



# НАШИТЕ РЕЦЕПТИ



Готварска книга



# МЕЖДИННИ хранения

Нашите рецепти

\*ще намерите  
междинки за след  
детокс при сладките  
изкушения

**SLAY BODY CHALLENGE**

# ЗДРАВΟΣЛОВНО МЕНЮ



**SDASD**

*салата*

**САЛАТИ И СОСОВЕ**



**ДЕЛИКАТЕСНИ  
ОСНОВНИ ЯСТИЯ**

**СЛАДКИ  
ИЗКУШЕНИЯ**



**ТЕСТЕНИ  
ИЗДЕЛИЯ**

**SLAY BODY CHALLENGE**

# ДЕТОКС СМУТИ

Необходимии  
продукти:

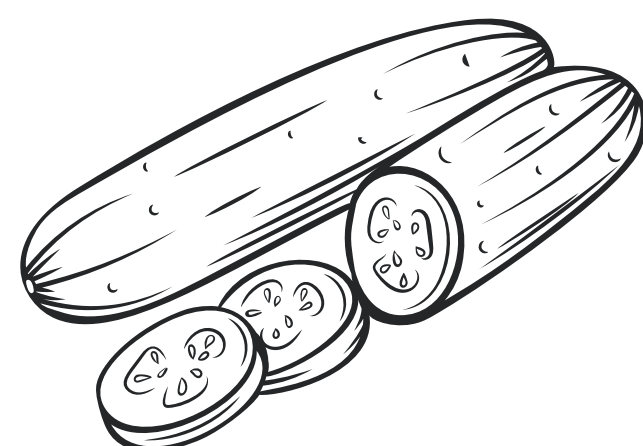
.Краставица

.Спанак

.Мента

.Лимон

.125ml вода



## Начин на приготвяне:

Всички съставки се поставят в блендера и се разбиват, докато се получи хомогенна смес, а когато се постигне по-гъста консистенция, можете да добавите още вода.

Подходящ за времето след детоксикация!

## ЯЙЧНИ МЪФИНИ



## Необходими продукти:

3 яйца

1 домати

1 чушка

Карфиол/броколи

30г веган

Сирене

Сол и черен

пипер на вкус

Подходящ по

време на

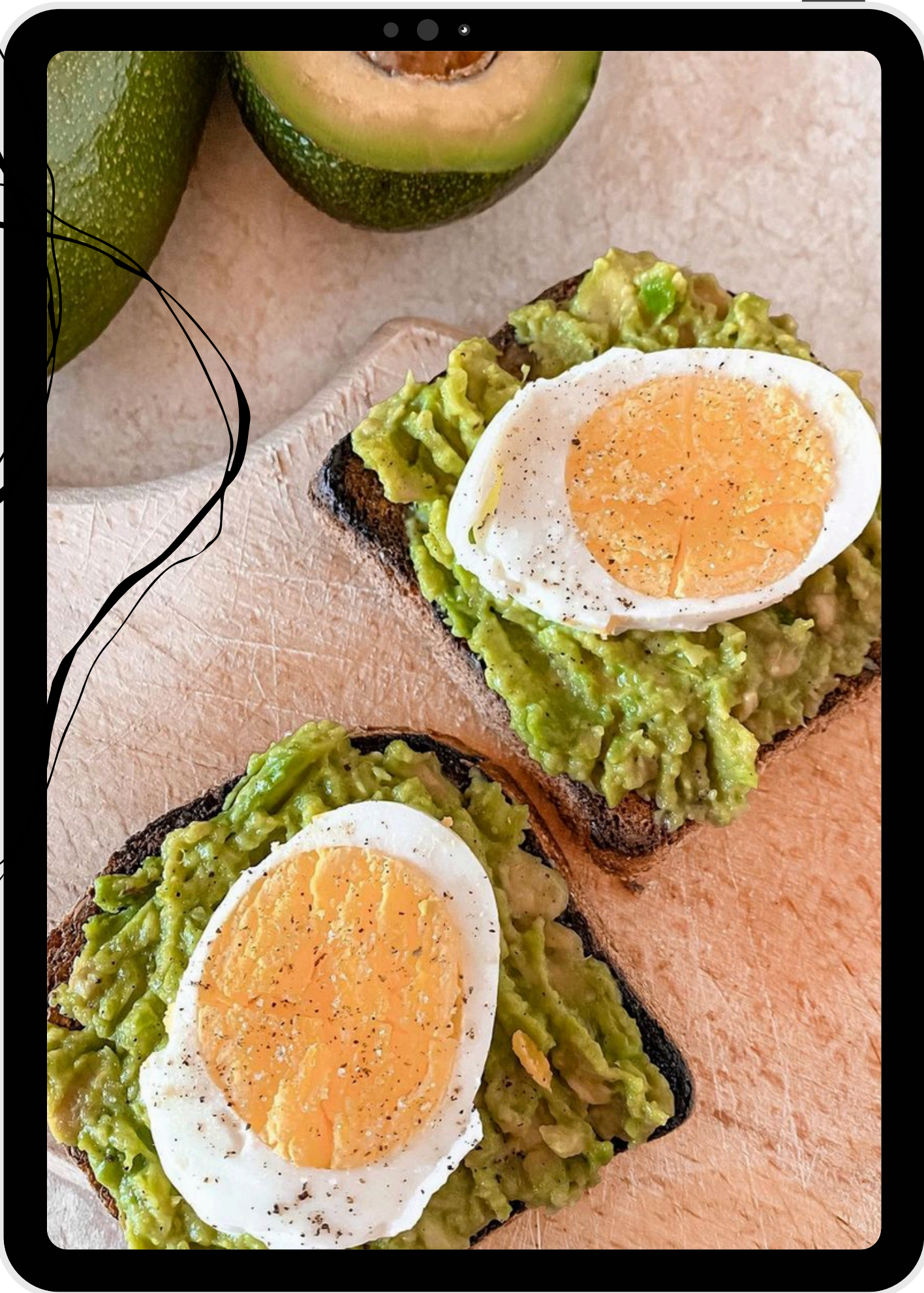
детоксикация!

## Начин на приготвяне:

.Настържете сиренето и нарежете доматиите и броколите/карфиола на ситно. Разбийте яйцата и ги добавете. Изсипете цялата смес върху формичките в намазнена форма за мъфини. Печете около 20 минути на 180 градуса в предварително загрята фурна.

# АВОКАДО TOAST

Необходими  
продукти:



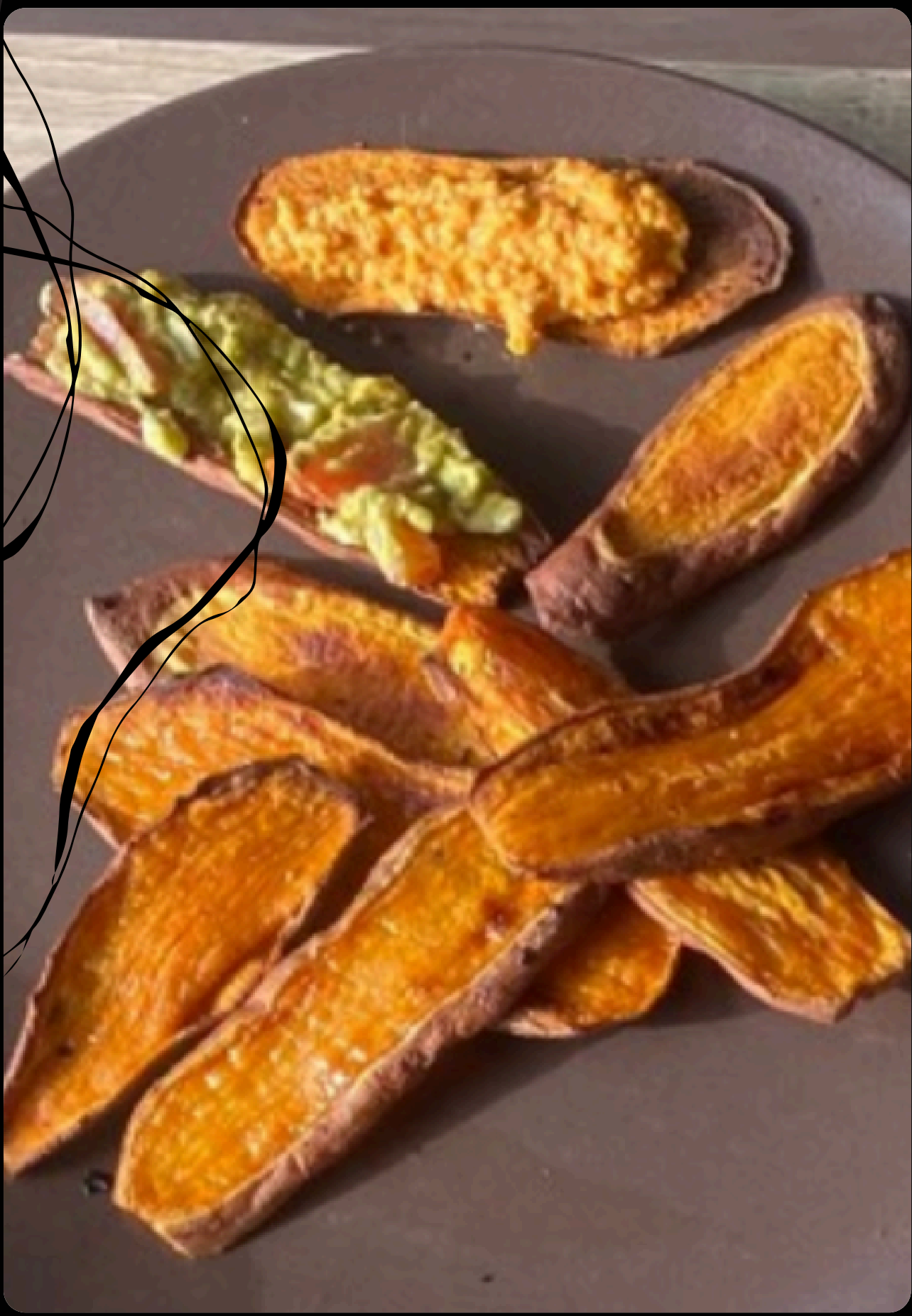
авокадо  
1 яйце  
2 филийки  
пълнозърнест  
хляб  
Сол и черен  
пипер на вкус

Не е подходящо  
по време на  
детоксикация!

## Начин на приготвяне:

. Оставете яйцето да заври. Препечете филийките. В малка купа намачкайте авокадото. Овкусете със сол и черен пипер на вкус. Намажете филийка хляб със сместа, нарежете яйцето наполовина и го поставете отгоре.

# TOAST OT СЛАДЪК КАРТОФ



Необходими  
продукти:

Сладък картоф

Зехтин

Незадължително

потопяне:

Хумус

Сос от авокадо

Фъстъчено масло

Не е подходящо

по време на

детоксикация!

## Начин на приготвяне:

Нарежете сладкия картоф на филийки.  
Намажете с малко зехтин и печете на  
180 градуса за 30-40 минути. Подходящи  
са за всички спазове.

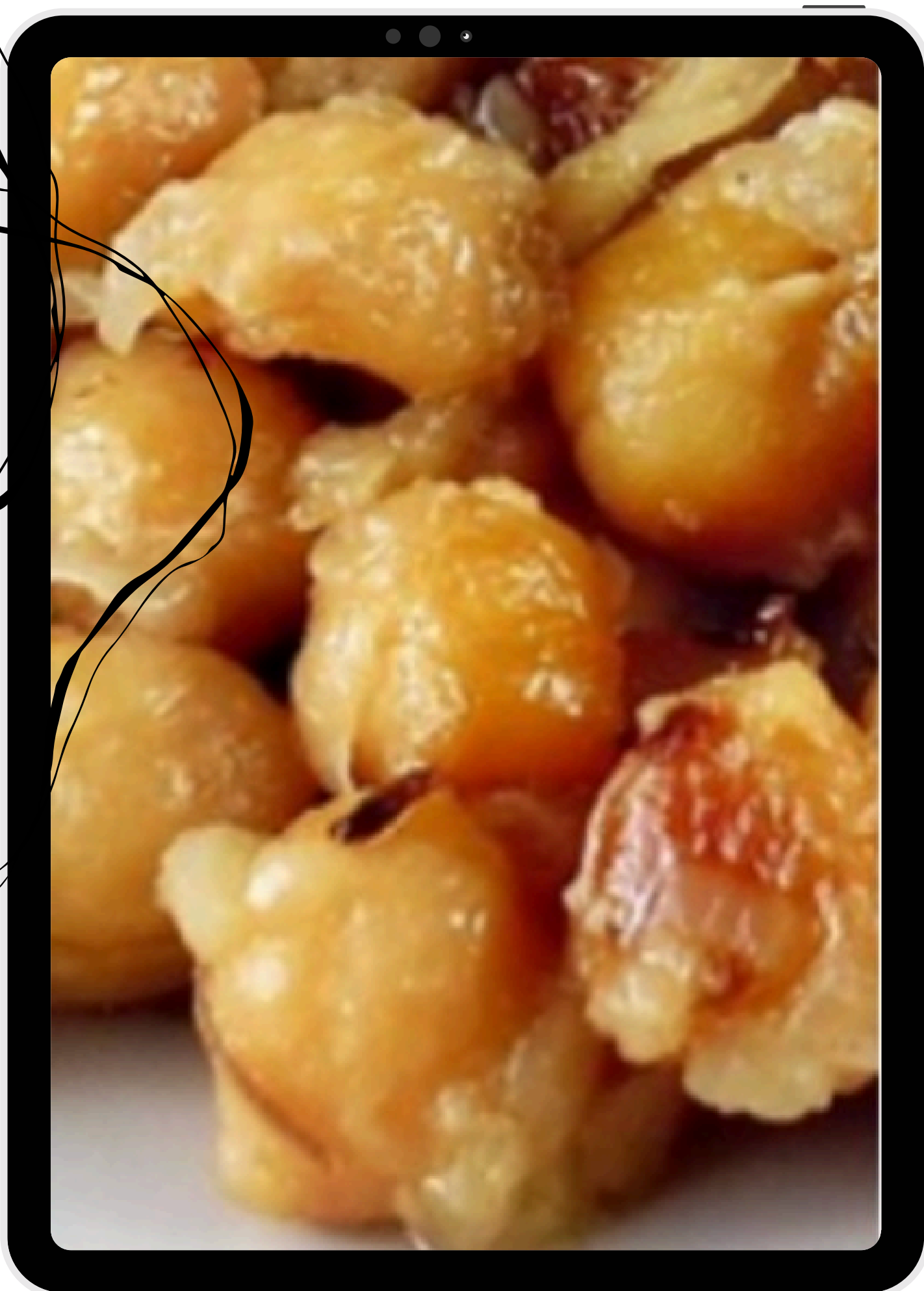
**ПЕЧЕН  
НАХУТ**

## Необходими продукти:

Нахут - 1  
пакетче чесън на  
прах, индийско  
орехче, червен  
пипер - люта и  
сладка куркума -  
1/2 ч.л.

Кимион, смлян  
черен пипер  
Зехтин

Подходящ по  
време на  
детоксикация!



## Начин на приготвяне:

Поставете сварения нахут в купа.  
Смесете на вкус с посочените смлени  
справки и добавете малко зехтин в края.

