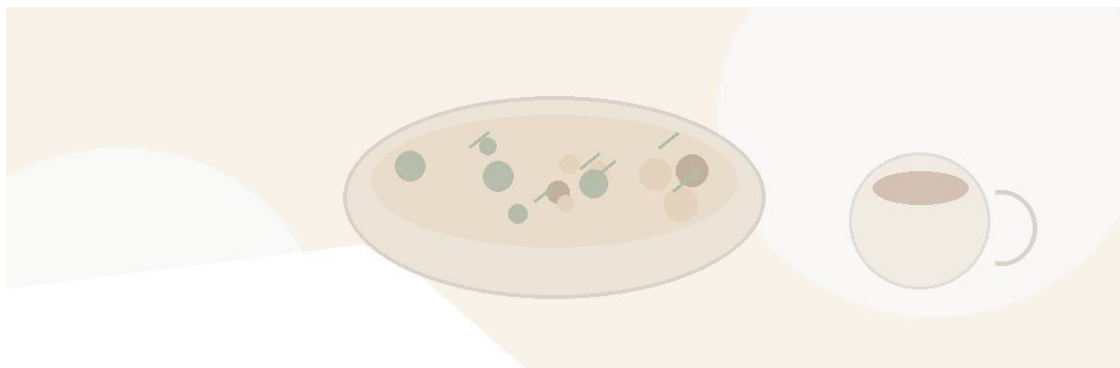
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промойте и варите в воде 8 минут.
2. Добавьте молоко, соль и половину яблока, натёртую крупно.
3. Готовьте ещё 15–18 минут на минимальном огне, помешивая.
4. Добавьте масло, корицу и оставшееся яблоко тонкими ломтиками.

СОВЕТ. Для особенно нежной каши дайте ей постоять под крышкой 5–7 минут.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

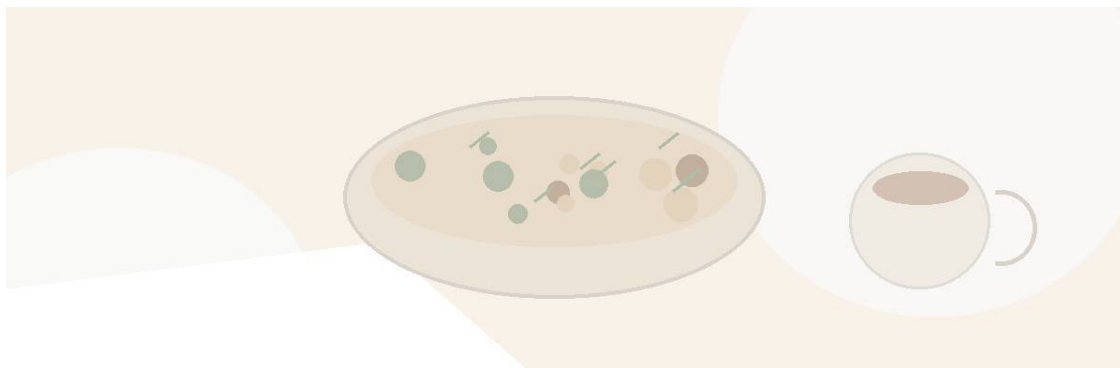
Утро без гонки



Есть дни, когда расписание начинается раньше нас. Мы ещё не успели окончательно проснуться, а уже проверяем сообщения, вспоминаем задачи и мысленно опаздываем. Но даже в плотном графике можно оставить маленькую паузу между сном и делами. Не час и не идеальный ритуал — всего десять минут, в которые не нужно ничего доказывать. Поставить чайник. Нарезать фрукт. Перемешать кашу. Посмотреть в окно. Такие минуты не отменяют забот и не делают жизнь медленнее. Они просто возвращают ощущение, что утро принадлежит тебе хотя бы немного.

МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Гречневая каша с молоком и мёдом



Простая гречка может быть очень уютным завтраком. Здесь важна не сложность, а правильная рассыпчатость крупы, тёплое молоко и совсем немного мёда.

