

## **ЗАВТРАКИ**

### **ЗЕЛЕНЫЙ УТРЕННИЙ СМУЗИ**

#### **Ингредиенты:**

1 лимон  
1 авокадо  
2 стебля сельдерея  
1 огурец  
2 стакана листьев шпината  
пол пучка петрушки  
пол пучка кинзы  
2 ст ложки оливкового масла холодного отжима  
щепотка соли  
по желанию - 1/4 острого перца и 1 см корня имбиря  
вода - до желаемой консистенции

#### **Процесс:**

Лимон разрезать на 2 части. Из одной выжать сок, а вторую очистить от кожуры и косточек. Все ингредиенты - с лимонным соком и половиной лимона соединить в блендере и довести до однородной консистенции.

### **СУПЕР СМУЗИ ДЛЯ ЯСНОГО МОЗГА И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

#### **Ингредиенты:**

1/2 стакана ягод - свежих или замороженных  
1 стакан фильтрованной воды или домашнего медового кваса  
2 столовых ложки семечек или пасты из них  
3 желтка  
1 ст ложка кокосового масла  
1 ст ложка топленого масла  
2 ст ложки какао-порошка  
по желанию немного стевии

#### **Процесс:**

Все ингредиенты соединить в блендере и довести до однородной консистенции.

### **ЯГОДНЫЙ УТРЕННИЙ СМУЗИ**

#### **Ингредиенты:**

3 столовые ложки смеси семечек - тыквенные, подсолнечные, конопляные, чиа. Можно добавить немного орехов - миндаль, фундук  
1 столовая ложка кокосового масла  
1/2 стакана сезонных или замороженных ягод  
немного стевии по вкусу  
1 чайная ложка цейлонской корицы  
примерно 1.2 стакана фильтрованной воды

#### **Процесс:**

Орехи и семечки желательно замочить на ночь в фильтрованной воде комнатной температуры с чайной ложкой яблочного уксуса или лимонного сока.

Замачивание с кислотой повышает доступность питательных элементов и способствует нейтрализации антипитательных элементов, препятствующая усвоению минералов (в этом случае фитиновой кислоты).

Орехи, семечки, ягоды и другие ингредиенты, которые используете, соединить в блендере и довести до однородной консистенции. Попробовать и добавить по вкусу недостающих ингредиентов - для кислоты, сладости, консистенции.

## **ОРЕХОВЫЕ ОЛАДЬИ**

### **Ингредиенты:**

1 1/2 стакана миндаля  
1 банан  
6-8 ст ложек воды  
3 яйца  
1 ст ложка кокосовой муки если есть  
1 ч ложка соды  
1 ст ложка яблочного уксуса  
щепотка нерафинированной соли  
1 ст ложка корицы  
1 ч ложка экстракта ванили

### **Процесс:**

1 стакан орехов - миндаля или фундука размолоть блендером (альтернативно можно использовать миндальную муку) вместе с бананом и водой. Добавить в блендер яйца и довести массу до однородной консистенции на медленной скорости.

Добавить 6 столовых ложек воды или до такой консистенции, чтобы тесто медленно расплзлось на сковороде, но сохраняло форму оладий. Затем добавить щепотку соли, 1 чайную ложку соды, гашеную 1 чт ложкой яблочного уксуса, экстракт ванили, 1 ст ложку цейлонской корицы.

Выпекать на топленом масле. Подавать с размороженными ягодами, семечками, предварительно замоченными на ночь, кокосовыми сливками.

Для этого банку с кокосовым молоком оставить в холодильнике на ночь и затем аккуратно открыть и снять сливки, которые поднялись наверх - их можно использовать в таком виде или взбить миксером. Оставшуюся кокосовую воду можно добавить в смузи.

## **АЛЬТЕРНАТИВЫ ХЛЕБУ**

### **КРЕКЕРЫ ИЗ СЕМЕЧЕК**

### **Ингредиенты:**

1 стакан льняного семени  
3/4 стакана семечек - смеси тыквенных, подсолнечных  
1/2 чайной ложки соли

### **Процесс:**

1. Разогреть духовку до 130С.
2. Процесс:
3. Лен залить 1 стаканом воды, оставить на 30-40 минут до разбухания. Семечки также замочить (можно на ночь).
4. Соединить лен с семечками и размолоть их на медленной скорости в блендере - так, чтобы семечки стали по размеру ближе к льняным.
5. Размазать по противню самым тонким возможным слоем, предварительно выстелив его чем-то неприлипающим (важно!).
6. Выпекать при 130С 3-4 часа, при готовности гигантский крекер немного приподнимется на противне с разных сторон.

