

# Рецепты Мега-сборник

100% растительные ингредиенты

Без глютена

Без молочки

Без яиц



[@sonya\\_nutrilife](https://www.instagram.com/sonya_nutrilife)

# Оглавление

Соусы	3
Салаты и закуски	7
Супы	18
Основные блюда	24
Завтраки	37
Вафли	44
Десерты	50
Растительное молоко	54
Домашний хлеб	55

# Соусы



**Авокадо-соус**  
стр. 4



**Ягодный соус**  
стр. 4



**Кешью-соус**  
**original**  
стр. 5



**Кешью-соус**  
**garlic**  
стр. 5



**“Морской” соус**  
стр. 6



**Сельдереевый**  
**соус**  
стр. 6



Кликни, чтобы  
перейти

## 01 | Авокадо-соус

### Ингредиенты:

- Авокадо - 1 шт
- Сок  $\frac{1}{8}$  лимона



- 1 Разомните спелый авокадо или перемешайте в блендере с добавлением сока лимона до консистенции мусса.

Сок лимона придаст солоноватый вкус.

- 2 Можно по вкусу поперчить.  
Подойдет для вафель, салатов

## 02 | Ягодный соус

- 1 Смешайте разные виды **некислых ягод** в блендере с добавлением небольшого количества воды и полейте вафли готовым соусом.

Вы можете использовать свежие или замороженные ягоды в любых сочетаниях: **черника, голубика, клубника, малина, ежевика и тд.**

- 2 Можете использовать растительное молоко вместо воды.  
Также для "сметанной" консистенции можно добавить горсть кешью.

Подойдет к вафлям, оладушкам, кашам.



## 03 | Кешью-соус original

### Ингредиенты:

- Кешью
- Сок лимона
- Растительное молоко (по желанию)



- 1 Замочите 1/2 стакана кешью (или сколько потребуется) на несколько часов до размягчения, потом слейте воду и тщательно промойте.
- 2 Перемешайте в блендере с добавлением сока лимона, растительного молока (или воды).

## 04 | Кешью-соус garlic

### Ингредиенты:

- Кешью - 1/2 стакана
- Чеснок - 1 зубчик
- Сок 1/4 лимона
- Дрожжи неактивные – 2 ст.л.
- Вода для консистенции



- 1 Все ингредиенты перемешайте в блендере с добавлением воды – до желаемой консистенции.



## 05 | “Морской” соус

### Ингредиенты:

- Фундук (или другие орехи) - 2-3 горсти
- Сок  $\frac{1}{2}$  лимона
- Пищевые дезактивированные дрожжи - 2 ст.л.
- Растительное молоко или вода – для консистенции
- Чеснок - 2 зубчика
- Лист нори – 1 шт



- 1 Фундук вымочить 6-12 часов, слить воду, потом тщательно промыть.
- 2 В блендере перемешать все ингредиенты с добавлением растительного молока до желаемой консистенции.

## 06 | Сельдереевый соус

### Ингредиенты:

- Сельдерей - 4 стебля
- Кешью – 50 гр
- Сок  $\frac{1}{4}$  лимона
- Чеснок
- Неактивные дрожжи - 2 ст.л.



- 1 Все ингредиенты смешать в блендере с добавлением воды. Количество воды контролируйте исходя из желаемой консистенции.

02

# Салаты и закуски



Оливье сыроедный  
стр. 8



Альтернативный  
“цезарь” стр. 8



Тосты с авокадо  
и черри в песто-соусе



Живая “шуба”  
стр. 9



Капрезе с домашней  
вег-моцареллой



Пряная морковь  
стр. 11



Салат “Морской”  
стр. 12



Тёплый салат  
стр. 12



Паштет из чечевицы  
стр. 13



Паштет из фасоли  
стр. 13



“Живой” винегрет  
стр. 14



Тост с гуакамоле  
по-мексикански стр. 14



Свежий салат  
из цукини стр. 15



“Морской” хумус  
стр. 15



Табуле без глютена  
стр. 16



Хрустящий нут  
стр. 16



Домашнее лобио  
стр. 17



Клики, чтобы  
перейти

## 01 | Оливье сыроедный <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Морковь свежая - 1 шт
- Авокадо - 1 шт
- Огурец - 1 шт
- Горошек свежий замороженный - 1-2 горсти

### Для соуса:

- Кешью - 50-70 гр
- Сок 1/2 лимона
- Дезактивированные дрожжи - 2-3 ст.л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Вода - для консистенции
- Укроп - 1 пучок (30гр)
- К салату можете добавить черную соль Кала Намак - она придаст «яичный» вкус



- 1 Морковь, авокадо, огурец нарезать маленькими кубиками. Горошек разморозить, обдав горячей водой.
- 2 Все ингредиенты для соуса перемешать в блендере с добавлением воды - доведите до желаемой консистенции.
- 3 Все овощи смешать с соусом из кешью.

## 02 | Альтернативный «Цезарь» <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Авокадо - 1/2шт
- Огурец - 1 шт
- Сельдерей - 1 стебель
- Салатный микс или салатные листья - 50-100гр

### Для соуса:

- Кешью - 50-70гр
- Уксус яблочный - 1-2 ч.л.
- Чеснок - 1-2 зубчика
- Сок 1/2 лимона
- Дезактивированные дрожжи - 2-3ст.л.

- 1 Кешью предварительно вымочить и смешать в блендере вместе с уксусом, чесноком, соком лимона и дрожжами.
- 2 Авокадо, сельдерей и огурец порезать на кубики, заправить соусом и смешать вместе с салатным миксом.

Можете добавить к «Цезарю» [хрустящий нут](#)

## 03 | Тосты с авокадо и черри в песто-соусе

### Ингредиенты:

- Хлеб цельнозерновой - 2 ломтика
- Авокадо - 1 шт
- Черри - 5-6 шт

### Для соуса:

- Базилик - 10-15 листиков
- Укроп - ½ пучка
- Петрушка - ½ пучка
- Кедровые орешки - большая горсть
- Оливковое масло (или другое по вкусу) - 1-2 ст.л.
- Чеснок - 1/2 зубчика (по вкусу)
- Сок ¼ лимона
- Соль по вкусу

- 1 Все ингредиенты для соуса перемешиваем с помощью блендера.
- 2 Черри разрезаем на четвертинки, авокадо нарезаем большими кубиками и помещаем в одну емкость.
- 3 Заливаем полученным соусом и перемешиваем.
- 4 Выкладываем полученную смесь на хлеб.
- \* Вы можете менять пропорции зелени на свое усмотрение - от этого будет зависеть выраженность вкусов.

\* Кедровые орешки можно заменить на тыквенные семечки.

\* Соус удобнее взбивать в небольшом блендере или погружным.

## 04 | Живая “шуба”



### Ингредиенты:

- Морковь свежая - 1 шт
- Свекла свежая - ½ шт
- Лук красный - ½ шт
- Водоросли Вакаме - 1-2 ст.л. (или по вкусу)
- Авокадо - 1 шт

### Для «майонеза»:

- Кешью - 100-150 гр
- Вода - для консистенции
- Чеснок - ½ зубчика
- Сок ¼ лимона
- Соль - по вкусу

- 1 Морковь и свеклу натереть на мелкой терке.
- 2 Лук нарезать на маленькие кусочки (можно предварительно обдать кипятком, чтобы был не такой резкий вкус). Водоросли замочить в теплой воде на 5-10 минут. Потом хорошо отжать.
- 3 Авокадо нарезать на небольшие кубики.
- 4 Кешью взбить с чесноком, соком лимона и водой. Воду добавляйте постепенно в блендер, чтобы соус получился комфортной консистенции для вас: не слишком густым и не слишком жидким.
- 5 Далее выкладываем ингредиенты слоями: водоросли-соус-морковь-лук-соус-свекла-соус.
- 6 При подаче можно украсить любой зеленью.

