

# Кальмары сливочные с киноа

Нам понадобится (на 2 порции):

- Киноа - 100 г
- Кальмары - 250 г
- Лук - 2 шт
- Сметана 15% - 100 г
- Горячая вода - 100 мл
- Соль, перец по вкусу
- Масло растительное для жарки

кБЖУ  
**423 ккал**  
**28 / 12 / 50**  
(на порцию)



Промоем и отварим киноа в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.  
Лук нарежем полукольцами.



Лук мы потушим на слабом огне под крышкой с добавлением небольшого кол-ва масла. Добавим соль и перец. Зальём водой и потушим ещё 10-15 минут.



Добавляем сметану, немного увеличиваем огонь и тушим без крышки 5-7 минут.



К соусу добавляем очищенные нарезанные кольцами кальмары и тушим под крышкой 10-12 минут.

**Подаем киноа с соусом и кальмарами, добавив немного свежей зелени.**



# Сырники с ягодами и чиа



Нам понадобится (на 8 сырников):

- Мягкий творог - 250 г
- Куриное яйцо - 1 шт
- Замороженные ягоды - 100 г
- Финиковый сироп - 2 ч.л.
- Семена чиа - 2 ч.л.
- Мука рисовая - 70 г (1/2 стакана)
- Мука фасолевая - 70 г (1/2 стакана)

кБЖУ  
**356 ккал**  
**24 / 10 / 41**  
(на 4 сырника)



В миске смешиваем творог, яйцо, замороженные ягоды, семена чиа и финиковый сироп.



Хорошо перемешаем и дадим постоять пару минут, чтобы ягоды отдали лишнюю влагу.



Добавляем в смесь два вида муки. Если консистенция получается слишком жидкая, добавляем ещё. Помним, что ягоды в процессе ещё отдадут воду в тесто, оно должно быть плотным.



Выпекаем сырники на сковороде, смазанной кокосовым маслом под крышкой.

**Подать с натуральным йогуртом, ягодами или фруктами.**



# Овсяные батончики

Нам понадобится (на 10 порций):

- Овсяные хлопья - 250 г
- Овсяные хлопья быстрого приготовления - 200 г
- Корица - 2 ч.л.
- Кокосовая стружка - 50 г
- Кокосовое масло - 100 г
- Мёд - 3 ст.л.
- Яблочное пюре - 150 г
- Орехи и яблоко

кБЖУ  
**186 ккал**  
**3 / 14 / 15**  
(на порцию)



Овсяные хлопья хорошо перемешаем с кокосовой стружкой и корицей.  
Растопим кокосовое масло и мёд - добавим к смеси.



Добавим яблочное пюре, а затем все очень хорошо перемешаем (можно даже руками) до плотной и немного липкой консистенции основы.



На плоский противень или форму для запекания выстилаем бумагу для выпечки. Распределяем основу овсяных батончиков максимально равномерно по противню.



Чередуя выкладываем на основу полосками орехи и тонко нарезанные яблоки. Запекаем на 190 градусах примерно 10 минут. После достаём, даём остить и нарезаем на 10 батончиков.

# Кекс из цукини с шоколадом



**Нам понадобится (на 5 порций):**

- Цукини или кабачок - 1 шт
- Банан - 1 шт
- Куриное яйцо - 2 шт
- Горький шоколад - 50 г
- Кокосовое масло - 40 г
- Мука цельнозерновая - 100 г
- Мука рисовая - 100 г
- Разрыхлитель - 1/2 ч.л.

кБЖУ  
**315** ккал  
**8 / 14 / 37**  
(на порцию)



Банан размять вилкой и перемешать с кокосовым маслом.  
Цукини натереть на крупной терке и хорошо отжать от лишней жидкости.



Смешать цукини, яйца и банановую смесь.

Добавить два вида муки и разрыхлитель.



Шоколад поломать на кусочки и добавить в тесто.  
Хорошо перемешать.



Выпекаем при температуре 180 градусов 30-35 минут.  
После достать и дать постоять 10 минут прежде, чем резать.

# Банановый хлеб

Нам понадобится (на 5 порций):

- Банан - 2 шт
- Куриное яйцо - 2 шт
- Финиковый сироп - 1 ч.л.
- Йогурт - 100 г
- Кокосовое масло - 1 ст.л.
- Мука цельнозерновая - 100 г
- Мука рисовая - 100 г
- Разрыхлитель - 1/2 ч.л.
- Грецкие орехи - 60 г

кБЖУ  
**364 ккал**  
**10 / 18 / 41**  
(на порцию)



Бананы разомнем в пюре.  
Добавим яйца, йогурт и  
финиковый сироп.



Смешаем в отдельной миске  
два вида муки и  
разрыхлитель.  
Орехи порубим на крупные  
кусочки.



Смешаем жидкую основу,  
сухую основу и орехи.  
Хорошо размешаем тесто.



Выпекаем при температуре  
180 градусов 35-40 минут.  
После достать и дать  
постоять 10 минут прежде,  
чем резать.