



ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

BY ORIFLAME

Wellness

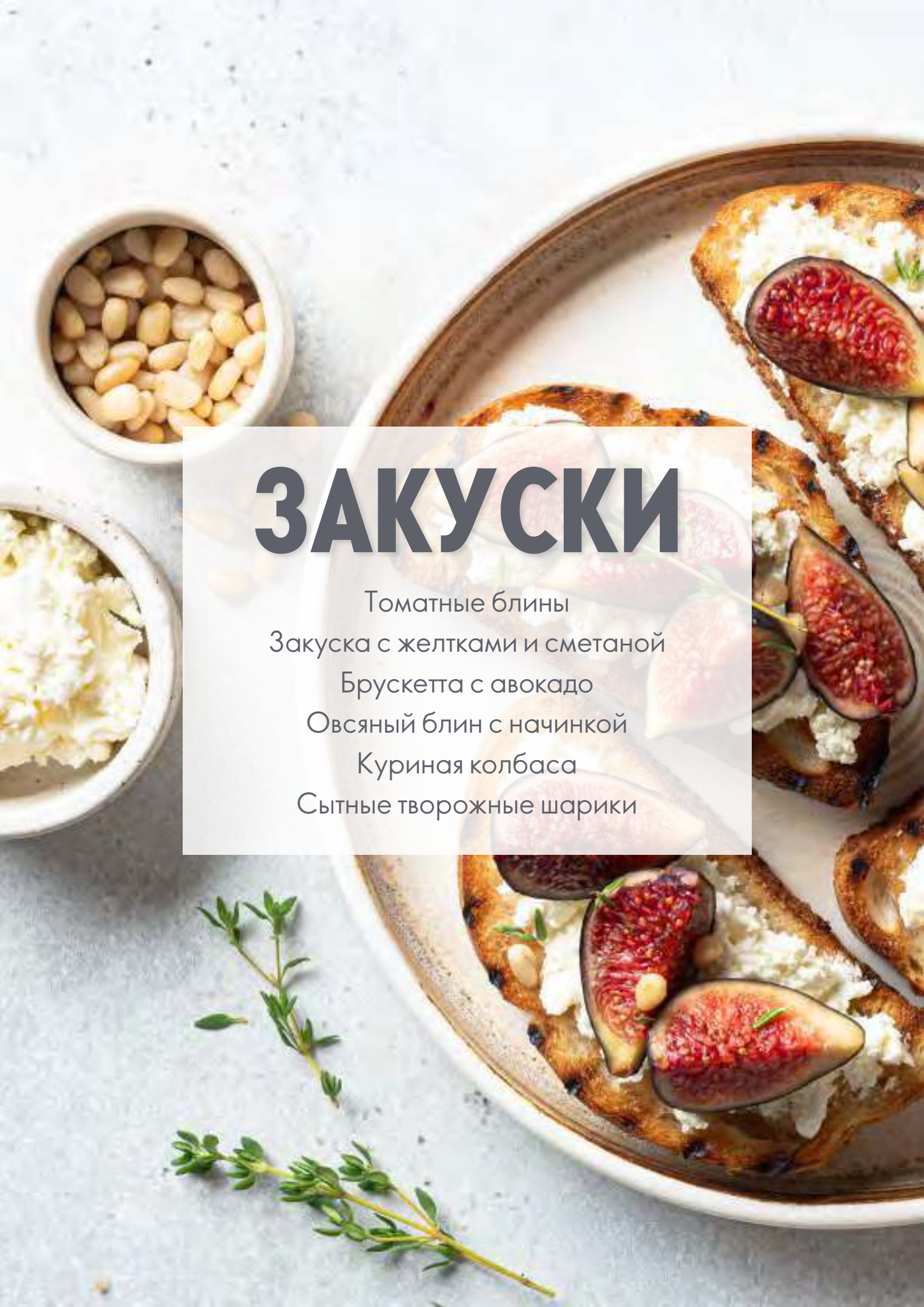
Мы рады представить сборник полезных рецептов, авторами которого стали вы, наши партнёры и участники конкурса «Готовим с Wellness».

В эту книгу вошли самые вкусные закуски, горячие блюда и десерты из простых ингредиентов, которые становятся ещё полезнее благодаря любимым продуктам Wellness.

Надеемся, эти блюда позволят вам разнообразить своё меню и не сбиться с намеченного пути, если вы стремитесь питаться правильно и вести здоровый образ жизни.

Успехов на кухне и приятного аппетита!





ЗАКУСКИ

Томатные блины

Закуска с желтками и сметаной

Брускетта с авокадо

Овсяный блин с начинкой

Куриная колбаса

Сытные творожные шарики

ПРИГОТОВЬ СЫТНЫЙ ПЕРЕКУС ЗА МИНУТУ

Этот продукт даёт возможность перекусывать правильно всегда, если у тебя есть доступ к горячей воде: просто залей сухую смесь водой и размешай – порция аппетитного супчика готова!

- Супы представляют собой полноценный перекус или часть здорового обеда или ужина.
- Супы содержат клетчатку и белок только из растительных источников, поэтому подходят для вегетарианцев и веганов.

69-76 ккал
в 1 порции

В упаковке
21 порция

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

- ① 29695 Спаржа
- ② 29694 Томат и Базилик

РАЗРАБОТАНО В ШВЕЦИИ



Логотип Веганского общества удостоверяет, что ни сырье, ни конечная продукция не содержат ингредиентов животного происхождения.



БЕЗ ГМО



БЕЗ ГЛЮТЕНА



БЕЗ ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ,
АРОМАТИЗАТОРОВ И КОНСЕРВАНТОВ





ТОМАТНЫЕ БЛИНЫ

Несладкий перекус для тех, кому наскучили традиционные блинчики. Подавайте с овощными салатами или в виде рулетиков с начинками на ваш выбор.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 70 г
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом томата и базилика – 25 г
- Молоко – 150 мл
- Оливковое масло – 15 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соединить яйцо, муку, сухую смесь для супа Natural Balance и тщательно перемешать.
2. К получившейся смеси добавить молоко и оливковое масло. Если тесто получается слишком густым, можно добавить немного воды.
3. Дать тесту настояться, а затем выпекать на сковороде.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29694 Томат и Базилик



ЗАКУСКА С ЖЕЛТКАМИ И СМЕТАНОЙ

Незамысловатая, но очень нежная закуска, основные составляющие которой найдутся на каждой кухне.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Варёный желток – 4 шт.
- Оливковое масло – 0,5 ч. л.
- Сметана – 1 ст. л.
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом спаржи – 2 ст. л.
- Зелень – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки растереть ложкой, добавить сметану, оливковое масло и сухую смесь для супа Natural Balance.
2. Все ингредиенты тщательно перемешать до однородного состояния.
3. Добавить мелко нарезанную зелень.
4. Подавать на хлебе или на варёном яичном белке.



Рецепт Черноусовой Ольги



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29695 Спаржа



БРУСКЕТТА С АВОКАДО

Такой вариант завтрака часто подают в ресторанах и кафе, но благодаря простоте исполнения вы легко сможете повторить его дома.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Авокадо – 1 шт.
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом томата и базилика – 20 г
- Помидоры – 1-2 шт.
- Ржаной хлеб



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Половинку авокадо размять в кашу и добавить смесь для супа Natural Balance.
2. Добавить к получившейся смеси вторую половину авокадо, порезанную кусочками, чтобы добиться нужной текстуры.
3. Выложить намазку на ржаной хлеб и украсить бутерброды помидорами.



