

# 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