Разпределете нахута върху голяма,  
правоъгълна тава за печене, облицована с  
пертия за печене. Печете в предварително  
нагрятата фурна на 200 градуса за около 20-  
30 минути

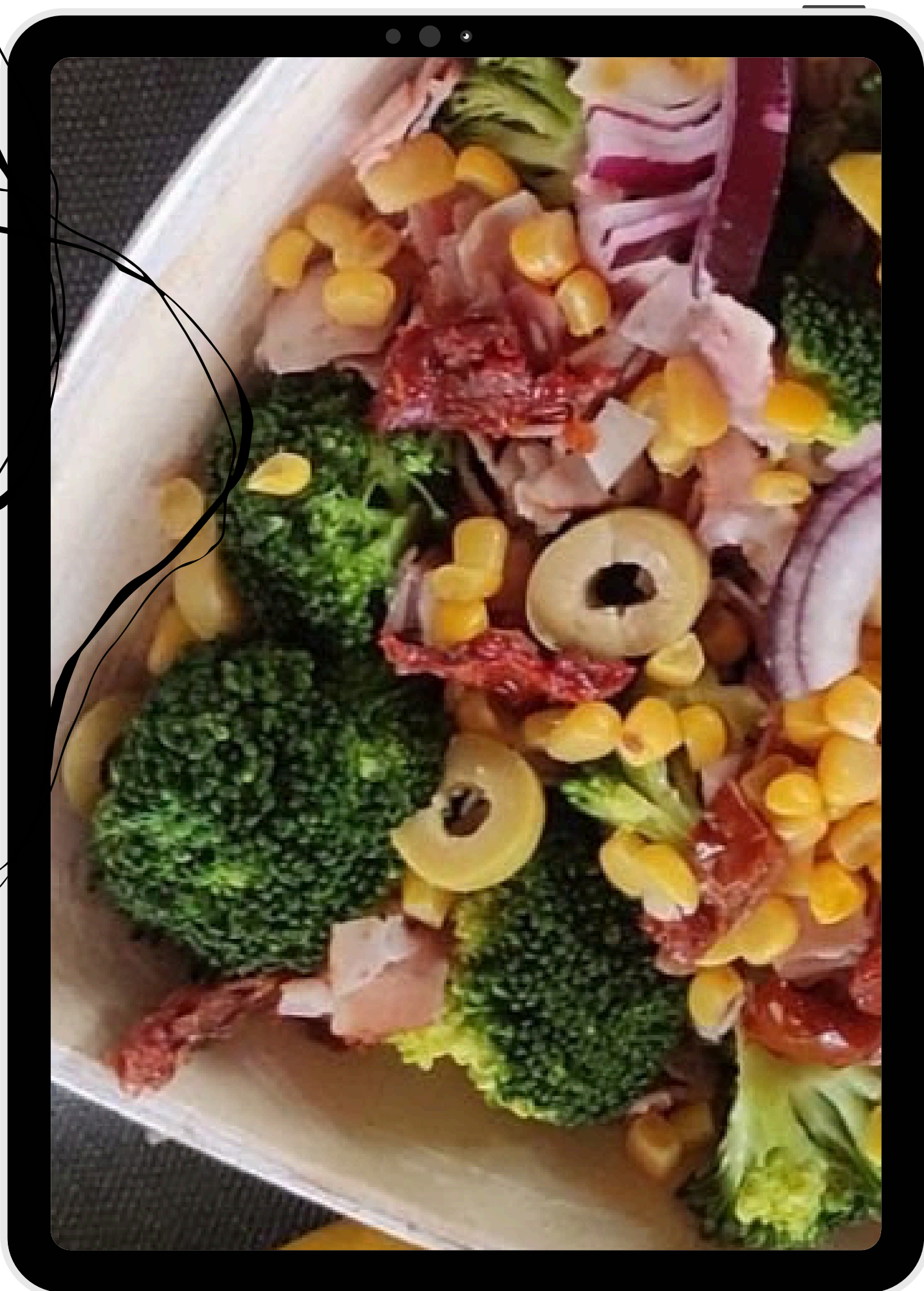


Салати и СоСове

**SLAY BODY CHALLENGE**

## САЛАТА С БРОКОЛИ И СУШЕНИ ДОМАТИ

## Необходими продукти:



1 глава броколи  
1/2 червен лук  
Маслини  
сушени домати  
половин консерва  
царевица  
нахут/червен боб  
или пиле  
по избор -  
айсберг, чери  
домати,  
краставица

## Начин на приготвяне:

Накъсайте 1 глава броколи на розички и сварете в подсолена вода. Отцежда се и се оставя да се охлади напълно. В купа смесете всички останали съставки. След това добавете охладените броколи и разбъркайте. Овкусете със сос по избор.

Ако не консумирате някоя от съставките, може да ги пропуснете или да ги замените.

Подходящ по време на детоксикация!

## САЛАТА С СПАНАК И КИНОА

## Необходими продукти:



Бейби спанак  
Киноа  
сушени на слънце  
домати Гриловани  
ТИКВИЧКИ  
Филаделфия топки в  
тиквени семки

Ако сте на  
детоксикация, не  
добавяйте топките от  
Филаделфия.zu.

## Начин на приготвяне:

Гответе киноа в подсолена вода. От Филаделфия правим малки топчета и ги оваляме в тиквени семки. Нарезете сушените домати на ситно. Добавете всички съставки в купата и овкусете с малко зехтин, лимон и сол на вкус. Разбъркайте добре и поставете топките на Филаделфия в края.

## САЛАТА С ГРИЛОВАНО ТОФУ

## Необходимии продукти:



1 краставица 800г  
Тофу  
1 авокадо  
Чери домати  
Бейби спанак  
Угар  
Опаковайте  
рукола малко  
Зехтин и сол

## Начин на приготвяне:

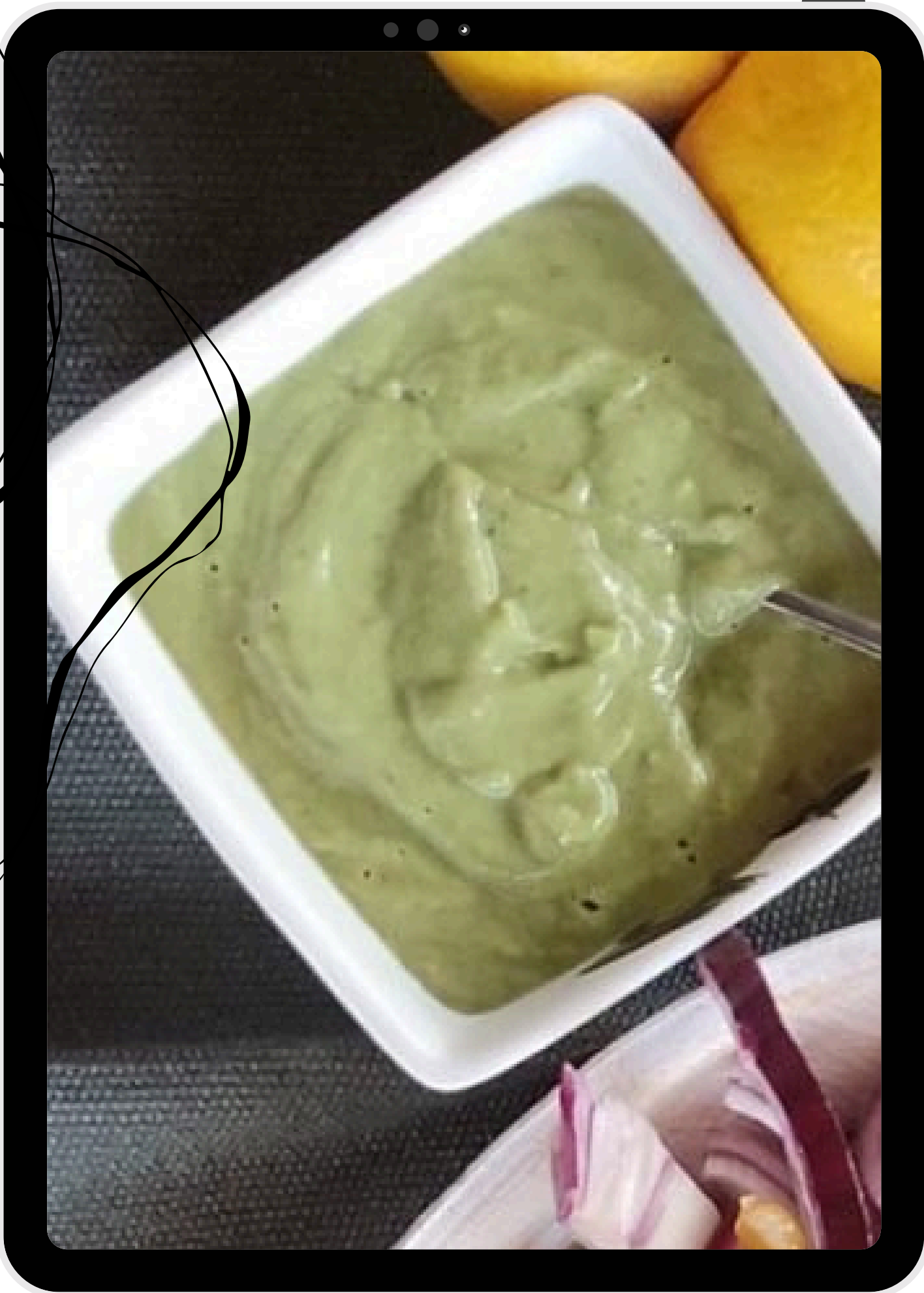
Нарежете тофута на парчета и печете от всички страни на тавата. Поставете спанака и руколата в голяма купа.

Нарежете домати и авокадото на малки парченца и ги добавете в купата. Отгоре подредете запеченото тофу и поръсете с малко зехтин, лимон и сол.

Подходящ по време на детоксикация!

# СОС ОТ АВОКАДО

Необходими  
продукти:



1 Голямо авокадо  
сокът от половин  
лайм / може да  
бъде цял, ако ви  
харесва по-кисел

Копър

Сол

1 с.л. зехтин

100 мл вода

## Начин на приготвяне:

Всички съставки се смесват в блендер и се смесват до хомогенна маса. Може да се добави още вода, ако е много гъста.

Ако сте на детоксикация, не добавяйте лимон!

## МИКС ПРОЛЕТНА САЛАТА

## Необходими продукти:



Зеле  
1 морков  
половин консерва  
царевица  
няколко печени  
чушки  
Краставица  
Череша  
Авокадо  
Консервирана риба  
тон или нахуте

## Начин на приготвяне:

В купа омесете всички съставки. Можете да консумирате салатата като основно ястие или в по-малки количества като гарнитура. Допълнителните вкусове могат да включват зехтин и балсамов оцет.

Ако сте на детоксикация, премахнете царевицата!

# ЧЕСНОВ СОС

Необходими  
продукти:



ВЕГАН кисело  
мляко  
Чесън  
Копър  
черен пипер

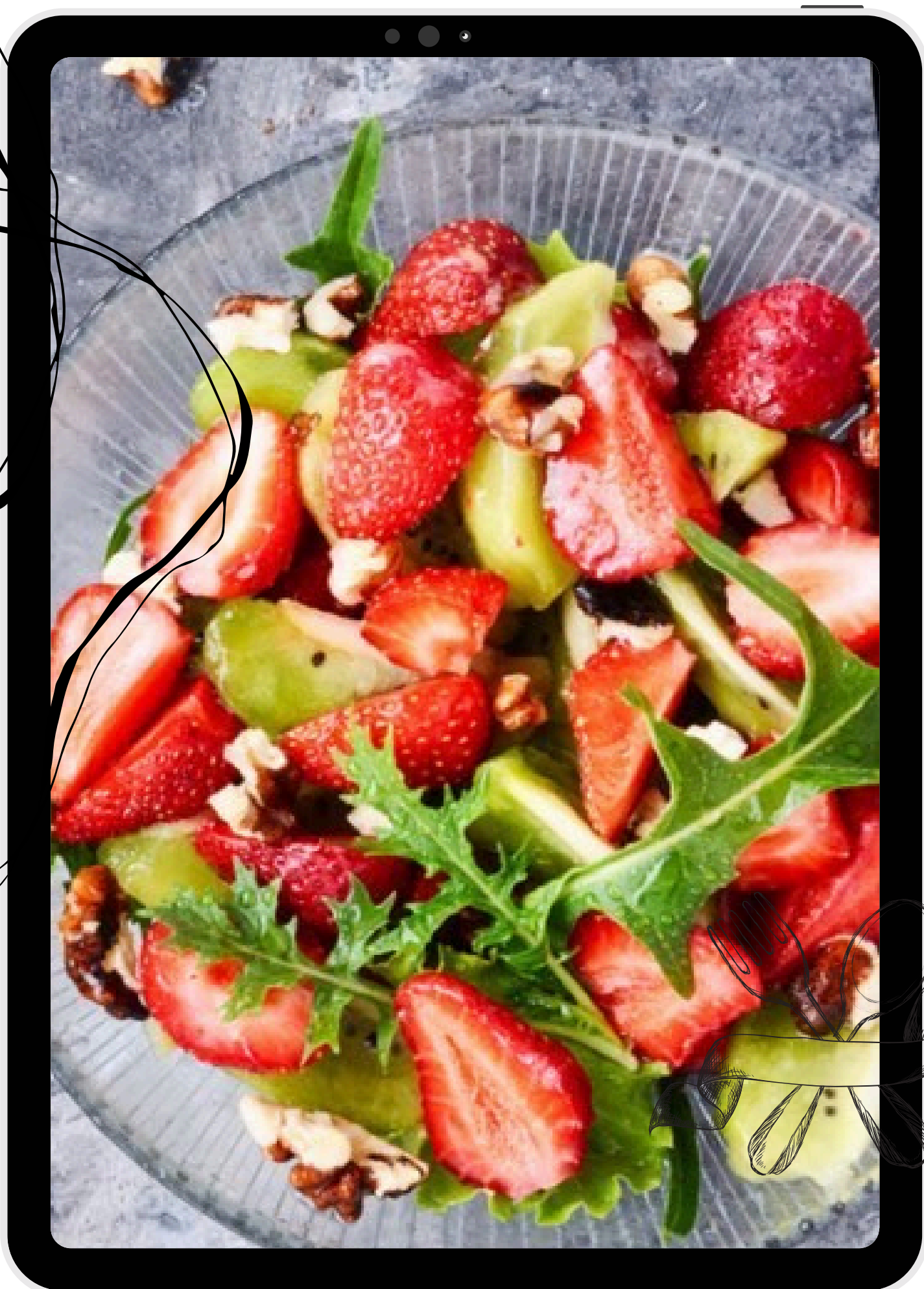
Подходящ по  
време на  
детоксикация

Начин на приготвяне: →

.Омесете всички съставки в купа и сервирайте.

## САЛАТА С КИНОА SWEET QUEEN

Необходими  
продукти:



Череша  
Краставица  
Листа от мента  
Магданоз  
Ягоди  
Фета сирене /  
или веган  
алтернатива  
Спанак  
Нахут  
Лимон

## Начин на приготвяне:

В купа омесете всички съставки.  
Обкусете с малко лимон. Ако  
желаете, можете да добавите смес  
от зелени салати или рукола.

Тази салата може да се консумира  
след детокс!

## САЛАТА С КИНОА ПО ГРЪЦКИ



## Необходими продукти:

Домати /  
евентуално чери  
домати/  
Краставица  
Маслини  
печен пипер  
Сирене /Фета или  
веган/  
червен лук  
Магданоз  
Риган

## Начин на приготвяне:

В купа омесете всички съставки.  
Овкусете с малко зехтин и лимон на  
Вкус. Ако предпочитате, можете да  
добавите консервирани скариди и/или  
нахут.

Подходящ по време на детоксикация!

**САЛАТА ОТ  
КИНОА В  
МЕКСИКАНСКИ  
СТИЛСНЕР АРТ**

Необходими  
продукти:



консервиран  
червен боб  
Консервирана  
царевица  
Домати  
Магданоз  
пресен пипер  
Авокадо  
Пеперони / по  
избор

**Начин на приготвяне:**

В купа омесете всички съставки.  
Обкусете с малко зехтин и лимон на вкус.

Ако желаете, можете да добавите  
кюфтета, направени от говеждо месо.

Ако сте на детоксикация, не добавяйте  
консервирана царевица.

## СОС ПЕСТО

Необходими  
продукти:



Босилек  
Магданоз  
Лимон  
Зехтин  
Чесън  
Вода

Начин на приготвяне: →

Поставете всички съставки в блендер и пасирайте, докато се получи хомогенна маса.

## САЛАТА СЪС СЛАДЪК КАРТОФ

Необходими  
продукти:



2 сладки картофа  
кейл

400г нахут от  
консерва  
1 домати

За дресинга:

тахан  
лимонов сок  
мед

Подправки: чесън на  
прах, кимион, червен  
пипер, чили и сол

## Начин на приготвяне:

Загрейте фурна до 200 градуса. Поставете сладките картофи и 2 супени лъжици зехтин в купа. Подправете на вкус със сол и черен пипер, и поставете равномерно върху хартия за печене. Пече се докато сладките картофи омекнат от 20 до 25 минути. Охлаждате до стайна температура в хладилника. Нарязваме зеленчуците. В купа слагаме всички съставки. Овкусяваме с дресинг от тахан, лимон и мед.

НЕ е подходяща по време на детокс!

# ЕСЕННА САЛАТА

Необходими продукти:



карфиол  
чушка  
зехтин  
червен пипер  
сол  
магданоз  
ЛИМОНОВ СОК

## Начин на приготвяне:

Карфиола се накъсва на розички и заедно с чушката се изпичат за 10 мин. на вентилатор със зехтин, сол и червен пипер.

Нарязваме магданоза на ситно.  
В купа слагаме всички съставки.  
Овкусяваме с дресинга.

Ако сте на детокс не добавяйте лимон!

# ЗДРАВΟΣЛОВНА РУСКА САЛАТА

Необходими  
продукти:



За Снежанка може  
също да ползвате соев  
йогурт. 🙌

2 картофа  
3-4 моркова  
200г грах  
100г кисели  
краставички  
варено пил. филе по  
желания  
200г соев йогурт  
зехтин  
сол  
черен пипер  
чесън на прах  
куркума  
сух магданоз

## Начин на приготвяне:

Варим всичко и смесваме в една купа заедно  
с йогурта.

Подходяща по време на детокс!