2 порц. • 22 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- гречневая крупа — 120 г
- вода — 240 мл
- молоко — 220 мл
- мёд — 2 ч. л.
- сливочное масло — 10 г
- щепотка соли

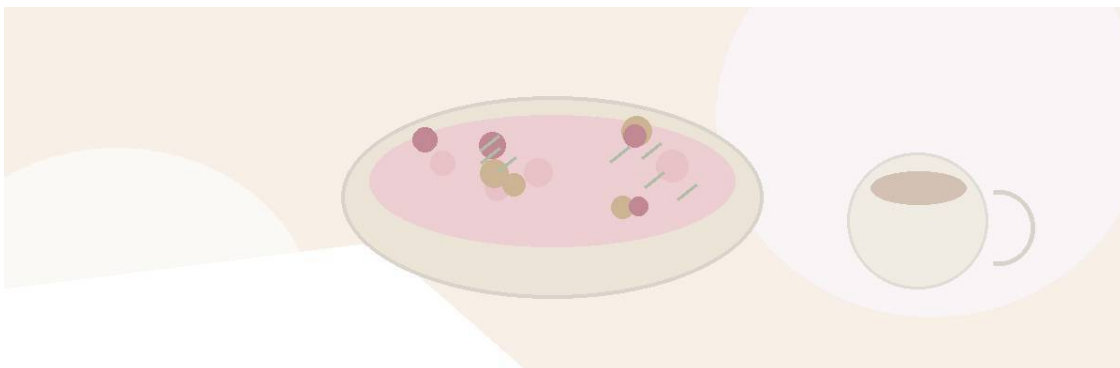
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Гречку промойте, залейте водой, добавьте соль.
2. Доведите до кипения и готовьте под крышкой 15 минут на слабом огне.
3. Отдельно нагрейте молоко, не доводя до активного кипения.
4. Разложите кашу, добавьте масло, тёплое молоко и мёд.

СОВЕТ. Мёд лучше добавлять уже в готовую тёплую кашу — так его аромат остаётся ярче.

МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Ночная овсянка с йогуртом и ягодами



Завтрак, который делает себя почти сам. Вечером нужно всего несколько минут, а утром остаётся только достать банку из холодильника и добавить свежие ягоды.

2 порц. • 5 мин.

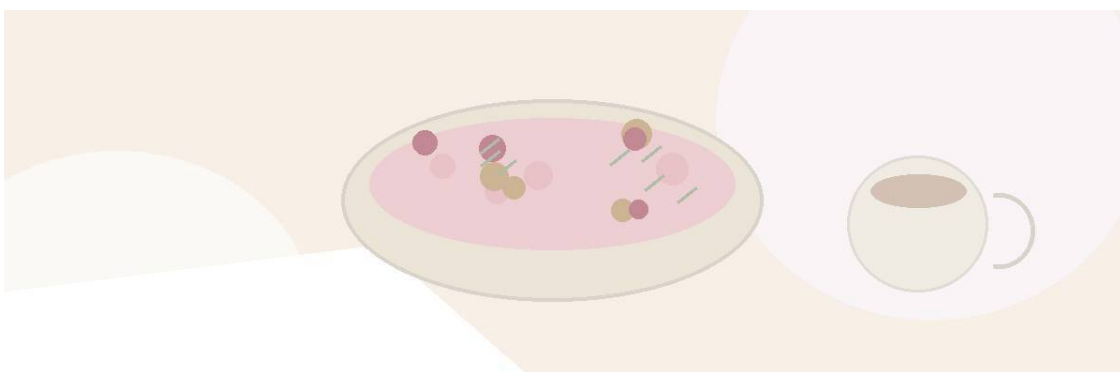
ИНГРЕДИЕНТЫ

- овсяные хлопья — 90 г
- натуральный йогурт — 180 г
- молоко — 120 мл
- семена чиа — 1 ст. л.
- ягоды — 120 г
- мёд — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте хлопья, йогурт, молоко и семена чиа.
2. Разложите по двум банкам, накройте и поставьте в холодильник на 6–10 часов.
3. Утром перемешайте; если масса слишком густая, добавьте немного молока.
4. Сверху положите ягоды и добавьте мёд.

