

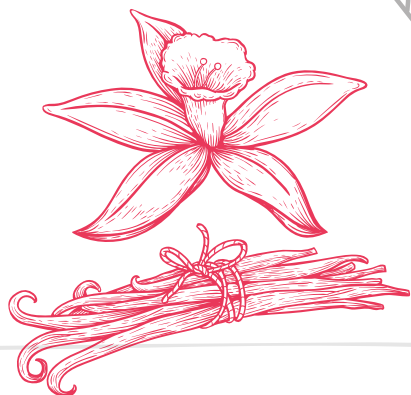
## ГОФРЕТИ ОТ ЕЛДА

20 – 40 МИНУТИ  2 ПОРЦИИ  БЕЗ СОЯ  БЕЗ ГЛУТЕН  БЕЗ ЯДКИ

Тези гофрети са перфектната закуска за уикенда. Подходящи са за хора, които не консумират глютен. Богати са на протеин и фибри заради факта, че се приготвят с брашно от елда, и са невероятно вкусни. И вие, и децата ви ще ги заобичате. Аз предпочитам да ги гарнирам с различни плодчета, фъстъчено масло и малко кленов сироп.

### СЪСТАВКИ

- 1 и 1/2 бр. банан
- 120 мл растително мляко
- 2 с.л. chia семена
- 150 г брашно от елда
- 1 с.л. бакпулвер
- 1/2 ч.л. канела
- 1 ч.л. ванилов екстракт
- щипка сол



### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Намачкайте бананите в чиния. Прехвърлете ги в купа и добавете растителното мляко и chia семената. Разбъркайте.
2. Към мокрите съставки добавете сухите – брашното от елда, бакпулвера, канелата и щипката сол. Разбъркайте добре, за да се получи хомогенна смес.
3. Намажете предварително загрят гофретник с малко кокосово масло и сипете по 2 супени лъжици от получената смес. Печете за около 10 – 15 минути до златисто всяка.
4. Сервирайте готовите гофрети с любими топинги, като кокосов йогурт, свежи плодове, кленов сироп, фъстъчено масло или друго.



# ПАЛАЧИНКИ ТИРАМИСУ

30 МИНУТИ | 4 – 6 БР. ПАЛАЧИНКИ | БЕЗ ГЛУТЕН | БЕЗ ЯДЖИ

Обожавам италианския десерт тирамису и да експериментирам с вкусовете, вдъхновени от него, създавайки кулинарни творения под всякаква форма. Така се роди и идеята за тези чудесни крехки и сочни тирамису палачинки, които ще ви накарат да си оближете пръстите. Пригответе ги някой уикенд с повод или без.

## СЪСТАВКИ

### ЗА ПАЛАЧИНКИТЕ

- 80 г овесено брашно
- 1 ч.л. бакпулвер
- щипка сол
- 1 ч.л. инстантно кафе или къс шот еспресо
- 1 с.л. какао
- 250 – 400 мл соево мляко
- 1 с.л. ябълков оцет
- 1 с.л. кленов сироп
- 1 ч.л. ванилов екстракт

### ЗА МАСКАРПОНЕТО

- 120 г кокосов йогурт
- 1 с.л. кокосово брашно
- 1 с.л. кленов сироп
- 1/2 ч.л. ванилов екстракт

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Разбъркайте всички сухи съставки за палачинките в дълбока купа и към тях добавете мокрите. Разбъркайте отново.
2. В началото добавете една чаша (250 мл) от млякото. След като овесеното брашно започне да набъбва (до 10 – 15 минути след разбъркването на съставките), може да се наложи да добавите още мляко. Преценете на момента какво количество да добавите според гъстотата. Консистенцията трябва да остане каквато е в самото начало, преди сгъстяването.
3. Изпечете палачинките в нагорещен и намазан с малко кокосово масло тиган от двете страни за около минута-две за всяка.
4. През това време разбъркайте всички съставки за „маскарпонето“ в купа и приберете в хладилник да стегне, докато палачинките са готови.
5. Поставете в центъра на една палачинка 1 – 2 супени лъжици от маскарпонето, поръсете с какао и загърнете или завийте.
6. По желание накрая можете да топирате палачинките с разтопен черен шоколад и да декорирате с ягоди. Да ви е сладко!