# ТАБУЛЕ ВАРИАЦИЯ

Необходими  
продукти:



булгур  
пресен домати  
печена червена  
чушка  
магданоз  
джоджен  
зехтин  
сол  
лимон

## Начин на приготвяне:

Сипете към указаното количество 25 г хубав ароматен зехтин, сол и разбъркайте, за да се поеме равномерно от всяко зрънце. Налейте 200 мл студена вода и оставете настрана. След минути булгурът ще я поеме, но все още е твърд. Залейте с малко гореща вода, за да поеме и нея.

По този начин зрънцата стават много по-вкусни и разделени едно от друго. За ароматите към салатата нарежете на ситно листенцата магданоз и джоджен може и мента. Нарежете зеленчуците и разбъркайте всичко в купа. Подправете с дресинг.

Ако сте на детокс не добавяйте лимон!

## ИМПРОВИЗИРА НА САЛАТА

Необходими  
продукти:



чери домати

морков

маслини

пресен лук

лимон

сол

микс семена

2 сварени яйца

половин

авокадо

магданоз

## Начин на приготвяне:

Измийте и почистете зеленчуците. В купа настъргваме моркова и яйцата.

Нарежете останалите зеленчуци и разбъркайте всичко в купа.

Подправете с дресинг.

Ако сте на детокс не добавяйте лимон!

## ПАСТА САЛАТА С БРОКОЛИ

Необходими  
продукти:



150г броколи  
70г зелен боб  
1 тиквичка  
1 глава лук  
70г пене от червена  
леща/може и  
пълнозърнесто/  
3-4 маслини  
1 скилидка чесън  
хранителна мая/по  
желание/  
100г тофу

## Начин на приготвяне:

Кипнете подсолена вода, за да сварите броколите или ги сгответе на пара. Отцедете ги и разделете розичките. Нарежете зеленчуците. Отделно сварете пастата в подсолена вода. Отцедете и охладете. Сложете всички продукти в купа за салата и овкусете.

## СВЕЖА САЛАТА С МАЛИНОВ ВИНЕГРЕТ

Необходими  
продукти:



микс от зелени  
салати  
аВокадо  
червена чушка  
манго  
малини  
зехтин  
оцет

## Начин на приготвяне:

За малиновия винегрет – Поставете малините, зехтина, оцета в блендер или кухненски робот и смесете до гладка смес. Нарязват се авокадото, червената чушка и мангото на купчета. В купа се смесват всички съставки. Полейте дресинга върху салата и разбъркайте.

Не е подходяща по време на детокс!

**SLAY BODY CHALLENGE**



**ОСНОВНИ  
СОЛЕНИ  
ИЗКУШЕНИЯ**

**SLAY BODY CHALLENGE**

# ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ С РИБА ТОН

## Необходими продукти:



- 180г риба тон
- 2бр. чушки
- 1 вр. зелен лук
- 1с.л. Горчица
- 2с.л. сок от  
лимон
- черен пипер
- сол
- 1/3 соев йогурт
- 1/4 веган чедър

## Начин на приготвяне:

Разрязваме чушките на две и ги почистваме. Слагаме ги в тавичка за печене. При тях прибавяме малко вода и зехтин, нагупчват се с клечка за зъби и се слагат за 20 мин. на 220 градуса или до готовност. През това време в купа смесваме останалите съставки за пълнката без чедъра. След като чушките са готови ги пълним със сместа и се печат още 10 мин. след това ги поръсваме с растителния чедър и ги връщаме, за да се разтопи /5 мин./.

Подходяща по време на детокс!

## МАНДЖА С НАХУТ И СПАНАК



### Необходими продукти:

нахут - 1 пликче

1 домати

200гр. спанак

1 глава лук

3 скилитки чесън

1/2 ч.л. куркума

1/2 ч.л. черен пипер

1/2 ч.л. червен пипер

100мл. кокосово мляко

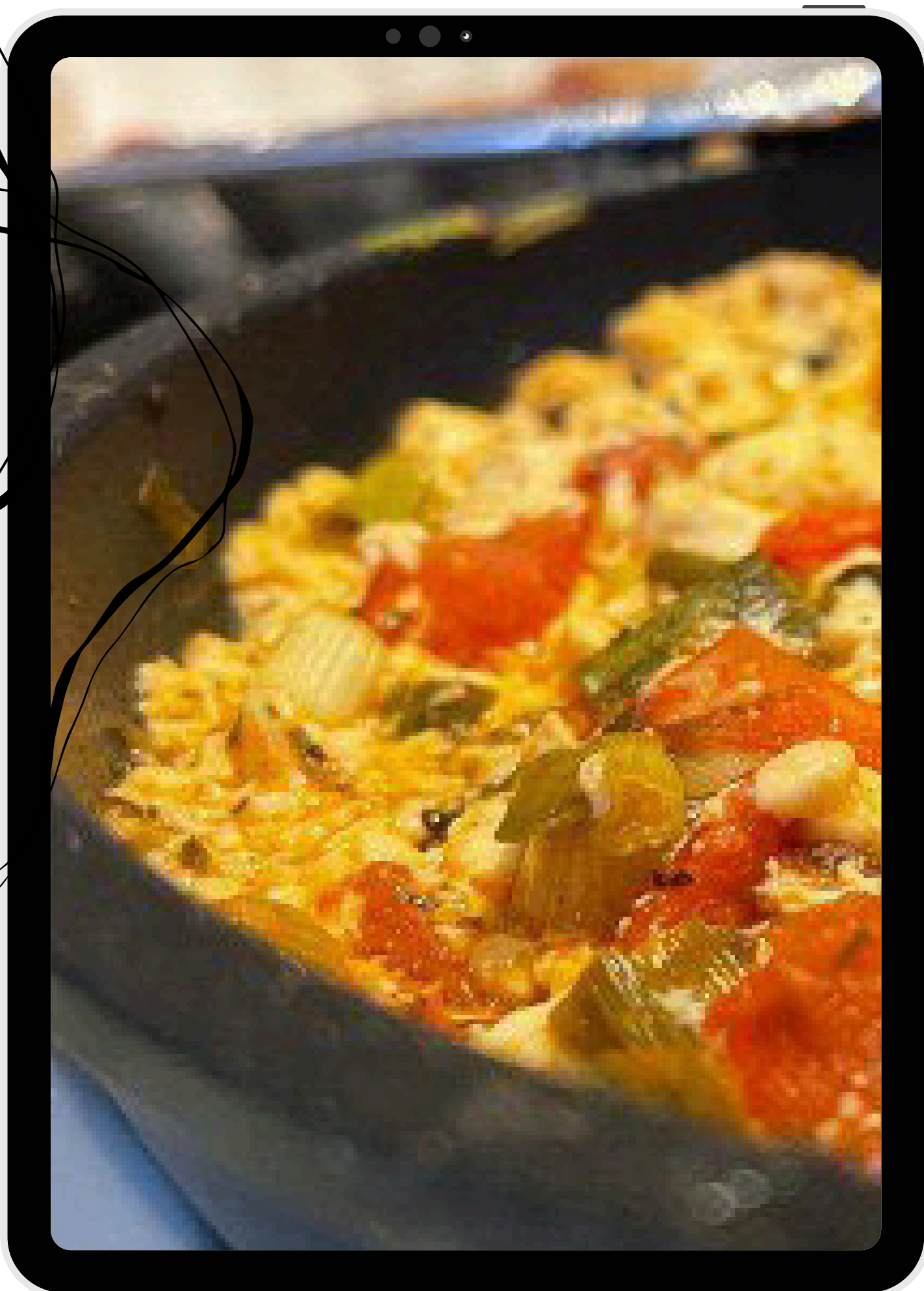
1 ч.л. кокосово масло

### Начин на приготвяне:

Лукът и чесънът се запържват с подправките, след което добавяме пасирания домати и кокосовото мляко, Оставяме за 5-6 минути да покъкри. Добавяме нахута и спанака и готвимоще 4-5 минути на слаб огън под капак.

# ТОФУ СКРАМБЪЛ

Необходими  
продукти:



1 пакет тофу  
чери домати  
спанак  
сол  
риган  
чесън на прах  
2 с.л. лимонен сок  
черен пипер  
червен пипер  
куркума (по  
желание)  
По желание:  
авокадо, зелен лук,  
печен пипер (чушка)

## Начин на приготвяне:

Загряваме тигана. Натрошаваме тофута, добавяме риган, сол, чесън на прах и 2 с.л. сок от лимон и бъркаме за около 2-3 мин. Добавяме черен пипер, червен пипер, а по желание и куркума. Бъркаме за още 1-2 минути. Добавяме домати, спанака, зеления лук и печената чушка (пипер) и задушаваме за около 2 - 5 мин. Сервираме с прясна салата и може да добавите 1/4 авокадо.

Ако сте на детокс не добавяйте лимон!

# КЮФТЕТА ОТ БРОКОЛИ

Необходими  
продукти:



1 глава броколи  
1 яйце  
100г сирене/  
кашкавал/веган  
сол  
1с.л. зехтин  
черен пипер  
КИМИОН  
2 средички от  
хлюб може и  
овесени ядки

## Начин на приготвяне:

Накъсваме броколите на розички и ги сваряваме в подсолена вода. Отцеждат се и се оставят да изстинат напълно. След това в купа ги намачкваме и прибавяме останалите съставки. Объркват се добре и се оформят кюфтенцата. Нареждат се в тава в/у хартия за печене. Печете до златисто на 200 градуса.

Подходящи са след детокса!

## КРЕМ СУПА ОТ НАХУТ И ПЕЧЕН ПИПЕР



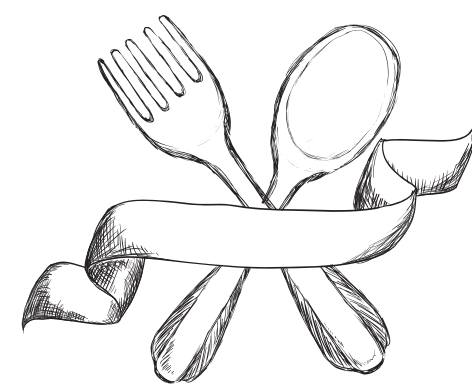
## Необходими продукти:

- 1 консерва нахут
- 1 консерва домати
- 1 морков
- 1 глава лук
- 5-6 печени чушки
- 2 скилидки чесън
- 700мл вода/може  
и домашен  
зеленчуков  
бульон
- сол
- 2-3с.л. зехтин

## Начин на приготвяне:

Задушавате лука и моркова в малко зехтин и съвсем малко вода. Добавяте чесъна и готвите за кратко. Прибавяте домати и готвите докато започнат леко да се сгъстяват. Добавяте водата. Кипвате супата и след това намаляте огъня и готвите докато зеленчуците поомекнат и водата започне да се изпарява. Добавяте нахута и нарязаните чушки. Готвите още 10-15 мин. Дърпате от котлона и овкусявате с подправки по желание. После се насира всичко.

Подходяща по време на детокс!



# ЗЕЛЕНЧУКОВ ТАКОС

Необходими  
продукти:



1бр. лук  
1бр. морков  
кайма  
50мл вода  
пушен червен  
пипер  
магданоз  
черен пипер  
канела  
карамфил  
сол  
зелена салата/  
айсберг

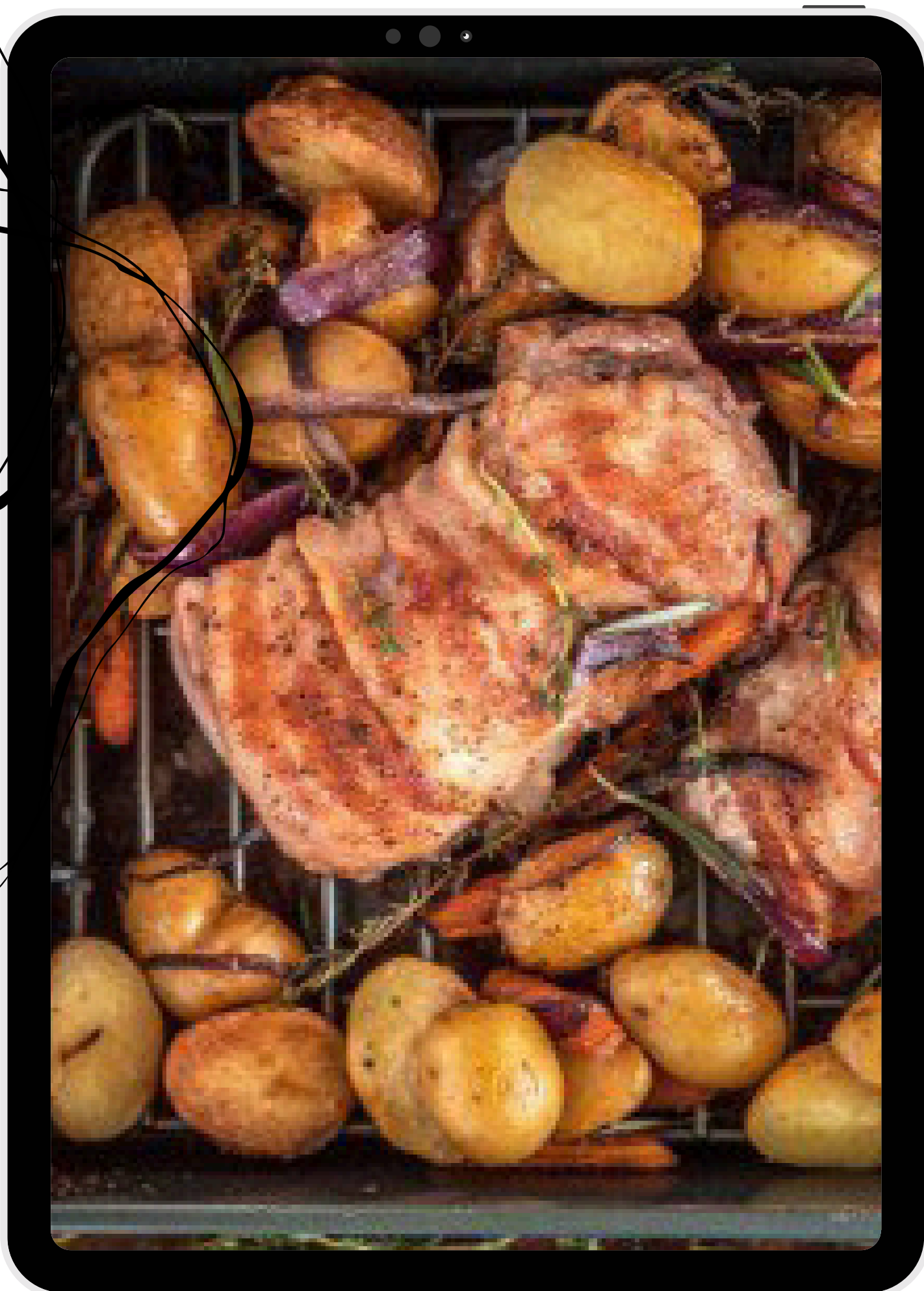
## Начин на приготвяне:

Нарязваме лука и моркова на ситно и слагаме в тиган. След като се задушат добавяме и каймата с лъжичка зехтин и около 50 мл. вода. Добавяме и подправките. Задушаваме и готвим до готовност. След това пълним лодките от зелена салата/айсберг със сместа. Може да украсим със ситно нарязан червен лук, домати и авокадо.

Подходяща по време на детокс!

# СВИНСКО СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Необходими  
продукти:



Свинско бон филе

Сладък картоф

Лук

Морков

По желание: аспержи,  
тиквички, броколи

Сол и Черен пипер

Кимион

Мащерка

Мазнина

По желание: чили

## Начин на приготвяне:

Загряваме фурната на 200 С. Нарязваме зеленчуците. Овкусяваме зеленчуците в една купа с всички подправки. Разстиламе ги върху хартия за печене. Овкусяваме месото и го поставяме отгоре върху зеленчуците. Печем 25-30 мин или до готовност на месото. Сервираме гарнирано с прясна салата

Подходяща по време на детокс!

