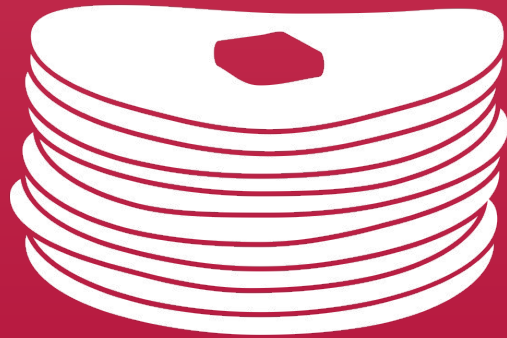


# Морковно-яблочные сырники в ванильном соусе



## Ингредиенты:

Творог — 250 г

Крупа манная — 3–4 ст. л.

Сахар — 2–3 ст. л.

Морковь — 1 шт.

Яблоко — 2 шт.

Яичные белки — 2 шт.

Ванильный сахар, корица — по вкусу

## Приготовление:

1. Морковь и яблоки натрите на терке.
2. Творог соедините с яблочно-морковной смесью, сахаром, манной крупой, ванильным сахаром и корицей.
3. Перемешайте. Яичные белки взбейте в пену и введите в творожную массу. Сформируйте из массы сырники.
4. Запекайте до золотистого цвета примерно 15 минут.
5. Полейте ванильным соусом и подавайте.

# Рулеты

## **Ингредиенты:**

лаваш армянский- 2 шт

сметана 200 г.

яйцо- 1 шт

специи (хмели-сунели, смесь перцев)

сыр - 100г.(уйдет меньше)

чеснок-1 зуб

соль

## **Приготовление:**

Сметану смешать с яйцом, солью и специями. В эту смесь выдавить через чеснокодавку чеснок.

Лаваш смазать полученной смесью, сверху потереть сыр тонким слоем на самой мелкой терке.

Разрезать на кусочки произвольной формы.

Положить на противень, никакого масла не надо.

Запечь в духовке при 190 гр. 5-10 мин.



# Батончики-мюсли



## Ингредиенты:

100 гр. овсяных хлопьев

1 яблоко

2 банана

100 гр. орехов (арахис, грецкие орехи, миндаль)

100 гр. сухофруктов (курага, финики, изюм)

## Приготовление:

Бананы размять вилкой до однородной массы, яблоко натереть на крупной терке.


В глубокую тарелку всыпать овсяные хлопья, добавить бананы и яблоко, тщательно перемешать.

Орехи и сухофрукты промыть под струей воды, а затем нарезать крупными кусками. Смешать орехи и сухофрукты с хлопьями. Также можно добавить кунжут, тыквенные или подсолнечные семечки.

Бумагу для запекания смазать маслом. Выложить мюсли на бумагу тонким слоем (примерно 1 см). Выпекать в духовке при температуре 180С 25-30 минут.

Готовым батончикам-мюсли дать остыть, а затем разрезать на пластинки.

Переложить батончики в контейнеры и хранить в холодильнике.



# Банановые печенье

## **Ингредиенты:**

2 спелых больших банана;  
1 ст. овсяных хлопьев;  
орехи, изюм, цукаты, корица (по вкусу).

## **Способ приготовления:**

1. Очисти бананы, положи в миску и хорошо разомни вилкой. Добавь туда же овсяные хлопья, а также по желанию орехи, изюм, цукаты, корицу и еще раз тщательно помни.
2. Сформируй из этой смеси печенье. Затем выложи на противень, застеленный пергаментом (смазанным маслом) и выпекай при температуре 180 °C 15 минут. Если у тебя газовая духовка, тогда, возможно, придется выпекать 20 минут.

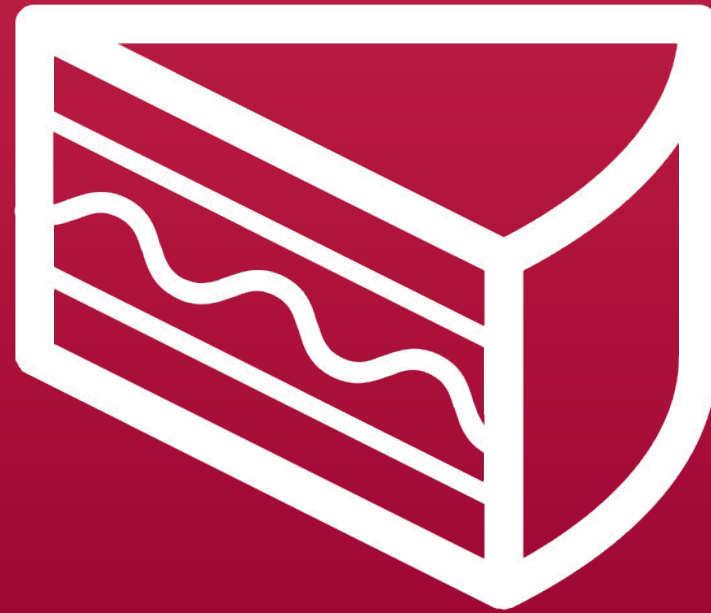
# Шоколадны й чизкейк

## Ингредиенты:

Творог обезжиренный 400 г  
Молоко обезжиренное 100 г  
Мед 20 г  
Желатин пищевой 15 г  
Какао-порошок 50 г

