

Здоровый завтрак



Сегодня на завтрак:

1. Творожный пудинг
«Сюрприз»;

2. Зелёный чай;

3. Блины с сметаной.



Чтобы приготовить пудинг, нам понадобятся следующие ингредиенты:

о 200 г творога,

о 1 яйцо,

о 50 мл сливок,

о 2 ст.л. сахара,

о 2 ст.л. манной крупы,

о 10 г сливочного масла,

о несколько любых ягод.

**Желток растираем с сахаром.
Творог протираем через сито.
Белок взбиваем венчиком.**



В желток добавляем манную крупу и творог, размешиваем.

Вводим взбитый белок и аккуратно перемешиваем снова.



**Форму смазываем сливочным маслом.
Перекладываем творожную массу.
Внутрь кладем ягоды, сверху - кусочек
масла.
Запекаем в разогретой духовке 25–30
минут**



Пудинг

Чтобы приготовить блинчики, нам понадобятся:

☐ кефир – 200 мл;

☐ вода (кипяток) – 200 мл;

☐ мука – 160 г;

☐ яйца – 2 шт.;

☐ сахар -1 ст.ложка;

☐ масло растительное – 2 ст.ложки;

☐ соль – 0,5 ч.ложки;

☐ сода – щепотка.

**В чашку наливаем тёплый кефир,
добавляем соду. Перемешиваем и даём
немного постоять, минут 5.**



**Вбиваем яйца, добавляем соль и сахар,
хорошо перемешиваем.**



**Туда же просеиваем муку.
Перемешиваем тесто венчиком до
однородности, чтобы не было
комочков.**



Теперь вливаем кипяток и быстро всё хорошо перемешиваем.



Чтобы блины лучше снимались со сковороды, в тесто добавляем 2 ст. ложки растительного масла.

Перемешиваем и даём тесту немного постоять, минут 10.



**Сковороду хорошо разогреваем,
немного смазываем растительным
маслом. Наливаем порцию теста и
равномерно его распределяем по всей
сковороде, слегка наклоняя её в разные
стороны.**



Жарим блинчики на небольшом огне с двух сторон до румяности.



**Готовые блинчики смазываем
сливочным маслом.**



Едим блины со сметаной и запиваем зелёным чаем (его можно слегка подсластить).



**Желаю всем
приятного аппетита
и крепкого здоровья!**



Внимание!!!

Конкурс!!!

Приготовить и прислать
фото и рецепт:

- ◆ коктейль под девизом
«Ягодам комфортнее в
натуральном йогурте»;
- ◆ салат, который «не