# ШИШЧЕТА ОТ СКАРИДИ

Необходими  
продукти:



бланширани  
скарриди 200г  
тиквичка 1бр.  
гъби 200г  
пипер 1бр.  
лук 1бр.  
зехтин  
сол  
черен пипер  
чесън на прах

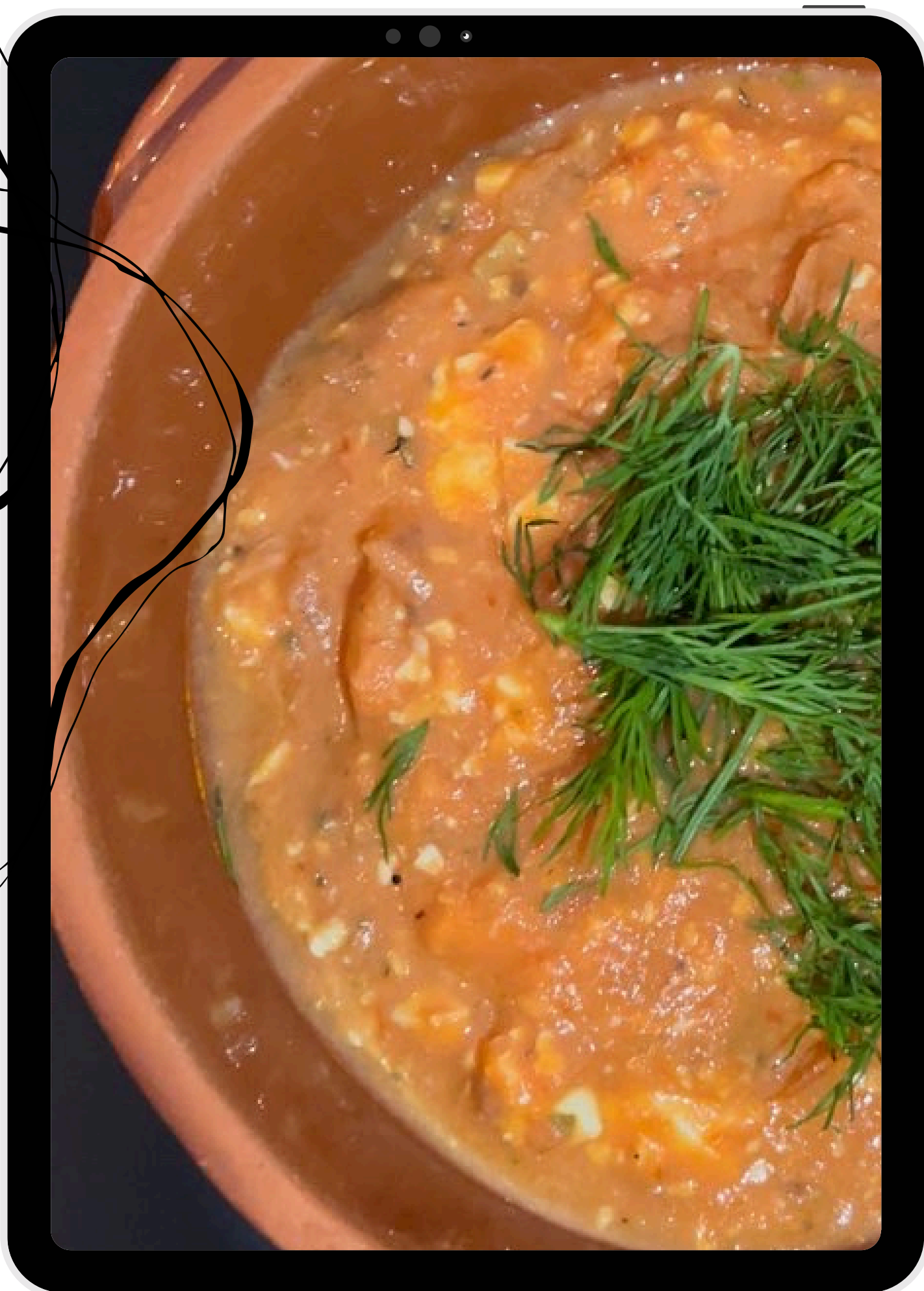
## Начин на приготвяне:

Овкусяваме скаридите. Нарязваме зеленчуците. Нанизваме шишчетата във  
Ваша произволна последователност и  
изпичаме върху грил или обикновен тиган до  
готовност. Също така може да се изпекът  
във фурна на 180 градуса за около 30 минути.

Подходяща по време на детокс!

# МИШ-МАШ С ТОФУ

Необходими  
продукти:



200г тофу  
5-6 печени чушки  
1 консерва домати  
1 глава лук  
2 яйца  
сол  
черен пипер  
зехтин  
любими  
подправки  
копър/магданоз за  
сервиране

## Начин на приготвяне:

Задушаваме лука и червените чушки. Добавяме домати и ги оставяме да покърят 5-10 мин. Добавяме желаните подправки. Добавяме натрошеното на дребно тофу и яйцата. Готвим до пълна готовност. Сервираме с копър или магданоз.

Подходяща по време на детокс!

## СЪОМГА С АСПЕРЖИ И ЧЕСНОВО-ЛИМОНЕНО МАСАЛЦЕ

Необходими  
продукти:



аспержи  
съомга  
30г масло  
1/2 лимон  
пресен магданоз  
1 скилидка чесън  
сол  
черен пипер

## Начин на приготвяне:

Измийте и отрежете/счупете/ по 2см. от края на аспержите. Поставете ги в тава и към тях добавете съомгата/предварително нарязана на 2см. стекчета. За масалцето смесете всички останали съставки в купичка. Разбъркайте ги добре и намажете аспержите и съомгата. Печете в предварително загрята фурна на 180 градуса за 20 минути.

Подходяща след детокса! Или не добавяйте лимон.

## ПОСТНА ГЪБЕНА СУПА

## Необходими продукти:



500г гъби  
1бр. лук  
1бр. морков  
1с.л. брашно  
Вода/бульона  
ориз  
сол  
черен пипер

## Начин на приготвяне:

Почистватے гъбите и ги нарязват на филийки. Лука и моркова нарязват на тънки полумесеци и задушават за кратко в мазнина. Към тях прибавят гъбите и оставят всичко да се задуши добре. Добавят лъжица брашно и разбъркват. Наливат вода или бульон, подправят със сол на вкус. Добавят добре измития ориз и оставят всичко да се вари до желаната гъстота. Готовата супа подправят с черен пипер.

# ТОФУ С ЧИЗИ- КЪРИ СОС

Необходими  
продукти:



броколи  
карфиол  
картофи  
моркови  
лук  
магданоз сух  
30г сурово кашу  
/накиснато/  
1/2 лимон  
хранителна мая  
1 скилидка чесън  
къри  
сол

## Начин на приготвяне:

Броколите, карфиола, картофите, морковите, лука и сухия магданоз се пекът за 30 минути на 180 градуса с подправки на вкус.

За соса:

Останалите съставки блендираме с малко вода и заливаме зеленчуците и тофуто.

Подходяща по време на детокс!

# КРЕМ СУПА ИЛИ ПЮРЕ

Необходимии  
продукти:



броколи  
карфиол  
картофи  
моркови  
лук  
магданоз  
тофу  
крутони

подходящи по време  
на детокс!

## Начин на приготвяне:

Опция 1 – пюре

Печем зеленчуците за 30 минути на 180 градуса с подправки на вкус. Само пасираме и се получава зеленчуково пюре.

Опция 2 – крем супа

Печем зеленчуците за 30 минути на 180 градуса с подправки на вкус. Вадим и добавяме тофу. Пасираме и след това добавяме вряла вода. Продължаваме да пасираме до готовност. Гарнираме с крутони от тофу.

## СПАНАК С БУЛГУР НА ФУРНА

Необходими  
продукти:



300г спанак

1ч.ч. булгур

1/2ч.ч. олио

сол

за заливката:

3 яйца

1 кофичка кисело

мляко

1с.л. брашно

1ч.л. сода

бикарбонат

## Начин на приготвяне:

Измитият и изчистен спанак нарежете и сложете в тава. Добавете олиото и задушете във фурната. Прибавете измития булгур. Добавете 1/2 ч.ч. вода, сол и запечете до готовност. Разбийте яйцата с киселото мляко брашното и содата. Изсипете върху ястието и печете до получаване на златисто кафяв цвят.

Ако сте на детокс използвайте соев йогурт!

# ЕНЧИЛАДА ОТ ТИКВИЧКИ

## Необходими продукти:



- 400г пилешко
- 1 глава лук
- 2 скилидки чесън
- 2 тиквички
- зехтин
- 250г домати
- 1/2ч.л. кимион
- 1ч.л. червен пипер
- сол
- черен пипер
- 2 яйца
- 50г веган кашкавал

## Начин на приготвяне:

Нарежете на малки късчета и овкусете пилешкото. Нарежете домати и лука на ситно. Задушете ги на тиган с подправките. Нарежете тиквичките по дължина на тънки ивици (до 2 мм дебелина). Сгънете една до друга 3 ленти тиквички (така че да се припокриват малко по краищата), след това сложете от плънката и нагънете на руло. Сложете всички тиквички в намазнен съд. Добавете малко вода и печете на 180–200 градуса. В купа разбийте яйцата и настържете кашкавала. Поръсете със сместа последните 10 минути от печенето до разтопяване на кашкавала.

Подходяща по време на детокс!

## КРЕМ СУПА ОТ ГЪБИ И НАХУТ

Необходими  
продукти:



500г гъби  
1 парче лук  
1/2 връзка магданоз  
4 с.л. зехтин  
2 парчета варени  
картофи  
600 мл вода  
Сол  
черен пипер  
Риган

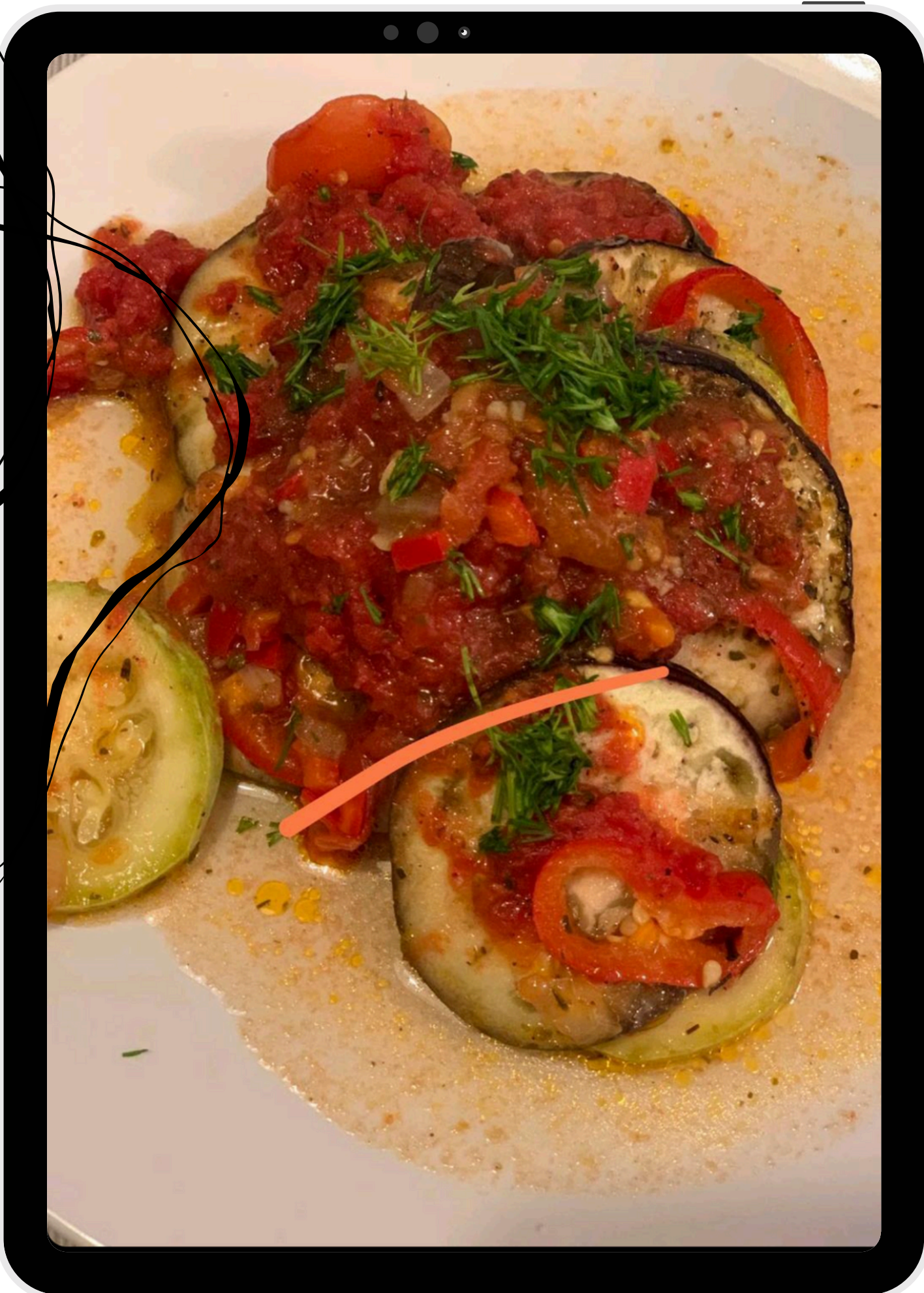
## Начин на приготвяне:

Почистете гъбите, леки и картофи добре и нарязани на малки парченца. Сложете мазнината в тенджерата заедно с гъбите и лука, сотирайте. След това добавете вода, магданоз, картофи / предварително сварени/ и подправки. Смесвам. Добавете консервирания нахут. Докато супата е гореща, може да се поръси с малко масло.

Подходящ по време на детоксикация!

# РАТАТУИ

Необходими  
продукти:



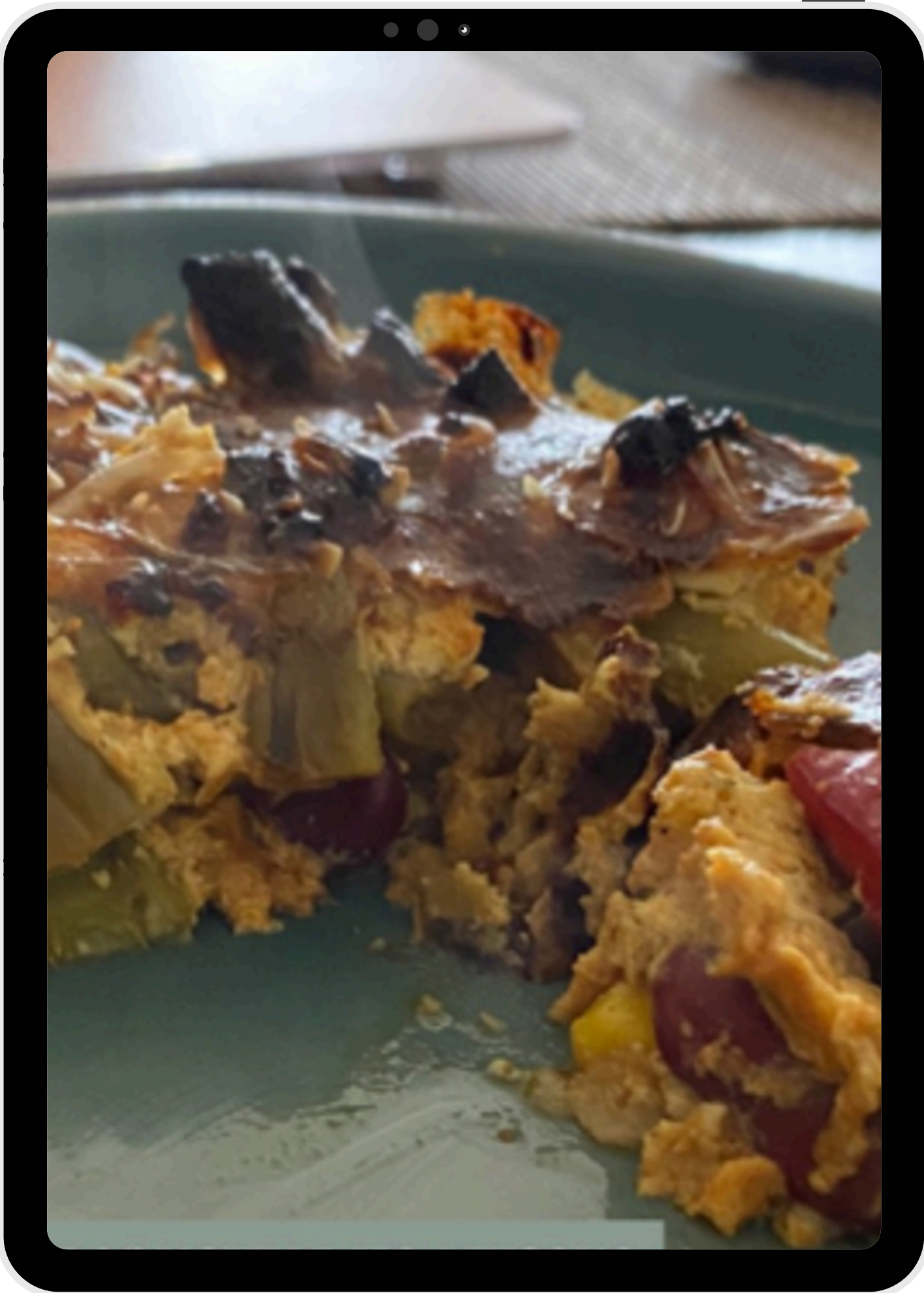
Доматено пюре  
Домати 200-300г  
Зехтин-50мл  
Лук-250г  
Мащерка  
Сол  
черен пипер  
червена чушка 2-3  
броя  
Тиквички-250г  
Патладжан-250г

Подходящ по време  
на детоксикация!

## Начин на приготвяне:

Нарежете лука, чушката и чесъна на ситно. Задушете в тиган с доматен сос и подправки. Тиквичките и патладжанът се нарязват и осоляват, за да се отцеди водата. Чушките и доматиът също се нарязват. След това подредете чушките, тиквичките, домата и патладжана върху ветрило в тигана, докато се напълнят. След това изсипете соса от тавата и печете под фолио през първите 20 минути и печете още 20 минути без него.

