

# Отрубные хлебцы

## ИНГРЕДИЕНТЫ

100 Г РЖАНЫХ ОТРУБЕЙ  
4—5 ВЕТОЧЕК СВЕЖЕГО  
УКРОПА  
ЩЕПОТКА СОЛИ  
50 МЛ ВОДЫ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Измельчить отруби с помощью блендера. Укроп мелко нарезать. Смешать молотые отруби (1 ст. л. отложить), укроп и соль. Порциями вливать воду, чтобы получилось эластичное тесто. Сформовать лепешки.

Присыпать доску молотыми отрубями и скалкой раскатывать лепешки, переворачивая их несколько раз, до толщины 1—2 мм. Подсушить лепешки на сковороде без жира в течение минуты с каждой стороны.





# Морковный торт с отрубями



## ИНГРЕДИЕНТЫ

70 Г ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ  
1 МОРКОВЬ  
250 Г ТВОРОГА  
50 МЛ СМЕТАНЫ  
1 ЯЙЦО  
40 Г КОРИЧНЕВОГО  
САХАРА  
1 ПАКЕТ ВАНИЛЬНОГО  
САХАРА  
100 Г САХАРА  
½ Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ  
ДЛЯ ТЕСТА  
2 КАПЛИ ЭКСТРАКТА  
МИНДАЛЯ  
ЩЕПОТКА СОЛИ



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отруби измельчить в блендере. Морковь натереть на мелкой терке. Смешать в миске морковь, отруби, яйцо, разрыхлитель, коричневый сахар, миндальный экстракт, 2 ст. л. холодной воды и соль, тщательно перемешать и оставить на 30 мин для набухания. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить ровным слоем морковное тесто и выпекать 40 мин. Аккуратно перевернуть готовый корж на решетку и остудить.

Для крема творог, сметану, сахар и ванильный сахар взбить блендером до кремообразного состояния. Остывший корж аккуратно разрезать по горизонтали на две части. Смазать коржи и верх торта слоем крема. Украсить по вкусу.



# Клубничные маффины с отрубями



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца слегка взбить с сахаром с помощью миксера или венчика. Влить йогурт и масло, перемешать. В отдельной миске смешать просеянную муку, овсяные хлопья, молотые отруби, пряности, разрыхлитель и соль. Добавить сухую смесь в жидкую и смешать. (Не перемешивать слишком тщательно, должны остаться комочки.) Оставить тесто на 30 минут.

Формочки для кексов смазать маслом или вложить в них бумажные розетки. Выложить тесто, заполняя формочки на  $\frac{3}{4}$  (при выпечке маффины увеличатся в объеме). Клубнику вымыть и разрезать на 4 части. Вдавить кусочки ягод в тесто. Выпекать маффины при температуре 200 °С около 20 мин. (Проверить готовность деревянной шпажкой: после протыкания теста она должна остаться сухой.) Остудить в форме.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

80 Г ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ  
150 Г ОВСЯНОЙ МУКИ  
150 Г КЛУБНИКИ  
2 ЯЙЦА  
150 МЛ ЙОГУРТА  
100 Г КОРИЧНЕВОГО САХАРА  
2 СТ. Л. ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ  
2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА  
1 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ  
 $\frac{1}{2}$  Ч. Л. МОЛОТОГО ИМБИРЯ  
 $\frac{1}{2}$  Ч. Л. МОЛОТОЙ КОРИЦЫ  
ЩЕПОТКА СОЛИ



# Творожные булочки с отрубями



## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 Г ТВОРОГА  
80 Г ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ  
80 Г ОВСЯНОЙ МУКИ  
2 СТ. Л. СЕМЯН ЛЬНА  
1 ЯЙЦО  
1 СТ. Л. МЕДА  
1 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО  
МАСЛА  
1 СТ. Л. МОЛОКА  
1 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ  
½ Ч. Л. СОЛИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбить творог с растительным маслом, яйцом, медом и солью. Всыпать молотые отруби и просеянную с разрыхлителем муку. Добавить семена льна, оставив 1 ч. л. для посыпки. Тщательно вымесить мягкое тесто и дать ему постоять 15 мин. Разделить тесто на 6 частей и сформовать 6 шариков. Выложить их на противень, застеленный пергаментной бумагой, и оставить на 10 минут.