## 05 | Капрезе с домашней вег-моцареллой

### Ингредиенты:

- Помидоры - 2 шт.
- Кешью - 100 гр
- Вода питьевая - 100 мл
- Неактивные дрожжи - 1 ст.л. (опционально)
- Уксус яблочный - 1 ч.л.
- Соль - по вкусу
- Чеснок сушеный - ½ ч.л.
- Крахмал тапиоки – 3 ст.л. без горки



- 1 Предварительно вымоченные и промытые кешью смешать в блендере с питьевой водой.
- 2 Далее добавить все оставшиеся ингредиенты (кроме помидоров) и еще раз смешать в блендере. →

- 3 Полученную смесь перелить в сотейник и поставить на огонь. Сначала на быстрый, потом уменьшить до среднего. Сразу же начинайте перемешивать смесь на плите. Не надо добавлять в сотейник ни воды, ни масла.
  - 4 Не переставайте постоянно перемешивать, пока смесь не превратится в шар, похожий на тесто.
  - 5 Далее переложите шар в холодную воду или комнатной температуры на пару минут.
  - 6 Достаньте из воды, нарежьте на кусочки как моцареллу.
  - 7 Помидоры порежьте на кружочки и выложите на тарелку, чередуя с кружочками моцареллы.
- \* Можно при подаче дополнить песто-соусом или бальзамиком.

## 06 | Пряная морковь

### Ингредиенты:

- Морковь – 6 шт
- Розмарин сушеный - 1/2 ч.л.
- Тимьян сушеный - 1/2 ч.л.
- Перец молотый - щепотка
- Корица - 1/3 ч.л.
- Кокосовое масло



- 1 Морковь почистить и нарезать на брусочки (если морковь мелкая, то можно оставить целиком).
- 2 Морковь обжарить 5-7 минут с добавлением всех специй. Важно не переборщить с перцем, иначе он будет перебивать все остальные вкусы.
- 3 Далее выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой и отправить в духовку на 15-20 минут.
- 4 Можно подавать как самостоятельное блюдо, как гарнир или украсить любой салат.

## 07 | Салат “Морской”

### Ингредиенты:

- Свекла свежая - ½ шт
- Морковь свежая - ½ шт
- Сок ¼ или ½ лимона по вкусу
- Нори - 1 лист
- Грецкие орехи - горсть
- Чеснок – 1 шт



- 1 Свеклу и морковь натереть на крупной тёрке.
- 2 В блендере смешать орехи с чесноком и нори с добавлением воды и лимонного сока.

## 08 | Тёплый салат

### Ингредиенты:

- Свекла отварная - 1 шт
- Тыква отварная - 100-150 гр
- Авокадо - 1 шт
- Сок ½ лимона
- Салатный микс зеленый – 50 гр
- Тыквенные семечки - 1-2 ст.л.
- Бальзамический соус



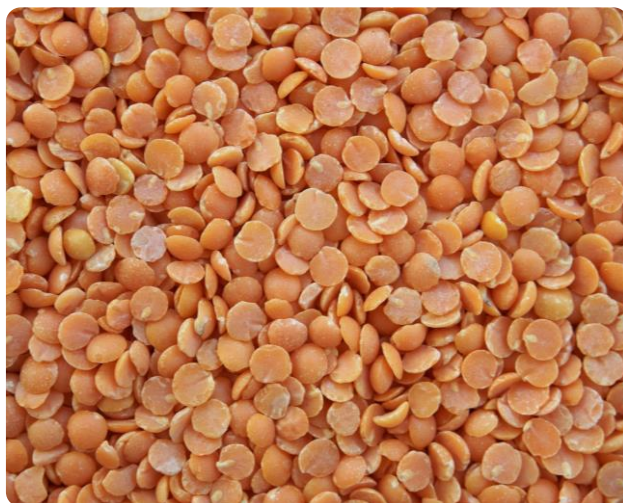
- 1 Отваренные тыкву и свеклу нарезать на слайсы, авокадо нарезать кубиками и смешать с салатным миксом с добавлением лимонного сока.
- 2 Для вкуса можно добавить немного бальзамического соуса.  
*Подавать, посыпав тыквенными семечками.*

## 09 | Паштет из чечевицы

ХИТ

### Ингредиенты:

- Чечевица зеленая – 50 гр
- Чечевица красная – 50 гр
- Фундук - 30-50 гр
- Оливковое масло - 1-2 ст.л.
- Лук - 1шт
- Чеснок - 1-2 зубчика
- Перец молотый + специи по вкусу



- 1 Красную и зеленую чечевицу вымочить отдельно друг от друга, отварить в разных кастрюлях (из-за разного времени приготовления), дать остыть.
- 2 Лук с чесноком потушить на медленном огне 10 минут.
- 3 В блендере остывшую чечевицу (и красную, и зеленую) перемолоть с луком, чесноком, фундуком, маслом и специями.

## 10 | Паштет из фасоли

### Ингредиенты:

- Фасоль – ½ стакана
- Грецкие орехи – 30 гр
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Чеснок - 1-2 зубчика



- 1 Фасоль замочить на 8-12 часов, тщательно промыть и отварить.

- 2 Морковь натереть, лук нарезать и потушить вместе с чесноком 10-15 мин
- 3 Всё перемешать в блендере с грецкими орехами и с добавлением воды.

## 11 | “Живой” винегрет

### Ингредиенты:

- Свекла свежая- 1 шт маленькая
- Морковь свежая - 1 шт
- Огурец свежий - 1 шт
- Авокадо – 1 шт
- Горошек свежий замороженный - 1 горсть
- Лук зеленый - по вкусу
- Кедровые орешки - 1 горсть
- Масло - 1 ст.л.
- Сок  $\frac{1}{4}$  лимона



- 1 Свежую свёклу нарезать мелкими кубиками
- 2 Свежую морковь, авокадо и огурец нарезать маленькими кубиками.

- 3 Горошек разморозить, лук мелко нарезать. Все ингредиенты перемешать с маслом, украсить зеленью и орешками, сбрызнуть соком лимона.

## 12 | Тост с гуакамоле по-мексикански <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Цельнозерновой хлеб - 2 кусочка
- Авокадо - 1шт
- Кинза - 2-3 веточки
- Сок  $\frac{1}{4}$  лимона -
- Помидор - 1 маленький
- Лук красный –  $\frac{1}{2}$  шт маленького или по вкусу больше/меньше

- 1 Спелый авокадо размять вилкой с добавлением сока лимона, далее перемешать с мелко порезанным на кубики помидором, луком и кинзой.
- 2 Авокадо выложить на хлеб, посыпать кунжутом.

## 13 | Свежий салат из цукини

### Ингредиенты:

- Цукини – ½ шт (крупный, в сыром виде)
- Авокадо – 1 средний (½ большого)
- Зелёный горошек свежий или замороженный – 1 горсть (предварительно залить кипятком на пару минут и промыть).
- Кедровые орешки – горсть
- Молотый перец по вкусу
- Лимонный сок - ¼ лимона
- Пищевые дрожжи - 1 ст.л.



1 Овощечисткой нарезаем цукини (в сыром виде), как спагетти, сердцевину с косточками убираем.

2 Авокадо помять вилкой и перемешать с лимонным соком, пищевыми дрожжами, молотым перцем.

3 Выложить спагетти на авокадо, перемешать и украсить орешками и зеленым горошком

## 14 | “Морской” хумус

### Ингредиенты:

- Нут отваренный - ½ стакана
- Нори - 1 лист
- Кунжут - 2 ст.л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Дезактивированные дрожжи - 2-3 ст.л.
- Вода - для консистенции



1 Все ингредиенты смешать в блендере с добавлением воды. Количество воды зависит от желаемой консистенции.

