Здоровый завтрак

Сегодня на завтрак:

1. Творожный пудинг «Сюрприз»;
2. Зелёный чай;
3. Блин[illegible]етаной.

Чтобы приготовить пудинг, нам понадобятся следующие ингредиенты:

- *200 г творога,*
- *1 яйцо,*
- *50 мл сливок,*
- *2 ст.л. сахара,*
- *2 ст.л. манной крупы,*
- *10 г сливочного масла,*
- *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 кладём ягоды, сверху - кусочек масла.
Запекаем в разогретой духовке 25–30 минут [illegible]ых.

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**