

# Заготовки из творога:

СЫТНЫЕ ЗАВТРАКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ







Не сырниками едиными — ловите роскошные идеи заготовок.  
Творог прекрасно переносит заморозку, поэтому делаем сразу на все деньги.  
Приготовление заняло 3 часа, а есть с Дániлом будем почти месяц.





# Сырные «пончики» с зеленью

На вкус они очень напоминают сырники, но все же менее творожные и по составу, и по способу приготовления. Поэтому они подходят для замены хлеба: можно разрезать пополам, положить рыбку или домашнюю докторскую колбасу и подавать как бутерброд.

**Заготовка:** заморозить сырые пончики в форме. Только после этого достать из нее и переложить в контейнеры или пакеты, чтобы не слиплись. Хранить до 3х месяцев в морозильной камере. Перед приготовлением размораживать необязательно.



10-12 шт.



Активное время приготовления:  
10 минут



Общее время приготовления:  
40 минут



## Ингредиенты:

Творог 5-9% 800 г  
Сыр твердый/полутвердый 100 г  
Яйцо (категория С1) 4 шт.  
Мука пшеничная 100 г  
Крахмал кукурузный 20 г  
Укроп 5 г  
Соль и перец по вкусу

## Как готовить:

1. Сыр натереть на мелкой терке, укроп мелко нашинковать.
2. Творог размять вилкой с яйцами, добавить муку, крахмал, соль и перец, перемешать. Добавить сыр и укроп, снова все вымесить до объединения.
3. Выложить массу в силиконовую форму, плотно утрамбовывая. Отправить в морозильную камеру. После полной заморозки «пончики» легко будет достать из формы.
4. Можно предварительно не размораживать, а сразу отправить в духовку, разогретую до 170 градусов, на 20-25 минут.



Форма для пончиков  
силиконовая



Форма для пончиков  
силиконовая



# Сырные лодочки

Максимально эстетичный завтрак. Люблю еще добавить к готовым лодочкам желток в центр и допечь его пару минуток, получается пародия на хачапури. Если добавить к ним порцию овощей, то сбалансированный прием пищи обеспечен.

**Заготовка:** заморозить лодочки на подносе и только после этого переложить в контейнеры или пакеты, чтобы не слиплись. Хранить до 3х месяцев в морозильной камере. Перед приготовлением размораживать необязательно.



10-12 шт.



Активное время приготовления:  
10 минут



Общее время приготовления:  
40 минут



## Ингредиенты для лодочек:

Творог 5% в брикете 800 г  
Яйцо куриное 4 шт.  
Мука рисовая 150 г  
Сулугуни 100 г  
Микс сушёных трав 2 г  
Соль и перец по вкусу

## Для начинки:

Сулугуни 200 г

## Как готовить:

1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. Творог размять вилкой с яйцами и специями, добавить муку, натертый сыр (100 г) и вымесить тесто до однородности.
3. Разделить тесто на 10-12 частей, сформировать лодочки, в углубление распределить оставшийся натертый сыр.
4. Если хочется приготовить их сразу, то отправить в духовку, разогретую до 170 градусов, на 25 минут. По желанию можно смазать лодочки перед выпечкой яйцом, чтобы получился красивый румянец. Можно в центр лодочек выложить желток и допечь в духовке еще 4-5 минут.

# Творожные вафли с маком

Я не знаю людей, которые равнодушны к вафлям. А тут появляется замечательная возможность накормить даже привередливых детей творогом. Можно исключить сахар из рецепта, если планируете подавать вафли с чем-то сладким, или просто стараетесь его ограничивать.

**Заготовка:** заморозить вафли на подносе, а затем уже сложить в пакеты или завернуть в пищевую пленку, чтобы не слиплись. Хранить до 3х месяцев в морозильной камере.



8-10 шт.