Рецепт Шулындиной Татьяны



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29694 Томат и Базилик





НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29694 Томат и Базилик

ОВСЯНЫЙ БЛИН С НАЧИНКОЙ

Несладкая закуска, которую можно дополнить любыми продуктами на свой вкус. Наш выбор: лист салата, творожный и тёртый сыры, помидоры и маслины.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо – 1 шт.
- Овсяные хлопья – 3 ст. л.
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом томата и базилика – 1 порция (20 г)
- Молоко – 1 ст. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать все ингредиенты и выложить тесто на сковороду. Обжарить с двух сторон.
2. Добавить любую начинку на выбор: соус, творожный сыр, овощи, авокадо и т. д.



ПРЕВРАТИ ЛЮБОЕ БЛЮДО В СУПЕРФУД!

Правильное питание не значит пресное и скучное. Ты можешь сделать полезнее любимое блюдо, дополнив его протеином. Прояви фантазию: добавляй комплекс в любые супы, соусы, смузи и выпечку!

НЕЙТРАЛЬНЫЙ ВКУС

- Протеиновый комплекс помогает добрать дневную норму белка и сохранить мышечную массу, а также улучшить пищеварение за счёт клетчатки
- Белок усваивается медленнее, чем углеводы или жиры, поэтому белковая пища надолго насыщает

70 ккал
в 1 порции

В упаковке
21 порция



Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.
36169

РАЗРАБОТАНО В ШВЕЦИИ



Рекомендовано Национальной
Ассоциацией Диетологов
и Нутрициологов



БЕЗ ГМО



БЕЗ ГЛЮТЕНА



БЕЗ ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ,
АРОМАТИЗАТОРОВ И КОНСЕРВАНТОВ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

КУРИНАЯ КОЛБАСА

Тёплую колбаску можно подать с гарниром или салатом в качестве основного блюда, холодную – использовать как перекус



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриный фарш – 300 г
- Болгарский перец – 1/2 шт.
- Манная крупа – 50 г
- Яйцо – 1 шт.
- Чеснок – 3-4 дольки
- Протеиновый комплекс – 2 порции (36 г)
- Зелень – по вкусу
- Соль, перец – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать все ингредиенты до однородной консистенции и сформировать колбаску в рукаве для запекания.
2. Отправить в духовку примерно на 30 минут.
3. Дать колбаске немного остыть. Раскрыть рукав и порезать на порции.

Рецепт Васильевой Ирины



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169





НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29694 Томат и Базилик

СЫТНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

Подайте эту закуску вместе с сырной тарелкой, если к вам неожиданно нагрянули гости. Выглядит эффектно и готовится всего за 5 минут.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 5% – 1 пачка
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом томата и базилика – 1 ст. л.
- Грецкие орехи – 40 г
- Куркума
- Зеленый лук



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать творог с сухой смесью для супа Natural Balance. Добавить дроблёный грецкий орех и перемешать.
2. Сформировать шарики и обвалить их в куркуме. По желанию украсить блюдо зелёным луком перед подачей.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Паста с морепродуктами

Лазанья по-барски

Лодочка из судака с цукини

Запеканка с куриной грудкой

Картофель с грибами



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29695 Спаржа

ПАСТА С МОРЕПРОДУКТАМИ

Достойная и простая в приготовлении альтернатива макаронам с мясом. Используйте коктейль из даров моря или любые морепродукты по желанию, например креветки.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом спаржи – 3 ст. л.
- Яйцо – 1 шт.
- Подсолнечное масло – 1 ст. л.
- Рисовая мука – 4 ст. л.
- Щепотка соли
- Протеиновый комплекс – 3 ст. л.
- Сливки – 200 мл
- Лук – 1/2 шт.
- Креветки или другие морепродукты – 200 г





ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. К рисовой муке добавить яйцо, сухую смесь для супа Natural Balance, подсолнечное масло и соль. Замесить тесто.
2. Получившееся тесто убрать в пакет под полотенце и дать отдохнуть 30 минут.
3. Тесто тонко раскатать и нарезать полосками. Положить в подсоленную кипящую воду и варить 5-6 минут до готовности, затем откинуть в дуршлаг.
4. В глубокой сковороде или сотейнике обжарить мелко нарезанный лук.
5. Добавить к нему Протеиновый комплекс, сливки и подержать 5 минут на медленном огне, помешивая.
6. Добавить креветки и потушить ещё 5 минут.
7. Добавить пасту и дать ей пропитаться соусом около 5 минут.





**НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS**

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29694 Томат и Базилик

ЛАЗАНЬЯ ПО-БАРСКИ

Осторожно: фото и само название рецепта вызывают непреодолимое желание обязательно попробовать блюдо. Не сопротивляйтесь этому чувству, тем более что готовится такая лазанья быстрее, чем традиционная версия.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Натуральный йогурт – 3 ст. л.
- Яблочный уксус – 1/2 ч. л.
- Соевый соус – 1 ч. л.
- Щепотка гималайской соли
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом томата и базилика – 1 порция (20 г)
- Яйцо – 1 шт.
- Чеснок – 3 дольки
- Растительное масло для жарки
- Лаваш – 1 шт.
- Помидоры – 4 шт.
- Куриное филе – 250 г
- Сыр Чеддер – 100 г
- Шампиньоны – 150 г
- Лук – 1 шт.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовить соус, смешав йогурт, яблочный уксус, соевый соус, соль, сухую смесь для супа Natural Balance, яйцо и чеснок.
2. Обжарить в растительном масле лук и куриное филе. Потушить шампиньоны.
3. Смазать форму для лазаньи маслом. Положить на дно лист лаваша, смазать его соусом и выложить часть начинки из куриного филе, шампиньонов и томатов. Накрыть следующим листом лаваша и повторить. После сборки посыпать лазанью тёртым сыром и отправить в духовку, разогретую до 180 °С на 15 минут.





НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29695 Спаржа

ЛОДОЧКА ИЗ СУДАКА С ЦУКИНИ

Вариант лёгкого обеда или ужина, который привлекает простотой приготовления и необычной подачей.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе судака с кожей без костей – 240 г
- Цукини – 75 г
- Помидоры черри – 50 г
- Морская соль, смесь 4 перцев – по вкусу
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом спаржи – 1 порция (20 г)
- Натуральный йогурт – 80 мл
- Растительное масло – 10 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цукини нарезать овалами толщиной 2-3 мм.
2. Из пергаментной бумаги свернуть «лодочку», соответствующую размерам судака, и смазать её растительным маслом. Внутри выложить подготовленное филе рыбы и овощи, смазать их сверху растительным маслом и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5-7 минут.
3. Для соуса смешать натуральный йогурт и сухую смесь для супа Natural Balance. Поставить на плиту и довести до однородной консистенции, постоянно помешивая венчиком.
4. Выложить рыбу в обёртке на блюдо и подавать вместе с соусом.





ЗАПЕКАНКА С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

Сочное и нежное блюдо из куриного филе и овощей понравится не только тем, кто следит за фигурой.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка – 1 шт.
- Брокколи – 400 г
- Помидоры – 200 г
- Яйцо – 4 шт.
- Сметана – 200 г
- Сыр твёрдый – 100 г
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом спаржи – 1 ст. л.
- Перец – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать грудку кусочками толщиной 1 см и выложить в форму.
2. Поверх курицы равномерно распределить нарезанные овощи. Добавить перец по вкусу.
3. Взбить в миске яйца до однородной массы, постепенно влить сметану. Натереть сыр и добавить его часть и сухую смесь для супа Natural Balance к яйцам и сметане. Все ингредиенты тщательно перемешать.
4. Залить овощи получившейся смесью, сверху присыпать остатками тёртого сыра.
5. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30-40 минут.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29695 Спаржа





НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29694 Томат и Базилик

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ

Благодаря сочетанию грибов и овощной смеси картофель получается насыщенным и ароматным. Подавайте к столу как полноценное блюдо или в качестве гарнира к мясу.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель – 7 шт.
- Репчатый лук – 1 шт.
- Шампиньоны – 4 шт.
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом томата и базилика – 2 ст. л.
- Мексиканская овощная смесь – 100 г
- Соль и перец по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выложить все ингредиенты на сковороду и жарить до готовности без добавления масла.

