

Десерт с кокосовым молоком и семенами чиа



Ингредиенты:

- Кокосовое молоко 16-19% 200 г.
- Семена чиа 2 столовых ложки
- Фрукты или ягоды (лучше ягоды) по вкусу
- Я делаю яблочное пюре из томленых яблок (можно добавить покупное (без сахара))
- Любимые специи (корица, ваниль, кардамон)

- 1. В кокосовое молоко добавить семена чиа и убрать в холодильник на 2 часа или ночь, за это время семена разбухают
- 2. Перед употреблением добавить по вкусу ягоды, фрукты, специи, пюре

Кунжутное печенье с маком



Ингредиенты:

- Кунжут 100 г.
- Мак 100 г
- Мука зеленой гречки (миндальная или кокосовая) 100 г
- Банан
- Кокосовое масло 50 г
- Ванилин

- 1. Размять банан
- 2. Добавить все ингредиенты
- 3. Взбить в блендере
- 4. Сформировать шарики
- 5. На противне приплюснуть их
- 6. И выпекать 25-30 минут при 180 градусах

Морковная сладость без глютена и сахара



Ингредиенты:

- Морковь 200 г
- Яйца 3 шт
- Миндальная или кокосовая мука 100 г
- Разрыхлитель
- Банан 1 шт.
- Псиллиум по желанию 5г
- Цедра лимона
- Ядра кешью
- Ягоды для украшения (клубника, черника, голубика, любые на Ваше усмотрение)

- 1. Морковь натереть
- 2. Банан размять, орехи измельчить
- 3. Смешать все ингредиенты
- 4. Выпекать в разогретой духовке минут 30-40 при 180 градусах
- 5. При подаче украсить ягодами

Шоколадный брауни без лактозы без глютена



Ингредиенты:

- Кабачок (цукини) 1 1,5 шт.
- Яйцо 3 шт
- Мука миндальная, кокосовая или мука зеленой гречки 150 г
- Банан 1 шт
- Кокосовое масло 50 г
- Какао порошок 100 г или Кэроб
- Разрыхлитель
- Горький шоколад (без сахара)
- Орехи, специи по вкусу

- 1. Натереть и отжать кабачок
- 2. Все ингредиенты оставшиеся смешать (последний этап мука), кроме орехов, шоколада и специй
- 3. Добавляем к получившейся смеси тертый кабачок
- 4. Добавляем орехи, шоколад, специи
- 5. Выпекаем 30-40 минут при 180 градусах в разогретой духовке



FAMEHKOBA HOMUS

Дипломированный специалист с успешной практикой сопровождения клиентов

Представьте себе, что каждый день вы просыпаетесь, чувствуя себя полными сил и энергии. Вы легко справляетесь с делами на работе, вечером у вас есть силы поиграть с детьми, заняться спортом или посвятить время своим увлечениям. Больше не нужно бороться с тягой ко сну после обеда, а ваши выходные не заканчиваются на диване, потому что вы наконец-то чувствуете себя бодрыми!

Вы точно хотите вернуться к жизни без постоянной усталости? Желаете каждый день чувствовать себя бодрым и полным сил, а не изможденным и раздраженным? Здоровое питание может стать вашим лучшим союзником на пути к этим целям!

Готовы сделать первый шаг к более энергичной жизни? Запишитесь на бесплатную консультацию, где я помогу вам разработать индивидуальный план питания, который наполнит вас энергией и вернёт удовольствие от жизни на моем сайте:

bebehealthy.ru

Мои контакты



YouTube youtube.com/@bebeHealthy



Telegram t.me/bebeHealthy



VK vk.com/behealthyworld



ДЗЕН dzen.ru/bebehealthy