



Выпечка без чувства вины. Здоровые рецепты.



Цельнозерновые оладьи с овсянкой

Эти оладьи из цельнозерновой муки и овсянки – отличный источник клетчатки, способствующий хорошему пищеварению. Овсянка содержит медленные углеводы, которые поддерживают чувство сытости на протяжении долгого времени. Банан добавляет естественную сладость, при этом не перегружая блюдо сахаром. Эти оладьи идеально подходят для завтрака или перекуса, помогая поддерживать энергию и хорошее самочувствие на весь день.

Ингредиенты:

цельнозерновая мука, овсяные хлопья, банан, яйцо, молоко (растительное или обычное), разрыхлитель, корица.

Приготовление:

1. Размять банан в пюре и добавить яйцо, тщательно перемешав.
2. Добавить молоко, муку, овсянку, разрыхлитель и корицу, продолжая перемешивать до получения однородного теста.
3. Разогреть Прибор для выпечки и выложить тесто небольшими порциями.
4. Выпекать оладьи до золотистой корочки с обеих сторон, затем подавать.



Банановый хлеб без сахара

Этот банановый хлеб не содержит добавленного сахара, так как его сладость полностью исходит от спелых бананов. Цельнозерновая мука обеспечивает длительное чувство сытости благодаря высокому содержанию клетчатки, а кокосовое масло добавляет полезные жиры. Орехи, если вы их добавите, придадут текстуру и увеличат содержание белка и полезных жиров. Такой хлеб можно подавать на завтрак или перекус.

Ингредиенты:

цельнозерновая мука, овсяные хлопья, банан, яйцо, молоко (растительное или обычное), разрыхлитель, корица.

Приготовление:

1. Размять банан в пюре и добавить яйцо, тщательно перемешав.
2. Добавить молоко, муку, овсянку, разрыхлитель и корицу, продолжая перемешивать до получения однородного теста.
3. Разогреть Прибор для выпечки и выложить тесто небольшими порциями.
4. Выпекать оладьи до золотистой корочки с обеих сторон, затем подавать.



Овсяные маффины с ягодами

Эти маффины богаты клетчаткой и антиоксидантами благодаря сочетанию овсяных хлопьев и свежих ягод. Греческий йогурт добавляет белок, который помогает поддерживать мышцы и укрепляет кости. Такой десерт или завтрак полезен для поддержания энергии на протяжении дня, а ягоды усиливают пользу благодаря витаминам и антиоксидантам.

Ингредиенты:

овсяные хлопья, греческий йогурт, яйца, мед, разрыхлитель, ягоды (малина, черника).

Приготовление:

1. В миске смешайте овсяные хлопья, греческий йогурт и яйца.
2. Добавьте мед и разрыхлитель, тщательно перемешайте тесто.
3. Вмешайте ягоды в тесто, аккуратно распределяя их по массе.
4. Разогреть Прибор для выпечки, разлить тесто по формам и выпекать до готовности (около 20-25 минут).



Протеиновые печенья с кокосом

Эти печенье идеально подходят для тех, кто занимается спортом или следит за своим белковым балансом. Они обогащены протеином и содержат полезные жиры из кокосовой стружки. Это вкусное лакомство помогает восстановиться после тренировки и зарядиться энергией без лишних углеводов и сахара.

Ингредиенты:

овсяные хлопья, протеиновый порошок, кокосовая стружка, яйцо, мед.

Приготовление:

1. В миске смешайте овсяные хлопья, протеиновый порошок и кокосовую стружку.
2. Добавьте яйцо и мед, перемешайте до однородной массы.
3. Сформируйте из теста небольшие печенье.
4. Разогреть Прибор для выпечки, выпекать печенье до золотистой корочки (около 15 минут).



Цельнозерновые вафли

Эти вафли приготовлены на основе цельнозерновой муки, что делает их полезным источником клетчатки и витаминов. Они хорошо подойдут на завтрак, поддерживая уровень энергии и благотворно влияя на пищеварение. Добавление меда в качестве подсластителя обеспечивает натуральную сладость без лишних калорий.