2. Сухую смесь для супа Natural Balance насыпать сверху, как приправу, или развести с водой и полить. Посолить и поперчить блюдо по вкусу.



A top-down view of a meal featuring a bowl of vibrant red tomato soup. A single, light-colored fish dumpling (kneyka) is placed on top of the soup, garnished with a drizzle of white cream and fresh green herbs. Surrounding the bowl are several slices of golden-brown, herb-infused bread, a cluster of bright red cherry tomatoes on their vines, and a small blue plate containing more of the same dumplings. A silver spoon rests on the white textured surface in the bottom right corner.

СУПЫ

Томатный суп с рыбными кнелями

Зелёный суп с лососем

Суп с мексиканской смесью

Французский суп со шпинатом

ТОМАТНЫЙ СУП С РЫБНЫМИ КНЕЛЬКАМИ

Аппетитный овощной супчик, который становится полноценным и сытным блюдом благодаря кнелям. Для их приготовления используйте любую рыбу на свой вкус.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29694 Томат и Базилик



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыбный фарш – 85 г
- Яйцо куриное (белок) – 1/2 шт.
- Сухая смесь для супа Natural Balance со вкусом томата и базилика – 25 г
- Вода – 250 мл
- Свежий помидор – 1 шт.
- Маринованные томаты – 20 г
- Специи – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Белок куриного яйца взбить до образования белой пены и добавить к рыбному фаршу. Добавить специи и аккуратно перемешать до однородной консистенции.
2. При помощи двух чайных ложек сформировать из фарша кнели и варить их в подсоленной воде до готовности.
3. Подготовить горячую кипячёную воду и добавить туда сухую смесь для супа Natural Balance, тщательно перемешать. Добавить к этой смеси измельчённые в блендере свежие и маринованные томаты, соль и перец по вкусу, а затем подогреть получившийся томатный суп.
4. Налить суп в тарелку, добавить рыбные кнели и посыпать сухим чёрным молотым перцем.





НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29695 Спаржа

ЗЕЛЁНЫЙ СУП С ЛОСОСЕМ

Сытный суп на курином бульоне с добавлением рыбы – традиционного компонента скандинавской диеты.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе – 250-300 г
- Брокколи – 300 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Стебель сельдерея – 2 шт.
- Варёный лосось или другая красная рыба – 150-200 г
- Сухая смесь для супа Natural Balance со спаржевым вкусом – 4 порции (80 г)
- Соль – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварить куриное филе вместе луковицей (около 40-50 минут). Лук и мясо достать из бульона.
2. В этом же бульоне сварить морковь и сельдерей до полуготовности. Добавить брокколи и варить всё до готовности. Добавить соль по вкусу.
3. Дать овощам остыть около 10 минут и взбить их вместе с бульоном в блендере до пюреобразной консистенции. Добавить 4 мерные ложки сухой смеси для супа Natural Balance и ещё раз взбить.
4. Разлить суп по тарелкам и добавить нарезанную ломтиками красную рыбу.





НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29695 Спаржа

СУП С МЕКСИКАНСКОЙ СМЕСЬЮ

Вкусное и питательное блюдо на скорую руку, которое украсит обеденный стол в летний день и согреет в зимнюю стужу.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухая смесь для супа Natural Balance со спаржевым вкусом – 2 ст. л.
- Маслины – 3-4 шт.
- Мексиканская смесь (овощной гарнир) – 25 г
- Варёное яйцо – 1 шт.
- Сыр тёртый – 10 г
- Вода – 200 мл
- Зелень, специи – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В сотейнике довести до кипения воду и добавить мексиканскую смесь. Варить 10-15 минут.
2. Варёное яйцо порезать кубиками, а маслины – кружочками.
3. Добавить в сотейник с мексиканской смесью сухую смесь для супа Natural Balance, яйцо, маслины и тщательно перемешать.
4. Сразу после этого подавать в тарелке, добавив зелень, тёртый сыр и специи по вкусу.





ФРАНЦУЗСКИЙ СУП СО ШПИНАТОМ

Основа этого супа состоит исключительно из растительных ингредиентов, поэтому он особенно понравится веганам и вегетарианцам.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Суп Natural Balance
21 порция. 420 г.

29695 Спаржа



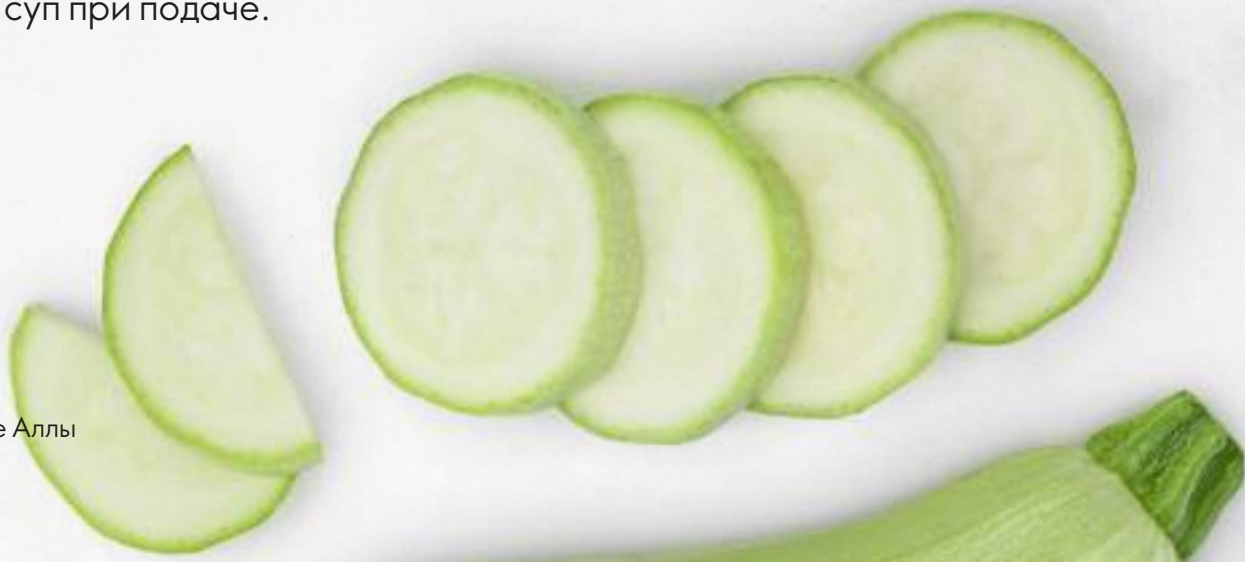
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачок – 1 шт.
- Шпинат – 200 г
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 1-2 дольки
- Соль и специи – по вкусу
- Сухая смесь для супа Natural Balance со спаржевым вкусом – 1 порция (20 г)
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Твёрдый сыр – 20 г
- Кабачковые семечки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю с горячей водой положить нарезанные овощи: кабачок, лук, морковь (порезать тонко, чтобы быстрее варилась), чеснок. Добавить соль и специи по вкусу и поставить вариться.
2. Через 15 минут добавить в кастрюлю шпинат. Довести до кипения и снять с огня.
3. Убрать из кастрюли лишнюю жидкость и взбить блендером.
4. Добавить сухую смесь для супа Natural Balance и растительное масло, ещё раз взбить блендером.
5. Натереть сыр и поджарить кабачковые семечки. Украсить ими суп при подаче.