## **КРЕКЕРЫ ИЗ КОКОСОВОЙ МУКИ**

### **Ингредиенты:**

- 1/2 стакана кокосовой муки
- 1/4 стакана желтого льняного семени
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/4 стакана кокосового масла, разтопленного
- 1/2 стакана кокосового молока

### **Процесс:**

1. Разогрейте духовку до 180С.
2. В миске среднего размера соедините кокосовую муку, размолотое в кофемолке льняное семя, соль и размешайте.
3. В маленькой миске соедините кокосовое масло и молоко, размешайте.
4. Соедините сухие и мокрые ингредиенты, перемешайте и оставьте на 7-10 минут, пока кокосовая мука будет впитывать влагу.
5. Сформируйте из теста шар. Распределите насколько возможно равномерным слоем на куске пергаментной бумаги размером с противень. Сверху уложите кусок пергаментной бумаги такого же размера.
6. Раскатайте тесто через пергаментную бумагу до толщины 5-7 мм. Разрежьте тесто на квадраты, ромбы желаемого размера.
7. Выпекайте в духовке 10 минут. Достаньте те, которые уже приобрели золотистый цвет. Остальные выпекайте дальше и вынимайте по готовности.

## **МИНДАЛЬНЫЕ КОРЖИКИ С РОЗМАРИНОМ**

### **Ингредиенты:**

- Коржики
- 2 1/2 стакана миндальной муки
- 2 яйца
- 1/4 стакана кокосового, топленого или оливкового масла
- 1 столовая ложка свежего или сухого розмарина
- 1/2 чайной ложки соды
- 1 ст ложка яблочного уксуса
- 3/4 чайной ложки морской или каменной соли (не столовой — в ней, как правило содержатся добавки, чтобы она не слипалась)

### **Процесс:**

Разогреть духовку до 200С. В миске смешать мокрые ингредиенты — масло и яйца. Туда же добавить соль, соду и розмарин. Перемешать с миндальной мукой.

На поверхности, посыпанной мукой, раскатать или распределить тесто руками до толщины 2.5-3 см, сформировать коржики круглой формы — руками или с помощью стакана.

Выпекать на смазанном маслом противне примерно 20 минут

## **ПРЯНЫЙ ХЛЕБ ИЗ СЛАДКОЙ КАРТОШКИ**

### **Ингредиенты:**

2 ст ложки кокосового масла  
4 ст ложки сливочного масла  
2 большие картофелины  
1/2 стакана кокосовой муки  
1/2 стакана миндальной муки  
1 ст ложка корицы  
1 ч ложка мускатного ореха  
1 ч ложка гвоздики  
1 ч ложка пищевой соды  
1/4 ч ложки нерафинированной соли  
4 крупных яйца

### **Процесс:**

Разогрейте духовку до 180С. Форму для хлеба (предполагается использование формы 27 см X 15 см) промажьте кокосовым маслом. Выложите дно бумагой для выпечки.

Картошку выложите в небольшое жаропрочное блюдо, налейте на дно немного воды и сверху укройте фольгой. Выпекайте примерно 30-40 минут, до мягкости. Очистите от кожуры и сделайте пюре.

В миске среднего размера соедините кокосовую муку, корицу, соду и соль.

В миске побольше взбейте яйца. Соедините с пюре, миндальным, растопленным сливочным маслом и перемешайте до однородности. Вмешайте смесь с кокосовой мукой и также перемешайте до однородности.

Выложите тесто в форму для хлеба и выпекайте 50-60 минут, до тех пор, пока при втыкании в центр зубочистки к ней ничего не будет прилипать.

Охладите и только затем режьте.

## **САЛАТЫ, ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ, НАМАЗКИ**

### **САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛЫ, МАНДАРИНОВ И ЗЕЛЕНИ**

#### **Ингредиенты:**

##### **Свекла**

4 свеклы небольшого размера  
2 столовых ложки оливкового масла  
2 столовых ложки яблочного уксуса  
1 столовая ложка сиропа агавы или меда  
1 чайная ложка сухого тимьяна  
1/2 чайной ложки нерафинированной морской соли

### **Салат**

1 пучок рукколы или другой зелени по выбору  
1/2 столовой ложки оливкового масла холодного отжима  
1/2 столовой ложки лимонного сока  
щепотка соли  
2 сочных мандарина, лучше без косточек  
1/2 стакана сырого фундука

### **Процесс:**

Свеклу тщательно помыть, потереть жесткой щеткой, если будете запекать её с кожурой. Если запекаете без кожуры, свеклу почистить и порезать на четвертинки.

Масло, уксус, мед, соль и тимьян смешать в небольшой миске и равномерно распределить по свекле. Сделать "карман" из большого куска фольги — выложить свеклу на условную половину, сверху прикрыть второй и концы фольги свернуть пару раз вместе — чтобы из получившейся конструкции не выливалась жидкость. Запекать в духовке при 200С 40-60 минут, до состояния "аль денте".

Фундук поджарить на сухой сковороде на среднем огне 3-4 минуты, до появления светло-коричневых пятен на боках. Дать остыть, затем очистить от кожуры и мелко порубить.

Мандарины почистить от кожуры, также по максимуму снять белую горькую верхнюю пленку, порезать поперек дисками шириной примерно пол сантиметра.

Оливковое масло смешать с лимонным соком и щепоткой соли. Влить заправку в зелень и осторожно размешать — лучше всего руками.

На большое плоское блюдо выложить зелень, сверху уложить куски свеклы и мандарины, посыпать фундуком.