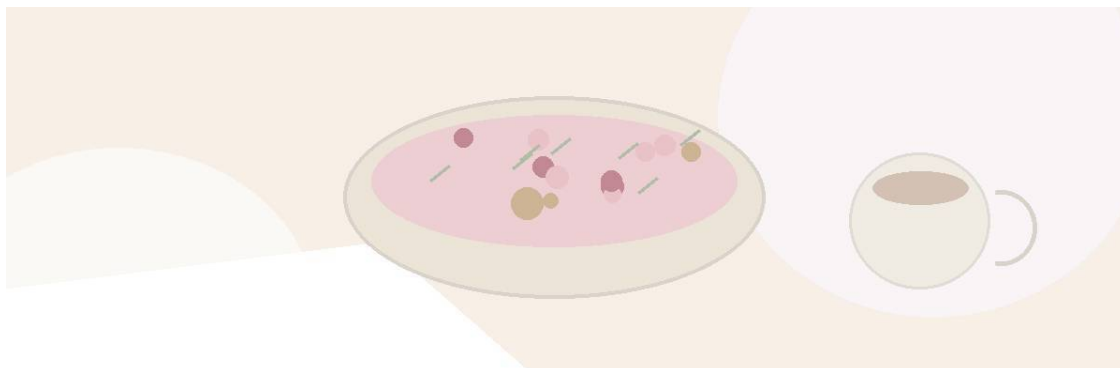
СОВЕТ. Такую овсянку удобно хранить в холодильнике до двух суток без свежих ягод сверху.



Начать день мягко — уже достаточно.

МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Чиа-пудинг с ягодным слоем



Пудинг получается лёгким, прохладным и визуалью очень красивым. Его особенно приятно собирать в прозрачном стакане — белый слой, ягоды и несколько семян сверху.

2 порц. • 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- семена чиа — 4 ст. л.
- молоко — 300 мл
- натуральный йогурт — 100 г
- ягоды — 150 г
- мёд — 1–2 ч. л.
- ваниль — по желанию

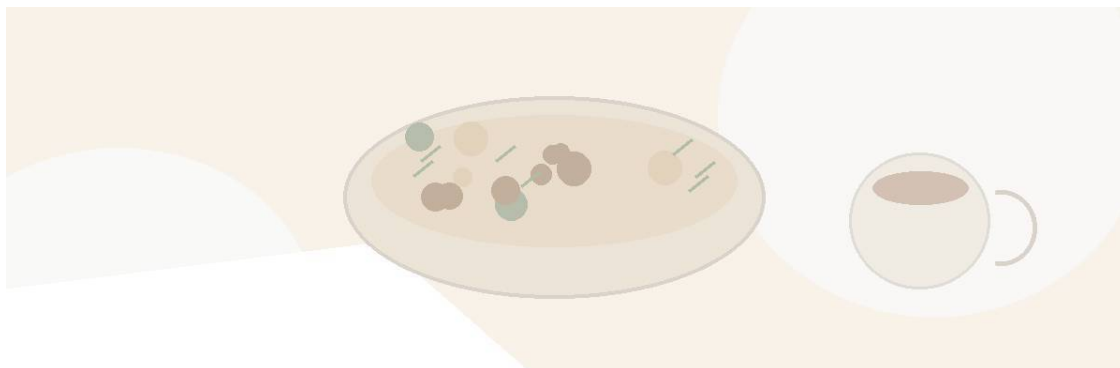
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте чиа, молоко, половину мёда и ваниль.
2. Через 10 минут перемешайте ещё раз и уберите в холодильник минимум на 4 часа.
3. Ягоды разомните вилкой с оставшимся мёдом.
4. Разложите пудинг по стаканам, добавьте йогурт и ягодный слой.

СОВЕТ. Повторное перемешивание через 10 минут помогает избежать комочков семян.

МЕДЛЕННОЕ НАЧАЛО

Запечённая овсянка с грушей и орехами



Это завтрак для неспешного выходного: сверху появляется тонкая румяная корочка, внутри овсянка остаётся влажной и напоминает мягкий пирог.

4 порц. • 38 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- овсяные хлопья — 180 г
- молоко — 350 мл
- яйцо — 1 шт.
- груша — 2 шт.
- грецкие орехи — 40 г
- корица — 1/2 ч. л.
- мёд — 1 ст. л.
- разрыхлитель — 1/2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нагрейте духовку до 180 °С. Форму слегка смажьте.

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.