СМУЗИ

Смузи «Брусника-яблоко»

Смузи с апельсином и шпинатом

Ягодное смузи «Иммунитет»

Смузи «Мандарин-груша»

Смузи «Изобилие»



ВЫБИРАЙ ПОЛЕЗНЫЕ ЛАКОМСТВА

Исключать сладкое из рациона совсем необязательно! Порция коктейля Natural Balance – это идеальный баланс удовольствия и пользы с высоким содержанием белка и пищевых волокон, который сохранит чувство сытости до следующего приёма пищи.

- Коктейли помогают питаться правильно, так как содержат минимум калорий, белок и клетчатку для ощущения сытости в течение нескольких часов.

- Помогают улучшить качество жизни: правильно перекусывать, сохранять бодрость на протяжении всего дня и не испытывать тяги к чему-то вредному за счёт стабильного уровня сахара в крови.

71 ккал
в 1 порции**

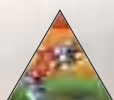
В упаковке
21 порция



Сухая смесь для коктейля Natural Balance

Не является лекарством. 21 порция. 378 г.

- ① 29690 Ванильный вкус
- ② 29691 Шоколадный вкус
- ③ 29689 Клубничный вкус



Рекомендовано Национальной
Ассоциацией Диетологов
и Нутрициологов



БЕЗ ГМО



БЕЗ ГЛЮТЕНА



БЕЗ ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ,
АРОМАТИЗАТОРОВ И КОНСЕРВАНТОВ

РАЗРАБОТАНО В ШВЕЦИИ

**Пищевая и энергетическая ценность разных вкусов сухой смеси для коктейля Natural Balance может незначительно отличаться.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29689 Клубничный вкус

СМУЗИ «БРУСНИКА-ЯБЛОКО»

Чтобы напиток выглядел эффектнее, перед подачей украсьте его ягодами брусники и измельчёнными орехами.



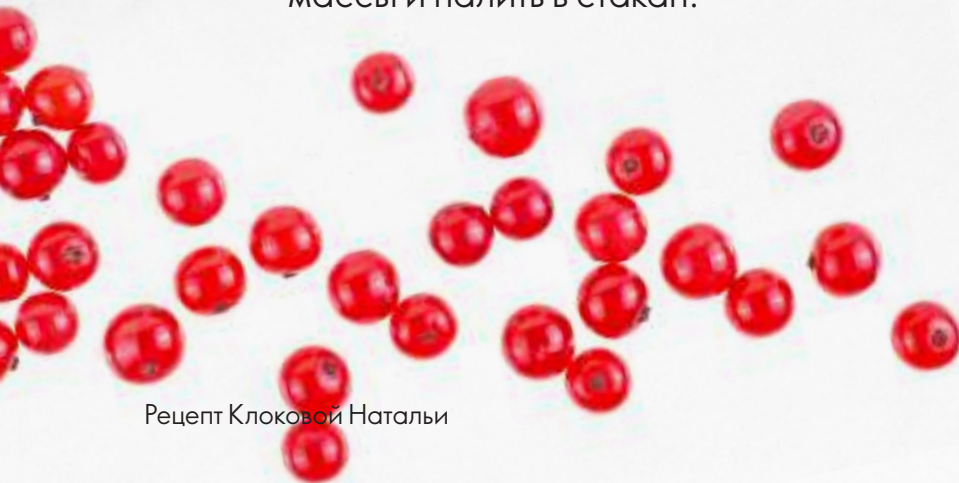
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода – 250 мл
- Зеленый салат – 50 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с клубничным вкусом – 2 порции (36 г)
- Семена льна – 1 ч. л.
- Замороженная брусника – 1 чашка
- Яблоко без кожуры – 1 шт.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы и налить в стакан.



СМУЗИ «МАНДАРИН- ГРУША»

Удовольствие и польза в одном стакане. При подаче украсьте смузи ломтиками груши и порошком цедры мандарина.



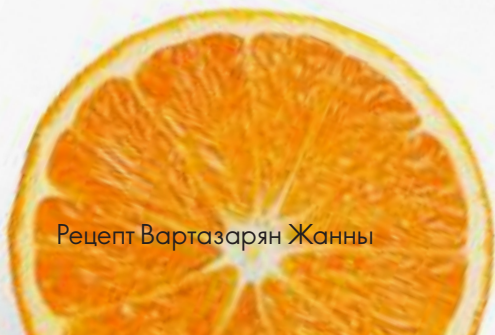
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Банан – 1 шт.
- Груша – 1 шт.
- Мандарин – 1 шт.
- Порошок мандариновой цедры – 1/2 ч. л.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с ванильным вкусом – 1 мерная ложка (18 г)
- Вода – 2 стакана



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чтобы получить порошок мандариновой цедры, кожуру нужно высушить и затем измельчить блендером.
2. Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы и разлить по стаканам.



Рецепт Вартазарян Жанны



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29690 Ванильный вкус





НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29689 Клубничный вкус

СМУЗИ «ИЗОБИЛИЕ»

Название рецепта говорит само за себя: этот коктейль – кладезь витаминов и пищевых волокон.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с клубничным вкусом – 1 порция (18 г)
- Стебель сельдерея – 1/2 шт.
- Варёная тыква – 50 г
- Банан – 1/2 шт.
- Крыжовник – 50 г
- Вода – 250-350 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы и разлить по стаканам.



The background of the entire image is a close-up, high-angle shot of several slices of rustic, dark brown bread. The bread has a thick, golden-brown crust with visible scoring marks and a porous, airy interior. The slices are arranged in a somewhat haphazard, overlapping manner on a light gray, textured surface that resembles concrete or stone. The lighting is soft and directional, coming from the upper left, which creates subtle shadows and highlights the texture of both the bread and the surface.

ХЛЕБ

Бородинский хлеб

Хлеб к завтраку

Мультизлаковые хлебцы

Творожный хачапури

БОРОДИНСКИЙ ХЛЕБ

Этот рецепт требует чуть больше усилий и времени, но результат того стоит. Обязательно дайте хлебу отдохнуть сутки после выпечки, и он приобретёт восхитительный аромат и текстуру.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ржаная мука – 495 г
- Солод красный ржаной – 25 г
- Вода – 535 мл
- Молотый кориандр – 8 г
- Протеиновый комплекс – 2 ст. л.
- Пшеничная мука 2-го сорта – 70 г
- Мёд – 35 г
- Соль – 9 г
- Масло для выпечки
- Семена кориандра для обсыпки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовить основу закваски. Подготовить чистую и сухую баночку. Смешать внутри 30 г ржаной муки и 30 мл воды комнатной температуры. Плотно закрыть крышкой. Поставить на сутки в тёплое место (26-28 °C).



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169





2. На 2-й день смешать в чистой баночке 15 г получившейся массы, добавить 30 мл воды и 30 г ржаной муки. Перемешать и плотно закрыть крышкой. Остатки выбросить.

3. Повторять процедуру в одно и то же время на 3-й и 4-й день.

4. На 5 день за 12 часов до замешивания теста смешать в баночке 28 г получившейся массы (остальное можно убрать в холодильник), 30 г ржаной муки и 20 мл воды. Оставить на ночь.