## **ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ КОРНЕПЛОДОВ**

### **Ингредиенты:**

#### **Салат**

1 кольраби  
1 небольшая свекла  
1 морковка  
1 небольшой топинамбур  
1 жесткое кисло-сладкое яблоко  
пару веток петрушки или кинзы  
горсть черного или белого кунжута для подачи

#### **Заправка**

3 столовых ложки кунжутного урбеча (масла из цельного кунжута) или тхины  
сок половины лимона  
По желанию 1 чайная ложка меда или кленового сиропа  
1/2 столовой ложки тертого или мелко рубленного свежего имбиря  
1/2 чайной ложки шафрана (куркумы)  
щепотка белого перца  
морская соль по вкусу

### **Процесс:**

1. Все ингредиенты для соуса соединить в блендере и измельчить в однородное пюре. Добавить по вкусу еще соли, лимона или кунжутной пасты и довести водой до нужной консистенции.
2. Овощи порезать на мандолине тонкими полосками или порубить ножом и смешать в миске все, кроме свеклы (ее до подачи хранить отдельно, чтобы не окрасить все остальные овощи). Яблоки порезать на тонкие круги, полукруги или четвертинки круга (в зависимости от размера яблока) и залить водой, смешанной с столовой ложкой сока лимона для избежания окисления. У петрушки отделить от стебля листья.
3. Перед подачей смесь порезанных овощей полить заправкой и перемешать. Добавить свеклу и листья петрушки и осторожно интегрировать в салат, чтобы на них не попало большое количество заправки и они сохранили свой цвет. Сверху выложить яблоки.

## **САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ**

### **Ингредиенты:**

#### **Заправка**

- 4 зубчика чеснока
  - 1 острый перец — формат и количество по вкусу
  - 1/2 плюс 1/2 чайной ложки нерафинированный соли
  - 2 столовых ложки лимонного сока
  - 1 чайная ложка протертого свежего имбиря
  - 2 чайных ложки соевого соуса или японского тамари
  - 1 столовая ложка кунжутного масла или жареного кунжутного масла
  - 1 чайная ложка кокосового сахара по желанию
- 
- 1/4 небольшого кочана красной капусты
  - 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты
  - 1 морковь
  - 2 зеленого лука
  - 1 столовая ложка кунжутных семечек

### **Процесс:**

1. Чеснок почистить, крупно порубить, острый перец порубить, добавить первую часть соли и растолочь в ступке. Если ступки нет, можно все вместе порубить тупой частью лезвия ножа на разделочной доске.
2. Смесь соединить с лимонным соком, имбирем, соевым соусом, маслом и медом, если используете. Тщательно перемешать и оставить настаиваться.
3. Кунжутное семя поджарить на сухой сковороде на среднем огне до появления запаха и еле заметного светло-коричневого цвета.
4. Зеленый лук порезать под углом.
5. Капусту порубить, как для салата, морковь протереть через крупную терку. Соединить капусту и морковь, добавить вторую половину соли и немного помять до выделения сока.
6. Салат залить заправкой, добавить зеленый лук или перемешать. Перед подачей посыпать кунжутными семечками.

## **РОЛЛЫ С АВОКАДО И ЗЕЛЕНЬЮ**

### **Ингредиенты:**

#### **Роллы:**

- Листы водорослей нори
- 2-3 авокадо среднего размера

По желанию - малосольная рыба, типа лосось или хорошая скумбрия, креветки  
Пол пучка достаточно острой зелени, как кресс-салат или руккола  
2-3 свежих огурца  
1-2 небольших морковки  
8-10 веточек кинзы

### **Соус:**

Пучок кинзы, который захватывает ладонь  
1-2 зеленых острых перчика по вкусу  
Сок одного лайма или больше по вкусу  
3-4 головки чеснока  
1/2 — 3/4 стакана оливкового масла холодного отжима  
Морская нерафинированная соль по вкусу

### **Процесс:**

Подготовить все ингредиенты роллов: зелень помыть, высушить и если нужно отделить от стеблей, кинзу помыть, высушить и оборвать верхние веточки с листочками, из авокадо вынуть мякоть и порезать вдоль достаточно тонкими полосками, огурцы и морковь нарезать тонкими продолговатыми кусочками ножом или мандолиной

На лист нори снизу, по ширине листа выложить все ингредиенты роллов,

Аккуратно завернуть ролл. Разрезать наискосок на 2 части. Заворачивать роллы лучше перед подачей, иначе водоросли станут мягкими и от этого есть их станет менее удобно. при употреблении обмакивать в соус.

## ***"СПАГЕТТИ" ИЗ КАБАЧКОВ ПОД ОГУРЕЧНЫМ СОУСОМ***

### **Ингредиенты:**

2-3 небольших молодых кабачка (500-700 грамм)  
Горсть сырого миндаля  
Щепотка соли

### **Соус**

1 огурец среднего размера  
1 авокадо  
3 зубчика молодого чеснока  
2 столовых ложки нерафинированного подсолнечного масла  
Сок половины лимона или больше по вкусу  
Небольшой пучок укропа  
Небольшой пучок петрушки

### **Процесс:**

Кабачки (чем моложе, тем лучше) нарезать длинными тонкими полосками (удобнее всего с помощью овощерезки с небольшими зубчиками), посолить немного и оставить на полчаса.