## ЗДРАВΟΣЛОВНА МУСАКА



## Необходимии продукти:

зеленчуци по избор  
200г соев йогурт 2  
яйца

10г брашно от  
спелт/нахут/елда

70г котидж/може и  
без него/  
сол

черен пипер

чесън на прах

магданоз

куркума

## Начин на приготвяне:

Използвайте зеленчуци по ваш вкус. За тази рецепта са ползвани зелен боб и мексикански микс замразени зеленчуци. Задушете ги и ги сложете в тавичка.

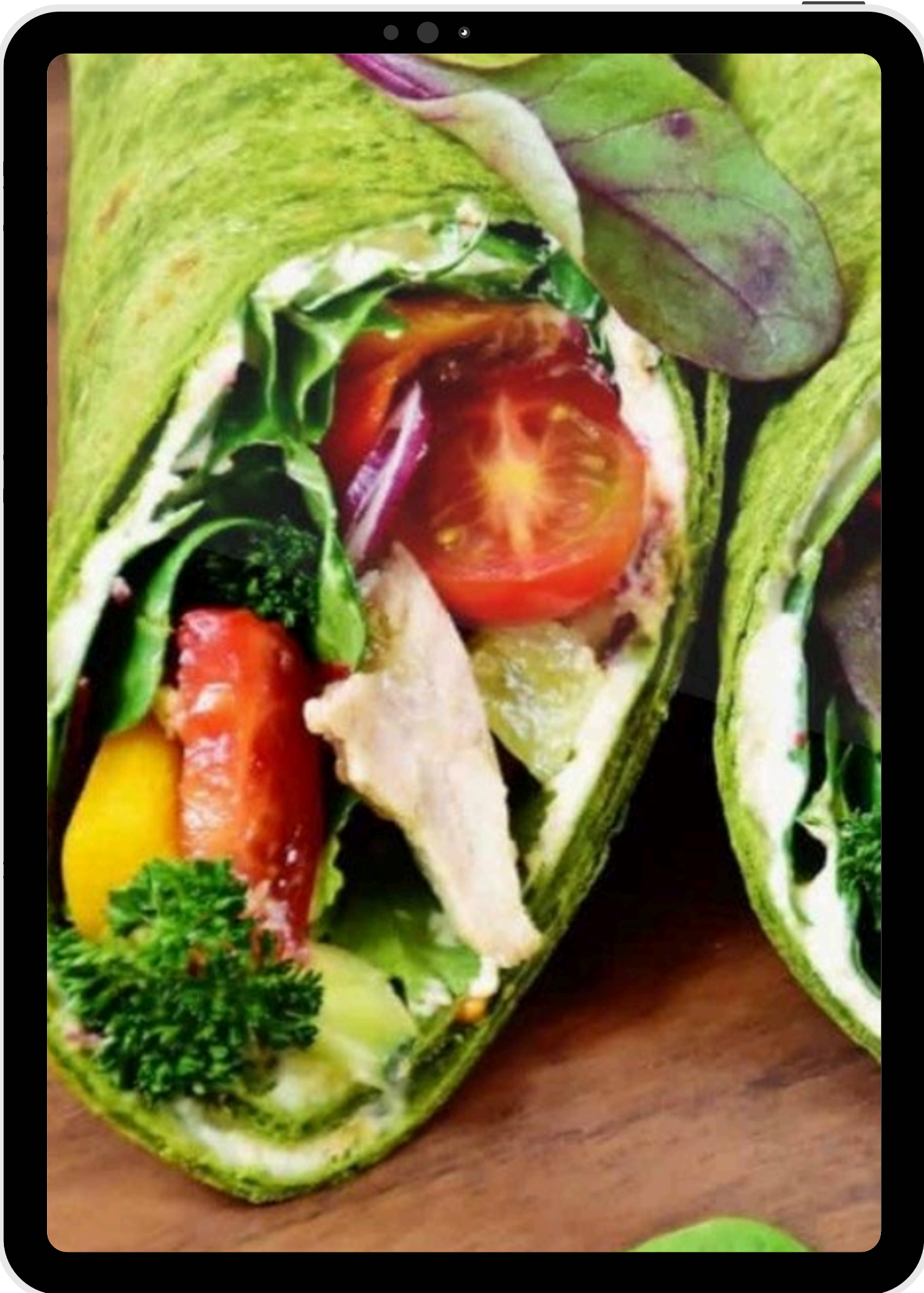
За заливката:

Разбивате соевия йогурт, яйцата, брашното и котидж с подправки на вкус. Заливате със сместа и печете на 180 градуса до готовност.

Подходяща по време на детокс!



## СПАНАЧЕНИ ТОРТИЛИ



## Необходими продукти:

- 2 големи яйца
  - 30г спанак
  - 20г овесени ядки
  - 150г пиле/тофу
  - 40г тахан
  - сокът от 1 лимон
  - 2 скилидки чесън
  - 1 авокадо
  - 2 стръка зелен лук
  - 1 домати
  - 1 краставица
- Подправки: сол, черен пипер, кимион, чесън на прах

## Начин на приготвяне:

Спанакът се почиства и се бланшира за кратко в подсолена вода. След това се шокира в ледена вода. Отцежда се и се пасира с малко вода. Прибавят се яйцата, овесените ядки и подправките. Пека се на сух тиган. Когато са готови ги пълним с зеленчуците и пиле или тофу / предварително овкусено и изпечено/, добавяме и соса /като в купа разбъркваме останалите съставки/.

## ПИЛЕ, РИБА ИЛИ ТОФУ СЪС СОС ОТ ГОРЧИЦА



## Необходимите продукти:

1 сладък картоф  
250г брюкселско  
зеле  
150г пиле, риба  
или тофу Горчица  
1/2 лимон

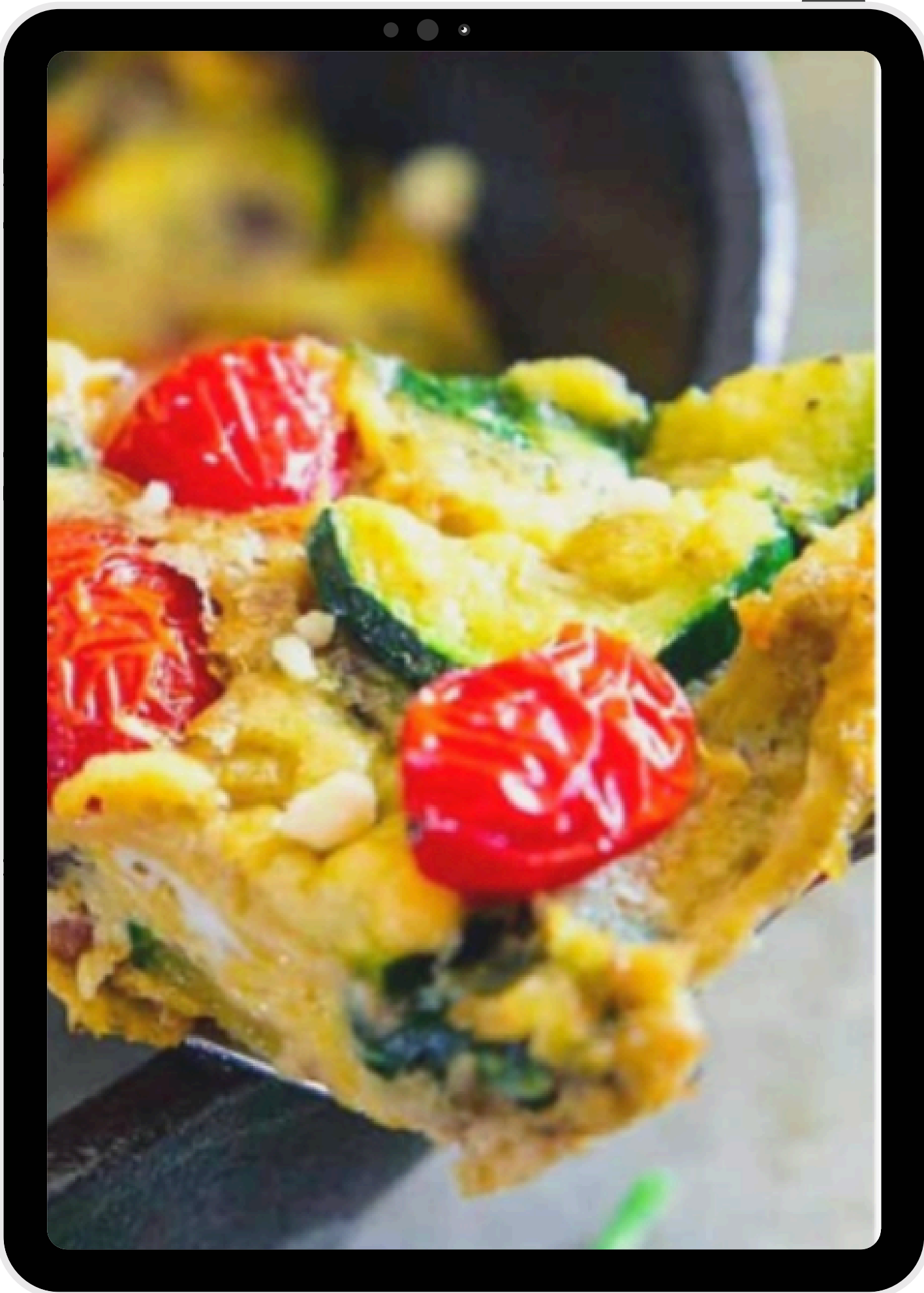
За соса:  
1 с.л Горчица  
5г зехтин  
Лимонов сок  
Водичка

## Начин на приготвяне:

Нарежете сладкия картоф и го сложете заедно с брюкселското зеле в тавичка. Овкусете го с подправки по избор и малко зехтин. В купичка забъркайте соса с останалите съставки и намажете пилето/рибата/ тофута с него. Сложете при зеленчуците и печете на 180 градуса за 20-30 минути.

Не е подходяща по време на детокс!

# ФРИТАТА



## Необходимии продукти:

- 100г Спанак
- 3 яйца
- 100г гъби
- 130г чери домати
- 10 г брашно -  
спелт, елда
- 180г соев йогурт
- 50г веган настърган  
кашкавал
- 120г пиле, риба  
или тофу

## Начин на приготвяне:

Рецептата е много простичка. Всички продукти ги смесвате в една купа, нареждате чери домати и веган кашкавала отгоре и слагате да се пече за 20-25 минути на 180-200 градуса. Ако ползвате соево мляко, а не соев йогурт сложете на 10-50г брашно по избор /без бяло/.

Подходяща по време на детокс!

## ЗЕЛЕНЧУКОВИ КЮФТЕТА



## Необходимии продукти:

2бр. моркова  
2бр. картофа  
1бр. тиквичка  
1 глава лук  
1 чаша орино  
смлени овесени  
ядки  
2бр. яйца  
малко веган  
кашкавал  
подправки на вкус

## Начин на приготвяне:

Всички зеленчуци се рендосват на дребно ренде. Смесват се всички съставки в купа и се разбъркват добре. Оформят се кюфтенцата и се поставят в тава с хартия. Пекат се до златисто на 180–200 градуса.

Подходяща по време на детокс!

## ТОРТИЛА С РИБА / ПИЛЕ / ТОФУ



## Необходимими продукти:

пълнозърнеста  
тортила  
пиле/риба/тофу  
чушки  
авокадо дип  
хумус  
салата  
боб

## Начин на приготвяне:

Предварително си подготвяме основния протеин по ваш вкус – пиле, риба или тофу (овкусяване и изпичане). Нарязваме си зеленчуците и подреждаме всичко върху тортилата, загъваме и запичаме съвсем леко.

Ако сте на детокс може да си направите рап от леща вместо пълнозърнеста тортила!

# ПЪЛНЕНИ ДОМАТИ

Необходимите  
продукти:



2 Големи домата  
80г пилешка  
кайма  
фета сирене  
50г гъби  
Глава лук

## Начин на приготвяне:

Нарязваме всичко на дребно и го смесваме с каймата, прибавяме подправки по Ваш вкус.

Правим прорези на домати, като не достигаем до края и пълним със сместа.

Печем в загрята на 180 градуса до готовност.

Пропуснете фета сиренето, ако сте на детокс!

# ЗДРАВΟΣЛОВНИ БЪРГЪРИ

## Необходими продукти:

сусам

зехтин

Вода

лимон и сол

1 пакет червена

леща/киноа/боб

1 пакет коприва

2 яйца

лук и чесън

1ч.ч. овесени ядки

подправки и

зеленчуци по избор

айсберг



## Начин на приготвяне:

Майонеза от сусам:

Сусамът се запича на тиган до златисто. Слагаме го в блендера с малко зехтин, вода, малко лимон, сол и блендираме.

Бъргъра:

Сваряваме леща/киноа/боб – и изцеждаме. Копривата я запарваме леко, ситно нарязана и я смесваме с яйца. Нарязваме на ситно лука и чесъна. Добавяме ги към сместа задено с овесените ядки и подправки. Оформяме бъргърите и ги изпичаме на фурна. Добавяме зеленчуци по избор – като питка използваме айсберг.

## РАП ОТ ЧЕРВЕНА ЛЕЩА



## Необходими продукти:

1 ч.ч. червена леща

2 ч.ч. вода

500 гр. пилешко

фриле

пресен спанак

зехтин

домат

1 глава червен лук 1

бр. авокадо чесън сол

черен пипер

Подходяща за детокс!

## Начин на приготвяне:

Червена леща се накисва за 5–10 минути в хладка вода.

После се добавя малко сол и се пасира до получаване на хомогенна смес. Лещата е сурова не трябва да се вари!

Сипва се малко от сместа в тиган с не залепващо покритие /много важно, защото може да залепне и да не се получи/ – оформя се като палачинка. При всяка палачинка се разбива сместа добре. Когато са готови ги пълним с зеленчуците и пилето /предварително овкусено и изпечено/, добавяме и авокадо сос. Завиваме, може да се забодее с клечка за зъби.

## ЕЛДЕНИ КЮФТЕНЦА С ЧЕСНОВ СОС



## Необходимими продукти:

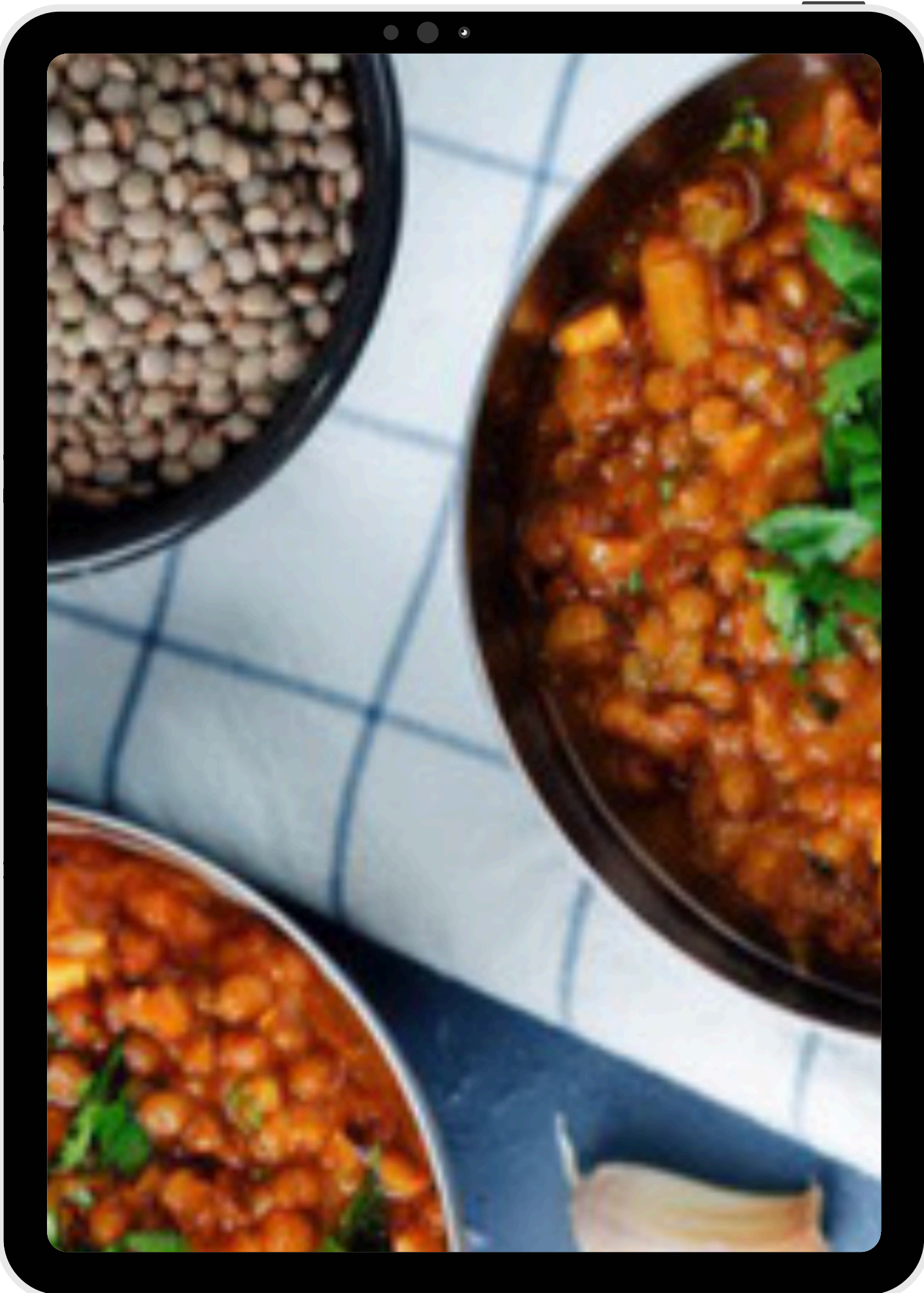
- 1ч. елда (предварително сварена)
- 2 яйца
- 100г веган сирене
- 2с.л. брашно
- зеленчуци по избор
- чубрица
- червен пипер
- 1/2 глава лук
- сол
- черен пипер
- За соса: соев йогурт
- орехи
- чесън на прах
- лимон
- копър (по желание)

## Начин на приготвяне:

Зеленчуците се нарязват на малки кубчета (чушка, гъба, тиквичка, мрков). Всичко се смесва в купа и се обърква добре. Оформят се кюфтенцата и се поставят в тава с хартия. Пекат се до златисто на 180–200 градуса купичка забъркайте соса с останалите съставки и добавете към вече готовите кюфтенца.

