Злачный экспресс

ДОМАШНЯЯ КУХНЯ®

– СУХИЕ ЗАВТРАКИ –

СЕКРЕТ НАТУРАЛЬНОСТИ НАШИХ ЗАВТРАКОВ ПРОСТ: ШАРИКИ – ЭТО ТЕ ЖЕ ЗЛАКИ! МЫ САМИ ВЫРАЩИВАЕМ ЗЕРНО, ПЕРЕМАЛЫВАЕМ ЕГО И ЭКСТРУДИРУЕМ (ТО ЕСТЬ ПОДВЕРГАЕМ ВОЗДЕЙСТВИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ И ДАВЛЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ СОХРАНЯЮТСЯ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА).

К ЗАВТРАКУ

Каша из полбяных шариков с яблоком, мёдом, дроблёным фундуком и корицей

Полбяные шарики залить горячей водой (1:4), накрыть крышкой и оставить на 2–3 мин. При желании измельчить до однородной массы с помощью пресса для картофеля. Добавить сливочное или растительное масло (для аромата), мёд, кусочки яблок, дроблёный фундук. Посыпать корицей.

Каша из льняных шариков с вяленой клюквой и дроблёным арахисом

Льняные шарики залить горячей водой (1:2), накрыть крышкой и оставить на 2–3 мин. Измельчить до однородной массы с помощью пресса для картофеля. Добавить по желанию сливочное или растительное масло (для аромата), мёд, вяленую клюкву (можно свежую). Посыпать дроблёным арахисом.

Медовые шарики с молоком и черникой

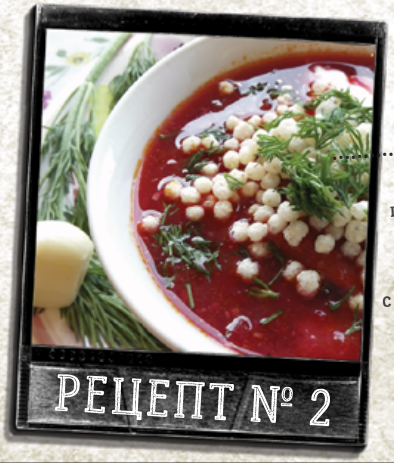
Медовые шарики залить молоком, добавить чернику, либо другие свежие ягоды по вкусу.

К ОБЕДУ

РЕЦЕПТ № 1

Салат из капусты и редиса с льняными шариками

На 2–3 порции потребуется: капуста — 200 г, редис — 100 г, льняные шарики — 1/2 стакана, лимонный сок, растительное масло, свежая зелень, соль — по вкусу. Вымытые капусту и редис порезать соломкой. Нарезать укроп (либо вашу любимую зелень). Капусту выложить в отдельную посуду, посолить и помять, чтобы выделился сок. Добавить нарезанный редис, укроп, льняные шарики, лимонный сок и растительное масло. Перемешать перед подачей.



РЕЦЕПТ № 2

Борщ

Приготовьте борщ по вашему любимому рецепту и дайте ему настояться. Подавайте борщ с полбяными/льняными шариками, сметаной и зеленью.

РЕЦЕПТ № 3

Суп-пюре из брокколи

Брокколи — 800 г, картофель — 400 г, морковь — 3 шт., лук — 5 шт., чеснок — 3 зубчика, оливковое масло — 2 ст. л., петрушка (пучок) — 1 шт., овощной бульон — 1 л, сливки 33 % — 200 мл. В кипящий овощной бульон поместить картофель, нарезанный кубиками. Крупно нарезать лук и морковь. Слегка поджарить лук и морковь на оливковом масле. Приблизительно через 10 мин после того, как добавили в кастрюлю картофель, докладываем в суп брокколи. Далее добавляем в кастрюлю обжаренные лук и морковь. Варим ещё 10 мин. Когда овощи станут мягкими — снять суп с огня. Дополняем суп раздавленным чесноком и зеленью. Посолить, поперчить и измельчить всё содержимое кастрюли до однородной консистенции при помощи блендера. Сливки довести до кипения, добавить в измельчённую массу. Перед подачей добавить полбяные/льняные шарики.

К УЖИНУ

Салат из огурцов и сладкого перца с полбяными шариками

На 2-3 порции потребуется:
огурец – 1-2 шт., перец сладкий – 2-3 шт., шарики полбяные – 1/2 стакана, лимонный сок, растительное масло, соль – по вкусу.

Вымытые огурцы и сладкий перец порезать. Добавить полбяные шарики, лимонный сок, растительное масло, соль. Перемешать. По желанию сверху посыпать семечками подсолнечника.

Салат фруктовый с медовыми шариками

На 2-3 порции потребуется:
йогурт – 1 стакан,
киви – 2-3 шт.,
банан – 1-2 шт.,
клубника – 8-10 шт.,
медовые шарики – 1/2 стакана.

Очищенные и вымытые киви, банан, клубнику порезать. Добавить медовые шарики. Сбрызнуть лимонным соком. Заправить нежирным йогуртом/сметаной.

Йогурт с льняными шариками, грушей, корицей и дроблёным арахисом

Добавить льняные шарики (по вкусу), кусочки груши, арахис в йогурт, посыпать корицей (по желанию). Перемешать.

- С МЁДОМ -
Нк45786 Сухой завтрак
«Злачный экспресс», 100 г

- С ПОЛБОЙ -
Нк44598 Сухой завтрак
«Злачный экспресс», 100 г

- СО ЛЬНОМ -
Нк44604 Сухой завтрак
«Злачный экспресс», 100 г

Ассортимент продукции можно приобрести у дистрибьютора ООО «ТОДИКО» по адресу: г. Москва,
ул. Партизанская, 43, тел.: +7 (495) 730-50-15, www.homekitchen.ru, www.graintrain.ru