Миндаль порубить и поджарить на сухой сковороде в течение 2-3 минут, до золотистого цвета и появления аромата.

Для соуса все ингредиенты, кроме зелени — огурец, авокадо, чеснок, масло и лимон смешать в блендере до однородной консистенции. Укроп и петрушку мелко порубить, и добавить 2/3 к соусу, сохранив остальное для подачи.

Кабачки выложить в дуршлаг, промыть под холодной водой и отжать жидкость, стараясь не помять "макаронины" в процессе.  
В большой миске перемешать "макаронины" с соусом, выложить горкой, сверху посыпать зеленью и орехами.

### **БЫСТРОЕ СОТЕ ИЗ КАБАЧКА**

#### **Ингредиенты:**

1/2 стакана сырого миндаля  
1 чайная ложка или по вкусу острого перца  
1 1/2 столовой ложки оливкового масла первого отжима  
2 небольших молоденьких кабачка  
сок 1/4 лимона  
1/2 чайной ложки морской нерафинированной соли или по вкусу  
листья с 2 веточек мяты  
листья с 4-5 веточек тархуна или другой зелени по выбору

#### **Процесс:**

Кабачки помыть, с помощью ножа или мандалины порезать тонкими продолговатыми кусочками 2.5-3 см. Отложить.

Миндаль порубить достаточно мелко, поджарить на среднем огне, на сухой сковороде, постоянно помешивая до золотистого цвета и приятного аромата.

Добавить к миндалю красный перец, оливковое масло и подержать на среднем огне буквально 2-3 минуты, чтобы разогрелись.

Выложить в сковороду порезанный кабачок, посолить и пассеровать на сильном огне, постоянно помешивая 3-4 минуты — до прогревания кабачка, но НЕ до размягчения — кабачок должен оставаться приятно жестковатым на вкус.

Добавить лимонный сок, зелень, перемешать, попробовать и дальше приправить по вкусу. Есть можно как в теплом виде, так и в холодном.

### **ШЕЛКОВИСТОЕ ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

#### **Ингредиенты:**

1 средний кочан цветной капусты  
3-4 дольки чеснока  
1-2 ст. л. топленого масла  
щепотка нерафинированный соли  
щепотка свежесмолотого перца  
листья от 2-3 веточек петрушки  
8-10 орехов миндаля

#### **Процесс:**

Цветную капусту порезать на соцветия примерно одинакового размера, дольки чеснока очистить. Готовить на пару или в воде 5-7 минут, пока вилка не сможет входить в кусочки достаточно легко.

В это время миндаль порубить и поджарить на сухой сковороде в течение 3-5 минут, до золотистого цвета. Листья петрушки мелко порубить.

Переложить в блендер цветную капусту, чеснок, масло, соль и перец, и довести до однородности.

Если необходимо, добавить немного горячей воды или бульона, в котором варилась капуста. Но будьте осторожны - по консистенции цветная капуста намного водянистей, чем картошка и при избытке жидкости пюре может быстро превратиться в суп.

Выложить пюре в миску, вмешать петрушку и миндаль.

### **ПАШТЕТ ИЗ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК**

#### **Ингредиенты:**

1 1/2 стакана тыквенных семечек  
1/2 подсолнечных семечек  
4 стакана фильтрованной воды комнатной температуры

1/3 стакана оливкового масла холодного отжима  
зелень с пары веток тимьяна  
зелень с 2-3 веточек кинзы или укропа  
2-3 столовых ложек кокосовых аминокислот  
3 столовых ложки лимонного сока  
1/3 - 2/3 стакана воды  
1/2 чайной ложки или по вкусу нерафинированный соли

#### **Процесс:**

Замочите семечки на 4-6 часов или на ночь в фильтрованной воде комнатной температуры, лучше с добавлением 1 чайной ложки лимонного сока или яблочного уксуса, для нейтрализации фитиновой кислоты, которая препятствует усвоению минералов. Слейте воду и промойте семечки фильтрованной водой.

В блендере соедините семечки, оливковое масло, лимонный сок, соль, чеснок, зелень, пасту мимозина, если используете, 1/3 стакана воды. На высокой скорости доведите смесь до однородной консистенции, добавляя понемногу при необходимости еще воды. По вкусу добавьте еще соли, лимонного сока, острого перца.

### **ЧИПСЫ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ НОРИ**

В нейтральном "детском" варианте приправляю чипсы кунжутными семечками и солью. В варианте для взрослых очень хорошо смазывать листы водой с добавлением пасты васаби.

#### **Ингредиенты:**

Водоросли нори (в стандартной упаковке 5 листов)  
1/2 чайной ложки нерафинированный мелкой соли  
1 столовая ложка черного или белого кунжута  
2-3 столовых ложки воды  
по желанию — 1/2 чайной ложки васаби (при использовании размешать с водой)

#### **Процесс:**

Смочить с помощью кисточки лист водорослей водой, затем накрыть вторым листом. Верхний лист должен прилипнуть к нижнему так, чтобы получился один лист. Двойной слой менее ломкий и более хрустящий.

Смочить также верхний лист, посыпать кунжутными семечками и солью. Порезать на полоски острым ножом или ножом для пиццы

Уложить на противень, подсушить при 180С буквально 7-10 минут. О готовности можно судить просто попробовав на ощупь — чипсы должны стать достаточно жесткими, а края приподняться.