5. Приготовить заварку, смешав в жаропрочной форме 75 г ржаной муки, красный ржаной солод и молотый кориандр. Залить всё 250 мл кипятка и перемешать. Накрыть фольгой и поставить в духовку, разогретую до 65 °С, на 30 минут.

6. Достать форму и всыпать в смесь ещё 20 г ржаной муки. Перемешать и отправить в духовку ещё на 1,5 часа. Заварка должна получиться однородная и сладкая. Можно хранить её в холодильнике.

7. Замесить тесто. Для этого смешать 310 г заварки комнатной температуры, всю закваску, 110 мл воды и 160 г ржаной муки.

8. Загрузить в тестомес для получения однородной массы и затем оставить бродить 2 часа, накрыв полотенцем.

9. Через 2 часа добавить к тесту Протеиновый комплекс, пшеничную муку, 90 г ржаной муки мёд, соль и 35 мл воды. Месить тесто в течение 10 минут на низкой скорости. Затем оставить бродить на 3-4 часа. Тесто должно увеличиться вдвое.

10. Тесто должно получиться весом 850-870 г. Разделить его на части, например две по 430 г. Мокрыми руками сформировать аккуратные батончики и выложить в смазанные маслом формы. Оставить на 60-70 минут – тесто должно увеличиться в 1,5 раза.

11. Опрыснуть хлеб водой и обсыпать семенами кориандра. Отправить в печь без пара. Выдержать хлеб 20 минут при 220 °С, а затем понизить температуру до 180 °С и печь ещё 30 минут. Готовый хлеб употреблять через сутки после выпечки.



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169

ХЛЕБ К ЗАВТРАКУ

Что может быть вкуснее домашнего хлеба? Только хлеб с нежным мякишем и хрустящей корочкой, на приготовление которого не нужно тратить много времени и сил. Перед вами именно такой рецепт.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука – 2,5 стакана
- Протеиновый комплекс – 1 порция (18 г)
- Сода – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Яйцо – 1 шт.
- Молоко – 200 мл
- Сметана – 1 ст. л.
- Растительное масло – 3-4 ст. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешать муку, соль, соду. Сделать в муке углубление, добавить яйцо и сметану.
2. Слегка подогреть молоко, добавить к нему Протеиновый комплекс и тщательно перемешать. Постепенно вливать молоко в муку, добавить растительное масло.
3. Замесить тесто. Оно должно быть не тугим и не жидким и в то же время не прилипать к рукам. Можно смазать руки маслом и хорошо вымесить тесто до однородной массы.
4. Накрывать тесто салфеткой и дать отдохнуть 20 минут.
5. Нагреть духовку до 180 °С. Раскатать из теста лепёшку толщиной 2 см и выложить в предварительно смазанную маслом форму для выпечки. Вилкой сделать надколы в разных местах. Выпекать 40 минут.





НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169

МУЛЬТИЗЛАКОВЫЕ ХЛЕБЦЫ

Для приготовления этой закуски подойдут любые семена и орехи на ваш вкус. Готовые хлебцы можно взять в дорогу в качестве перекуса или подать вместе с супом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Любые семена и орехи – 200 г
- Соль – 1 ч. л
- Мука – 150 г
- Оливковое масло – 3-4 ст. л.
- Протеиновый комплекс – 40 г
- Вода – 300-350 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать семена и орехи вместе с мукой, оливковым маслом и Протеиновым комплексом. Дать тесту постоять и схватиться. По консистенции оно должно быть похожим на густой, но текучий йогурт.
2. Нагреть духовку до 200 °С. Выстелить противень пекарской бумагой и равномерно распределить по ней тесто. Отправить запекаться на 10 минут.
3. Вынуть противень и порезать хлеб на ломтики желаемой формы, а затем отправить ещё на 20 минут в духовку подсушиваться.



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169

ТВОРОЖНЫЙ ХАЧАПУРИ

Более полезная, но не менее аппетитная версия знаменитого хачапури по-аджарски. В отличие от традиционного рецепта тесто получается лёгкое и рассыпчатое.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Обезжиренный творог – 200 г
- Рисовая мука – 50 г
- Яйцо – 3 шт.
- Сыр «Ламбер» – 120 г
- Протеиновый комплекс – 2 порции (36 г)
- Щепотка соли



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Духовку разогреть до 200 °С. Застелить противень пергаментной бумагой.
2. Смешать творог, муку, яйцо и соль. Замесить тесто и разделить его на 2 части. Сформировать лодочки из теста с достаточно высокими бортиками и отправить выпекаться на 20-25 минут.
3. Приоткрыть духовку, выложить на лодочки тёртый сыр и выпекать ещё пару минут, пока он не расплавится.
4. После этого сделать небольшое углубление в сыре и разбить туда яйцо. Поместить блюдо обратно в духовку ещё на 2-3 минуты.



ДЕСЕРТЫ

Безглютеновый кекс
Морковные маффины
Творожный блин с начинкой
Тыквенный пирог
Шоколадная колбаска без сахара
Орехово-шоколадный брауни
Морковные сырники
Творожная запеканка с ягодами
Шоколадные панкейки с черникой
Желе из тыквы и персика с шоколадом
Мороженое из бананов
Блинчики с клубничным смузи
Шоколадное суфле
Полезные конфетки
Творожный пирог с грушей
Шоколадный торт с орехами
Протеиновая банановая колбаска
Запеканка без муки и сахара
Рисово-шоколадный пудинг на пару
Творожный торт
Протеиновые конфеты
Wellness-вафли
Мандариновый рулет
Запеканка с йогуртовой начинкой



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КЕКС

Нежный десерт, для приготовления которого можно использовать любые ягоды на свой вкус, а также украсить ими десерт при подаче.



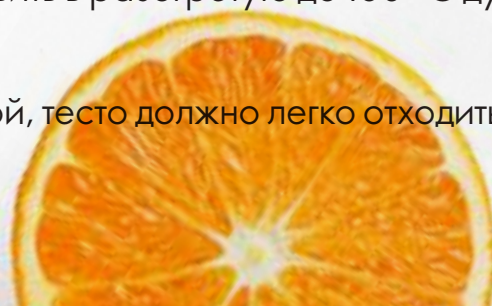
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Безглютеновая мука – 150 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 2 порции (36 г)
- Заменитель сахара – 50 г или тростниковый сахар – 120 г
- Яйцо – 3 шт.
- Гречневое молоко – 50 мл
- Разрыхлитель – 2 ч. л.
- Оливковое (или кокосовое) масло – 110 мл
- Мандарины – 2 шт.
- Ягоды – 100 г
- Щепотка соли



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соединить муку, сухую смесь для коктейля Natural Balance и заменитель сахара.
2. Добавить гречневое молоко, яйца, оливковое масло, разрыхлитель и соль. Тщательно перемешать миксером.
3. В получившееся тесто добавить свежие ягоды и очищенные мандарины и перемешать.
4. Выложить тесто в форму и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.
5. Проверить готовность зубочисткой, тесто должно легко отходить от неё.





МОРКОВНЫЕ МАФФИНЫ

Не бойтесь выпечки с морковью в составе: она нужна не для вкуса, а для текстуры. Благодаря ей десерт получается мягким, сочным и рассыпчатым.