2 Добавляйте постепенно, чтобы хумус не получился слишком жидким.

## 15 | Табуле без глютена

### Ингредиенты:

- Киноа - ½ стакана в приготовленном виде (или по вкусу)
- Огурец - 1 шт
- Помидоры - 2 шт
- Зеленый лук мелко нарезанный - ½ стакана
- Зеленый перец - ½ шт
- Свежая мята - 10-15 листочков
- Петрушка - ½ пучка
- Сок ½ лимона
- Соль/перец - по желанию
- Оливковое масло - 1-2 ч.л.



- 1 Киноа предварительно отварить. Все ингредиенты, включая зелень, мелко нарезать и перемешать вместе с киноа.
- 2 Заправить соком лимона и небольшим количеством сыродавленного масла или оливкового масла extra virgin.

## 16 | Хрустящий нут

### Ингредиенты:

- Нут - 1 стакан
- Микс специй: куркума, сладкая паприка, копченая паприка



- 1 Вымоченный нут просушить, смешать со специями, выложить на противень и выпекать в духовке минут 20 - до готовности, нут получится по вкусу как попкорн.

## Ингредиенты:

- Фасоль красная – 150 гр (в готовом виде)
- Морковь – 1 шт
- Лук репчатый – 1 шт
- Грецкие орехи – 15 гр
- Чеснок - 1-2 зубчика по вкусу
- Кинза - 1 пучок
- Специи любые, какие нравятся



- 1 Предварительно высоченную фасоль отварить.
- 2 Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Лук с морковью и чесноком потушить на сковороде до готовности.
- 3 В готовое блюдо добавить вымоченные грецкие орехи, мелко порезанную кинзу, с луком морковью.

# Супы



Суп морковный  
стр. 19



Крем-суп из цветной  
капусты стр. 19



Суп гороховый  
стр. 20



Чечевичный суп  
с цветной капустой



Сельдереевый суп  
стр. 21



Чечевичный суп  
с тыквой стр.  
21



Тыквенный суп  
стр. 22



Нутовый суп со  
шпинатом стр. 22



Суп с фасолью и  
киноа стр. 23



Кликни, чтобы  
перейти

## 01 | Суп морковный <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Морковь – 300 гр
- Имбирь – маленький кусочек для вкуса (свежий тертый)
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Карри - 1/3 ч.л.
- Корица - 1/4 ч.л.
- Мускатный орех – на кончике ложки
- Молоко кокосовое



- 1 Морковь нарезать небольшими кусочками и потушить со специями, чесноком и имбирем – с добавлением воды.
- 2 Готовую морковь переложить в блендер, добавить растительного молока и довести до консистенции супа. Готовый суп сбрызнуть лимонным соком.

## 02 | Крем-суп из цветной капусты

### Ингредиенты:

- Цветная капуста – 1/2 качана
- Морковь – 1 шт небольшая
- Лук – 1/2 большой луковицы или 1 маленькую
- Чеснок - 2-3 зубчика
- **Молоко ореховое** - для консистенции
- Тимьян - 1 веточка
- Мускатный орех (приправа) - щепотка
- Свежая зелень - (кинза/зеленый лук/петрушка)

- 1 Лук с чесноком, тимьяном, мускатным орехом и морковью обжарить на кокосовом масле.
- 2 Добавить к ним цветную капусту и воду - потушить до состояния аль денте. Дать остыть.
- 3 Все ингредиенты отправить в блендер, перемешать с добавлением молока до кремообразного состояния. При подаче украсить зеленью.

## 03 | Суп гороховый



### Ингредиенты:

- Горох – ½ стакана
- Морковь – 1 шт
- Лук – 1 шт
- Сельдерей - 2 стебля
- Кинза - 2-3 веточки
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Имбирь – маленький кусочек
- Паприка копченая - 1-2 ч.л.

1 Горох замочить на 8-12 часов, после тщательно промыть.

2 В одну кастрюлю сложить морковь, лук, сельдерей, горох, натертый имбирь и чеснок, залить водой в пропорции 2:1.

(при необходимости в процессе варки добавить еще воды).

3 В конце добавить кинзу и копченую паприку - она придаст супу копченый аромат. Дать супу остыть и при желании пробить в блендере до состояния пюре.

## 04 | Чечевичный суп с цветной капустой

### Ингредиенты:

- Чечевица красная – ½ стакана
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Морковь – 1 шт
- Куркума - 1 ч.л.
- Копченая паприка - ½-1 ч.л. или больше по вкусу (придает вкус копченостей)
- Цветная капуста - ⅓ кочана
- Соль по вкусу



1 Чечевицу предварительно замочить на 3 часа, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, цв.капусту разделить на соцветия.

2 Все ингредиенты поместить в кастрюлю, залить водой (на 2 см выше уровня продуктов) и варить до готовности (минут 20).

## 05 | Сельдереевый суп

### Ингредиенты:

- Сельдерей - 6-7 стеблей
- Цветная капуста - ½ кочана
- Растительное молоко - для консистенции
- Кешью - горсть
- Чеснок - 2 зубчика
- Лук - 1 шт
- Тмин - от ½ до 1 ч.л.
- Кайенские перец - по вкусу



1 Сельдерей, цветную капусту, лук нарезать небольшими кусочками, чеснок измельчить, поместить в кастрюлю вместе со специями и залить водой. Варить до готовности (не более 15 мин).

2 Кешью вымочить предварительно. Дать супу остыть и смешать в блендере вместе с кешью и растительным молоком

## 06 | Чечевичный суп с тыквой

### Ингредиенты:

- Красная чечевица - 1 стакан
- Тыква - 100-150гр
- Лук - ½ луковица
- Чеснок - 1-2 зубчика
- Куркума - ½ ч.л.
- Сладкая паприка - ½ ч.л.
- Паприка копченая - по вкусу
- Помидоры - 100 г



1 Тыкву, лук, помидоры нарезать на кубики. Чечевицу отварить вместе с луком, тыквой, чесноком.

2 В конце добавить куркуму, паприку, помидоры. Готовый суп остудить, пробить в блендере по желанию.

## 07 | Тыквенный суп

### Ингредиенты:

- Тыква - 200-250 гр
- Кабачок – ½ шт (не обязательно)
- Лук – ½ шт
- Имбирь - 1 маленький кусочек натёртый
- Чеснок - 1-2 зубчика по вкусу
- Розмарин – ½ чайной ложки (можно веточку свежего)
- Молотый перец - по вкусу
- Мускатный орех - на кончике ложки
- Корица – 1/3 ч.л.
- Молоко для консистенции
- Тыквенные семечки – 2 ст.л.



- 1 Тыкву и кабачок нарезать на небольшие кусочки, немного потушить на кокосовом масле вместе с луком, чесноком и специями 8-10 минут.
- 2 Добавить немного воды, довести до кипения, уменьшить огонь и готовить, пока тыква не станет мягкой.

- 3 Дать супу остыть и перемешать в блендере, добавить немного молока, довести до нужной консистенции. Перед подачей посыпать тыквенными семечками.

## 08 | Нутовый суп со шпинатом

### Ингредиенты:

- Нут – 1/3 стакана
- Шпинат - 50-100 гр
- Растительное молоко - для консистенции (примерно 100мл)
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Специи по вкусу (по желанию: карри/ мускатный/орех/перец/ паприка)

- 1 Нут замочить на 8-12 часов, отварить, отложить горсть для подачи. Дать остыть.
- 2 Шпинат 5 мин потушить вместе с чесноком и специями. В блендере смешать отваренный нут, шпинат с чесноком и молоко. При подаче украсить оставшимся цельным нутом.