## **КВАШЕННЫЕ КОРНЕПЛОДЫ**

### **Ингредиенты:**

2 — 2.5 кг. сезонных овощей по вкусу — моркови, репки, кольраби,  
примерно 1.5 литра воды — столько, чтобы овощи были закрыты рассолом  
3 столовых ложки каменной соли  
10 горошин черного перца  
5 бутонов гвоздики и других специй по желанию  
1 небольшой пучок зелени по вкусу — укропа, петрушки, кинзы  
5 долек чеснока  
1-2 стручка острого перца, по вкусу  
По желанию 2-3 см корня имбиря

### **Процесс:**

Овощи помыть, почистить и порезать кусками примерно одинакового размера. Уложить в трехлитровую банку вместе с зеленью и специями.

Воду перемешать с солью до её (соли) растворения.

Отделить 1 стакан рассола, добавить в него чеснок, острый перец, имбирь, если используете, и перемолоть в блендере до однородной консистенции. Вернуть к основному рассолу, перемешать.

Залить овощи рассолом, накрыть марлей или полотенцем и оставить при комнатной температуре в несолнечном месте на 3-5 дней.

Каждый день овощи нужно двигать ложкой или вилкой, чтобы выпустить углекислый газ, который будет образовываться в процессе заквашивания.

Через 3 дня овощи можно начинать пробовать. Определить о готовности можно по кисловатому вкусу, который характеризует квашеную капусту, огурцы.

По готовности овощи закрыть крышкой и убрать в холодильнике. Заквашивание будет в небольшой степени продолжаться и в холодильнике.

Такие овощи будут храниться в холодильнике полгода или больше, но со временем будут становиться все кислее за счет продолжения размножения лактобактерий, выделяющих в процессе молочную кислоту.

## **КВАШЕННЫЙ РЕДИС**

### **Ингредиенты:**

Примерно 4 пучка молодого редиса на литровую банку

3-4 зубчика чеснока  
2 ч ложки кориандра  
1 ч ложка зиры  
1/2 ч ложки острого перца  
5-6 веток кинзы  
пол литра фильтрованной воды  
1 ст ложка нейодированной каменной соли

**Процесс:**

Редис помыть, порезать на половинки. Уложить в банку вместе с зеленью.

Воду нагреть до примерно 30С, добавить соль, перемешать и подождать до её растворения. Туда же добавить кориандр, зиру, чеснок, острый перец и разбить в блендере до однородной консистенции. Если ваш блендер средней мощности, специи лучше предварительно перемолоть.

Залить редис рассолом, накрыть марлей или полотенцем и оставить при комнатной температуре в прохладном несолнечном месте на 3-5 дней.

Раз в день редис нужно перемешивать, чтобы выпустить углекислый газ, который образуется в процессе заквашивания.

Редис можно пробовать уже через 2 дня. Он будет готов, когда достигнет оптимальной, на ваш вкус, кислоты. Редис может быть малосольным, как огурцы или кислыми.

По готовности его нужно закрыть крышкой и убрать в холодильник. При холодной температуре процесс заквашивание замедлится, но все же продолжится в вялотекущей режиме.

Хранить такие овощи в холодильнике можно до полугода.

**СУПЫ**

**ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ОГУРЦА И АВОКАДО**

**Ингредиенты:**

4 крупных огурца с кожей или без в зависимости от грубости кожи  
1 авокадо  
1 небольшой пучок кинзы или петрушки (по желанию)  
2 столовых ложки оливкового масла холодного отжима  
сок примерно 1/4 лимона или по вкусу  
1/4 или по вкусу зеленого острого перца  
1/2 чайной ложки соли

**ТОППИНГ**

1/2 стакана тыквенных семечек  
1 пригорошня листьев кинзы  
по желанию — 1/4 острого зеленого перца  
щепотка соли  
1 чайная ложка оливкового масла  
для подачи — верхушки соцветий укропа

**Процесс:**

В блендер выложить крупно нарезанные огурцы, мякоть авокадо, кинзу, оливковое масло, сок лимона, соль и острый перец. Добавить 1-1.5 стакана фильтрованной воды и довести до однородной консистенции. Добавить по вкусу соли перца или лимонного сока, воды, если нужно.

Для топпинга поджарить тыквенные семечки на сухой сковороде до золотистого цвета, мелко нарубить и вмешать кинзу в теплые семечки (так она станет ароматнее), щепотку соли и мелко порубленный острый перец.

Перед подачей выложить смесь из семечек в суп, посыпать мелко порубленными соцветиями укропа.

## **ШЕЛКОВИСТЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ**

### **Ингредиенты:**

1 средний кочан цветной капусты  
1/2 корня сельдерея  
1 головка чеснока  
1 столовая ложка оливкового масла холодного отжима  
1/2 чайной ложки сухого тимьяна  
1/2 чайной ложки сухого розмарина  
1 чайная ложка нерафинированной морской соли  
1 столовая ложка непастеризованного яблочного уксуса или лимонного сока  
соль и свежемолотый перец по вкусу  
1/2 столовой ложки оливкового масла холодного отжима  
5 стаканов крепкого костного бульона

### **Процесс:**

Духовку разогреть до 200С.

