







СОДЕРЖАНИЕ

08 ОТ АВТОРА

17 МУКА/КРУПЫ

21 СПЕЦИИ

24 ЗЕЛЕНЬ/КАПУСТА

29 ЗЛАКИ/БОБЫ

33 СЕМЕНА/ОРЕХИ

37 МАСЛА

40 ЗАВТРАКИ

42 Пшеничная каша на кокосовом
молоке с тыквой

44 Каша из киноа с шоколадом

46 Теплый ежевичный салат
с чечевицей и яйцом пашот

48 Шакшука

50 Оладьи со шпинатом

52 Ленивая овсянка

54 Печенье из гранолы

56 Тыквенные оладьи

58 НАПИТКИ

60 Миндальное молоко

62 Куркума/Матча латте

64 Согревающий имбирный морс
с малиной или облепихой

66 Зеленый смузи

68 Трио смузи

72 САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

74 Салат из киноа со свеклой

76 Соусы: Малина/Манго/Тахини

80 Паста «дип» из артишоков

81 Крекеры

82 Суши с «рисом» из цветной капусты и грибами

84 Чатни из абрикосов и томатов

86 Спринг роллы с ореховым соусом

88 ГОРЯЧЕЕ

90 Паста красная/Паста зеленая

92 Киното с грибами

94 Карри из баклажана в кокосовом молоке с лимонным сорго

96 Батат с медом, пикантным перцем и лаймовым йогуртом

98 Такос из рыбы

100 Киш с белыми грибами на корже из цветной капусты

102 ДЕСЕРТЫ

104 Галета с грушей

106 Лимонный тарт

110 Банановый кекс

111 Домашняя Nutella

112 Киното с грибами

114 Малиновый хлеб с цуккини

116 Нуто-чупсы

118 Яблочный мини-тарт

120 Домашний шоколад без сахара

122 Здоровый TWIX с полезной «карамелью»

124 Трюфели