## Ингредиенты:

- Фасоль - 1 стакан
- Цветная капуста – ½ кочана
- Цукини - 1 шт
- Морковь - 1 шт
- Киноа – 1/3 стакана
- Помидор - 1 шт
- Чеснок - 3-4 зубчика
- Сушеные травы (базилик, орегано и тд)
- Лук - 1 шт
- Соль - по вкусу
- Кинза свежая - 1 пучок



- 1 Фасоль предварительно отварить. Цветную капусту разделить на мелкие соцветия, цукини нарезать кубиками, Морковь, помидор и лук нарезать на кубики. Все ингредиенты кроме фасоли залить водой и поставить вариться.

- 2 Все ингредиенты кроме фасоли, залить водой и поставить вариться. В конце добавить фасоль и мелко нарезанную кинзу.

# Основные блюда



Кассероль с зеленой чечевицей  
стр. 26



Батат а-ля  
“крошка-картошка”



Карри цукини-батат  
стр. 27



Брюссельская капуста с клюквой



“Стейк” из брокколи  
стр. 28



Батат “фри” с соусом из нори  
стр. 29



Цветная капуста с мятой  
стр. 29



Пюре из батата и цветной капусты



Киноа с мятой  
стр. 30



Веганская паэлья  
стр. 31



Кликни, чтобы перейти



**Котлетки из нута**  
стр. 31



**Чечевичные котлетки**  
стр. 32



**Фалафель**  
стр. 35



**Овощное рагу**  
стр. 33



**Дикий рис с авокадо**  
стр. 34



**Кичари**  
стр. 34




**“Стейк” из цветной  
капусты** стр. 35



**Нут-карри**  
стр. 35



**Зеленая чечевица с  
морковью** стр. 36

 Кликни, чтобы  
перейти

# 01 | Кассероль с зеленой чечевицей

## Ингредиенты:

- Бурый рис - ½ стакана (в сухом виде)
- Чечевица зеленая - ½ стакана (в сухом виде)
- Морковь крупная - 1шт
- Чеснок - 3 зубчика
- Сельдерей - 2-3 стебля
- Лук репчатый - 1шт.
- Розмарин свежий - 2-3 веточки
- Соль, перец - по вкусу
- Кешью - 100-150гр
- Растительное молоко (любое) - для консистенции



1 Морковь, лук нарезать небольшими кубиками, сельдерей нарезать кусочками, 2 зубчика чеснока, розмарин измельчить.

2 Предварительно вымоченные чечевицу и бурый рис поместить в кастрюлю вместе с овощами, розмарином и дополнительными специями по желанию. Залить водой и варить до готовности, пока вода полностью не выварится. При желании подсолить.

3 В блендере смешать предварительно вымоченные кешью с чесноком и растительным молоком. Молоко добавляйте постепенно, пока не получите желаемую консистенцию. Примерно 100мл молока на 100гр орехов.

4 Готовые рис с чечевицей выложить в форму для запекания, залить кешью-соусом и убрать в духовку на 20-30 минут при 180 градусах.

## 02 | Батат а-ля “крошка-картошка”

- Батат большой - 2 шт
- Отваренный нут - ½ стакана
- Кинза (или укроп) – 30 гр

### Для соуса:

- Кешью - 50-70гр
- Чеснок - 1 зубчик

- Сок ¼ лимона  
(можно больше, по вкусу)
- Дезактивированные дрожжи –  
3-4 ст.л. (или по вкусу)
- Вода - для консистенции

- 1 Разогрейте духовку до 180 градусов. Проколите батат вилкой или ножом в нескольких местах и отправьте запекаться в духовку на 1 час (или до готовности).
- 2 Когда батат будет готов, разрежьте его вдоль. Все ингредиенты для соуса смешайте в блендере. Выложите внутрь мелко нарезанную кинзу и нут. Сверху полейте соусом из кешью.

## 03 | Карри цукини-батат

### Ингредиенты:

- Цукини – ½ шт  
(можно заменить на кабачок)
- Батат – ½ шт
- Чеснок - 3 зубчик
- Имбирь (свежий) - кусочек 1-2 см
- Карри (приправа)
- Растительное молоко
- Кинза – ½ пучка
- Тыквенные семечки - 1 ст.л.

- 1 Цукини и батат порезать на кубики, имбирь и чеснок натереть, обжарить вместе с ½ ч.л. Карри (или по вкусу, можно больше). Либо можно просто запечь в духовке.
- 2 Добавить растительное молоко, тушить до готовности - около 10 минут. Подавать с мелко порубленной свежей кинзой и тыквенными семечками.
- 3 Сбрызнуть лимонным соком и дезактивированными дрожжами для придания солёного вкуса. Также можно подавать это блюда в виде теплого салата, перемешав с салатным миксом.

## 04 | Брюссельская капуста с клюквой

### Ингредиенты:

- Брюссельская капуста – 300 гр.
- Грецкие орехи – 70 гр.
- Клюква – 50 гр.
- Сок  $\frac{1}{4}$  лимона
- Масло оливковое или любое другое – 2-3 ч.л. (или по вкусу)
- Соль по вкусу



1 Брюссельскую капусту поместить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и далее варить минут 10. Капуста должна сохранить ярко-зеленый цвет и сильно не развариться.

2 Далее готовую брюссельскую капусту поместить в тарелку для подачи, добавить масло с лимонным соком, клюкву и измельченные орехи и перемешать.

## 05 | “Стейк” из брокколи

### Ингредиенты:

- Брокколи -  $\frac{1}{2}$  кочана

### Для соуса:

- Сельдерей - 4 стебля
- Кешью – 50 гр
- Сок  $\frac{1}{4}$  лимона
- Чеснок
- Неактивные дрожжи - 2 ст.л.



1 Сделать срез кочана брокколи и запечь в духовке или просто разделить на соцветия и бланшировать 3-4 минуты в кипящей воде.

2 Для соуса смешать все ингредиенты в блендере.

## 06 | Батат “фри” с соусом из нори

### Ингредиенты:

- Батат - 1-2 штуки
- Сушеные травы - (орегано/базилик/розмарин)
- Кешью или другие орехи - 50-70 гр
- Сок ½ лимона
- Нори - 1 лист
- Салатная смесь



- 1 Батат нарезать дольками, выложить на пергамент, посыпать травами и запекать в духовке 30-40 минут при 180 градусах.
- 2 Орехи поместить в блендер вместе с нори, соком лимона и сделать соус вместе с добавлением воды.
- 3 Батат подавать вместе с соусом и салатным миксом.

## 07 | Цветная капуста с мятой

### Ингредиенты:

- Цветная капуста - 1 кочан
- Лук репчатый - 1шт.
- Мята - 10-15 листочков
- Молоко растительное - 100 мл
- Чеснок - 2 зубчика
- Кешью - 100гр
- Соль по вкусу
- Неактивные дрожжи - 2ст.л.
- Соль по вкусу



- \* Можно сделать то же самое, предварительно разделив цветную капусту на соцветия

- 1 Цельный кочан цветной капусты поместить в большую кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить еще минут 10 - до полуготовности.

- 2 На сковороде потушить лук с 1 зубчиком чеснока (предварительно измельченным) и мятой.
- 3 В блендере взбить кешью с 1 зубчиком чеснока, неактивными дрожжами и кокосовым молоком. При желании можно добавить немного воды.
- 4 Готовую смесь поместить в сковороду к луку с мятой и потушить 5 мин - до готовности лука.
- 5 Кочан цветной капусты переложить в форму для запекания, полить молочно-ореховой смесью и убрать в духовку на 15-20 минут до золотистого цвета.
- 6 При подаче можно посыпать свежей мятой.

## 08 | Пюре из батата и цветной капусты

### Ингредиенты:

- Батат – 1 шт
- Цветная капуста – ½ кочана
- Кокосовое молоко
- Чеснок - 1 зубчик
- Карри – 1/3 ч.л.



