

INDIBIOME

накорми микробиом!

рецепты вкусных блюд
с клетчаткой





содержание

Несколько слов
о пользе клетчатки
3

Самый ягодный смузи
4

Гуакомоле с клетчаткой
5

Секретные оладьи
6

Хлебцы-молодцы
7

Заправка для салата
9

Фантастический чизкейк
10

Здорово, когда вкусно
12





несколько слов о пользе клетчатки



Дмитрий Алексеев

Создатель комплексной клетчатки Алексеева. Учёный-микробиолог, кандидат биологических наук, специалист по микробиому человека.

Клетчатка (или пищевые волокна) нужна нам на постоянной основе для здоровья и правильной работы кишечника. Она помогает организму регулировать чувство голода, уровень сахара и холестерина в крови. Выводит токсины и делает стул регулярным.

Комплексная клетчатка Алексеева содержит 13 необходимых источников пищевых волокон из растительных жмыхов. Большую часть компонентов мы получаем сами в результате холодного отжима сыродавленных масел «Тепло».

Наша клетчатка поможет вам создать здоровое разнообразие в питании, станет дополнительным источником белка и минералов и восполнит дефицит пищевых волокон.

Рекомендуем есть 10-15 г клетчатки в день (можно разделить на несколько приёмов пищи). Клетчатку можно смешать с любой жидкостью (водой, кефиром и др.), добавлять в каши, йогурты, салаты, супы, заправки и гарниры.

Не бойтесь экспериментировать, ешьте комплексную клетчатку Алексеева!



САМЫЙ ЯГОДНЫЙ СМУЗИ

Съешьте смузи с клетчаткой на перекус,
чтобы стать энергичным



Ингредиенты

- кефир 300 мл
- клубника 300 г
- черника 200 г
- клетчатка 2 ст. л.

Как приготовить

Все ингредиенты взбить в блендере,
затем настоять 5 минут.

Готовый смузи перелить в красивый
бокал, украсить листьями мяты.

Советуем пить смузи не спеша,
наслаждаясь каждым глотком.

Если под рукой не оказалось
нужных ягод, то не бойтесь
экспериментировать.

Придумайте свой авторский
рецепт смузи с комплексной
клетчаткой Алексеева!



гуакомоле с клетчаткой

Незабываемое гастрономическое путешествие в Мексику



В гуакомоле можно добавить сладкий перец, любимые специи или проростки семян.

Ингредиенты

- авокадо 1 шт.
- помидор средний 1 шт.
- кинза (по вкусу)
- чеснок 1-2 дольки
- 1 щепотка соли
- клетчатка 1 ст. л.
- сыродавленное масло «Тепло» (кунжутное или подсолнечное) 1 ст. л.
- лимонный сок 1 ч. л.

Как приготовить

Раздавить авокадо вилкой (почти в пюре). Нарезать помидор кубиком (меньше 1x1x1 см), кинзу мелко порубить, натереть чеснок. Смешать все ингредиенты, добавить соль, лимонный сок и масло. Дать настояться 5 минут.

Гуакомоле можно намазать на хлеб или добавить на тарелку к готовому блюду.



секретные оладьи

Когда дети не хотят есть овощи



Тесто для оладий по консистенции должно быть, как густая сметана. Поэтому добавляйте муку постепенно. Если нужно, используйте сок от кабачков.

Наши оладьи прекрасно подойдут в качестве основы для намазки гуакомоле, а также добавки к салату или супу.

Ингредиенты

- кабачок 200 г
- яйцо куриное С0 1 шт.
- мука ржаная 1,5-2 ст.
- клетчатка 2 ст. л.
- соль по вкусу
- куркума ¼ ч. л.

Как приготовить

Кабачок натереть на крупной тёрке и отжать сок. Добавить соль, куркуму и клетчатку. Постепенно вводить муку, тщательно перемешивая. Добавить яйцо.

Тесто для оладий должно отдохнуть 5-10 минут.

Оладьи можно запечь в духовке при температуре +190 °С 20 минут. Или пожарить на сковороде, используя горчичное сыродавленное масло, масло ГХИ или кокосовое.