Поставить противень или форму с горячей водой в духовку и нагреть ее до температуры 200 °С. Каждую булочку надсечь ножом крестообразно, с помощью кисточки смазать молоком, посыпать семенами льна. Поставить противень с булочками в духовку, противень с водой вынуть. Выпекать 15 мин. Готовые булочки вынуть из духовки, накрыть полотенцем и дать постоять 10 минут.



# Итальянский манно-творожный пирог «Фиорелла»

## ИНГРЕДИЕНТЫ

250 Г МАННОЙ КРУПЫ  
400 Г ТВОРОГА  
3 ЯЙЦА  
175 Г САХАРА

75 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА  
200 МЛ АПЕЛЬСИНОВОГО  
СОКА  
1 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ

4 СТ. Л. МИНДАЛЬНЫХ  
ПЛАСТИНОК



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло размягчить в микроволновой печи и взбить со 100 г сахара до образования пышной массы. Не прекращая взбивать, по одному добавив яйца. Манную крупу смешать с разрыхлителем и по ложке всыпать во взбитую массу. Перетереть творог через сито и аккуратно смешать со взбитой массой. Выложить в прямоугольную форму, смазанную маслом. Разровнять и выпекать при температуре 180 °С около 40 минут.

Апельсиновый сок довести до кипения и смешать с оставшимся сахаром до его полного растворения. Вынуть пирог из духовки и сразу же равномерно полить апельсиновым сиропом. Миндальные пластинки подрумянить на сковороде без жира и посыпать пирог. Нарезать квадратиками и подавать теплым или остывшим.



# Манник

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 Г МАННОЙ КРУПЫ

1 ЯЙЦО

650 МЛ ЖИРНОГО КЕФИРА

50 Г САХАРА

ЩЕПОТКА СОЛИ

ЩЕПОТКА СОДЫ

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ФОРМЫ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать кефир, яйцо, сахар и соль, размешать с помощью венчика. Всыпать манную крупу, тщательно перемешать. Прикрыть емкость крышкой и поставить на 2 ч в холодильник, чтобы манка разбухла. (По консистенции масса должна напоминать густую сметану.) Всыпать соду и тщательно перемешать.

Выпекать манник в форме, смазанной сливочным маслом, в нагретой до 200 °С духовке в течение 15—20 мин. Готовый манник должен быть золотистого цвета в центре и коричневым по краям.





# Манные ромбы с вишневым киселем



## ИНГРЕДИЕНТЫ

250 Г МАННОЙ КРУПЫ  
1 Л МОЛОКА  
1 ЯЙЦО  
500 Г ВИШНИ  
6 СТ. Л. САХАРА

1 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО  
МАСЛА  
ТОПЛЕННОЕ МАСЛО ДЛЯ  
ЖАРКИ  
2 ПАКЕТА КИСЕЛЯ

ЦЕДРА ½ ЛИМОНА  
4 СТ. Л. САХАРНОЙ ПУДРЫ  
½ Ч. Л. МОЛОТОЙ КОРИЦЫ  
1 ПАЛОЧКА КОРИЦЫ  
ЩЕПОТКА СОЛИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В КАСТРЮЛКЕ ДОВЕСТИ ДО КИПЕНИЯ МОЛОКО, СМЕШАННОЕ СО ЩЕПОТКОЙ СОЛИ, 1 СТ. Л. САХАРА И 1 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ВСЫПАТЬ ТОНКОЙ СТРУЙКОЙ МАННУЮ КРУПУ И ВАРИТЬ, ПОМЕШИВАЯ, 3 МИН. В ГОТОВУЮ КАШУ БЫСТРО ПОДМЕШАТЬ ЯЙЦО И ЛИМОННУЮ ЦЕДРУ И ВЫЛОЖИТЬ КАШУ СЛОЕМ



1 см на смоченный холодной водой противень. Дать полностью остыть (лучше поставить в холодильник на ночь).

Застывшую кашу острым ножом нарезать ромбиками размером 3 × 5 см или прямоугольниками. Нагреть в сковороде топленое масло и обжаривать ромбы порциями до подрумянивания с двух сторон на среднем огне. Горячими посыпать через ситечко сахарной пудрой, смешанной с молотой корицей.