- 1 Все ингредиенты потушить на воде с добавлением кокосового молока для вкуса.

- 2 Дать остыть, пробить блендером, добавив еще немного кокосового молока. Подавать с зеленью и тыквенными семечками.

## 09 | Киноа с мятой

### Ингредиенты:

- Киноа - ½ стакана
- Мята свежая - 10-15 листочков
- Замороженный горошек - 1-2 горсти
- Кедровые орешки - 1 горсть

- 1 Киноа отварить, в конце добавить мелко нарезанную мяту и размороженный горошек. При подаче посыпать кедровыми орешками.

## 10 | Веганская паэлья

### Ингредиенты:

- Бурый рис - 1 стакан
- Лук - 1 шт
- Красный перец - ½ шт.
- Морковь - 1 шт
- Чеснок - 3 зубчика
- Нут приготовленный - ½ стакана
- Куркума - ½ ч.л.
- Кориандр - ½ ч.л.
- Другие специи - по вкусу
- Овощной бульон (вода) - 3 чашки
- Замороженный горошек - ½ стакана
- Замороженная кукуруза - 1 горсть



- 1 Обжарьте лук, перец и морковь в течение 3 минут, добавив при необходимости немного овощного бульона или воды. Добавьте приготовленный нут и приправы и готовьте 3 минуты.
- 2 Добавьте предварительно вымоченный рис и овощной бульон, доведите до слабого кипения, накройте крышкой, уменьшите огонь до среднего и варите 25-30 минут.
- 3 Добавьте к рису кукурузу и горох в паэлью и накройте крышкой на 3 минуты. Снимите с огня и подавайте со свежей кинзой.

## 11 | Котлетки из нута

### Ингредиенты:

- 1,5 стакана вареного нута
- Тмин - ½ чайной ложки
- Карри - ½ чайной ложки
- Кайенский перец - ½ чайной ложки
- Паприка - ¼ чайной ложки
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Дезактивированные дрожжи - 1 ст.л. с горкой
- Семена льна - 2 ст.л.

- 1 Смешайте все ингредиенты в блендере с добавлением небольшого количества воды или растительного молока. Разогрейте духовку до 180 градусов.
- 2 Застелите противень пергаментной бумагой. Сформируйте из смеси котлетки. Выпекайте до готовности примерно 20-25 минут, в середине процесса можно аккуратно перевернуть.

Перед подачей дайте им немного остыть.

## 12 | Чечевичные котлетки

### Ингредиенты:

- Чечевица красная - 1 стакан (250гр)
- Семена льна - 1 ст.л.
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Перец молотый - по вкусу
- Куркума – 1/3 ч.л.
- Кинза свежая – ½ пучка
- Другие специи по вкусу



- 1 Чечевицу вымочить 3-6 ч, слить воду от вымачивания, тщательно промыть.
- 2 В блендере с добавлением воды смешать все ингредиенты, кроме зелени. Масса должна получиться довольно густой, чтобы удалось сформировать котлетки.
- 3 Смесь переложить в глубокую емкость, мелко порезать кинзу, смешать чечевицей.
- 4 Сформировать котлетки, обжарить на сухой сковороде или с небольшим количеством кокосового масла.  
Также можно запечь в духовке на пергаменте при 180 гр.  
(20-30мин до готовности).

## 13 | Фалафель <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Нут - 1 стакан
- Кинза - 1 пучок (зогр)
- Лук репчатый - 1 шт
- Чеснок - 3-4 зубчика
- Кумин (зира)
- Кориандр
- Семена льна – 1 ч.л.
- Лимон – ¼ шт
- Соль по вкусу



- 1 Нут предварительно замочить на 8 часов, слить воду после замачивания, тщательно промыть и отварить.
- 2 Готовый нут смешать в блендере со всеми остальными ингредиентами с добавлением воды. Масса должна получиться густой.

- 3 Сформировать шарики или котлетки, выложить на пергаментную бумагу и запекать до готовности при температуре 180 градусов в течение 20 минут.

## 14 | Овощное рагу

### Ингредиенты:

- Батат – 1 шт (можно заменить на тыкву)
- Цветная капуста - 6-7 соцветий
- Цукини или кабачок – ½ шт
- Стручковая фасоль - 50гр
- Чеснок - 2 зубчика
- Имбирь - маленький кусочек
- Сок ½ лимона
- Тыквенные семечки
- Сушеные травы: орегано, базилик, смесь прованских трав



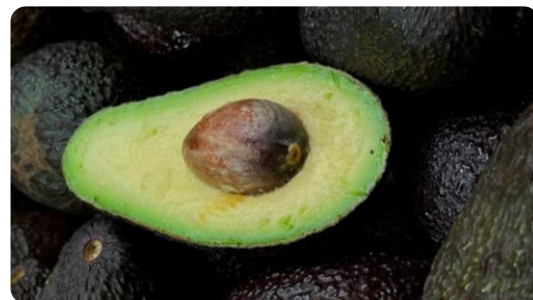
- 1 Батат и цукини нарезать кубиками, цветную капусту разделить на соцветия и потушить вместе с чесноком, стручковой фасолью, имбирем и сушеными травами 15-20 мин на воде или с добавлением кокосового масла.

При подаче украсить тыквенными семечками.

## 15 | Дикий рис с авокадо

### Ингредиенты:

- Дикий рис – 1/3 стакана
- Авокадо – ½ шт
- Салатный микс - 2 горсти
- Сок лимона
- Молотый перец - по вкусу
- Тыквенные семечки – 2 ч.л.



- 1 Дикий рис вымочить 8-12 часов, отварить.
- 2 Авокадо размять вместе с лимонным соком и небольшим количеством молотого перца.
- 3 Зелень промыть, сбрызнуть лимонным соком.
- 4 Готовый рис выложить на зелень, сверху - мусс из авокадо, посыпать тыквенными семенами.

## 16 | Кичари <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Маш – 1/3 стакана в сыром виде
- Бурый (коричневый) рис – 1/3 стакана в сыром виде
- Морковь – 1 шт
- Чеснок - 1-2 зубчика
- Лук - 1 шт
- Имбирь свежий натёртый - ½ ч.л.  
(можно больше, по вкусу)
- Приправы: куркума, кориандр, тмин
- Сок лимона
- Кинза

- 1 На сковороде обжарить лук, морковь, чеснок специями, добавить воды и потушить 10 мин.
- 2 Добавить рис, маш и залить водой в пропорции 1:2, довести до кипения, варить на медленном огне.
- 3 При необходимости добавьте ещё теплой воды и варите до готовности. При подаче добавьте сбрызните соком лимона и посыпьте кинзой.

## 17 | “Стейк” из цветной капусты

### Ингредиенты:

- Цветная капуста - 1/3 кочана

### Для пюре:

- 5-6 соцветий цветной капусты
- Растительное молоко
- Кешью - небольшая горсть
- Сельдерей - 1 стебель
- Сок 1/4 лимона
- Молотый перец - по вкусу



- 1 Сделать срез из кочана цветной капусты и запечь в духовке при температуре 180 градусов в течение 30-40 минут (в зависимости от духовки, может меньше - проверяйте по готовности).

- 2 И несколько соцветий (5-6) запечь рядом - для пюре.
- 3 Для пюре смешать в блендере соцветия, кешью, сок лимона, сельдерей, и совсем немного молотого перца с добавлением растительного молока для консистенции.
- 4 Выложить “стейк” на тарелку с готовым пюре, украсить зеленью.