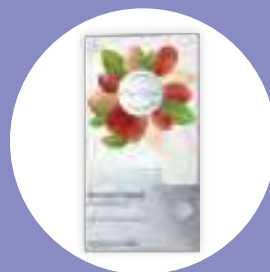
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука – 80 г
- Тёртая морковь – 100 г
- Дроблёные грецкие орехи – 30 г
- Изюм – 30 г
- Оливковое масло – 25 мл
- Мёд – 70 мл
- Протеиновый комплекс – 1 порция (18 г)
- Яйцо – 1 шт.
- Греческий йогурт – 60 г
- Щепотка ванилина
- Щепотка корицы
- Щепотка имбиря
- Щепотка мускатного ореха
- Сода – 1/2 ч. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разогреть духовку до 220 °С.
2. В одной миске смешать все сухие ингредиенты: Протеиновый комплекс, муку, специи, соду, орехи, изюм и морковь. В другой – жидкие: йогурт, яйцо, масло и мёд.
3. Влить жидкую смесь в сухую и тщательно перемешать. Распределить тесто по формочкам и отправить в духовку на 15- 20 минут. Готовность можно проверить с помощью зубочистки.



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169





НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29689 Клубничный вкус

ТВОРОЖНЫЙ БЛИН С НАЧИНКОЙ

Этот блинчик можно дополнить любой начинкой.
Наш вариант – мягкий творог, смесь для коктейля
с клубничным вкусом плюс свежие ягоды.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 15 г
- Овсяные хлопья – 20 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с клубничным вкусом – 1 порция (18 г)
- Свежие ягоды или фрукты для начинки
- Мягкий творог для начинки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья измельчить в блендере.
2. Смешать творог, яйцо, муку и измельчённые овсяные хлопья.
3. Выложить полученную смесь на сковороду и обжарить с двух сторон.
4. Подавать с начинкой из творога и сухой смеси для коктейля Natural Balance и свежих ягод.





ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Традиционный десерт осенне-зимнего сезона понравится даже тем, кто равнодушен к его основному ингредиенту – тыкве.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква – 1/4 часть
- Грецкие орехи – 250 г
- Протеиновый комплекс – 1 порция (18 г)
- Яйцо – 1 шт.
- Сода – 1/2 ч. л.
- Щепотка корицы
- Мука – 50 г
- Заменитель сахара – по вкусу



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очистить от кожуры, семян и нарезать средними кубиками. Отправить её в кастрюлю на 5-7 минут томиться до мягкого состояния с небольшим количеством воды.
2. На сухой сковороде в течение 3 минут обжаривать грецкие орехи, а затем измельчить их блендером или скалкой до среднего размера, но не до крошки.
3. Пюрировать тыкву блендером.
4. В получившееся пюре добавить заменитель сахара, взбитое яйцо, измельчённые орехи, соду, щепотку корицы, Протеиновый комплекс, муку и тщательно перемешать. Тесто должно получиться густым и легко браться ложкой.
5. Поместить тесто в смазанную растительным маслом форму и отправить в духовку для запекания. Проверить готовность можно при помощи зубочистки.





**НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS**

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСКА БЕЗ САХАРА

Знакомый с детства и любимый многими десерт,
но с более полезным составом – на случай, если к чаю
захочется чего-то сладкого.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бананы – 300 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 1 порция (18 г)
- Какао – 20 г
- Кокосовая стружка – 10 г
- Хлебцы – 50 г
- Грецкие орехи – 40 г



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы хорошо размять вилкой. Хлебцы и орехи измельчить, но не в крошку.
2. Смешать все ингредиенты, включая кокосовую стружку и смесь для коктейля Natural Balance, и выложить на пищевую плёнку. Сформировать колбаску.
3. Убрать в морозильник на 3-4 часа. Перед подачей нарезать ломтиками. Готовую колбаску хранить в морозильнике.





ОРЕХОВО-ШОКОЛАДНЫЙ БРАУНИ

В этом рецепте вы не найдёте привычных для выпечки ингредиентов: яиц, муки, масла и сахара. При этом десерт получается очень вкусным и ничуть не уступает своей традиционной версии.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Банан – 2 шт.
- Миндальная паста – 120 г
- Какао порошок – 20 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с клубничным вкусом – 45 г
- Кокосовая стружка – 20 г
- Миндаль – 20 г
- Шоколад – 20 г
- Молоко – 30 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размять вилкой бананы и добавить какао, 100 г миндальной пасты и 30 г сухой смеси для коктейля Natural Balance. Размешать до однородной консистенции.
2. Приготовить начинку. Размолоть миндаль в крошку и соединить с кокосовой стружкой, 20 г миндальной пасты и 15 г сухой смеси для коктейля Natural Balance. Размешать, добавить молоко и снова размешать. Влажными руками сформировать шарики.
3. Выложить банановое тесто в форму и разложить на нём в хаотичном порядке шарики из начинки и кусочки шоколада.
4. Разогреть духовку до 200 °С и выпекать десерт в течение 20 минут. После этого приоткрыть духовку и дать брауни немного остыть.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29689 Клубничный вкус



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29690 Ванильный вкус

МОРКОВНЫЕ СЫРНИКИ

Не только вкусно, но и полезно: сочные и нежные сырники на завтрак и как перекус между основными приёмами пищи.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Обезжиренный творог – 500 г
- Яйцо – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с ванильным вкусом – 1-2 ст. л.
- Мука – 1/2 ст. л.
- Манная крупа – 2 ст. л.
- Растительное масло для жарки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соединить творог, мелко натёртую морковь, яйца, смесь для коктейля Natural Balance и муку. Всё тщательно перемешать.
2. Сформировать сырники и обвалять их в манной крупе.
3. Смазать сковороду растительным маслом. Обжарить сырники на среднем огне с закрытой крышкой по 4 минуты с каждой стороны.





ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯГОДАМИ

Универсальный десерт, которым можно радовать себя и близких круглый год. Используйте сезонные свежие ягоды летом и замороженные – в зимний период.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 9% жирности – 500 г
- Яйцо – 2 шт.
- Сахар – 2 ст. л.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с клубничным вкусом – 1 порция (18 г)
- Крахмал – 1 ст. л.
- Ягоды – 100 г
- Щепотка соли
- Масло для выпекания



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты, кроме ягод, поместить в глубокую посуду, перемешать лопаткой, а потом взбить блендером до однородной консистенции.
2. Добавить ягоды и осторожно перемешать.
3. Вылить смесь в смазанную маслом жароупорную форму и поставить в духовку, разогретую до 170 °С. Выпекать в течение 40 минут, используя режим «верх-низ».



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29689 Клубничный вкус



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

ШОКОЛАДНЫЕ ПАНКЕЙКИ С ЧЕРНИКОЙ

Готовые панкейки можно подсластить любимым топингом или добавить немного сахара сразу в тесто.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука — 150 г
- Яйца — 1 шт.
- Молоко — 200 мл
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом — 2 ст. л.
- Разрыхлитель — 1 чайная ложка
- Горсть черники
- Растительное масло для жарки
- Щепотка соли



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соединить в одной миске муку и разрыхлитель. Во второй миске хорошо взбить яйца и молоко.
2. Смешать содержимое двух мисок до получения однородной массы.
3. Из полученного теста приготовить панкейки на сковороде, добавляя ягоды в процессе жарки.



