

Рецепты с льняной кашей

Здоровое питание может быть легким и приятным всего за 5 мин! **Янина Хорькова** рассказывает как:

- Берем тарелку, накладываем каши, заливаем тёплой или холодной водой
- Добавляем банан нарезанный колечками в 1 см
- Добавляем ложку мёда
- Всё размешиваем
- По вкусу можно украсить орехами, свежими ягодами, сухофруктами, можно полить любимым маслом холодного отжима.
- Наслаждаемся ;)



Так же рецепты здорового питания бывают очень вкусными! **Надежда Попова** из г. Троицк поделилась с нами следующими рецептами:

1. Рецепт для сладкоежек : растопить на водяной бане 100 гр шоколада, лучше без добавок, хорошо плиточный, 50 гр сливочного масла, всыпать льняную

кашу с кэробом (примерно 6-7 стол ложек с верхом), замесить крутое тесто, сформировать трюфели, обвалить в этой же сухой каше, выложить на тарелку, поставить на 1-2 часа в холодильник. Приятного чаепития с любимым ароматом иван-чая и трюфелями "Кудряш".

2. Трюфели для похода в гости - самое удобное блюдо для угощения. Растопить 100 гр шоколада и 100 гр сливочного масла, добавить 1 банан, 1 полную с верхом ложку меда, 100 гр кунжута и замесить массу на на целой упаковке льняной каши с кэробом (оставить 3-4 ложки для посыпки). Сформировать конфеты в виде трюфелей, шариков, в форме конфет, обвалить в

Рецепты с льняной кашей

сухой каше, выложить на поднос, поставить на 2 часа в холодильник. Трюфели получаются сказочно вкусные, настоящий вкус шоколада, кэроб усиливает его, льняная каша -прекрасная начинка и так к месту кунжут.

3. Еще один конфетный вариант : сухофрукты (курага, изюм, чернослив) запарить, измельчить, (можно прокрутить через мясорубку), добавить мед, грецкие или другие орехи и также замешать на льняной каше с кэробом. Полезное и вкусное угощение!
Профилактика авитаминоза в осеннее-зимне-весенний период.

4. Посыпьте сухой кашей с кэробом кусочки мороженого. Во-первых, это очень красиво, шарики мороженого "усыпаны от души " как будто бы тертым шоколадом с орешками, во-вторых, это же намного вкуснее, чем шоколадом (холодный шоколад неприятно оседает на слизистой рта и не раскрывается вкус мороженого, я не люблю такой вариант, хотя внешне красиво), а какое послевкусие!!! (теперь я поняла, почему моя внучка Арина предпочитает есть сухую кашу и запивать чаем, оказывается сухая кашка с кэробом просто очень вкусная) Мороженое мы себе позволяем редко, раньше любили, а сейчас его сплошь готовят на пальмовом масле и полно разных ненатуральных компонентов, Как раз недавно нашла мороженое на натуральном масле без подсластителей и минимум добавок. Спасибо за доставленное удовольствие. Это ж можно и сладкоежек подсадить на кашу.

5. Осенью мы обязательно делаем яичницу с помидорами. Когда помидоры подвергаются термической обработке (лучше жареные, тушеные, сушеные) в них образуется биологически активное вещество - ликопин (главная его фишка - противораковое действие). Помидоры порезать кусочками, обжарить или потушить на растительном масле 3-5 мин, вбить яйца и быстро перемешать 1-2 мин, яичница готова. Слегка остудить, щедро посыпать льняной кашкой с морковью и кунжутом. Полезная и очень вкусная еда готова. Овощное рагу, тушеную капусту тоже можно посыпать кашкой, Вкусно получается!

Рецепты с льняной кашей

6. Льняную кашу с морковью и кунжутом хорошо добавлять в бездрожжевой хлеб, а льняная каша с кэробом прекрасно улучшает вкус и вид бездрожжевого ржаного хлеба. Черный кунжут оригинально смотрится в более светлых сортах хлеба, а белый кунжут - в ржаном хлебе

7. Еще есть очень вкусный рецепт. Часто, то что полезно не очень вкусно, а вкусные блюда не всегда полезны. У меня богатый опыт приучения моих родных к полезной еде. Например, пельмени. Люблю их готовить сама. Мало того, что добавляю в тесто зерновые каши, в мясо немного, так мы еще и вареные слегка сбрызгиваем раст. маслом и посыпаем сухой кашей. Попробуйте! Очень вкусно!

8. Рецепт, когда есть немного времени. Обжарить до румяного цвета лучок на раст. масле, добавить амарантовую муку, 1-2 мин еще подержать на сковороде, чтоб лучок стал хрустящим. Убрать на тарелку. В этой же сковороде потушить свежие помидоры с раст. маслом 5-10 мин, сильно не упаривать, чтобы помидоры стали мягкими. но сохранили сочность. Пока тушатся помидоры, отвариваем картошечку, растолочь, слегка остудить, обильно посыпать льняной кашкой с морковью и кунжутом или со специями, перемешать. выложить на тарелку послойно - картошечку с кашкой, тушеные помидорки и сверху хрустящий лучок (благодаря амарантовой муке лук долгое время остается хрустящим, ее можно использовать для панировки рыбы, котлет. Если поджарить, также будут иметь хрустящую корочку. Для тех, кто старается жареное не кушать, можно потушить с водичкой, будет потрясающий соус)
Простое блюдо, готовится 20-25 минут, содержит полезные продукты и очень вкусное.