Ингредиенты:

цельнозерновая мука, яйца, молоко (или растительное), разрыхлитель, мед.

Приготовление:

1. Взбейте яйца с молоком, добавьте мед.
2. Постепенно добавляйте цельнозерновую муку и разрыхлитель, перемешивая до получения гладкого теста.
3. Разогреть Прибор для выпечки, вылить тесто и выпекать вафли до золотистой корочки.



Творожные сырники без сахара

Эти сырники – отличный источник белка благодаря творогу, а отсутствие сахара делает их легким и полезным вариантом для завтрака или перекуса. Цельнозерновая мука придает структуру, а мед добавляет легкую сладость. Такой рецепт поддержит уровень энергии и может нарастить мышцы.

Ингредиенты:

нежирный творог, цельнозерновая мука, яйцо, мед.

Приготовление:

1. В миске смешайте творог, яйцо и мед.
2. Добавьте цельнозерновую муку и замесите тесто.
3. Сформируйте из теста небольшие сырники.
4. Разогреть Прибор для выпечки, выпекать сырники до золотистого цвета с обеих сторон.



ПП-кексы с какао и авокадо

Эти кексы содержат полезные жиры из авокадо и антиоксиданты из какао. Такое сочетание помогает поддерживать здоровье сердца и кожи, а также дарит организму дозу полезных веществ. Они имеют насыщенный вкус шоколада, не содержат лишних сахаров и являются отличным вариантом для перекуса.

Ингредиенты:

авокадо, какао-порошок, цельнозерновая мука, яйцо, мед, разрыхлитель.

Приготовление:

1. Размять авокадо в пюре, добавить яйцо и мед, перемешать.
2. Добавить какао-порошок, муку и разрыхлитель, перемешать до однородного теста.
3. Разогреть Прибор для выпечки, разлить тесто по формам и выпекать до готовности (около 20 минут).



Морковные маффины с орехами

Морковные маффины – это сочетание клетчатки, витамина А и полезных жиров. Они не только улучшают зрение и состояние кожи, но и помогают поддерживать правильный обмен веществ благодаря содержанию полезных орехов. Отличный вариант для легкого и питательного перекуса.

Ингредиенты:

тертая морковь, овсяные хлопья, цельнозерновая мука, яйца, грецкие орехи, мед.

Приготовление:

1. Смешать тертую морковь с яйцами и медом.
2. Добавить овсяные хлопья, цельнозерновую муку и измельченные орехи.
3. Разогреть Прибор для выпечки, разлить тесто по формам и выпекать до готовности.



Мини-пицца на основе из цветной капусты

Пицца на основе из цветной капусты – это низкоуглеводная альтернатива традиционной пицце. Цветная капуста богата витаминами и минералами, что делает эту пиццу полезной для поддержания здорового веса и иммунитета. Овощная начинка добавляет питательные вещества, делая блюдо легким и сбалансированным.

Ингредиенты:

цветная капуста, яйцо, сыр, томатный соус, овощи для начинки.

Приготовление:

1. Измельчить цветную капусту в мелкую крошку и смешать с яйцом и сыром.
2. Разогреть Прибор для выпечки и выпекать основу до хрустящей корочки.
3. Добавить томатный соус и овощи в качестве начинки и допекать до готовности.



Гречневые блины

Гречневые блины богаты железом, магнием и витаминами группы В, что делает их полезными для здоровья сердечно-сосудистой системы и обмена веществ. Они легко усваиваются и дают длительное чувство сытости, что делает их отличным выбором для завтрака.

Ингредиенты:

гречневая мука, яйца, молоко (или растительное), разрыхлитель, мед.

Приготовление:

1. В миске смешать гречневую муку с яйцами и молоком.
2. Добавить разрыхлитель и мед, тщательно перемешать тесто.
3. Разогреть Прибор для выпечки и выпекать блины до золотистой корочки с обеих сторон.