ЖЕЛЕ ИЗ ТЫКВЫ И ПЕРСИКА С ШОКОЛАДОМ

Десерт без добавления сахара обретает необходимую сладость благодаря смеси для коктейля. Эффектный на вид и очень нежный на вкус.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква – 200 г
- Персики – 180 г
- Молоко – 100 мл
- Горький шоколад – 30 г
- Агар-агар – 1 пакетик
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с ванильным вкусом – 2 порции (36 г)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

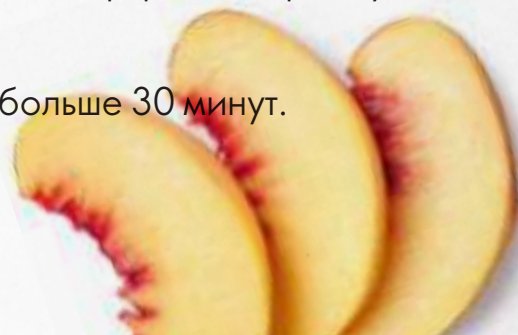
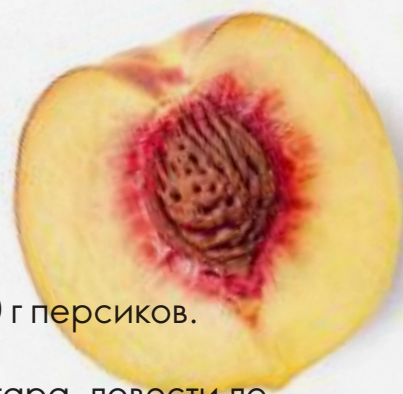
1. Отварить тыкву и затем пюрировать её вместе с 150 г персиков.
2. Развести 20 мл воды с половиной пакетика агар-агара, довести до кипения, постоянно помешивая, а затем сразу влить в тыквенно-персиковое пюре и добавить 1 порцию сухой смеси для коктейля Natural Balance. Перемешать всё блендером.
3. Выложить на дно креманок или стаканчиков оставшиеся персики и сразу залить их получившейся смесью. Она застывает очень быстро при комнатной температуре. Поставить десерт в холодильник.
4. Для верхнего шоколадного слоя соединить молоко и 1 порцию сухой смеси для коктейля Natural Balance.
5. Нагреть на огне, но не доводить до кипения. Покрошить в смесь шоколад и постоянно помешивать, пока он не расплавится.
6. Добавить 1/2 ч. л. агар-агара и хорошо перемешать. Довести полученную смесь до кипения и сразу перелить в формы к первому слою.
7. Дать десерту застыть в холодильнике – не больше 30 минут.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29690 Ванильный вкус





НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169

МОРОЖЕНОЕ ИЗ БАНАНОВ

Минимум усилий и самые простые ингредиенты – и летнее настроение в любое время года вам обеспечено.



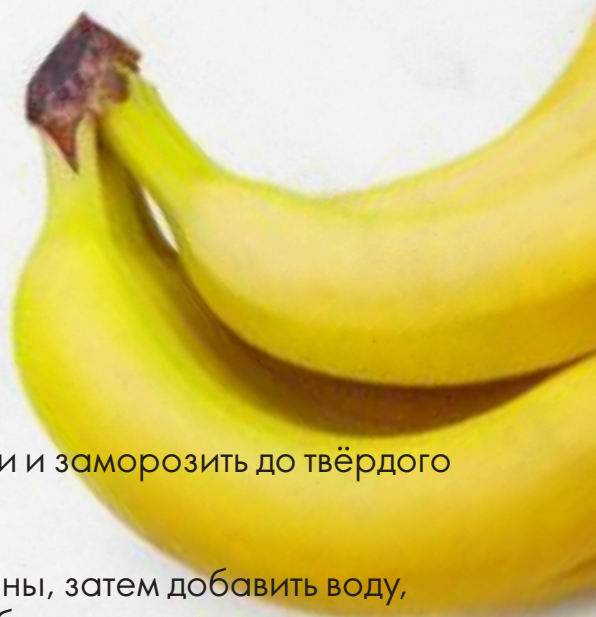
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бананы – 2 шт.
- Вода – 150 мл
- Ягоды – 150-200 г
- Протеиновый комплекс – 20 г



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы нарезать небольшими кусочками и заморозить до твёрдого состояния.
2. Взбить в блендере замороженные бананы, затем добавить воду, Протеиновый комплекс и ягоды и снова взбить.
3. При необходимости добавить ещё немного воды. Выложить готовое мороженое в миску и украсить ягодами.





БЛИНЧИКИ С КЛУБНИЧНЫМ СМУЗИ

Для приготовления этих блинчиков не понадобится сахар, но их можно считать полноценным десертом благодаря сладости сухой смеси для коктейля и натуральных ягод.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука – 1 стакан
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с клубничным вкусом – 2 ст. л.
- Яйцо – 2 шт.
- Молоко 1,5-2,5% жирности – 1 стакан
- Тёплая вода – 1 стакан
- Щепотка соли
- Растительное масло – 5 мл
- Замороженная клубника – 50 г



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовить тесто, соединив муку, сухую смесь для коктейля Natural Balance, яйца, тёплую воду и щепотку соли. Добавить в тесто растительное масло.
2. Обжарить блинчики на сковороде без масла.
3. Взбить клубнику с молоком в блендере. Полностью размораживать ягоды не нужно, чтобы консистенция смузи напоминала мороженое.
4. Подавать блинчики вместе с клубничным соусом и ягодами клубники.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29689 Клубничный вкус





НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ

Десерт на скорую руку, который не нужно выпекать. Ещё один плюс – ни одна шоколадка при его приготовлении не пострадает.



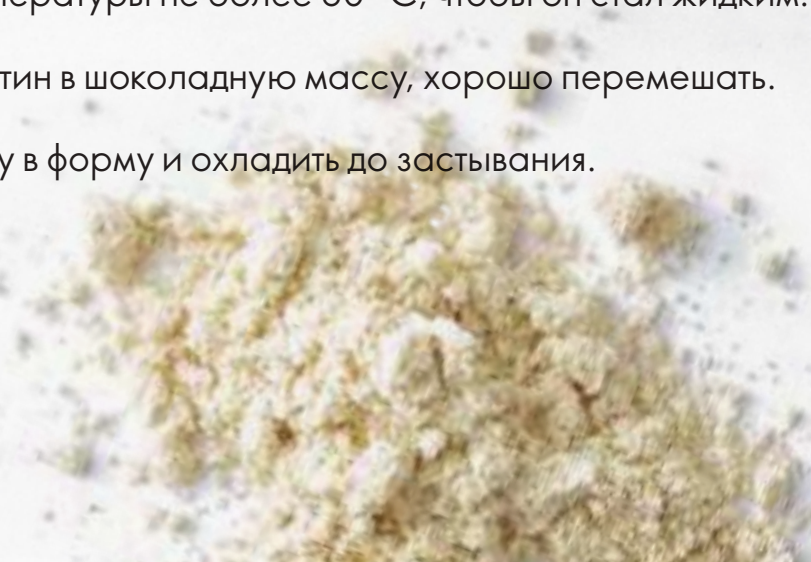
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 2 мерные ложки (36 г)
- Рикотта – 100 г
- Молоко – 150 мл
- Желатин – 10 г
- Вода – 50 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать все ингредиенты, кроме желатина.
2. Желатин замочить в 50 мл холодной воды, дать набухнуть, а затем нагреть до температуры не более 80 °С, чтобы он стал жидким.
3. Вылить желатин в шоколадную массу, хорошо перемешать.
4. Вылить массу в форму и охладить до застывания.





НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТКИ

Процесс приготовления занимает всего 15 минут, а результат по вкусу ничуть не уступает привычным сладостям.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 4 порции (72 г)
- Семена чиа – 40 г
- Сухофрукты – 40 г
- Семена кунжута – 40 г
- Орехи – 40 г
- Молоко – 70 мл
- Какао – 1 ст. л.
- Кокосовая стружка – 1 ст. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать все сухие ингредиенты, кроме кокосовой стружки. К полученной массе добавлять по ложке молока и хорошо перемешивать. Вы должны получить консистенцию густого суфле.
2. Сформировать шарики и обвалить в какао или кокосовой стружке.





НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29689 Клубничный вкус

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ГРУШЕЙ

Нежное творожное тесто и сочные вкрапления сладких груш – этот полезный десерт никого не оставит равнодушным.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 5% жирности – 500 г
- Яйца – 4 шт.
- Груши Конференция – 4 шт.
- Мак кондитерский – 20 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с клубничным вкусом – 36 г



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог, яйца, сухую смесь для коктейля Natural Balance и мак взбить погружным блендером, чтобы получилась однородная масса.
2. Нарезать часть груш кубиками и добавить к полученной массе. Тщательно перемешать.
3. Переместить тесто в форму для запекания и выложить сверху веером оставшиеся груши. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 180 °C в течение 40-45 минут.







**НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS**

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ОРЕХАМИ

Полезный десерт без добавления сахара и муки. Готовый торт будет смотреться эффектнее, если украсить его взбитыми сливками и ягодами.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо – 3 шт.
- Ванильный сахар – 10 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 2 мерных ложки (36 г)
- Какао-порошок – 2 ч. л.
- Натуральный йогурт – 250 мл
- Сода – 1/2 ч. л.
- Сметана – 2 ст. л.
- Грецкие орехи – 200 г
- Растительное масло – 1 ч. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбить яйца и ванильный сахар венчиком. Добавить йогурт, сметану, соду (гашеную йогуртом), сухую смесь для коктейля Natural Balance и какао и хорошо перемешать.
2. Добавить стакан молотых грецких орехов. Перемешать и выложить тесто в смазанную маслом форму.
3. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 180 °C в течение 35-40 минут.



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Протеиновый комплекс
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

36169

**Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance**
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

ПРОТЕИНОВАЯ БАНАНОВАЯ КОЛБАСКА

Помимо простоты приготовления, у этого десерта как минимум два неоспоримых плюса: высокое содержание белка и отсутствие добавленного сахара.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Банан – 1 шт.
- Арахис – 50 г
- Овсяные хлопья без сахара – 50 г
- Протеиновый комплекс – 1 мерная ложка (18 г)
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 1 мерная ложка (18 г)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Арахис запечь в духовке и затем очистить от шелухи.
2. Размять банан вилкой. Добавить к нему Протеиновый комплекс, смесь для коктейля Natural Balance, хлопья и орехи. Всё тщательно перемешать.
3. Полученную массу выложить на пищевую плёнку и сформировать колбаску. Поместить её в морозильник до застывания. Перед подачей нарезать ломтиками.



ЗАПЕКАНКА БЕЗ МУКИ И САХАРА

Этот простой рецепт выручит вас,
если на приготовление полезного
завтрака есть всего 5 минут.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Банан – 1/2 шт.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 1 порция (18 г)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбить яйца и добавить к ним сухую смесь для коктейля Natural Balance, размятый вилкой банан и творог. Всё это перемешиваем в однородную массу
2. Запекать в микроволновой печи в течение 4 минут. По желанию украсить готовый десерт.



Рецепт Килуниной Ольги



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус





**НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS**

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

РИСОВО-ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ НА ПАРУ

Альтернатива привычной рисовой каше – нежная запеканка, которой можно побаловать себя на завтрак.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Круглозёрный варёный рис – 150 г
- Сахар – 50 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 4 порции (72 г)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соединить отварной рис, сырое яйцо, сахар и сухую смесь для коктейля Natural Balance. Перемешать до получения однородной консистенции.
2. Выложить тесто в силиконовые формочки, заполняя 2/3 от их объёма.
3. Поместить формочки в глубокую сковороду с небольшим количеством воды и готовить на пару в течение 30 минут на среднем огне.
4. Достать пудинг из формочек только после полного остывания.



ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Полезный десерт из нежных творожных коржей, протеинового крема и вкраплений солнечной кураги, чернослива и орехов.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука – 10 г
- Геркулес – 10 г
- Творог – 230 г
- Яйцо – 2 шт.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с ванильным вкусом – 30 г
- Молоко – 100 мл
- Курага – 30 г
- Чернослив – 30 г
- Грецкие орехи – 30 г



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать муку, геркулес, 110 г творога и яйца. Разделить тесто на три части и испечь три коржа.

2. Приготовить крем, соединив молоко, сухую смесь для коктейля Natural Balance и оставшийся творог (120 г).

3. Собрать торт. Каждый корж смазать кремом и посыпать орехами и сухофруктами.



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для коктейля Natural Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29690 Ванильный вкус







НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29690 Ванильный вкус

ПРОТЕИНОВЫЕ КОНФЕТЫ

Готовые конфетки довольно долго хранятся в холодильнике, но, скорее всего, это и не потребуется, ведь съедают такое лакомство очень быстро.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухое молоко – 1 стакан
- Мёд – 50 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с ванильным вкусом – 1 стакан
- Арахис – 1 стакан
- Вода (кипяток) – 3 ст. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подсушить орехи на сковороде, очистить от шелухи и измельчить.
2. Сухое молоко слегка подрумянить на сковороде, а затем измельчить в блендере. Соединить его с орехами, сухой смесью для коктейля Natural Balance, мёдом и кипятком.
3. Тщательно перемешать, выложить в формочки и поместить в морозильник на 1 час.





НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

WELLNESS-ВАФЛИ

Хрустящие снаружи и нежные внутри, эти вафли – простой способ разнообразить своё «творожное» меню.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог – 1 пачка
- Геркулес – 3 ст. л.
- Яйцо – 1 шт.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 1 мерная ложка (18 г)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Геркулес перемолоть в муку. Соединить его с остальными ингредиентами и тщательно перемешать.
2. Выпекать полученную смесь в вафельнице в течение 3-4 минут.





МАНДАРИНОВЫЙ РУЛЕТ

Шоколадно-творожный десерт с сочной фруктовой начинкой не только украсит праздничный стол, но и поднимет настроение в любой хмурый день.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Безглютеновое печенье без сахара – 100 г
- Какао порошок – 1 ст. л.
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 1 ст. л.
- Банан – 1 шт.
- Нежирный творог – 200 г
- Сливочное масло – 50 г
- Подсластитель – по вкусу
- Ванилин – 1 г
- Мандарины без косточек – 6 шт.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать в блендере печенье, какао, сухую смесь для коктейля Natural Balance и предварительно взбитый до белой пышной массы банан.
2. Приготовить начинку, соединив творог, сливочное масло, подсластитель и ванилин. Смешать в блендере.
3. Почистить мандарины.
4. Выложить на пищевую плёнку тесто с какао, а поверх – творожную начинку. Сверху в ряд разместить мандарины и свернуть всё в рулет. Убрать рулет в холодильник на 2-3 часа. Перед подачей снять пищевую плёнку и порезать на порции.



НЕОБХОДИМЫЙ ПРОДУКТ WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус

ЗАПЕКАНКА С ЙОГУРТОВОЙ НАЧИНКОЙ

Изюминка этого десерта – нежный шоколадный слой, который можно дополнительно украсить тёртым шоколадом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог обезжиренный – 400 г
- Яйцо – 2 шт.
- Йогурт обезжиренный – 200 г
- Сухая смесь для коктейля Natural Balance с шоколадным вкусом – 2 порции (36 г)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать творог с яйцами и двумя ложками йогурта и выложить в форму для запекания.
2. Соединить оставшуюся часть йогурта с сухой смесью для коктейля Natural Balance и выложить сверху на творожную массу.
3. Запекать в духовке 40 минут при температуре 170 °С.



НЕОБХОДИМЫЙ
ПРОДУКТ
WELLNESS

Сухая смесь для
коктейля Natural
Balance
Не является лекарством.
21 порция. 378 г.

29691 Шоколадный вкус