## Приготовление:

1. 15 г желатина замочить стаканом воды на 30 минут.
2. Потом слить воду с набухшего желатина (если останется).
3. Поставить на медленный огонь, добавить молоко, творог, какао и мед.
4. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет



# Рулет из лаваша по-гречески



## Ингредиенты:

Лаваш большой – 6 шт  
Куриное филе (отваренное) – 400 г  
Томаты – 2 шт  
Зеленый салат – 2-3 горсти  
Сыр фета – 100 г  
Лук репчатый – 1 шт (небольшой)  
Лимонный сок – 2 ст.л.  
Йогурт без добавок (примерно 10%) – 200 мл  
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

## Приготовление:

1. Томаты порежьте на ломтики, лук измельчите.
2. Хорошо перемешайте вместе йогурт, фету, лук и лимонный сок.
3. Лаваш подогрейте в микроволновке (примерно 10 секунд). В лаваш добавьте получившуюся заправку, сверху положите курицу, затем томаты, зеленый салат, снова заправку. Заверните лаваш в ролл и наслаждайтесь!

# Сырники

## Ингредиенты:

творог обезжиренный 200 гр

рисовая мука 2-3 ст. ложки

## Приготовление:

Вымешиваем тесто из творога и муки, формируем сырники и жарим на оливковом масле или сухой сковороде по 5-7 мин, а лучше запекаем в духовке. Получается 4 огромных сырника.



# Овсяноблин

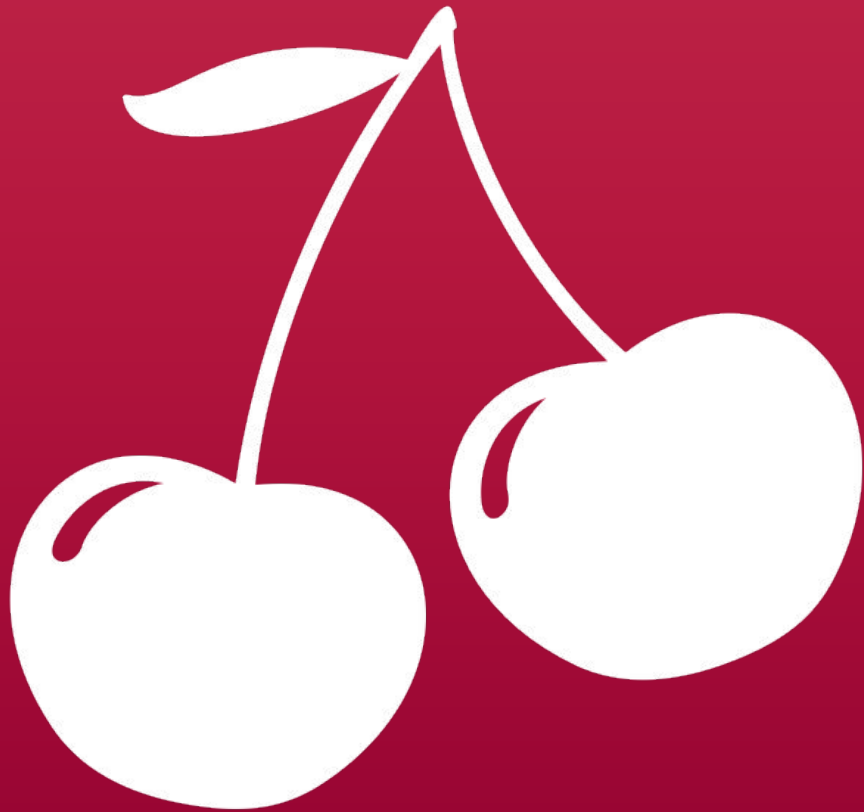
С вечера залить геркулес молоком или водой, поставить в холодильник. Утром добавить яйцо, перемешать, распределить равномерным слоем по антипригарной сковороде, готовить под крышкой на маленьком огне. Как "схватится", перевернуть на другую сторону.

Добавить начинки из творога/ягод/фруктов





# Ягодный террин



## Состав:

750 г сока (вишневого, клубничного, малинового, яблочного - по выбору, или смесь)

20 г желатина

350 г ягод (малина, ежевика, голубика, клубника)

## Приготовление:

Налить сок в посуду (миску, кастрюлю) и всыпать желатин.

Размешать венчиком и дать постоять примерно 5 минут.

Немного нагреть жидкость (можно в микроволновке).

Хорошо размешать до полного растворения желатина.

На дно формы налить чуть-чуть жидкости.

Поставить в холодильник на 15 минут.

Насыпать ягоды и залить оставшейся жидкостью.

Утопить ягоды в ней.

Поставить в холодильник и остудить несколько часов до полного застывания желе.

Лучше остужать сутки – так ягоды и желе лучше впитают вкус друг друга.

Перед подачей окунуть форму в горячую воду, провести ножом между формой и желе.

Положить блюдо на террин и аккуратно перевернуть.

Нарезать на порции острым ножом.