

Природное здоровье



Живые рецепты по рекомендации
Максима Андреюка

vk.com/health_of_nature

Полезная утренняя закуска

Припрячьте в холодильнике эту восхитительную закуску на случай, если вам придется завтракать на ходу или вы захотите перекусить после тренировки

Количество порций: 4-6

24 шарика по 2,5 см

Сложность: Легко

3/4 чашки фиников без косточек-вымачивайте в горячей воде в течение 20 минут, а затем отожмите

3/4 чашки сырых грецких орехов, орехов пекан или кешью

3/4 чашки сушеной клюквы, абрикосов, яблочных долек или других сушеных фруктов. Порежьте их, если нужно

1/4 чашки семечек подсолнечника

2 ст. л. ягод годжи или барбариса

2 ст. л семян чиа или конопляных сердеч-это очищенное конопляное семя

2 ст. л. молотого семени льна

1 очищенный стручок ванили размером 2,5-3,5 см (или 1/4 ч. л. экстракта)

1/4 ч. л. молотой корицы

Смешайте в кухонном комбайне высушенные финики с орехами и измельчите, орехи должны склеиться с финиками

Добавьте остальные ингредиенты и перемалывайте, пока все как следует не перемешается

Смесь должна быть очень вязкой. Если она окажется слишком сухой и будет распадаться, добавьте немного воды, по 1 ст. л за один раз

Если же смесь окажется слишком жидкой, добавьте еще немного семени льна или овсяной крупы

Возьмите столовую ложку с горкой смеси и скатайте ладонями шарик 2,5 см в диаметре, положите на тарелку. Повторяйте, пока смесь не закончится. Накройте тарелку фольгой или пергаментной бумагой и уберите в холодильник на 4 часа, прежде чем подавать. Храните в холодильнике

СЕМЯ ЛЬНА

По данным одного выдающегося исследования, семя льна -показало один из самых мощных эффектов снижения артериального давления, когда-либо достигавшихся с помощью изменения рациона питания. Несколько столовых ложек семени льна в день, судя по всему, в 2-3 раза эффективнее аэробных нагрузок в плане снижения артериального давления. Но это

Теплый компот из груш

Количество порций: 4 по ½ чашки Сложность: Легко

Этот восхитительный компот может послужить прекрасным десертом или легкой закуской, а также потрясающим топпингом для овсянки, французских тостов или блинчиков

2 ст. л. финикового сахара

2 ч. л. измельченного лимона

2 ст. л. изюма

1 очищенный 5-7 см стручок ванили
или 1 ч. л. экстракта

1 ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. молотого имбиря

⅛ ч. л. молотого мускатного ореха

2,5 см натертого свежего корня
куркумы или ⅛ ч. л. сухой куркумы

4-5 спелых груш сорта вильямс без
сердцевины,
нарезанные на небольшие кусочки

Смешайте в кастрюле все
ингредиенты, добавьте полчашки
воды и перемешайте

Затем добавьте груши и кипятите на
медленном огне 15-20 минут, до тех
пор, пока груши не станут мягкими, а
соус не выпарится

Подавать теплым

Другой вариант: вместо груш вы
можете использовать нарезанные
яблоки, персики или сливы

Шоколадная овсянка

Количество порций: 4

по 1 чашке

Сложность: Легко

Проявите фантазию! Смешайте ваши любимые топпинги, например свежие ягоды или фрукты, дробленые орехи, миндальное или арахисовое масло

1 ½ чашки плющенной овсяной крупы

3-4 ст. л. какао-порошка без сахара

½ ч. л. молотой корицы

2 ст. л. измельченного сушеного инжира, ягод годжи или барбариса

1 ст. л. молотого семени льна

1 ст. л. тыквенных семечек

2 ст. л. изюма по желанию

2 ст. л. финикового сиропа

Налейте в кастрюлю 3 чашки воды и вскипятите

В кипящую воду положите овсяную крупу, какао-порошок и корицу

Сделайте маленький огонь, добавьте инжир и кипятите в течение 5 минут, иногда помешивая

Снимите с огня, высыпьте в кастрюлю семя льна, тыквенные семечки и перемешайте. Накройте крышкой и оставьте на 2 минуты