Для киселя вынуть косточки из свежей или замороженной вишни, сок собрать. Положить ягоды в кастрюльку, влить сок, добавить палочку корицы, порошок киселя, 5 ст. л. сахара. Перемешать и варить до загустения на небольшом огне. Остудить и подавать с манными ромбами.

## Овсяный яблочный пирог

### ИНГРЕДИЕНТЫ

350 Г ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ  
240 Г САХАРА  
1 ЯЙЦО  
85 МЛ МОЛОКА  
85 МЛ ЙОГУРТА  
125 МЛ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА  
3 ЯБЛОКА  
40 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА  
1 СТ. Л. КУКУРУЗНОГО КРАХМАЛА  
2 Ч. Л. КОРИЦЫ  
1 Ч. Л. ВАНИЛЬНОГО ЭКСТРАКТА  
2 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ ДЛЯ ТЕСТА  
½ Ч. Л. СОЛИ



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать миксером молоко, йогурт, ванильный экстракт, растительное масло, яйцо и 140 г сахара до однородной консистенции. Добавить 250 г овсяных хлопьев, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. корицы, ¼ ч. л. соли и хорошо перемешать.

Форму для кекса размером 10 × 30 см застелить пергаментом и выложить тесто. Яблоки очистить, нарезать небольшими дольками и разложить поверх теста.

Смешать 100 г хлопьев, крахмал, 100 г сахара, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. разрыхлителя, ¼ ч. л. соли и сливочное масло, нарезанное кубиками. Пальцами растереть массу в крупную крошку. Насыпать крошку ровным слоем поверх яблок.

Выпекать пирог в нагретой до 180 °С духовке около 50 мин. (Проверить готовность деревянной шпажкой: она должна выходить из середины пирога сухой, с налипшими сухими крошками.) Готовый пирог полностью остудить в форме и аккуратно вынуть вместе с пергаментом.