Активное время приготовления:  
15 минут



Общее время приготовления:  
40 минут



## Ингредиенты:

Творог 5-9% 360 г  
Яйца (категория С1) 4 шт.  
Пшеничная мука 250 г  
Сахар 80 г  
Разрыхлитель теста 5 г  
Молоко 240 мл  
Сливочное масло 100 г  
Мак 20 г  
Ваниль (экстракт, паста) по  
желанию

## Как готовить:

1. Творог растереть вилкой с яйцами. Муку смешать с сахаром и разрыхлителем.
2. Вымесить в одной миске до однородности сухие ингредиенты, яичную массу, молоко, растопленное сливочное масло и ваниль до однородности.
3. Выложить массу ложкой или с помощью кондитерского мешка в разогретую вафельницу так, чтобы заполнить 1 половину вафельницы тестом. Панели при необходимости смазать маслом.
4. Жарить до румянца с двух сторон, это займет примерно 5-6 минут. Время выпекания напрямую зависит от мощности вафельницы.



# Шоколадная запеканка с фундуком

**Заготовка:** заморозить запеканки в формах. Только после этого достать из них и переложить в контейнеры или пакеты, чтобы не слиплись. Хранить до 3х месяцев в морозильной камере.



12 шт.



Активное время приготовления:  
10 минут



Общее время приготовления:  
60 минут



## Ингредиенты:

Творог 5-9% 500 г  
Сливки 33 % 50 г  
Горький шоколад 50 г  
Яйца (категория С1) 2 шт.  
Сахар 120 г  
Рисовая мука 30 г  
Соль щепотка  
Ванильная паста 1 г  
Фундук 40 г  
Сливочное масло для смазывания  
формы

## Как готовить:

1. Творог с яйцами пробить блендером до однородности. Если хочется получить максимально гладкую текстуру, то творог нужно предварительно протереть через мелкое сито.
2. Шоколад со сливками прогреть в микроволновке импульсами: 30 секунд прогреть, перемешать и снова прогреть. И так до тех пор, пока шоколад полностью не растает. Дать массе немного остыть.
3. К творогу с яйцами добавить растопленный шоколад со сливками, сахар, муку, дробленый фундук (оставить немного для декора), соль и ванильную пасту, перемешать до однородности.
4. Разлить массу в формы для выпечки. Дно и бока смазать растопленным сливочным маслом, посыпать сверху фундуком и отправить в, разогретую до 180 градусов, духовку на 30 минут.
5. Затем выключить духовку, оставить там запеканку еще на 10 минут. Приоткрыть дверь и дать ей полностью остыть в духовке. Это важный пункт, которым нельзя пренебрегать, чтобы запеканка не опала. Если планируете отправить в заморозку, то сначала нужно охладить в холодильнике.



Форма для порционных  
запеканок



Форма для порционных  
запеканок





# Запеканка с вишней

Повторяйте этот рецепт не только с вишней, но и с любыми ягодами, которые найдете в морозилке.

**Заготовка:** хранить до 3х месяцев в морозильной камере.



Рецепт рассчитан  
на квадратную форму  
20x22 см или круглую 18-22 см



Активное время приготовления:  
10 минут



Общее время приготовления:  
60 минут



## Ингредиенты:

Творог 9% 500 г  
Сливки 33 % 50 г  
Яйца (категория С1) 2 шт.  
Сахар 130 г  
Рисовая мука 30 г  
Соль щепотка  
Ванильная паста  
Вишня с/м 200 г  
Крахмал кукурузный 20 г  
Миндальные лепестки 10 г  
для декора  
Сливочное масло для смазывания

## Как готовить:

1. Творог с яйцами пробить блендером до однородности. Если хочется получить максимально гладкую текстуру, то творог нужно предварительно протереть через мелкое сито.
2. К творогу с яйцами добавить сливки, сахар, муку, соль и ванильную пасту, перемешать до однородности.
3. Замороженную вишню обвалять в кукурузном крахмале. Он впитает лишнюю влагу при выпечке.
4. Дно и бока формы смазать растопленным сливочным маслом. Вылить половину массы в форму, выложить половину вишни, залить вторую часть массы и выложить вторую часть вишни. Посыпать сверху миндальными лепестками и отправить в, разогретую до 180 градусов, духовку на 40 минут.
5. Затем выключаем духовку, поддержать там запеканку еще 10 минут. Приоткрыть дверь и дать ей полностью остыть в духовке. Это важный пункт, которым нельзя пренебрегать, чтобы запеканка не опала. Если планируете отправить в заморозку, то сначала нужно охладить в холодильнике, разрезать на порции и только потом заморозить.