Разложите по мискам, полейте финиковым сиропом и посыпьте изюмом по желанию

Лимонный хумус

Количество порций: около 2 чашек

Сложность: Легко

Всем известно, что хумус — прекрасный соус для сырых овощей и великолепная начинка для рулетиков из листовой капусты и других сэндвичей

Но знаете ли вы, что он также прекрасно подходит к цельнозерновым спагетти

Да, я не только смешал пасту с хумусом, но и с удовольствием съел

2 зубчика давленого чеснока

1 ст. л. измельченного лимона

¼ чашки тахини

1 ч. л. белой мисо-пасты

1 ½ чашки вареного или промытого

консервированного без соли нута

Выбирайте упаковки Tetra Pak или

те, что не содержат BPA

¼ ч. л. молотого кумина

¼ ч. л. молотой копченой паприки

2 ст. л. нарезанной свежей петрушки

Смешайте в кухонном комбайне чеснок с лимоном и измельчайте до получения однородной массы

Добавьте тахини, мисо-пасту и продолжайте измельчать. Затем добавьте нут, кумин и паприку

Запустите комбайн еще на несколько минут, пока смесь не станет однородной и мягкой

Если хотите, чтобы смесь стала еще мягче, добавляйте по 1 ст. л. воды, продолжая перемешивать

Попробуйте и добавьте еще немного лимона или кумина, если сочтете нужны

Переложите получившийся хумус в подходящую емкость и посыпьте свежей петрушкой, прежде чем подавать

Другой вариант: замените нут черной или белой фасолью, петрушку — кинзой или укропом, а лимон — лаймом

СОУС-ДИП ИЗ ФАСОЛИ ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ И ЗАПЕЧЕННОГО КРАСНОГО ПЕРЦА

Количество порций: около 3 чашек

Сложность: Легко

Как и все бобовые, фасоль черный глаз невероятно питательна. Ее можно найти в любом магазине — замороженную, консервированную или сушеную.

2 запеченных красных болгарских перца или 250 г консервированного запеченного перца без жидкости

1 ½ чашки вареной или промытой консервированной фасоли черный глаз без соли. Выбирайте упаковки Tetra Pak или те, что не содержат BPA

2 давленных зубчика чеснока

1 ч. л. измельченного перца халапеньо по вкусу

3 ст. л. тахини

1 ст. л. измельченного лимона

1 ч. л. острой смеси приправ

1 ч. л. белой мисо-пасты

1 ч. л. молотой копченой паприки

Сырые овощи для макания

Измельчите в кухонном комбайне запеченные перцы, фасоль, чеснок, халапеньо. Добавьте тахини, лимон, острую смесь приправ, мисо-пасту, паприку и перемешивайте до получения однородной массы. Переложите соус в тарелку и подавайте с ломтиками сырых овощей.

Другой вариант: соус можно подавать с кукурузными тортільями или использовать в сэндвичах и рулетиках из капустных листьев.

Овощной салат

Количество порций: 4

по 2 ½ чашки

Сложность: Легко

Самое лучшее в этом рецепте — его гибкость. Вы смело можете добавить в него то, чем бы вам хотелось насладиться в этот момент. Смешивайте и сочетайте ингредиенты, опуская то, что вам не нравится или чего у вас нет под рукой, добавляя что-то новое

1 пучок салата романо, нарезанного на небольшие кусочки

2 нарезанных редиса

1 нарезанный спелый помидор

1 чашка нарезанных огурцов

½ нарезанного маленького оранжевого или красного болгарского перца

½ чашки нарезанного сельдерея

3 нарезанных сердцевин артишока

1 ½ чашки вареной или промытой консервированной белой фасоли каннеллини без соли
Выбирайте упаковки Tetra Pak или те, что не содержат BPA

Соус Ранч

В большой миске смешайте листья салата, редис, помидор, огурцы, болгарский перец, сельдерей, фасоль и сердцевин артишока. Полейте соусом ранч и перемешайте.

Домашний салат-бар

Подготовьте набор ингредиентов заранее, чтобы все было под рукой на случай, если вы проголодаетесь. Вымойте и просушите салатные листья, заготовьте несколько соусов, запасите нарезанные овощи в герметичных контейнерах, и тогда в нужный момент вы легко сможете создать свой кулинарный шедевр. Храните под рукой дополнительные ингредиенты, например, орехи и сухофрукты. А если захочется разнообразия — поменяйте сорт салатных листьев, попробуйте добавить в соус новый вид уксуса или попробуйте новые сочетания фруктов, овощей и орехов.

