

В ПРЯНАЯ ОВСЯНАЯ КАША С БАНАНАМИ И МИНДАЛЕМ

Чтобы овсяная каша была действительно вкусной, нужно использовать много воды. Тогда блюдо выйдет кремообразным и однородным. Если каша станет слишком густой или пастообразной, то, что бы вы ни добавляли, вы уже не сможете добиться хорошего результата! Это идеальный энергетический завтрак, особенно зимой и весной для типов Вата и Питта. Порций: 2.

Ингредиенты

- 1/3 стакана нарезанного и вымоченного миндаля
- 4 стакана фильтрованной воды
- 1 стакан плющеного овса
- 2 столовые ложки изюма
- 1/4 чайной ложки измельченного кардамона
- 1/4 чайной ложки порошка душистого перца
- 1/4 чайной ложки порошка имбиря
- 1 банан, очистить от кожуры и нарезать
- 1/3 стакана органического цельного молока или сливок
- 2 столовые ложки кленового сиропа

1. Положить миндаль в стакан, залить фильтрованной водой на ночь. Слить воду, снять кожуру и нарезать.
2. В кастрюлю среднего размера налить три стакана воды и довести до кипения на среднем огне. Постоянно помешивая, добавить овес, а затем изюм и специи.
3. Уменьшить огонь и медленно кипятить, периодически помешивая, пока консистенция не станет однородной и кремообразной, примерно в течение 7–9 мин. Добавить банан и нарезанный миндаль.
4. Подавать в пиале со сливками или молоком, а также кленовым сиропом.

П Добавить 1/4 чайной ложки порошка корицы; не добавлять перец душистый и порошок имбиря.

К Заменить овес тапиокой, ограничиться 2 стаканами воды и готовить чуть дольше; заменить молоко соевым. Охладить тапиоку в течение нескольких минут; можно подсластить медом вместо кленового сиропа и добавить щепотку измельченного имбиря.

При необходимости получения блюда без молочных продуктов можно использовать рисовое или соевое молоко. Не содержит глютена.

В ОЧЕНЬ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ОВОЩНОЙ СОК

Попробуйте эту вариацию классического апельсинового сока. Для обеспечения оптимального пищеварения лучше всего пить фруктовые и овощные соки отдельно или минимум за 20 минут до еды. Порций: 2.

Ингредиенты

- 3–4 большие моркови. Промыть и тщательно очистить от кожуры при помощи овощерезки
- Сок 1 большого апельсина
- 1 чайная ложка сока лайма
- 1 столовая ложка свежего тертого имбиря
- 6 листов мяты или кориандра

1. При использовании соковыжималки необходимо разрезать морковь на достаточно мелкие куски, чтобы они могли пройти через подающее отверстие.
2. Выжать из моркови сок и перелить его в кувшин с водонепроницаемой крышкой.
3. Добавить апельсиновый сок, сок лайма и имбирь. Добавить имбирь и листья мяты, накрыть и хорошо взболтать перед подачей.

П Также рекомендовано.

К Заменить апельсиновый сок яблочным или абрикосовым.

Не содержит молочных продуктов и глютена.



В ТУШЕНАЯ СПАРЖА С КИТАЙСКОЙ КАПУСТОЙ, ТАХИНИ И ЭСТРАГОНОВЫМ СОУСОМ

Кто сказал, что нельзя есть овощи на завтрак? Спаржа и китайская капуста полны важных витаминов и минералов, которые дадут заряд бодрости на весь день. Тахини — пасту, приготовленную из измельченных зерен кунжута, — можно найти в магазинах здорового питания или в специализированных отделах некоторых супермаркетов. Порций: 2.

Ингредиенты

Для овощей

1 пучок спаржи. Обрезать кончики и нарезать небольшими кусочками
4 стебля молодой китайской капусты

Для эстрагонового соуса

2 столовые ложки свежих нарезанных листьев эстрагона или 2 столовые ложки сухого эстрагона
2 столовые ложки тахини
3 чайные ложки натертого свежего имбиря
1/2 чайной ложки паприки
2 чайные ложки лимонного сока
1 1/2 чайной ложки сиропа бурого риса или кленового сиропа

1. Довести воду до кипения в пароварке или кастрюле с отверстием для пара. Положить спаржу и китайскую капусту, накрыть и медленно тушить, пока овощи не станут мягкими, если проткнуть их кончиком маленького острого ножа: примерно 5–10 мин в зависимости от толщины спаржи.
2. Пока овощи тушатся, приготовить соус. Поместить все ингредиенты в миску для смешивания. Взбивать до получения однородной массы.
3. Перед подачей выложить горячие овощи на большую тарелку. Сверху полить эстрагоновым соусом.

П Заменить эстрагон мятой.

К Добавить 1/2 чайной ложки горчичного порошка и щепотку кайенского перца.

Не содержит молочных продуктов и глютена.

В ХЛЕБ ИЗ ПРОРОСШЕЙ ПШЕНИЦЫ С МАСЛОМ ГИ, ОРЕХОВЫМ МАСЛОМ ИЛИ СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

«Приземляющие» свойства этого хлеба и спреда — идеальное сочетание для завтрака Ваты. Проросшие зерна пшеницы можно найти в магазинах здорового питания. Можно прорастить их самостоятельно, следуя инструкциям на с. 322. Получится 1 буханка среднего размера.

Ингредиенты

4 стакана проросших зерен пшеницы (примерно 2 стакана сухих зерен при проращивании)
3/4 чайной ложки активных сухих дрожжей
1 морковь, натереть
1 яблоко, натереть
2 столовые ложки свежих измельченных семян льна
2 столовые ложки семян тмина, поджаренных без масла
1 1/2 чайной ложки соли
Кукурузная крупа для обсыпки
Масло ги (с. 221), миндальное масло, сливочный сыр или зерненный творог

1. Разогреть духовой шкаф до 175 °С. В небольшой емкости растворить дрожжи в 1 столовой ложке теплой воды.
2. Смазать чистый противень тонким слоем масла. Перемолоть побеги в кухонном комбайне с лезвием-насадкой в виде буквы S до грубой консистенции пюре. Переложить зерна в миску для смешивания, добавить дрожжи, морковь, яблоко, тмин, семена льна и соль, а затем смешивать до получения относительно густого теста.
3. Руками переложить полученную массу в большую миску. Завернуть в марлю и выжать над раковиной, чтобы избавиться от излишков воды.
4. Посыпать противень кукурузной мукой. Сделать из теста буханку и поместить на противень. Можно также выложить массу в небольшую емкость для запекания, а затем перевернуть и выложить на противень. Посыпать буханку сверху кукурузной крупой.

5. Выпекать хлеб, пока он не покроется хрустящей корочкой и не станет твердым, но при этом не сухим изнутри — примерно в течение 50 мин. Проверьте, проткнув ножом. Если хлеб прилипает к нему, нужно еще выпекать 10–15 мин либо дольше при необходимости.
6. С помощью зазубренного ножа нарежьте буханку на ломтики толщиной 7,5–12,5 мм. Подавайте

с маслом ги, ореховым маслом или маслом из семян, тахини или сливочным сыром.

П Также рекомендовано.

К Заменить пророщенную пшеницу пророщенным ячменем, просом или гречневой крупой.

Не содержит молочных продуктов, содержит глютен.