## 18 | Нут-карри

### Ингредиенты:

- Варёный нут - 1/2 стакана
- Цветная капуста - 1/2 кочан
- Карри - 1/2 ч.л.
- Кокосовое масло - 1-2 ч.л.
- Кокосовое молоко
- Чеснок - 3-4 зубчика
- Имбирь натертый - 1 ч.л.
- Петрушка - 1/2 пучка
- Бурый рис - 1/3 стакана

- 1 Предварительно отварить бурый рис, нут. Цветную капусту, чеснок, имбирь потушить 15 минут вместе с карри на кокосовом масле с добавлением воды.
- 2 По готовности добавить кокосовое молоко и предварительно отваренный нут, тушить еще 5 минут.
- 3 В конце добавить мелко нарубленную петрушку, перемешать. **Подавать вместе с бурым рисом.**

### Ингредиенты:

- Зеленая чечевица – 1/3 стакана
- Морковь - 1 шт (небольшая)
- Кабачок/цукини – ½ шт
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Лук – 1 шт (маленький)
- Растительное молоко
- Грецкие орехи/фундук – 50-70 гр
- Сок 1/4 лимона
- Кинза – 1/2-1 пучок
- Соль - по вкусу



- 1 Зеленую чечевицу предварительно вымочить и отварить.
- 2 Морковь натереть, чеснок измельчить, кабачок/цукини и лук нарезать мелкими кубиками и всё вместе потушить на сковороде (на воде).
- 3 Когда овощи будут готовы - добавить к ним приготовленную чечевицу, перемешать.
- 4 В блендере смешать предварительно вымоченные орехи с добавлением растительного молока, сока лимона и зубчика чеснока.
- 5 Готовым соусом залить овощи с чечевицей и перемешать.  
При подаче украсить мелко нарезанной кинзой.

# Завтраки



Чиа-пуддинг  
стр. 38



“Ночная” овсянка  
стр. 38



Каша из бурого риса  
стр. 39



Пшенная каша  
стр. 39



Скрэмбл из нута  
стр. 39



Панкейки из батата  
стр. 40



“Творожок” из  
зелёной гречки



Оладушки из  
зелёной гречки



Оладушки из киноа  
стр. 42



“Омлет” из тофу  
стр. 43



Льняная каша  
стр. 43



Кликни, чтобы  
перейти

## 01 | Chia-пуддинг ХИТ

### Ингредиенты:

- Клубника/голубика или любые другие ягоды - 2 большие горсти
- Семена чиа - 2 ст. л.
- Растительное молоко - 1 стакан (200мл)
- Корица - по вкусу



- 1 В любую удобную емкость поместить семена чиа с корицей и залить молоком, сразу же **интенсивно перемешать**, чтобы **не оставалось комочков**.
- 2 Оставить на ночь в холодильнике. Прямо перед употреблением еще раз очень тщательно перемешать и добавить свежие ягоды.

## 02 | “Ночная” овсянка

### Ингредиенты:

- Овсяные хлопья (без глютена) – ½ стакана
- Семена чиа – 1 ст.л.
- Растительное молоко домашнее (рецепт найдёте в этом сборнике)
- Черника/голубика или любые другие ягоды - 2 горсти
- Орехи - 1 горсть



- 1 С вечера смешайте овсяные хлопья с семенами чиа и залейте растительным молоком в пропорции 1:2 (или 1:1,5) и тщательно перемешайте.
- 2 Оставьте смесь в холодильнике на ночь.
- 3 Утром еще раз тщательно перемешайте и подавайте со свежими ягодами и предварительно вымоченными орехами.

## 03 | Каша из бурого риса

### Ингредиенты:

- Бурый рис – 1/3 стакана
- Гвоздика – 2 шт
- Корица – 1/4 ч.л.
- Миндаль - 1 горсть  
(или любые другие орехи)
- Растительное молоко
- Ягоды - 2 горсти

- 1 Вымоченный рис отварить с гвоздикой, в конце добавить корицу и ореховое молоко, посыпать орешками, добавить 2-3 горсти ягод.

## 04 | Пшенная каша

### Ингредиенты:

- Пшенка – 1/3 стакана
- Ореховое молоко
- Куркума 1/2 ч.л.
- Корица - 1/4 ч.л.
- Орехи грецкие - горсть
- Тыква - 150гр
- Свежие ягоды любые (по желанию)



- 1 Пшено с вечера замочить. Утром отварить вместе с мелко нарезанной тыквой.
- 2 В конце добавить куркуму, корицу, растительное молоко, дать настояться. Посыпать орешками и ягодами при подаче.

## 05 | Скрэмбл из нута

### Ингредиенты:

- Отваренный нут - 1/2 стакана
- Масло кокосовое - 1ч.л.
- Куркума – 1/2 ч.л
- Копченая паприка - 1 ч.л.
- Молотый перец - щепотка
- Растительное молоко - для вкуса

- 1 Варёный нут перемешать в блендере с добавлением воды или размять вилкой, выложить на сковороду, добавив кокосовое масло (по желанию) и специи.
- 2 Всё перемешать и обжарить 5-10 минут. В конце добавить растительное молоко и еще раз перемешать.

Подавайте скрэмбл со свежими овощами, зеленью и авокадо.

## 06 | Панкейки из батата

### Ингредиенты:

- Батат (очищенный и нарезанный кубиками) - 2 чашки
- Овсяные хлопья - 1 стакан
- Семена льна - 1 ст.л.
- Органическая сода - 1 ч.л.
- Яблочный уксус - 1 ст.л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Лук репчатый - 1 шт.
- Нарезанные листья кейла - 1 стакан
- Сушеный тимьян - ½ ч.л.
- Растительное молоко - для консистенции

- 1 Батат залейте водой и варите в кастрюле, пока он не станет мягким. Слейте воду, но оставьте ¼ стакана воды. Дайте остыть.
- 2 На сковороде потушите мелко нарезанный лук вместе с кейлом покрытием на воде, оставшейся от батата. Дайте остыть.
- 3 С помощью блендера или кофемолки измельчите овсяные хлопья в муку.

- 4 В блендере смешайте батат, чеснок, семена льна, овсяную муку, тимьян, лук, кейл, а также соду, гашеную уксусом с добавлением растительного молока до состояния пюре
- 5 Молоко добавляйте постепенно, пока не получится консистенция, похожая на густое тесто.
- 6 Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием и пожарьте оладушки. При необходимости добавьте небольшое количество кокосового масла.
- 7 Готовьте на одной стороне, пока на поверхности не появятся пузыри, потом с помощью пластиковой лопатки переверните оладушек и готовьте до готовности на другой стороне.

## 07 | “Творожок” из зелёной гречки <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Зелёная гречка (вымоченная с вечера/пророщенная) – 1/2 стакана
- Растительное молоко – для консистенции
- Ягоды (клубника/голубика/черника и тд) - 1/2 стакана
- Корица – 1/4 ложки  
Сок 1/4 лимона
- Орехи (любые) - 1 горсть



- 1 Гречку ночь, с утра тщательно промыть. Все ингредиенты смешать в блендере с 2 горстями ягод. Гречку не варим!
  - 2 Молоко добавляйте постепенно, чтобы не получилось слишком жидко. Должна получиться консистенция творожка. При подаче добавить ещё одну большую горсть свежих ягод и горсть орехов.
- \* Для сладости можно добавить в гречку банан, однако помните о том, что фрукты с кашами - нежелательное сочетание в случае склонности к вздутиям.

## 08 | Оладушки из зелёной гречки <sup>ХИТ</sup>

### Ингредиенты:

- Зелёная гречка - 1/2 стакана (в сыром виде)
- Семена льна - 1 ст.л.
- Растительное молоко – для консистенции
- Кокосовое масло - 1 ч.л.
- Клубника замороженная – 2-3 горсти
- Можно добавить сок – 1/4 апельсина
- Микс ягод для соуса – 2 горсти (замороженные или свежие)
- Орехи - 1 горсть

- 1 Гречку замочить на ночь. Утром промыть и перекрутить в блендере вместе с семенами льна, кокосовым маслом, клубникой, с добавлением растительного молока.
  - 2 С молоком аккуратно, сразу много не наливайте, добавляйте по чуть-чуть - масса не должна получиться слишком жидкой, а скорее как творожок.
  - 3 Обжаривать оладушки на сухой сковороде по 30 секунд с каждой стороны.
- \* Для сладости можно добавить в гречку банан, однако помните о том, что фрукты с кашами - нежелательное сочетание в случае склонности к вздутиям. Подавать с ягодным соусом.