Фисташково-шпинатный салат под соусом из клубники с бальзамическим уксусом

Количество порций: 4

по 2 ½ чашки

Сложность: Легко

Этот причудливый салат невероятно прост в приготовлении. Если у вас нет свежей клубники, замороженные ягоды тоже подойдут. Их надо разморозить до комнатной температуры.

Половина нашей морозилки занята замороженными ягодами, а другая половина — замороженной зеленью

Для соуса:

1 чашка клубники, очищенной и разрезанной пополам
1 ст. л. нарезанного зеленого лука
¼ чашки бальзамического уксуса
1 ст. л. финикового сиропа
½ ч. л. молотой горчицы без соли
1 ч. л. свежего тимьяна или ½ ч. л. сушеного
½ ч. л. макового семени
¼ ч. л. черного перца

Для салата:

8 чашек молодого шпината
½ огурца, разрезанного пополам и тонко нарезанного
¼ чашки сырых фисташек

Соус:

смешайте в блендере клубнику, лук, уксус, финиковый сироп, горчицу и тимьян. Взбейте до однородной массы. Добавьте в соус мак, черный перец и отставьте в сторону

Салат:

смешайте все ингредиенты в большой миске, полейте соусом в желаемом количестве и слегка перемешайте

Стейки из цветной капусты с соусом чермула

Количество порций: 4

по 1 ½ чашки

Сложность: Легко

Чермула — соус магрибской кухни, который обычно готовится из смеси трав, масла, лимонного сока, соленых лимонов, чеснока, кумина и соли. Также в состав могут входить лук, кориандр, молотый перец чили, черный перец или шафран. Он обладает одним из самых впечатляющих вкусов, которые я когда-либо встречал, и переводит это блюдо на совершенно иной уровень. Подавайте его с киноа или коричневым, красным или черным рисом, чтобы сделать вашу трапезу поистине невероятной

1 кочан цветной капусты, очищенный и нарезанный ломтиками толщиной в 1,3 см

3 давленных зубчика чеснока

¾ чашки нарезанной свежей петрушки

¾ чашки нарезанного свежего кориандра

6 мм натертого свежего корня куркумы или ¼ ч. л. сухой куркумы

1 ч. л. белой мисо-пасты

½ ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. молотого кумина

½ ч. л. молотой копченой паприки

¼ ч. л. молотого имбиря

¼ ч. л. молотого кайенского перца

1 ст. л. измельченного лимона

Разогрейте духовку до 220 °C

Разложите ломтики цветной капусты по противень, застеленный силиконовым коврик или пергаментной бумагой

Запекайте с обеих сторон около 15 минут, пока капуста не станет чуть мягче

Смешайте в кухонном комбайне чеснок, петрушку, свежий кориандр, куркуму и хорошо измельчите

Добавьте мисо-пасту, сушеный кориандр, кумин, паприку, имбирь, кайенский перец, лимон и ¼ чашки воды

Измельчите в однородную массу и отставьте в сторону

Достаньте цветную капусту из духовки и с помощью металлической лопатки переложите ее в не глубокое блюдо

Подавайте горячей, полив соусом

Смузи Тыквенный пирог

Количество порций: 1

1 ½ чашки

Сложность: Легко

По вкусу этот напиток — настоящий тыквенный пирог в стакане
Убедитесь, что используете чистое тыквенное пюре,
а не начинку для тыквенного пирога

