

№1. Банановые вафли (понедельник)

Ингредиенты:

К: Пекинская капуста – две ладони (50 гр.), болгарский перец – 1 шт., лук репчатый – 1 шт.

У: Отруби овсяные (порошковые) – 1 ст.л., банан – 1 шт.

Б: Яйцо куриное – 2 шт., кефир 3.5% жирности – один стакан (250 мл)

Ж: Кокосовое молоко – 1 ст.л., кокосовое масло – большой палец (10 гр.), миндальная мука – 1 ст.л.

Специи: соль, сахарозаменитель – по вкусу, разрыхлитель – 1/2ч.л., корица – 1/2ч.л., ванильный экстракт – 1 капля

Съешьте вместе с основным приемом пищи:

1. Салат.
2. Стакан кефира.

Время приготовления:

около 20 минут

Способ приготовления:

1. Салат: овощи нарежьте произвольно. Перемешайте.
2. Смешайте отруби, яйца, кокосовое молоко, миндальную муку, банан, разрыхлитель, корицу и ванильный экстракт в однородную массу и отложите на некоторое время.
3. Выпекайте в вафельнице или жарьте на сковороде на кокосовом масле до золотистого цвета.