### Ягодный соус

👉 Кликни, чтобы перейти

## 09 | Оладушки из киноа

### Ингредиенты:

- Киноа - 1 стакан (в сыром виде)
- Семена льна перемолотые - 2-3 ст.л.
- Растительное молоко - для консистенции
- Черника замороженная - 2-3 горсти
- Можно добавить сок 1/4 апельсина
- Гвоздика - 1 шт (не обязательно, по вкусу)
- Фундук/миндаль - 1 горсть

- 1 Киноа замочить на ночь, утром промыть и перекрутить в блендере вместе с семенами льна, черникой, соком апельсина и гвоздикой с добавлением растительного молока. С молоком аккуратно, сразу много не наливайте, добавляйте по чуть-чуть - масса не должна получиться слишком жидкой, а скорее как творожок.

- 2 Обжаривать оладушки на сухой сковороде или с небольшим добавлением кокосового масла по 30 секунд с каждой стороны. Подавать с соусом "ягодный"

## 10 | “Омлет” из тофу

### Ингредиенты:

- Тофу - 150 г
- Куркума – ½ ч.л.
- Кабачок – ½ шт
- Помидор - 1 шт
- Чеснок - 1-2 зубчика
- Укроп свежий – ½ пучка
- Растительное молоко
- Сладкая паприка – ½ ч.л.
- Карри - ¼ ч.л.
- Соль по вкусу

- 1 Кабачок и помидор нарезать на маленькие кубики и обжарить 10 минут.
- 2 Тофу размять вилкой, добавить к овощам - тушить на добавлении растительного молока, мелко порезанным чесноком и специями – 10-15мин.
- 3 В конце добавить мелко порезанный укроп.

## 11 | Льняная каша

### Ингредиенты:

- Семена льна 2-3 ст.л.
- Яблоко – 1 шт.
- Ягоды - 2 горсти
- Растительное молоко - для консистенции
- Корица - 1/4л



- 1 С вечера замочить семена льна, утром смешать в блендере вместе с растительным молоком, яблоком и 1 горстью ягод. Готовую кашу украсить еще 1 горстью ягод, порезанным киви.

# Вафли



Вафли из зелёной гречки стр. 45



Вафли из цукини стр. 45



Вафли из тыквы и чечевицы стр. 46



Белковые вафли из тофу стр. 47



Нутовые вафли со шпинатом стр. 47



Кокосовые вафли стр. 48



Овсяные вафли ягодные стр. 48



Кликни, чтобы перейти

## 01 | Вафли из зелёной гречки

### Ингредиенты:

- Зелёная гречка – 200 г (1 стакан)
- Яблочное пюре – 50-70гр
- Сок ¼ лимона
- Корица - ½ ч.л. или по вкусу
- Мускатный орех - ⅓ ч.л.
- Растительное молоко – для консистенции
- Черника - свежая или замороженная (можно заменить на другие ягоды)



- 1 Зелёную гречку замочить на 8 часов (можно на ночь), потом слить воду и тщательно промыть.

- 2 В блендере смешать все ингредиенты, кроме ягод.
- 3 Полученную массу переложить из блендера в чистую емкость, добавить цельные ягоды и перемешать.
- 4 Выпекать в вафельнице до готовности.

## 02 | Вафли из цукини

### Ингредиенты:

- Цукини - 200-250 г (или кабачок)
- Овсянка – 150-200 г (безглютеновая)
- Чеснок – 3-4 зубчика
- Кешью - 1 горсть
- Растительное молоко – для консистенции
- Свежий укроп



- 1 В блендере смешать цукини (или кабачок) в сыром виде, чеснок, вымоченные кешью с добавлением растительного молока.

- 2 Молоко добавляйте постепенно, чтобы получилась густая масса.
- 3 Полученную массу переложите из блендера в чистую емкость, добавьте свежий измельченный укроп и тщательно перемешайте ложкой.
- 4 Выпекайте в вафельнице до готовности.

## 03 | Вафли из тыквы и чечевицы

### Ингредиенты:

- Тыква – 200 г (в сыром виде)
- Красная чечевица вымоченная - 150 г (в сухом виде примерно  $\frac{1}{3}$  стакана)
- Семена льна - 1 ст.л.
- Овсянка - 1-2 ст.л (безглютеновая)
- Корица -  $\frac{1}{2}$  ч.л. или больше
- Имбирь свежий – маленький кусочек (по вкусу)
- Кокосовая стружка – 2-3 ч.л.
- Кокосовое молоко - для консистенции



- 1 Все ингредиенты перемешать в блендере (тыкву можно в сыром виде) с добавлением растительного молока.
- 2 Выпекать в вафельнице до готовности

## 04 | Белковые вафли из тофу

### Ингредиенты:

- Тофу твердый – 200 г
- Овсянка – 100-150 г (безглютеновая)
- Яблочное пюре – 50-70 г
- Сок  $\frac{1}{4}$  лимона
- Смесь ягод - 100-150 г
- Растительное молоко – для консистенции



- 1 Все ингредиенты смешать в блендере с постепенным добавлением растительного молока.
- 2 Выпекать в вафельнице до готовности

## 05 | Нутовые вафли со шпинатом

### Ингредиенты:

- Нут вымоченный - 200гр (в сыром виде примерно  $\frac{1}{2}$  стакана)
- Шпинат - 3-4 горсти
- Семена льна - 1-2 ст.л.
- Овсянка - 2-3 ст.л.
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Лук -  $\frac{1}{2}$  шт
- Кориандр - по вкусу
- Паприка - по вкусу
- Растительное молоко - для консистенции



- 1 Нут залить питьевой водой и вымачивать в течение 8 - 12 часов. Потом слить воду и тщательно промыть.
- 2 Смешать все ингредиенты в блендере с добавлением растительного молока и выпекать до готовности.

## 06 | Кокосовые вафли

### Ингредиенты:

- Зелёная гречка/овсянка безглютеновая - 130-150 г
- Кокосовая стружка – 40 г
- Кокосовое молоко – для консистенции
- Натуральная ваниль или экстракт ванили – по вкусу
- Вода - для консистенции
- Сок ¼ лимона
- Ягоды - 2-3 горсти (по желанию)



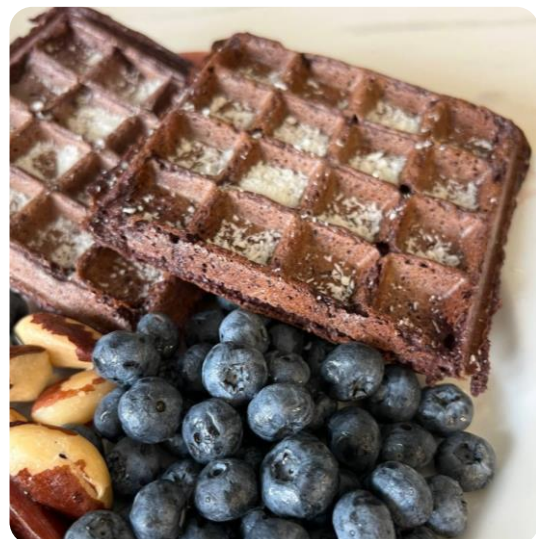
- 1 Все ингредиенты, кроме ягод, смешать в блендере с добавлением кокосового молока.