Ако сте на диток не добавяйте лимон!

## ОСНОВА С КИНОА, ЛЕЩА И БОБ



## Необходимии продукти:

- лук
- чесън
- 200г леща  
(кафрява)
- 200г киноа
- 400г боб от  
консерва
- 1л вода или бульон
- черен пипер
- дафинов лист (или  
една консерва)
- мащерка
- сол

## Начин на приготвяне:

Нарязваме на ситно лука и чесъна и ги задушаваме с 1 с.л мазнина и 50 мл вода за около 5-6 мин. Добавяме 1 л вода (бульон), 200 г леща, 2 бр дафинов лист, 1 ч.л. мащерка, 1 ч.л. сол, 1/2 ч.л. черен пипер. След като заври, намаляме котлона и оставяме да поври около 15 мин. Добавяме киноата и оставяме да поври още 15 тина минути или докато изври водата. Добавяме боба от консерва и разбъркваме около 2-4 мин

С тази основа може да пригответе различни салати или вегетариански бургери. Самата смес може да оставите да изстине, да разделите на порции и да замразите. Може да се съхранява във фризера до 3 месеца.

# ВЕГАН БУРГЕРИ

## Необходими продукти:



1/2 основа леща, боб и киноа  
1 яйце  
червена чушка  
трохи от хляб (или овесени ядки)  
магданоз  
За соса: 100г сушени домати  
300мл доматиен сос  
1ч.л босилек  
по желание: чесън на прах и чили  
1 ч.л. риган  
1/2 ч.л. черен пипер  
1/2 ч.л. сол

## Начин на приготвяне:

Блендираме 1/2 от основата от леща, боб и киноа, заедно с нарязана на ситно чушка и магданоз. Изсипваме блендираната смес в купа и добавяме яйцето и овесените ядки (трохите от хляб). Оформяме 6 бургера и ги печем в предварително загрята фурна на 200 С за около 5-10 мин.. За приготвянето на соса блендираме всички съставки за него и добавяме малко пресен магданоз по желание. Гарнираме бургерите като намазваме питките за бургери със соса от сушени домати, добавяме намачкано авокадо (около 1/4), домати, краставица, лук. Като гарнитурa може да добавиш 1-2 шепи прясна салата .

Ако сте в седмица на детокс, можете да заместите питките с листа зелена салата или да си направите дюнер питки от червена леща или нахут.

# БУДА КУПА С ЙОГУРТ СОС

## Необходими продукти:

1/2 от приготвената

основа от леща

чери домати

краставица

червен лук

веган фета сирене

маслини

За соса: 1 чаша веган

йогурт

чесън

настъргана кора от 1/2

лимон

сокът от 1/2 лимон

сол

черен пипер

ситно нарязана мента и/

или копър



БУДА КУПА

## Начин на приготвяне:

За соса объркваме всички съставки в една купа. За една порция може да ползвате супени лъжици от основата с леща, боб и киноа. Напомням, че е хубаво бобовите култури да се хапват за обяд, а не за вечеря. Подреждаме съставките на купата и ѝ се наслаждаваме.

Пропуснете лимона, ако сте на детокс!

# СКУМРИЯ С КИНОА И СОС



## Необходимии продукти:

- скумрия 1бр.
- киноа 100г
- лук 1бр.
- морков 1бр.
- сусам
- масло
- патладжан 1бр.
- чесън 2/3 скилидки
- зехтин
- ябълков оцет
- черен пипер
- кимшон
- сол на вкус

## Начин на приготвяне:

Разделяме скумрията на две половини, осоляваме и печем във фурна на горен и долу реотан на 220 градуса, до готовност.

Приготвяне на киноа:

Нарязваме на ситно лука и морковите и ги задушаваме в пречистеното масло. Слагаме киноа и доливаме вода, като киноа се готви 1:2 (1 част киноа към 2 части вода). Изчакваме да се свари, добавяме подправките сол, черен пипер и кимшон. След като е готова, изчакваме малко да изстине и поръсваме със соров сусам.

Приготвяне на соса:

Изпичаме патладжана във фурна, след изпичането обелваме кората, добавяме чесъна, зехтина, ябълковия оцет, сол на вкус и половин или една чаша вода и блендираме или пасираме.

## ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ С ГРАХ И ГЪБИ



## Необходимите продукти:

червена чушка 1бр.

зелена чушка 1бр.

грах 200г

гъби 200г

лук 1гл.

КИМИОН

черен пипер

пушен червен пипер

сол на вкус

пречистено масло

зехтин

## Начин на приготвяне:

Почистете чушките и махнете горната част. Посолете отвътре и отвън и подредете в намазнена тавичка за печене. За пълнката ще ви трябва предварително сварен грах, може да използвате и бланширан готов за употреба. Накълцайте лука на ситно и го задушете в на умерен огън. След минутка добавете щипка сол и гъбите, подправете с подправките. Продължете готвенето още 5 минутки и сипете граха. Разпределете във всяка чушка от пълнката, ръснете малко зехтин отгоре, а на дъното на тавата налейте около 1 пръст вода. Изпечете пълнените чушки в загрята на 180 градуса фурна за 30-35 минути или до предпочитан от вас загар.

# СКАРИДИ В АВОКАДО




## Необходимии продукти:

- 250г скаринди
- 1бр. авокадо
- 2 скилидки чесън
- 100г булгур
- 1 малка глава лук
- 100г маслини
- 1бр. червена чушка
- пречистено масло
- ябълков оцет
- сол
- черен пипер
- лют червен пипер/по  
желание

## Начин на приготвяне:

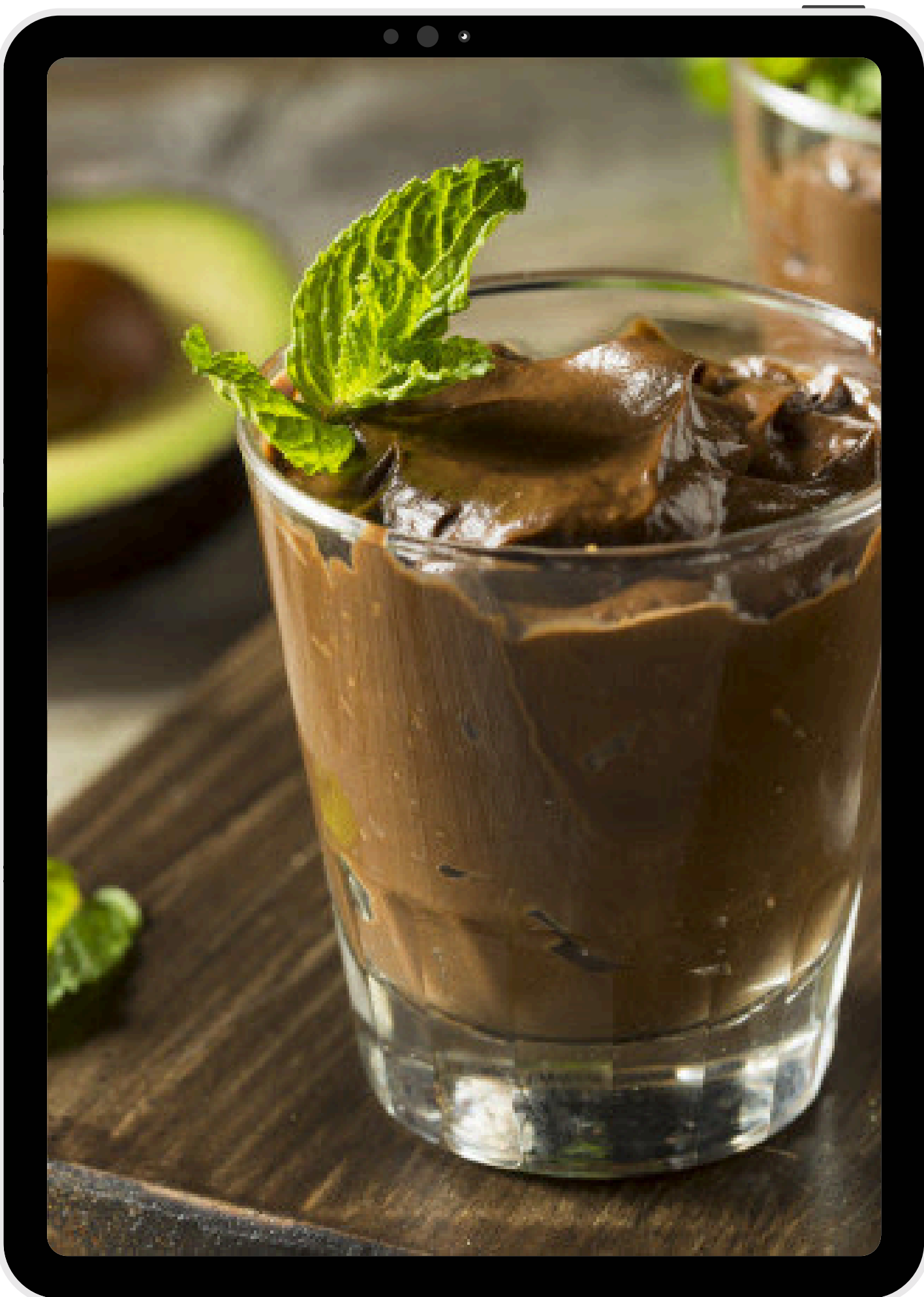
31.07 неделя от 17:00ч рецепта



Сладки  
изкушения

**SLAY BODY CHALLENGE**

# МУС ОТ АВОКАДО



## Необходимии продукти:

5-6 фурми

2бр. авокадо

1с.л. какао

1с.л. фъстъчено  
масло

10г настърган

черен шоколад

стевия или друг  
подсладител

подходящо за  
след детокс

## Начин на приготвяне:

Сложете всички продукти в съд и пасирайте за кратко с пасатор, докато се получи хомогенна смес. Може да го съхранявате в хладилник за 1-2 дни, но задължително го покрийте с домакинско фолио, за да ограничите достъпа на кислород.

# ТИКВЕНИК

## Необходими продукти:



оризови кори  
200г печена тиква  
20 орехи  
подсладител -  
стевия или друг  
канела

Подходящо  
за след детокса!

## Начин на приготвяне:

Смесете всички продукти за пълнката в една купа без корите. Топете всяка кора в хладка вода докато не омекне, слагайте пълнка и завивайте на руло. После следвайте принципа на витата баница. Когато сте готови намажете със зехтин и белтък и сложете да се пече на 180 градуса в предварително загрята фурна.

# БРАУНИ ОТ ЧЕРЕН БОБ

## Необходими продукти:

400г сварен черен  
боб

150мл ядково  
мляко

1с.л. кокосово  
масло

10 форми

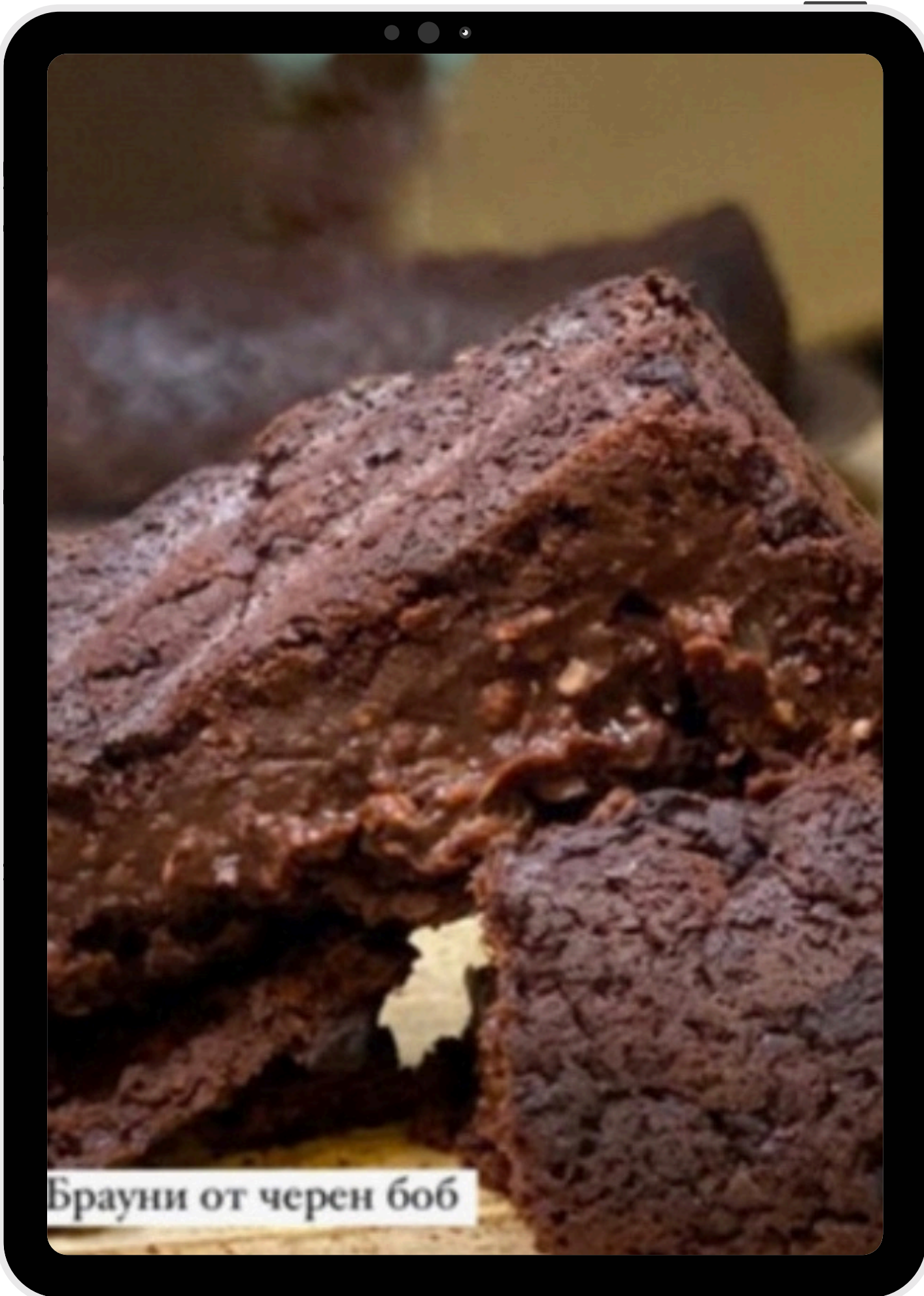
25г орехи

30г какао

15г черен

шоколад

щипка сол



Брауни от черен боб

## Начин на приготвяне:

Блендирайте всичко в кухненски робот. Сложете във формичка за брауни и печете за 30 мин. като последните 10 покрийте с алуминиево фолио, за да не загори. След като се изпече докато е топло все още е леко течно. Оставете да изстине напълно преди да го преместите от формичката.

Подходящо за след детокса!