ХЛЕБЦЫ-МОЛОДЦЫ

Клетчатка не боится высокой температуры, поэтому добавляйте ее в выпечку



Попробуйте добавить в хлебцы смесь семян для салата или семечки штирийской тыквы от бренда «Тепло».

Для сладости можно использовать измельченные сушеные ягоды (вишню, чернику, и т. п.).

Ингредиенты

- смесь льняной, кунжутной и подсолнечной муки 3 ст. л.
- клетчатка 1 ст. л.
- вода ½ ст.
- соль по вкусу
- специи (например, прованские травы или копченая паприка)

Как приготовить

Смешайте вместе смесь муки и клетчатку, постепенно добавляйте воду. Нужно собрать тесто руками и сформировать шар. Оно не должно быть слишком сухим или чересчур липким. В сухое тесто можно добавить немного масла, дружелюбного к нагреванию (кокосовое или горчичное).

Готовое тесто необходимо раскатать между двумя листами пергамента.

Лайфхак

Перед тем как раскатывать шар теста, смажьте его маслом, которое не боится нагревания. Тогда хлебцы не прилипнут к пергаменту, и вы сможете их тонко раскатать.



Готовое тесто нарезаем на квадраты.

Выпекаем 20-25 минут в духовке при температуре +180 °С.

Чем тоньше крекеры, тем быстрее они будут готовы. Поэтому предлагаем проверить их готовность после первых 15 минут в духовке.



заправка для салатов

Полезный дрессинг для микробиоты



Для приготовления заправки используйте небольшую банку. Её удобно встряхивать, чтобы добиться однородного состояния заправки.

Вкус заправки будет зависеть от выбранного сыродавленного масла. Не бойтесь экспериментов — добавляйте специи.

Ингредиенты

- клетчатка 1 ст. л.
- сок лимона 3 ст. л.
- тёплая вода 2 ст. л.
- сыродавленное масло «Тепло» (кунжутное, подсолнечное и т. п.) 5 ст. л.

Как приготовить

Смешать клетчатку с водой и дать настояться 5 минут.

Затем добавить сок лимона и масло, хорошенько встряхнуть до однородного состояния.

Заправку можно использовать для салатов, а также в качестве дополнения к готовым тёплым блюдам.



фантастический чизкейк

Необычный десерт из клетчатки



Цедру лимона нужно мелко натереть или нарезать. Также попробуйте добавить цедру лайма или цедру апельсина.

Вместо сыродавленного миндального масла можно использовать любое другое растительное, но без горечи.

Ингредиенты для коржа

- овсяные хлопья 80 г
- клетчатка 30 г
- кокосовое масло 2 ст. л.
- мёд 1 ст. л.
- сок лимона 1 ст. л.
- цедра лимона 1 ч. л.
- масло сыродавленное миндальное 12 ст. л.

Как приготовить корж

Все ингредиенты тщательно перемешать и выложить на дно и стенки глубокой тарелки или специальной формы для торта.

Ингредиенты для крема

- клетчатка 50 г
- миндальная мука 20 г
- сок лимона 3 ст. л.
- цедра лимона 1 ст. л.
- ягоды 50 г
- тёплая вода 50 г
- кокосовое масло
нерафинированное 50 г
- мёд 1 ст. л.



Миндальную муку в креме можно смело заменить на кокосовый или миндальный урбеч.

Как приготовить крем

Ягоды и тёплую воду нужно взбить. Если под рукой нет ягод, то можно заменить их яблочным пюре.

Соединить все ингредиенты для крема и тщательно размешать. Дать набухнуть в течение 5 минут.

Крем нужно вылить на корж в форме. Сверху украсить ягодами и кокосовой стружкой. Убрать чизкейк на 2-4 часа в холодильник .



здорово, когда вкусно

Благодарим за доверие!

Мы создаём чистые природные продукты, чтобы как можно больше семей ели вкусную и здоровую еду. Были жизнерадостными, красивыми и энергичными.

Все жмыхи и масла получаем по традиционной технологии холодного отжима без контакта с металлом и без нагрева сырья. Только так семечки сохраняют максимальную пользу.

В нашем ассортименте теперь не только Комплексная клетчатка Алексеева, но и гранола Indibiome, растительные протеины и сыродавленные масла.

Магазин на Озоне

Интернет-магазин