- 2 Молоко разбавьте водой в пропорции 50/50 и добавляйте постепенно в блендер.
- 3 Если хотите добавить ягоды, то полученную массу переложить в чистую емкость, добавить цельные ягоды и аккуратно перемешать.
- 4 Выпекать в вафельнице до готовности.

## 07 | Овсяные вафли ягодные

### Ингредиенты:

- Овсянка без глютена – 1-1,5 стакана
- Растительное молоко – для консистенции
- Семена льна – 1-2 ст.л.
- Ягоды любые – 2-3 горсти
- Корица - ½ чайной ложки или по вкусу



- 1 Овсянку с вечера залить растительным молоком, перемешать и убрать в холодильник на ночь.
- 2 С утра все ингредиенты смешать в блендере (при необходимости добавить ещё молока для лучшего перемешивания).
- 3 Добавить ещё 3-4 ложки сухой овсянки, чтобы получилась густая масса.
- 4 Выкладываем массу в вафельницу, примерно по 2 ст.л. массы на одну вафлю. **Подавать с ягодами или муссом из свежих ягод и орехами.**

# Десерты



А-ля тирамису  
стр. 51



Клубничный мусс  
стр. 51



“Сливочное”  
мороженое стр. 52



Ягодное парфе из  
тофу стр. 52



Морковный пирог-  
мороженое стр. 53



Кликни, чтобы  
перейти

## 01 | А-ля тирамису (2 порции)

### Ингредиенты:

- Миндаль - 100гр.
- Финики - 4-5шт. крупных
- Кофе - 60-70мл.
- Кешью - 100гр.
- Растительное молоко - 100мл.
- Соль - щепотка
- Сок  $\frac{1}{8}$  лимона



- 1 В блендере взбить миндаль и финики с добавлением кофе. Должна получиться густая паста. Если с помощью блендера не получается хорошо измельчить, то можно довести до нужной консистенции с помощью ступки.
- 2 Кешью взбить в блендере с добавлением растительного молока, сока лимона и щепотки соли.
- 3 Кофейную массу выложить первым слоем в креманку или любую другую емкость. Вторым слоем залить кешью-соус.
- 4 Перед подачей готовый десерт убрать в холодильник на 1-2 часа.

## 02 | Клубничный мусс

### Ингредиенты:

- Тофу - 350 грамм
- Замороженная клубника - 1 стакан
- Финик - для сладости
- Сок лимона - 2 ст.л.



- 1 В блендере измельчите все ингредиенты до однородной массы.
- 2 Поместите смесь в формы и оставьте на 45 минут в холодильнике (можно в морозилку в подходящих формах). Украсьте свежими ягодами.

## 03 | “Сливочное” мороженое

### Ингредиенты:

- Кешью - 1 горсть (50гр)
- Банан - 1шт
- Клубника - 1 горсть
- Растительное молоко (для консистенции, примерно 5 ст.л.)



- 1 Кешью предварительно вымочить 8 часов. В блендере пробить все ингредиенты с добавлением растительного молока.
- 2 Готовую массу разложить по формочкам и отправить в морозилку на 5-6 часов.

## 04 | Ягодное парфе из тофу

### Ингредиенты:

- Тофу - 150 г
- Малина или другие ягоды - 100-150 г
- Цедра лимона или апельсина - 1-2 ч.л.
- Растительное молоко (для консистенции)
- Ягодный микс (можно замороженные) для соуса - 2 горсти



- 1 Тофу, малину, цедру взбить в блендере (можно с добавлением растительного молока).
- 2 Выложить в стаканы, убрать в холодильник на 1 час. Ягодный микс пробить в блендере, полить им готовый десерт.

**Ингредиенты:**

- Свежая морковь – 3 шт
- Грецкие орехи – 80 гр
- Кокосовое масло - 1-2 ч.л.
- Финики - 4-5 шт. крупных
- Кокосовая стружка – 1 ст.л.
- Корица, молотый имбирь, мускатный орех - по вкусу
- Кешью - 100-150гр
- Растительное молоко – 100 мл
- Сок  $\frac{1}{4}$  лимона
- Соль - щепотка



1 Морковь натереть или нарезать на кусочки (так, чтобы справился ваш блендер).

2 В блендере смешать морковь, грецкие орехи, финики, кокосовую стружку, специи с добавлением небольшого количества молока. Должна получиться густая масса, как паста. В случае необходимости воспользуйтесь ступкой для измельчения орехов.

\*Не переборщите со специями - добавьте немного совсем, чтобы они не перекрыли остальные вкусы.

3 Выложите полученную массу в любую форму, которая помещается в морозилку. Предварительно форму можно застелить пергаментом. Равномерно распределите массу по форме и уберите в морозилку.

4 В блендере взбейте кешью с растительным молоком, лимонным соком, щепоткой соли, кокосовым маслом.

5 Достаньте морковный слой из морозилки и полейте сверху кешью-кремом. И снова уберите в морозилку - на ночь.

В классических рецептах с кешью-крем добавляют сиропы для сладости. Я не использую сиропы, поэтому оставляю этот момент на ваше усмотрение.

# Растительное МОЛОКО

Покупное молоко, пусть и растительное, не имеет никакой пользы. В составах сахар/подсластители/рапсовое или пальмовое масла/стабилизаторы/ароматизаторы и тд.

Принципиально важно готовить молоко дома самим! Это очень просто и быстро! Вы как войдете во вкус, больше не сможете использовать покупное молоко. В натуральном молоке сохраняются необходимые жирные кислоты, витамины, микро- и макроэлементы.

Я рекомендую чередовать. Закончилось миндальное, делайте фундучное. Закончилось фундучное, делайте кокосовое, потом тыквенное, кунжутное и тд. и так по кругу.

- 1 С вечера замачиваете 150-200гр любых орехов в лимонной воде, утром промываете
- 2 Перемалываете тщательно в блендере с добавлением небольшого количества воды
- 3 Далее добавляете еще воды и снова перемалываете. В общей сложности нужно добавить до 700-750 мл воды.
- 4 Отжимаете молоко через марлю.

Хранить в холодильнике можно до 3-4х дней в закрытой стеклянной таре

# Домашний хлеб

## 01 | Хлеб из зеленой гречки

### Ингредиенты:

- Зелёная гречка - 250-300гр (вы можете использовать смесь разных круп)
- Сода органическая - 1ч.л. без горки
- Уксус яблочный - 1-2ст.л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Мускатный орех - щепотка
- Зира - по вкусу
- Кориандр, сладкая паприка - по вкусу
- Тыквенные семечки - 1-2 ст.л.

1 Гречку вымочить 8-12 часов. Перемешать в блендере с содой, гашеной уксусом, специями (кроме зиры), чесноком. Я не добавляю соль. Если желаете, можете добавить совсем немного для вкуса.

2 Выложить готовую смесь в форму для хлеба/кекса, добавить семена и зиру, перемешать.

3 Отправить разогретую до 180 градусов духовку на 1 час. Через час проверьте готовность зубочисткой - проткните хлеб, зубочистка должна оставаться сухой.

### Ингредиенты:

- Овсянка без глютена – 100 гр
- Гречка зеленая – 100 гр
- Киноа - 50-100 гр
- Разрыхлитель теста – 1 уп.
- Чеснок - 2 зубчика
- Кориандр молотый, сладкая паприка, зира - по вкусу
- Тыквенные семечки для украшения
- Соль по вкусу

- 1 Все ингредиенты (кроме семечек) смешиваем в блендере с добавлением небольшого количества воды для консистенции.
- 2 Готовую смесь помещаем в форму для хлеба (предварительно застелить пергаментом). Сверху посыпаем тыквенными семечками.

- 3 Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 60-80 минут. Дать остыть перед подачей.