# БРАУНИ

## Необходими продукти:



- 3 белтъка
- 1 яйце
- 100г черен  
шоколад
- 2с.л. пречистено  
масло
- 60г едро  
натрошени орехи
- 1с.л. какао
- 1ч.л. бакпулвер
- щипка сол

## Начин на приготвяне:

Разтапяме 70 г. от шоколада с две супени лъжици пречистено масло. С миксер разбиваме 3 белтъка и 1 яйце. Добавяме 1 с.л. какао, 1 ч.л. бакпулвер и една щипка сол към белтъците, и отново разбиваме с миксера. Добавяме разстопения шоколад с маслото към сместа с белтъците и отново миксираме. Последно добавяме едро натрошените орехи и разбъркваме. Изливаме сместа в тавичка, покрита с хартия за печене и печем на 200 градуса с горен и долен реотан за около 10–15 мин. Отвътре браунито трябва да остане леко сурово. За окраса, разтапяме останалите 30 гр. шоколад и поръсваме браунито, също така може да смесим 1 с.л. мед и 1 с.л. сусамов тахан и да намажем отгоре.

Подходящо за след детокса!

# ТИКВЕН СЛАДКИШ



## Необходимите продукти:

- 450г настъргана  
сурова тиква
- 60г шейк Ф1
- 150г фурми
- 3 яйца
- 75г смлени бадеми
- 30г смлени  
лешници
- 75г смлени орехи
- 150мл ядково мляко
- бакпулвер

## Начин на приготвяне:

разбиват и към тях се добавя  
ните ядки и бакпулвера. Фурмите  
ндер с млякото и шейка и се добавя  
те съставки. Всичко се разбърква  
ага във форма за печене и се пече  
предварително загрята фурна на  
градуса с вентилатор.

ходящо за след детокса!

# БАНАНОВИ ПАЛАЧИНКИ



## Необходимии продукти:

1 банан  
1 яйце  
100г белтъци  
30г протеин  
3г бакпулвер  
50мл ядково мляко  
овесено брашно

За кремчето:  
нискомаслен кварк и  
подсладител

## Начин на приготвяне:

В блендер сложете всички продукти и блендирайте до хомогенна смес. В предварително загрят тиган сложете малко мазнина. Печете палачиникте докато придобият светлокафяв цвят.

Подходящо за след детокса!

# КРЕМ КАРАМЕЛ С ТИКВА

## Необходимите продукти:



За 6 порции:

250г тиква

6с.л. мед

3 яйца

4-5с.л. мед

1/2 ванилова

есенция

270мл ядково

мляко

подходящо за след  
детокса!

## Начин на приготвяне:

Тиквата се реже на едри кубчета и се слага в тенджерата заедно с 5мл студена вода. Варим за 10 мин. Изваждаме и оставяме да се охлади. След това приготвяме купички или тави като ги намазваме с мед и прибавяме тиквата на кубчета. В отделна купа смесваме яйцата и меда, ванилия и млякото. Когато сместа е готова се изсипва в/у тиквата. Купичките или тавата се слагат в друг съд в който има вода. Пече се в предварително загрята фурна на 140 градуса за 80 мин. На всеки 10 мин. се добавя вода в големия съд.

# СМУТИ БОЛ

## Необходими продукти:



200мл ядково мляко

1с.л. чиа

30г шейк Ф1

За топинга:

малини

Горски плодове или  
плодове по избор

подходящо за  
междинка след детокс

## Начин на приготвяне:

В купичка сипваме ядковото мляко с чиата и шейк. Разбъркваме добре и оставаме за няколко минути в хладилника. След като чията е набъбнала добавяме плодовете по желание.

# ШОКОЛАДОВ ЧИЯ ПУДИНГ

## Необходими продукти:



250мл ядково мляко

3с.л. чиа

30г шейк ф1

шоколад

банан

кокосови стърготини

черен шоколад

подходящо за

междинка след

детокс

## Начин на приготвяне:

В 250мл ядково мляко слагаме чиа та и шейка. Разбъркваме добре и слагаме в хладилника за час, след като стегне малко разпределяме по чашки. Ред пудинг, ред намачкан банан и отгоре настърган черен шоколад и кокосови стърготини.

## ЧИЯ ПУДИНГ С ПЛОДОВЕ

Необходими  
продукти:



250мл ядково

мляко

3с.л. чиа

30г шейк ф1

Горски плодове

подходящо за  
междинка след

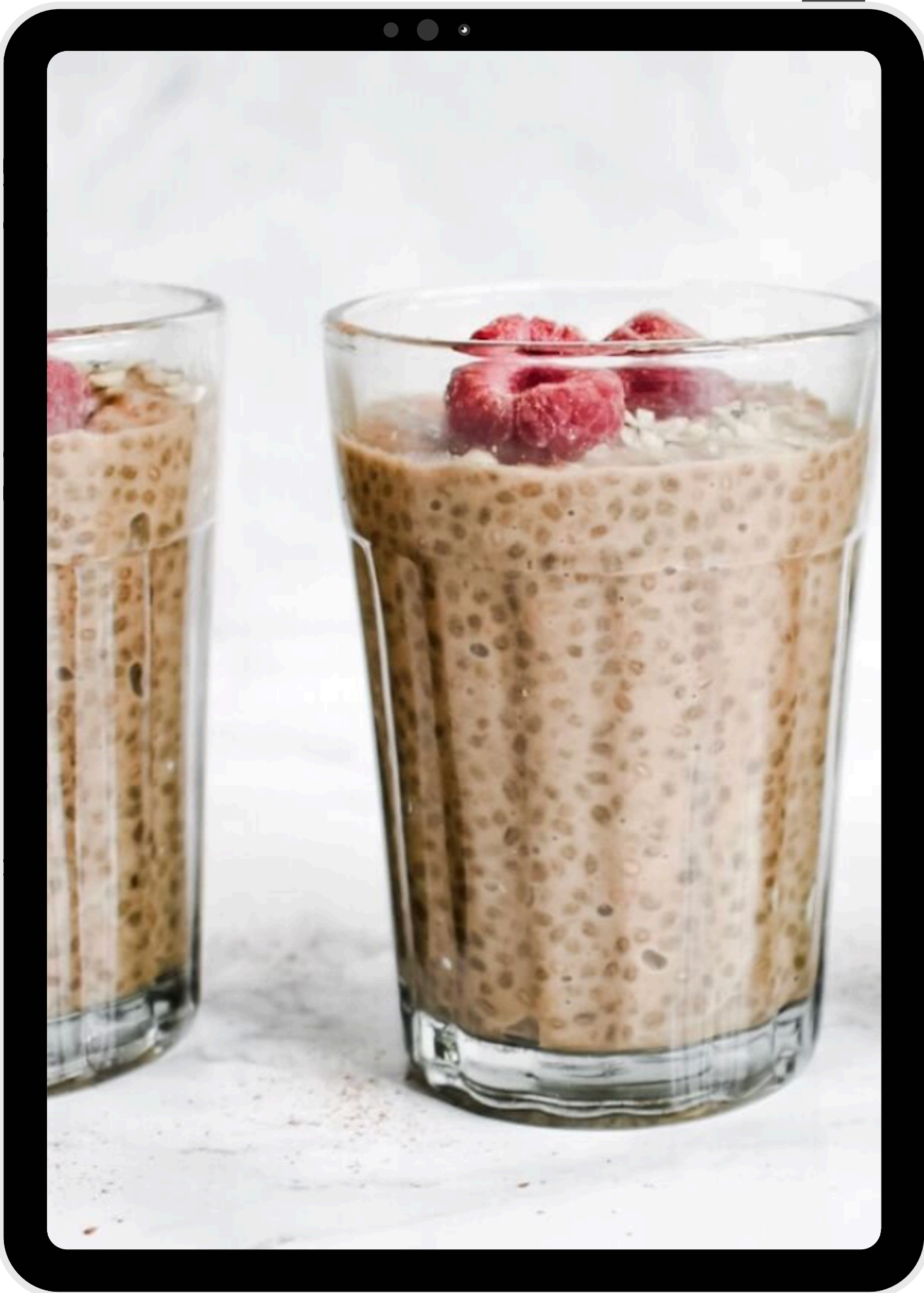
детокс

## Начин на приготвяне:

В 250мл ядково мляко слагаме чиа та и шейка. Разбъркваме добре и слагаме в хладилника за час, след като стегне малко разпределяме по чашки. Допълваме чашките с горски плодове.

# ПУДИНГ ОТ КАФЕ И ЧИА

## Необходими продукти:



150мл студено кафе

4с.л. чиа

150мл ядково мляко

1с.л. бадемово

масло

подсладител на

Вкус

канела

подходящо за  
междинка след

детокс

## Начин на приготвяне:

Вечерта поставете всички съставки в купа и разбъркайте. Покрийте и сложете в хладилника за една нощ. На сутринта, консумирайте. Може да добавите плод по избор.

# ПЕЧЕНИ ДЮЛИ

## Необходимии продукти:



4 половинки  
дюли /2бр/  
50г стафиди  
3с.л. мед  
2ч.л. канела

подходящо за  
след детокса!

## Начин на приготвяне:

Почистватe дюлите, разполовяватe и ти издълбаватe леко в средата. В купа смесватe стафидите, меда и канелата и разбъркватe добре. Пълнитe със сместа издълбаните дюли и ги слагатe в тавичка. В тавичките се налива един пръст вода и се пече до омекване на дюлите, като ги поливатe със сиропа от тавата от време на време.

# БОМБОНИ С ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО



## Необходимите продукти:

100г фурми

1с.л. фъстъчено  
масло

30г черен шоколад  
70%

1с.л. какао

20г орехи

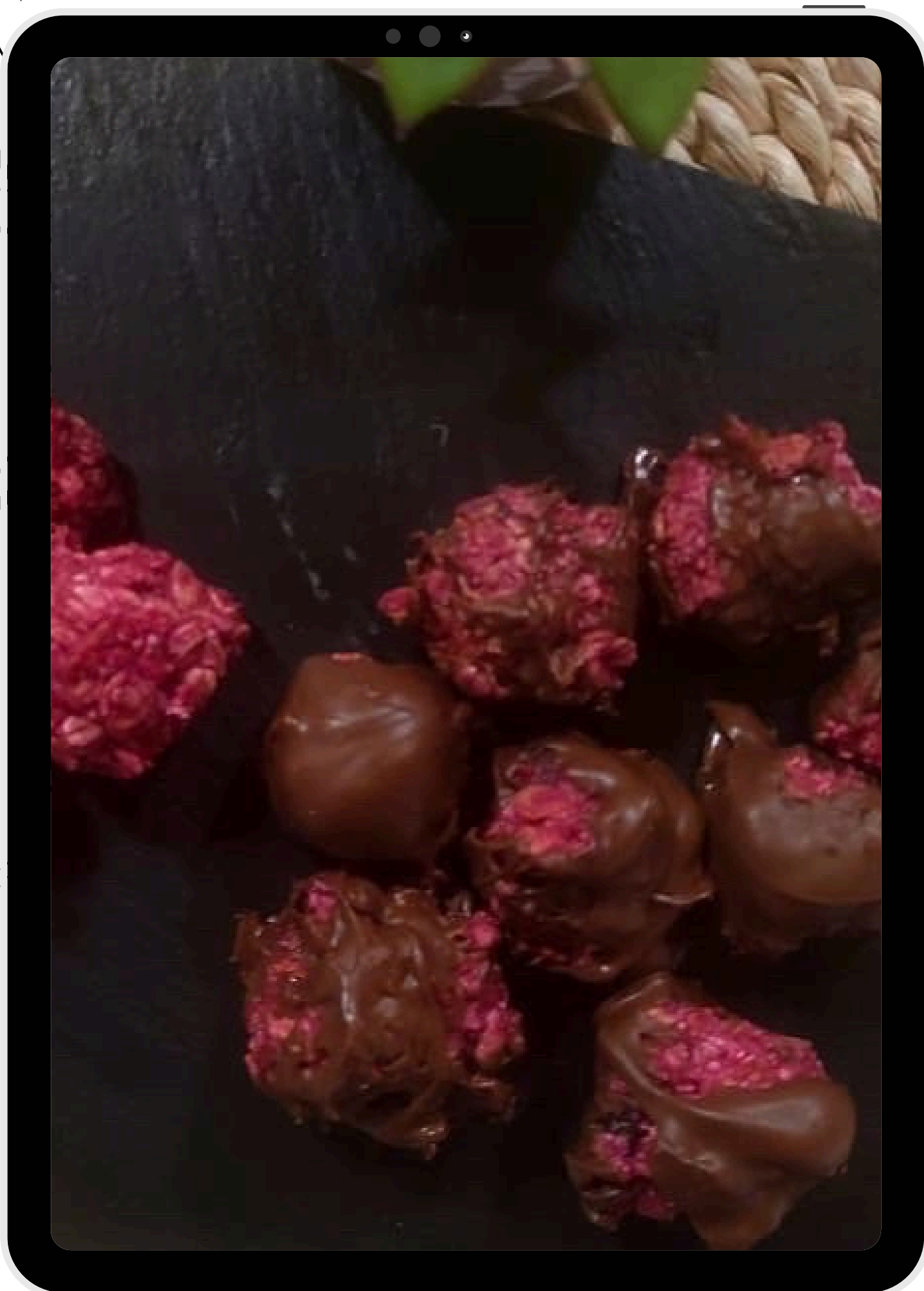
кокосови стърготини  
за овалване

подходящо за  
междинка след  
детокс

## Начин на приготвяне:

Нарязваме фурмите на ситно или ги  
блендираме. Слагаме ги в купа и към тях  
прибавяме фъстъченото масло,  
настъргания шоколад и какаото.  
Оформяме топченца и ги овалваме с  
кокосовите стърготини.

## ПРОТЕИНОВИ БОНБОНИ С МАЛИНИ



## Необходими продукти:

150г малини

6-8с.л. овесени

ядки

1с.л. мед

2с.л. протеинов

шейк

кокосови стърготини

по желание

подходящо за

междинка след

детокс

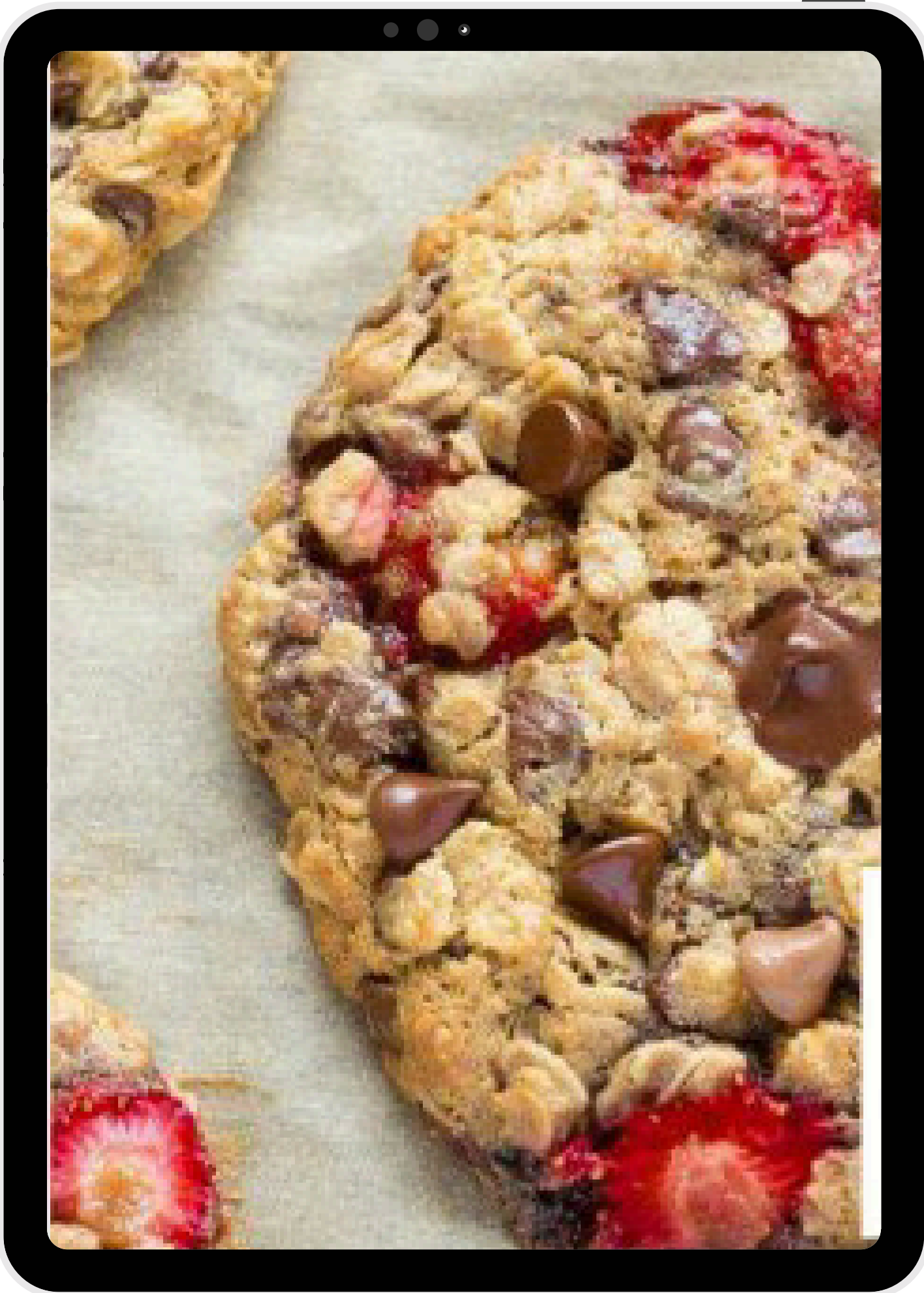
## Начин на приготвяне:

Намачквате с вилница малините, след което добавяте останалите съставки. Оформяте топчета и ги слагате във фризера за поне 15-20 мин. да стегнат. Междувременно на водна баня разтапяме шокола. Овалват се бонбоните в него и се слагат отново във фризера за 15-20 мин.