Цветную капусту порезать на соцветия, а соцветия на половинки. Корень сельдерея почистить, порезать кубиками немного мельче, чем цветную капусту (чтобы выравнять время запекания).

В миске порезанные овощи тщательно перемешать с оливковым маслом, тимьяном, розмарином и солью. Уложить на противень одним слоем, с небольшим расстоянием между кусками, чтобы они равномерно пропеклись. Выпекать 15-20 минут до золотистой корочки.

В горячий бульон выложить запеченные овощи и варить на медленном огне 5-7 минут.

Суп снять с огня, перелить в блендер или перемолоть до однородного состояния в кастрюле погружным блендером. Добавить яблочный уксус или лимонный сок, соль и свежемолотый перец (белый, если хотите сохранить цвет супа). При необходимости довести суп до желаемой консистенции бульоном.

## **СОУСЫ**

### **ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ**

#### **Ингредиенты:**

1 яйцо и 2 желтка  
2 ст ложки яблочного уксуса  
2 ст ложки лимонного сока

1 ст ложка горчицы  
1 1/2 стакана оливкового масла

**Процесс:**

Соединить все ингредиенты кроме оливкового масла в блендере и взбить на средней скорости до однородной консистенции - 2-3 минуты.

Оставить блендер на средней скорости и медленно вливать туда оливковое масло. Продолжать вливать медленно и взбивать до тех пор, пока смесь не загустеет.

Перед использованием, по крайней мере, на 5 минут убрать в холодильник. Майонез хранится в холодильнике 3-5 дней.

**ЗЕЛЕНый СОУС/ПЕСТО ИЗ МОЛОДОЙ ЧЕРЕМШИ**

Вместо черемши можно использовать традиционный базилик, или другую зелень, которую любите - петрушку, кинзу, можно смесь. В традиционную версию добавьте 50-70 грамм пармезана, 1 дольку чеснока, используйте только кедровые орехи, уберите уксус и лимонный сок.

**Ингредиенты:**

- 50 грамм кедровых орешков (поджаренных пару минут на сухой сковороде)
- 75 грамм жареного фундука
- 175 мл оливкового масла холодного отжима
- 150 грамм черемши — чем тоньше и нежнее листья, тем лучше
- 2 столовых ложки свежесжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка винного уксуса
- соль и перец по вкусу

**Процесс:**

1. Черемшу порубить на куски 3-4 см (чтобы легче было размельчить блендером)
2. Выложить оливковое масло, орехи и зелень в высокий контейнер и блендером довести до более-менее однородной консистенции.
3. Все время пробуя, понемногу добавить лимонный сок, затем уксус, соль и перец по вкусу.
4. Соус хранится в холодильнике пару недель, правда, немного теряя свою остроту.

**ЗЕЛЕНАЯ КРЕМОВАЯ ЗАПРАВКА**

**Ингредиенты:**

мякоть 1/2 авокадо  
3 ст ложки лимонного сока  
1 зубчик чеснока  
2 мелко порубленных филе анчоуса  
1/2 стакана свежей петрушки и/или кинзы  
1 ст ложка тархуна  
1/2 стакана оливкового масла  
немного воды для желаемой консистенции

**Процесс:**

Соединить все ингредиенты кроме оливкового масла в блендере и взбить на средней скорости до однородной консистенции - 2-3 минуты.

Добавить оливковое масло и продолжать взбивать. Для достижения желаемой консистенции добавить орехового молока или воды.

## **ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС ЗА 2 МИНУТЫ** (ПО НАВОДКЕ ОЛЬГИ ШЕНКЕРМАН)

Соус, который используется в блюде "Яйца бенедикт". Ну очень вкусно - лить его можно также на рыбу, приготовленные овощи (особенно спаржу) и даже есть ложками!

### **Ингредиенты:**

110 грамм сливочного масла  
1 желток  
1 ч ложка лимонного сока  
1 ч ложка воды  
щепотка соли  
щепотка острого перца по желанию

### **Инструкции:**

Для 2х-минутного варианта приготовления необходим погружной блендер с чашей, которая по диаметру близка к размеру погружаемой части блендера.

В чаше для блендера соединить желток, лимонный сок, соль, перец и воду.

Масло разогреть на медленном огне, до начала появления пузырьков перед закипанием. Блендер опустить в чашу, включить на самую быструю скорость и медленно вливать в чашу горячее масло.

Получается просто чудный голландский соус за несколько минут, без ручного взбивания, практически без шансов промахнуться.