# Овсяный банановый кекс с шоколадом

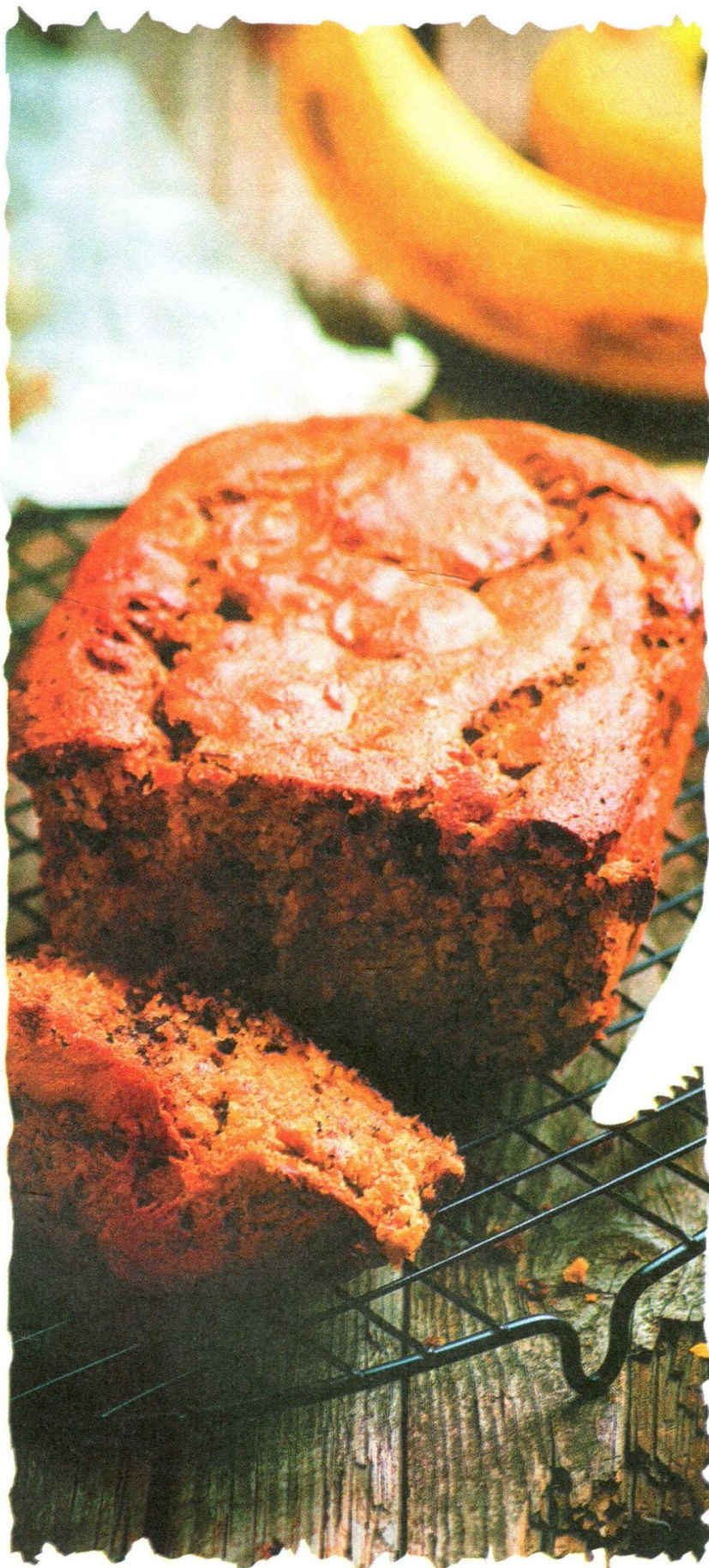
## ИНГРЕДИЕНТЫ

190 Г ОВСЯНОЙ МУКИ  
2 ЯЙЦА  
100 МЛ РАСТИТЕЛЬНОГО  
МАСЛА  
100 Г САХАРА  
3 БАНАНА  
50 Г ЧЕРНОГО  
ШОКОЛАДА  
1 Ч. Л. ВАНИЛЬНОГО  
ЭКСТРАКТА  
1 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ  
ДЛЯ ТЕСТА  
 $\frac{3}{4}$  Ч. Л. СОДЫ  
 $\frac{1}{2}$  Ч. Л. СОЛИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Венчиком взбить яйца, растительное масло, сахар и ванильный экстракт. Отдельно в миске смешать овсяную муку, разрыхлитель, соду и соль. Бананы размять вилкой, шоколад разломать на кусочки. Всыпать сухую смесь в жидкую и перемешать венчиком. Добавить банановое пюре и шоколад и снова перемешать.

Форму для кекса выстлать пергаментом, выложить тесто и выпекать 45—60 мин при температуре 180 °С. (Готовность проверить деревянной шпажкой: при вынимании из теста она должна быть сухой). Готовый кекс остудить на решетке.





# Яблочный крамбл с овсяной мукой

## ИНГРЕДИЕНТЫ

125 Г ОВСЯНОЙ МУКИ

100 Г САХАРА

1 КГ ЯБЛОК

150 Г ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

70 Г СЛИВОЧНОГО

1 Ч. Л. КОРИЦЫ

100 Г ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

МАСЛА



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ОРЕХИ КРУПНО НАРУБИТЬ. СМЕШАТЬ В МИСКЕ ОВСЯНУЮ МУКУ И ХЛОПЬЯ С 80 Г САХАРА. СЛИВОЧНОЕ МАСЛО РАСТОПИТЬ И ВЫЛИТЬ В МУЧНУЮ СМЕСЬ. ВСЕ ПЕРЕМЕШАТЬ ВИЛКОЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛАСЬ КРУПНАЯ КРОШКА.

ЯБЛОКИ ОЧИСТИТЬ И НАРЕЗАТЬ ДОЛЬКАМИ. СМАЗАТЬ ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ МАСЛОМ, ВЫЛОЖИТЬ ЯБЛОКИ И ПОСЫПАТЬ КОРИЦЕЙ И 20 Г САХАРА. СВЕРХУ РАЗЛОЖИТЬ КРОШКУ. ВЫПЕКАТЬ КРАМБЛ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180 °С ОКОЛО 45 МИН ДО ЗОЛОТИСТО-КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА. ПОДАВАТЬ ТЕПЛЫМ С МОРОЖЕНЫМ.