2-3 бонбона са супер междинка за следобедните часове.

## БИСКВИТИ С ЯГОДА И ЧЕРЕН ШОКОЛАД

## Необходимии продукти:



250г овесени  
ядки

2 банана

50г ягоди

60г фъстъчено  
масло

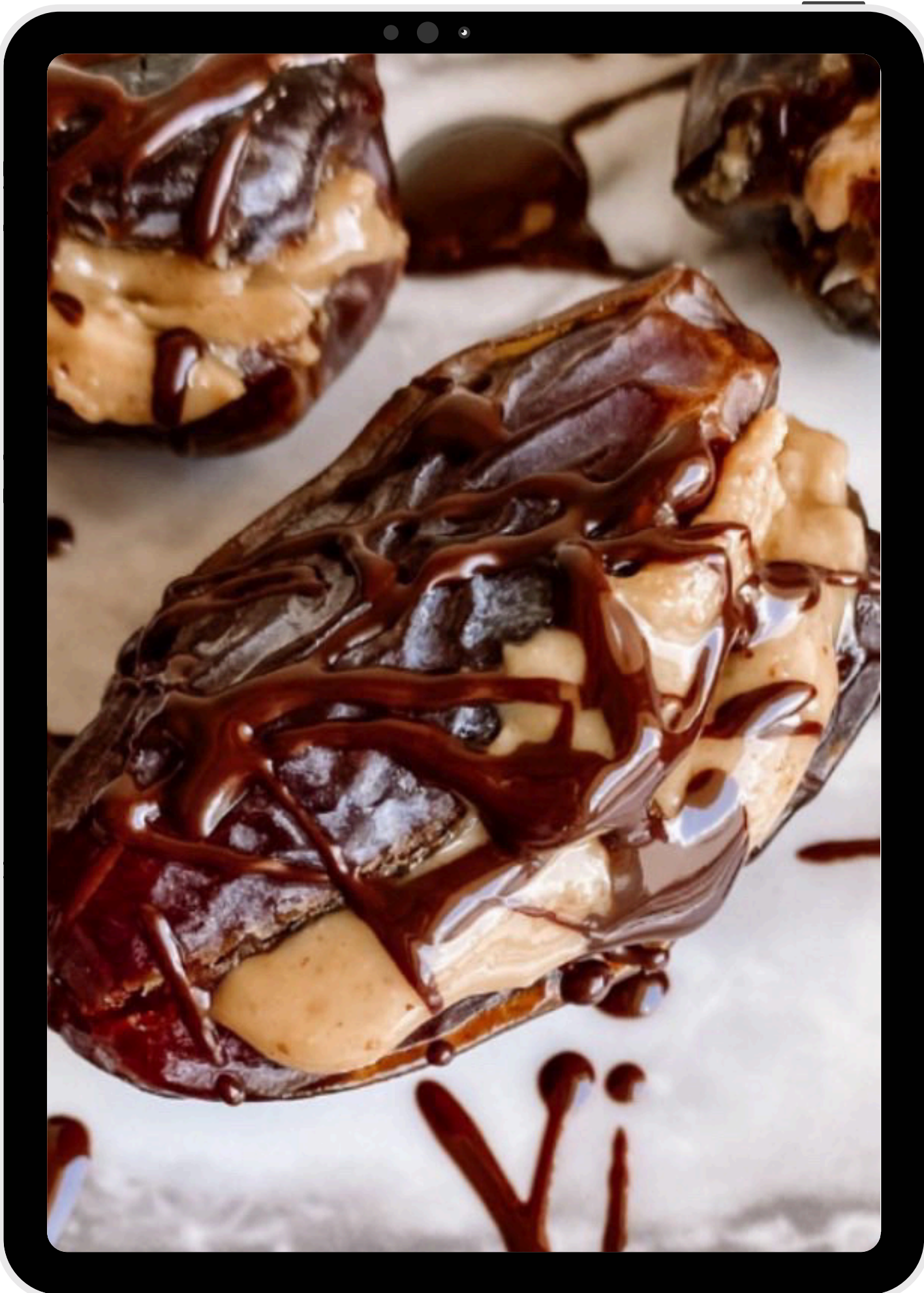
50г черен  
шоколад

подходящо за  
междинка след  
детокс

## Начин на приготвяне:

Нарязваме на ситно ягодите. В една купа намачкваме бананите. Добавяме фъстъченото масло, овесените ядки и ягоди. Разбъркваме до хомогенна смес. Добавяме натрошения шоколад. Оформяме 16 топчета като притискаме всяко с пръсти върху хартията за печене. Печем на предварително загрята фурна на 170 градуса за 12 мин.

## БЪРЗ СНИКЪРС ЗА 2 ДОЗИ



## Необходими продукти:

6 фурми

3ч.л. фъстъчено  
масло

1 парче черен  
шоколад 70%

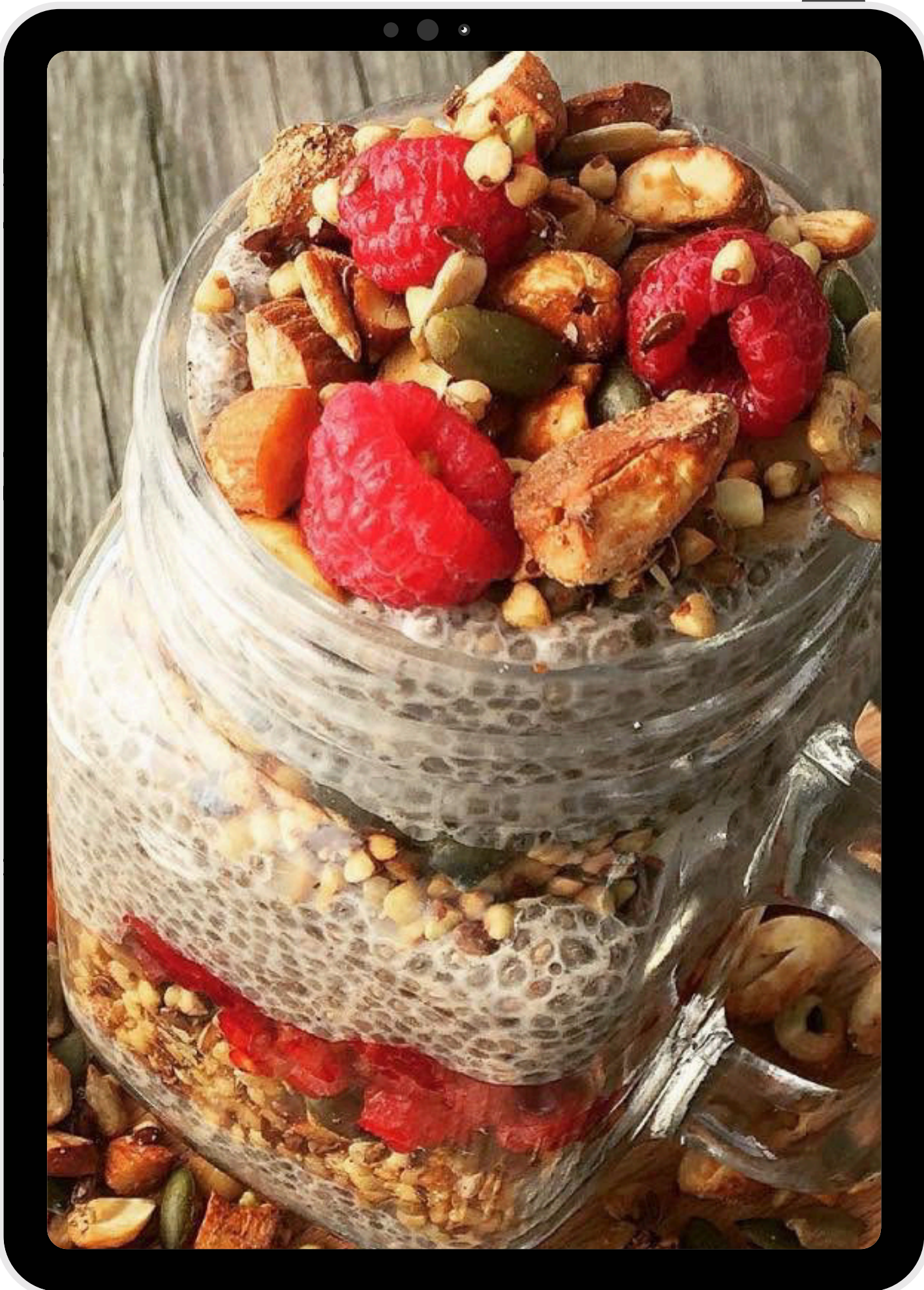
1/2ч.л. кокосово  
масло

подходящо за  
междинка след  
детокс

## Начин на приготвяне:

Целим фурмите по дължина от една страна, махаме костилките и пълним с 1/2ч.л. /за форма/ фъстъчено масло. На водна баня разтапяме шоколада с кокосовото масло и с лъжичка разнасяме по фурмите. Оставяме в хладилник за поне час.

## ЧИЯ ПУДИНГ С ДОМАШНА ГРАНОЛА И ПЛОДОВЕ



## Необходими продукти:

2с.л. чиа  
200мл бадемово  
мляко  
1ч.л. мед  
6-7 сурови бадеми  
1с.л. овесени ядки  
1ч.л. тиквени семки  
1ч.л. слънчогледови  
семки  
2ч.л. мед  
1/2ч.л. кокосово масло

подходящо за  
междинка след  
детокс

## Начин на приготвяне:

Чиата, млякото и 1с.л. мед се смесват, разбъркват се и се оставят в хладилника да стегне. Запичаваме за 4-5 мин. Всичко без меда на тиган, на среден огън като бъркаме през цялото време. След като сме запекли сваляме от огъня и добавяме меда, бъркаме добре. Вадим чиата и я разбъркваме отново и връщаме в хладилника докато се охлади гранолатата. В две чаши разделяме чиата и посипваме с гранолатата, може да се добави парченца шоколад.

# ПРОТЕИНОВ КЕКС

## Необходими продукти:



650мл Вода

20с.л. овесени ядки

1 банан

4с.л. протеинова напитка  
микс

2с.л. шейк ф1

2 яйца

15-20 замразени малини

2 парчета черен шоколад  
70%

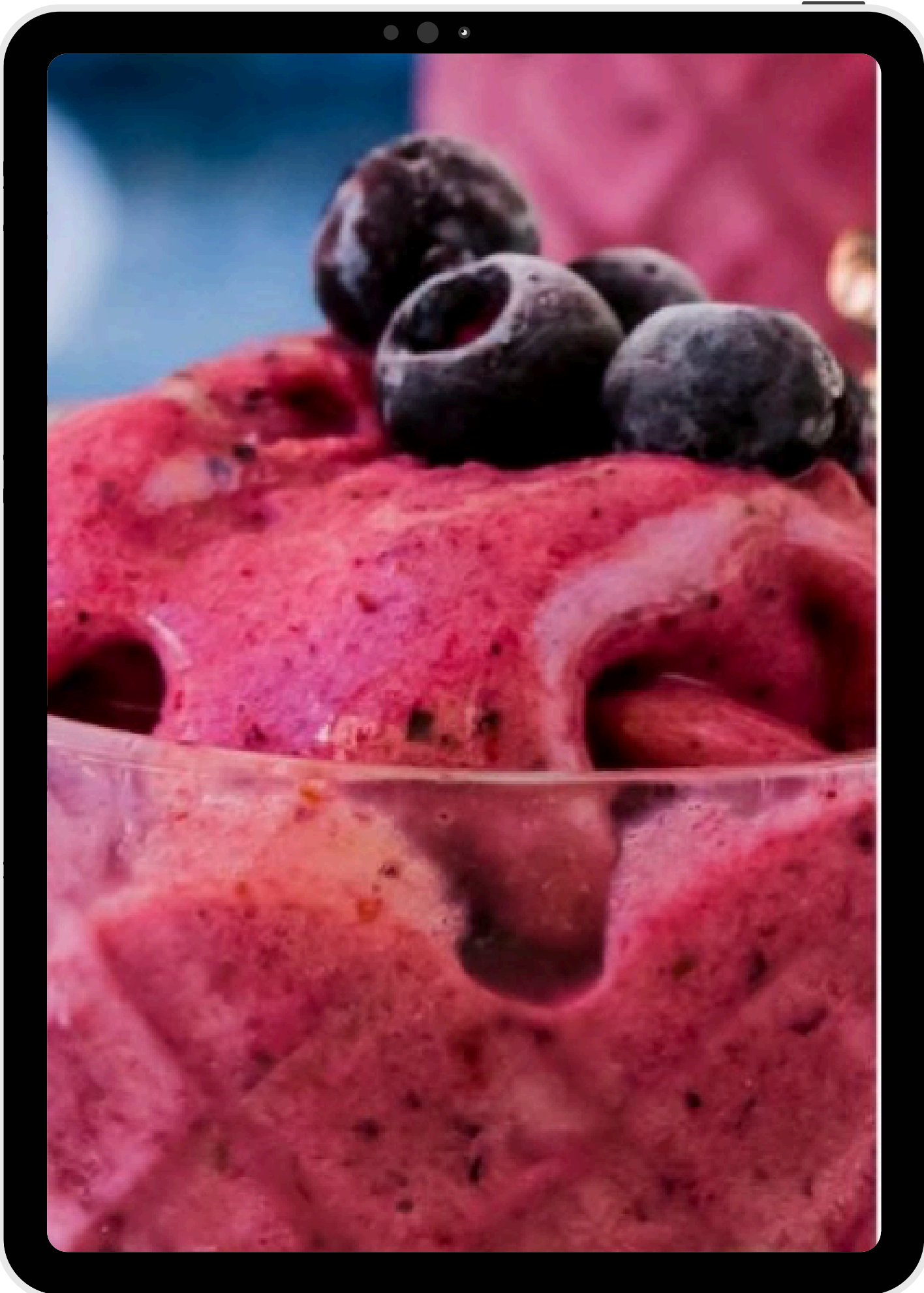
кокосово масло

подходящо за междинка  
след детокс

## Начин на приготвяне:

Смесваме освен шоколада, малините и маслото, в блендер до получаване на хомогенна смес, намазняваме добре тавичка с кокосово масло и изсипваме сместа. Подреждаме малините и слагаме в предварително загрята фурна на 200 градуса. Печем като с клечка за зъби проверяваме дали е готов кекс. Шоколада разтапяме на водна баня с малко кокосово масло и с лъжичка разпределяме върху изпечения кекс.

## СЛАДОЛЕД С ГОРСКИ ПЛОДОВЕ



## Необходимии продукти:

1 банан

1 шепа Горски  
плодове

1 с.л. скир


1 ч.л. мед

30мл. Вода

подходящо за  
междинка след  
детокс

## Начин на приготвяне:

Плодове слагаме в блендер, добавяте скира, меда и водата. Пасираме и прибираме във фризера до замразяване. Заготовка – в пликчета сложете по 1 обелен и начупен на парченца банан + шепа горски плодове. Съхранявайте във фризер. Използвайте вече замразените плодове за да си направите сладоледа директно готов за консумация като ги пасирате със скира, меда и малко вода



Тестени  
изделия

**SLAY BODY CHALLENGE**

# БАДЕМОВИ ПИТКИ

## Необходими продукти:



2 яйца  
200г котидж  
120г бадемово  
брашно  
1ч.л. бакпулвер  
по желание - сол,  
подправки и  
семена

подходящо за  
междинка след  
детокс

## Начин на приготвяне:

Включва се фурната на 180 градуса с вентилатор. Яйцата се разбиват и към тях се добавя котидж сиренето и бадемовото брашно с бакпулвера. Разбърква се докато се получи хомогенна смес. Върху хартия за печене сместа се разделя на 6 питки с помощта на лъжица. Трябва да има малко разстояние една от друга. По желание се поръсват със семена. Пекат се около 10-15 мин. до приятен загар.

## ПИТКА С БРАШНО ОТ КОНОП И ЕЛДА

## Необходимими продукти:

продукти за 1 бр.

50г конопено

брашно

50г брашно от

елда

80мл ядково

мляко

сода

шарена сол

чубрица



## Начин на приготвяне:

Смесете всичко и замесете тестото. Получава се консистенция леко по-течна от тази на нормалното тесто. Печете на 180 градуса за 20 минути.

Подходяща за след детокса!