## **ДЕСЕРТЫ**

### **ОРЕХОВО-ЯГОДНАЯ ПОМАДКА**

#### **Ингредиенты:**

1 стакан ягод на выбор (в это время года замороженных) - я сделала смесь из черники, брусники и черной смородины  
2/3 стакана немного поджаренных в духовке и крупно рубленых орехов - я использовала миндаль и фундук  
6 ст ложек кокосового масла  
6 ст ложек сливочного или топленого масла  
4 ст ложки хорошего какао  
1 чайной ложки ванильного экстракта  
2 ст ложки меда или от 5-10 капель жидкой стевии или 2-3 ч ложки меда  
3 ст ложки урбеча - из миндаля: фундука или другого, по вашему вкусу и наличию дома  
Для подачи 1/4 стакана кокосовой стружки

#### **Добавки по желанию:**

по 1 ст ложки порошка сухих грибов - львиной гривы и шиитаке  
ст ложку цейлонской корицы  
1/4 ч ложки куркумы  
1/4 ч ложки нерафинированный соли  
1 ст ложку пчелиной пыльцы

#### **Процесс:**

Выложите противень бумагой для выпекания.

Распределите ягоды (неразмороженные) и орехи по противню равномерным слоем.

В небольшой кастрюле на медленном огне растопите сливочное или топленое масло и кокосовое масло, не давая им закипеть.

Добавьте в масло урбеч, какао-порошок, мед или подсластитель, который используете и ванильный экстракт и перемешайте до однородной консистенции.

Распределите смесь равномерно поверх ягод и орехов. Посыпьте сверху кокосовой стружкой.

Оставьте в морозилке на 30 минут - до застывания. Разрежьте/разломайте на куски и храните до следующего использования в морозилке. Самая лучшая консистенция у них спустя 5 минут после извлечения из морозилки.

### **ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С АВОКАДО**

#### **Ингредиенты:**

2 авокадо  
2 спелых банана  
1/2 стакана какао-порошка  
1 ст ложка кокосового масла  
1/2 ч ложки ванильного экстракта  
1 ч ложка корицы  
щепотка нерафинированный соли  
Если необходимо, немного стевии или 1 ч ложку меда

#### **Для подачи:**

кусочки какао-бобов  
порубленный темный шоколад (75%+)  
поджаренный в духовке и порубленный фундук, семечки  
кокосовая стружка

#### **Процесс:**

Мякоть авокадо и все остальные ингредиенты соединить в блендере и довести до однородной консистенции.

Перед подачей посыпать рубленным шоколадом, орехами или кокосовой стружкой.

### **ЯГОДНЫЙ МУСС**

#### **Ингредиенты:**

1 стакан ягод (замороженных в это время года)  
1 банан  
1 стакан орехов - миндаля или фундука  
1 стакан воды  
1 ст ложка кокосового масла  
3 ст ложки льняных семечек или семян чиа  
1 ст ложка корицы  
Немного меда или стевии по вкусу

#### **Процесс:**

Все ингредиенты соединить в блендере и довести до однородной консистенции. По вкусу добавить недостающих ингредиентов.

## **"ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМОЕ" МОРОЖЕНОЕ ОТ АВТОРА ОДНОИМЕННОГО КОФЕ**

### **Ингредиенты:**

4 яйца  
4 желтка  
1 ст ложка ванильного экстракта или семена ванили из 2 стручков  
1 чайная ложка яблочного уксуса  
100 грамм сливочного масла  
150 грамм или 10.5 ст ложек  
5.5 ст ложек ксилита или по вкусу  
примерно 100 гр воды или льда

По желанию: ягоды, шоколадную стружку

### **Процесс:**

Все ингредиенты кроме воды перемешать в мощном блендере на высокой скорости до крестообразного состояния. Это занимает 5-7 минут.

Добавить воды или льда в зависимости от желаемой консистенции - для более кремообразного мороженого половину объема, все 100 грамм если нравится более жесткая консистенция.

Готовить в мороженице.

## **ЯГОДНО-КОКОСОВОЕ МОРОЖЕНОЕ БЕЗ МОРОЖЕНИЦЫ**

### **Ингредиенты:**

1 банка кокосового молока  
1 стакан ягод (свежих или замороженных)  
1/2 ст ложки ванильного экстракта  
1/2 чайной ложки стевии

### **Процесс:**

Соединить все ингредиенты в блендере и взбить до однородной консистенции.

Выложить на глубокий противень, выложенный бумагой для выпекания. Оставить в морозилке до застывания.

Вынуть из морозилки, разломать на куски и снова взбить блендером до однородной консистенции.

Для шоколадного мороженого можно добавить вторую банку молока вместо ягод и 4-5 ст ложек какао.

## **СОРБЕТ С АВОКАДО**

### **Ингредиенты:**

2 стакана молока - орехового или по вашему выбору (козьего, коровьего)  
мякоть от 2 спелых авокадо  
2 ст ложки сока лимона или лайма  
1 ст ложка ванильного экстракта  
1/2 ч ложки соли  
2-3 чайных ложки стевии или подсластитель по выбору

### **Процесс:**

Соединить все ингредиенты в блендере и взбить до однородной консистенции - взбивать недолго, чтобы мороженое не растаяло. Попробовать и добавить по вкусу недостающих ингредиентов. Оставить в морозилке до застывания.

Для более кремообразной консистенции в отсутствие мороженицы можно после застывания еще раз взбить сорвет в блендере.