# ЯГОДОВ ЧИА ПУДИНГ

🕒 10 МИНУТИ 🍴 1 ПОРЦИЯ 🚫 БЕЗ СОЯ 🚫 БЕЗ ГЛУТЕН 🚫 БЕЗ ЯДКИ

Чиа пудингът е една от най-любимите ми закуски, но разбира се, може да се хапва и като следобедна закуска, дори може да се сервира и за десерт. Приготвя се изключително лесно и бързо, с минимални усилия и малко съставки. Подходящ е за малки и големи, в една порция се съдържат цели 6 грама протеин и освен това чиа семенцата са чудесен източник на полезните омега 3. Опитайте да заместите ягодите с боровинки или друг любим горски плод – всеки път резултатът е чудесен!

## СЪСТАВКИ

### За пудинга

- 3 с.л. чиа семена
- 120 мл растително мляко
- 60 г кокосов йогурт
- 50 г ягоди (свежи или замразени)
- 1 с.л. кленов сироп
- ½ ч.л. ванилов екстракт

### За топингите

- 3 с.л. кокосов йогурт
- 3 с.л. гранола
- свежи плодове



## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Поставете ягодите, растителното мляко, кленовия сироп и ванилията в каната на блендер и разбийте.
2. Прехвърлете полученото ягодово мляко в подходящ съд и добавете чиа семенцата. Разбъркайте с помощта на вилка и изчакайте 5 минути да набъбнат.
3. Добавете кокосовия йогурт и разбъркайте отново. Приберете пудинга в хладилник поне за 1–2 часа или най-добре за една вечер.
4. Прехвърлете в чашка и топирайте с кокосовия йогурт, гранола и свежи ягоди по желание. Да ви е сладко!



# МИНИПАЛАЧИНКИ С БАНАН И ЗДРАВΟΣЛОВЕН ШОКОЛАДОВ СОС

30 МИНУТИ 2 ПОРЦИИ БЕЗ ЯДКИ

Всяко пораснало или все още не дете би заобичало тази закуска. Бананови парченца + тесто за палачинки = златиста палачинка отвън, сладък и кремообразен банан отвътре. Заливаме ги с домашно приготвен здравословен шоколадов сос и комбинацията е просто съвършена! Това несъмнено е един уникален прочит на съботните палачинки и на всяка цена трябва да ги опитате :)

## СЪСТАВКИ

### ЗА ПАЛАЧИНКИТЕ

- 2–3 средно големи банана, нарязани на шайби
- 120 г брашно от спелта
- 1 ч.л. бакпулвер

- 250 мл соево мляко
- 1 с.л. ябълков оцет
- 1 ч.л. кленов сироп
- 1 ч.л. ванилов екстракт
- щипка сол

### ЗА ШОКОЛАДОВИЯ КРЕМ

- 2 с.л. какао
- 1 с.л. кленов сироп

- 4–5 с.л. вода (до желаната гъстота)

### ЗА ТОПИРАНЕ

- плодове по избор

*\*СЪВЕТ:* За безглутенов вариант използвайте овесено брашно или безглутенов заместител на обикновеното.

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Пригответе тестото за палачинки, като смесите първо сухите съставки и направите кладенче по средата, за да добавите и мокрите. Разбъркайте с телена бъркалка до получаване на хомогенна смес.
2. Загрейте подходящ тиган на среден огън и намажете добре с кокосово масло.
3. Поставете няколко резенчета банан в тестото и внимателно разбъркайте, за да се покрият. Използвайте щипки или две вилници, за да извадите всяко покрито парченце, отцедете излишъка леко в ръба на купата и поставете в тигана. Гответе около 1–2 минути за всяка страна, след което обърнете и гответе още около минута.
4. Пригответе шоколадовия сос, като разбъркате всички съставки в малка купичка.
5. Прехвърлете готовите минипалачинки в съд за сервиране, залейте с шоколадовия сос и добавете плодчетата по избор. Насладете се на тази красота и всяка хапка :)