**½ чашки тыквенного
пюре**

**1 маленький
замороженный банан,
нарезанный на кусочки
перед заморозкой**

**3 мягких финика сорта
меджул, без косточек**

**6 мм натертого свежего
корня куркумы или ¼ ч. л.
сухой куркумы**

**1 ч. л. приправы для
тыквенного пирога**

1 ст. л. миндальной пасты

Смешайте все
ингредиенты
в высокоскоростном
блендере

Залейте 1 чашкой воды
Взбейте в однородную
массу

Подавайте сразу

Брауни Фадж без выпекания

Количество порций: 16 кусочков по 5 см

Сложность: Легко

Простой и быстрый способ полакомиться сладким с пользой для здоровья

1 чашка грецких орехов

1 1/3 чашка фиников без косточек

1/2 чашки миндальной пасты

1/2 чашки не подслащенного какао-порошка

1/3 чашки колотых орехов пекан

Мелко перемелите грецкие орехи и финики в кухонном комбайне
Добавьте миндальную пасту и хорошо перемешайте
Добавьте какао-порошок и еще раз хорошо перемешайте
Переложите смесь в квадратную форму для запекания 20 X 20 см
Если застелить форму пергаментной бумагой, брауни будет легче вынуть
Руками равномерно распределите смесь по форме, чтобы она не прилипла к рукам, ее можно накрыть сверху куском пергаментной бумаги
Посыпьте разложенную смесь орехами пекан, вдавливая их в нее
Накройте и поставьте в холодильник минимум на час, прежде, чем разрезать на квадратные кусочки

Клубнично-банановый найскрим

Количество порций: 4

по 1/2 чашки

Сложность: Легко

Нам всем нужен найскрим. Моей семье он никогда не надоедает, мы любим и конкретно этот вид, и другие, простые в приготовлении варианты

Вот четыре наших любимых:

Арахисовая паста-банан: не добавляйте клубнику, а миндальную пасту замените на арахисовую

Банан-шоколад: добавьте вместо клубники какао-порошок и у вас получится полезный шоколадный найскрим, по вкусу похожий на банановый сплит

Вишня: замените клубнику на свежие или замороженные вишни без косточек

Маття: просто смешайте два ингредиента — зеленый чайный порошок маття и измельченные замороженные бананы. Пожалуйста, убедитесь, что маття был произведен в Японии, а не в Китае, где существуют проблемы, связанные с загрязнением окружающей среды свинцом

4 замороженных переспелых банана, нарезанных на кусочки перед заморозкой

2 ст. л. миндальной пасты

1 чашка нарезанной ломтиками клубники

1 стручок ванили размером 2,5-3,5 см или 1/2 ч. л. экстракта

Смешайте бананы и миндальную пасту в кухонном комбайне и взбейте до однородной креповой массы

Добавьте клубнику, ваниль и хорошо перемешайте, оставив несколько цельных кусочков клубники

Получившуюся смесь, в герметичном контейнере, поставьте в морозильник на 30 минут - если хотите, чтобы найскрим получился мягким, или на 1-2 часа, если хотите потверже. Если он заморозился слишком сильно, дайте ему постоять 10-15 минут при комнатной температуре, прежде, чем подавать

Совет: держите в морозильнике про запас некоторое количество замороженных кусочков банана, чтобы приготовить вкусный мягкий найскрим и смузи за несколько минут

Овсяное печенье с грецкими орехами без выпечки

Количество порций: 24

Сложность: Легко

Эти вкусные маленькие угощения можно приготовить за несколько минут. Потом просто поставьте их в холодильник, чтобы они затвердели, и налетайте

1 ½ чашки мягких фиников без косточек

1 чашка колотых грецких орехов

1 чашка плющеной овсяной крупы

2 ст. л. финикового сахара или по вкусу

1 ст. л. молотого семени льна, перемолотого с 2 ст. л. воды

1 очищенный 5-7 см стручок ванили или 1 ч. л. экстракта

1 ч. л. молотой корицы

Застелите противень силиконовым ковриком или пергаментной бумагой и отставьте в сторону. Поместите в кухонный комбайн финики, грецкие орехи, овсяную крупу и перемалывайте, пока не получится рассыпчатая смесь.

Добавьте финиковый сахар, смесь из семени льна, ваниль, корицу и перемалывайте, пока тесто не будет склеиваться.

Если смесь получилась слишком сухой, добавьте немного воды, 1 ст. л. за один раз.

Возьмите в руки около 1 ст. л. теста и скатайте в шарик.

Повторяйте, пока не кончится тесто. Свободно разложите шарики по противню.

С помощью вилки слегка придавите шарики дважды — так у вас получатся лепешки с клетчатым узором.

Поставьте в холодильник на 4 часа, чтобы печенье затвердело, прежде, чем подавать.

Будьте здоровы

A man in a dark green plaid shirt and blue jeans stands in a kitchen, leaning on a wooden countertop. The kitchen features white tiled walls, wooden shelves with various items like a coffee maker, a potted plant, and jars, and a stainless steel sink with a faucet. The overall atmosphere is clean and modern.

Приятного аппетита

vk.com/health_of_nature