## **НАПИТКИ**

### **ЧАЙ ИЗ ИМБИРЯ И КУРКУМЫ**

#### **Ингредиенты:**

3 чайные ложки куркумы сухой или 2 чайная ложка тертого корня  
3-4 столовые ложки свежего имбиря  
Цедра и сок одного лимона  
1/2 чайной ложки черного перца для лучшего усвоения куркумы  
немного стевии

#### **Процесс:**

В 1.5 литра кипятка добавьте куркуму, имбирь, цедру и сок лимона, перец и немного стевии. Поместите в термос и дайте настояться в течение часа.

### **ЧАЙ ДЛЯ ЭНЕРГИИ УТРОМ ИЛИ В СЕРЕДИНЕ ДНЯ**

#### **Ингредиенты:**

1 стакан чая по вкусу - зеленого, травяного. Для бодрости утром и в обед можно заварить чай из травок-адаптагенов, которые помогают адаптироваться к стрессу на физиологическом уровне, повышают уровень энергии. Это, например, элеутерококк, саган-дайля - можно купить в равных лавках и магазинах.

1/2 - 1 ст ложка кокосового масла  
1/2 - 1 ст ложка топленого масла  
щепотка соли  
щепотка стевии по желанию

#### **Процесс:**

Чай соединить в блендере с маслом и солью, взбить до однородной консистенции.

### **"ИМБИРНЫЙ ЖУЧОК" И РЕЦЕПТЫ ФЕРМЕНТИРОВАННОЙ ГАЗИРОВКИ**

#### **"ИМБИРНЫЙ ЖУЧОК"**

#### **Ингредиенты:**

Корень имбиря - 10-15 см  
5 ст ложек сахара  
Фильтрованная вода

#### **Процесс:**

2-3 см корня имбиря почистить (снять тонкий слой кожи и избежать резания многочисленных неровностей и узлов на корне имбиря можно с помощью чайной ложки). Потереть на крупной терке примерно 2 столовых ложки.

Курс "В здоровом теле здоровый вес!" [yulyabogdanova.com](http://yulyabogdanova.com)

Выложить в посуду небольшого размера (например, стеклянную банку), добавить в неё же 1 столовую ложку меда (его будут есть бактерии) и 2 столовых ложки воды.

Перемешать, прикрыть марлей или тонким полотенцем и оставить в самом теплом месте на кухне до следующего дня. Чем теплее место, тем быстрее начнется ферментация.

Каждый последующий день в течение 4-5 дней добавлять в эту же посуду еще 2 столовых ложки тертого имбиря, 1 столовую ложку сахара и 2 столовых ложки воды. Каждый раз тщательно перемешивать.

Уже через 1-2 дня ваш "жучок" оживет, начнет шипеть и булькать. Не забывайте ухаживать за ним - то есть, каждый день подкармливать!

Жучок, как правило, готов на 5й день. Это время, чтобы хранить его в холодильнике. Для поддержания жизни жучка, добавляйте раз в неделю по 1 ст ложке имбиря и сахара.

### **Для приготовления газировки:**

Использовать соотношение: 1/4 стакана закваски на 1 литр газировки. Для сохранения закваски, добавить в емкость с имбирным жучком 2 ст ложки сахара, растворенные в 1/4 стакане воды.

## **ГАЗИРОВКА**

### **Клубнично-мятная газировка**

#### **Ингредиенты:**

1 стакан клубники  
Сок 1/2 лимона  
10-12 стеблей мяты  
1-2 ст ложки меда - по вкусу  
1 литр фильтрованной воды  
1/4 стакана закваски

#### **Процесс:**

Клубнику с лимонным соком разбить в блендере до консистенции пюре.

Соединить в банке или бутылке лимонно-клубничное пюре с теплой водой (примерно 30С), медом и закваской. Смесь для газировки должна быть сладковатая, сладость снизится в процессе ферментации.

Мяту промыть, руками сломать стебли и потереть до появления сока или немного размять в деревянной ступке. Добавить в смесь для газировки.

Оставить в посуде с широким горлом, без крышки на 1-3 суток, до появления на поверхности пузырьков. При достижении желаемой газированности процедить через марлю или сито, обязательно закрыть плотной крышкой и убрать в холодильник.

Хранить такую газировку можно до 3 месяцев, В процессе она станет более газированной. Если она придется по вкусу вам и членам вашей семьи, рационально делать сразу несколько литров, так как она хорошо хранится.

Газировку можно делать на сезонных и замороженных ягодах, фруктах, с добавлением зелени, специй, которые нравятся.

## **Имбирная газировка**

### **Ингредиенты:**

5-6 см корень имбиря - зависит от того, насколько крепкой вы хотите сделать вашу газировку

1/3 - 1/4 стакана меда

1/2 стакана сока лимона или лайма

1/2 чайной ложки соли

8 стаканов фильтрованной воды

1/2 стакана закваски

### **Процесс:**

Имбирь потереть на крупной терке, выложить в воду и довести до кипения. Убавить газ и держать на медленном огне 2-3 минуты, до интенсивного имбирного аромата.

Дать имбирной воде остыть примерно до 30-40С (чтобы комфортно можно было опустить в жидкость руку). Добавить мед, сок лимона или лайма, соль.

Оставить в посуде с широким горлом, без крышки на 1-3 суток, до появления на поверхности пузырьков. При достижении желаемой газированности процедить через марлю или сито, обязательно закрыть плотной крышкой и убрать в холодильник.