

СОФИЯ ЕЛ ХАТРИ,
Октомври 2022

БОНУС

ДОМАШНА НАСЛАДА

Няма нищо по-хубаво от
домашния уют!

Насладете се на тези леки,
сладки рецепти на
растителна основа, от уюта
на дома и в компанията на
вашите любими хора!

ДОВОЛНИ ЛЮБИТЕЛИ НА СЛАДКОТО



“Прегледах книгата за здравословни рецепти на София и я намирам изключително лесна за работа. Харесва ми, че рецептите са лесни за следване. Също е много полезна секцията Знаете ли, че?, в началото на всяка рецепта, където се споменават интересни факти за продуктите. Харесва ми, че всяка рецепта си има история и как тя е стигнала до нея, нещо като историята на Беднякът Милионер. Така, че препоръчвам да я имате!

Адриан Попита, Топ 10 Master Chef, Румъния

“Искам да изразя огромна благодарност на всеки един от вас, който подкрепи каузата на София да съберем достатъчно средства и така да постигнем въздействие с нашата Благотворителна организация в която тя участва от доста време насам. Много ви благодаря! Всеки един паунд прави огромна разлика. Разгледайте нашата дейност и ни последвайте на @globalgirlproject и споделите и с други хора. Благодарим ви!

Джулия Линч, основател на Global Girl Project, UK



“Сладкишът, който хапнах е разкошен! Никога не съм опитвал нещо подобно през живота си. Много добро! Комбинация от текстура, съставки и различни вкусове...Какво да кажа? Вкусно е! Трябва да го опитате!

Шеф Михай Горovej, Белгия



ДОВОЛНИ ЛЮБИТЕЛИ НА СЛАДКОТО



След урок по салса, както винаги, бях в отчаяна нужда от захар. И добре, че беше моята приятелка София и нейните домашни протеинови бонбони. Изгарях от любопитство да ги опитам и ми харесаха от първата хапка! Бяха наистина вкусни и незабавно утолиха нуждата ми от захар. Сигурна съм, че книгата ще е интересна за всеки, който иска да опита нещо здравословно и засищащо.

Вероника Гегеа, Салса Инструктор и Интериорен Дизайнер, Букурещ

“Опитах невероятните десерти на София и моите най-любими са два: кокосово-шоколадовите протеинови топки и кокосовите топки с лайм! Бяха невероятни! Вкусът им е страхотен и не мога да повярвам, че в тях няма никаква захар! Перфектни са за случаите, когато ми се дояде нещо мъничко и шоколадово, което уж изглежда вредно, но изобщо не е! Затова ги обожавам толкова и очаквам с нетърпение да ги приготвя сама, както ги направи София за мен. Благодаря ти!

Ивет Франклин, Мениджър Комуникации, Лондон



От известно време опитвам рецептите на София и са абсолютно невероятни. Ако сте почитатели на здравословния живот, но просто не знаете какво да пригответе, това е буквално перфектната книга, която трябва да си вземете.

Аврора Джианкола, Предприемач и инвеститор, Италия



МОЯТА ИСТОРИЯ

"Не знаете, това което не знаете" - Сократ.

Със сигурност не знаех причината да бъда диагностицирана с десетки хронични заболявания преди да навърша 25-годишна възраст и защо трябваше да прекарам по-голямата част от младостта си в редовни посещения в болница и да приемам толкова много лекарства... В един момент чашата преля. Бях се уморила от всичко това и просто един ден спрях да приемам всичките си лекарства от веднъж*. Благодарение само на силата на ума си, успях да живея щастливо следващите 10 години без лекарства.



Но, именно по време на пандемията, изолацията, емоционалният и финансов стрес от случващото се наоколо и вече съществуващите ми лоши хранителни навици, ситуацията внезапно се обърна срещу мен. Страдах от безсъние, депресия, тревожност, хранително разстройство, а лабораторните ми изследвания бяха доказателство за това- влошени показатели на бъбреците и черния дроб. Нивата на кръвната ми захар бяха плашещо високи и допълнителните ми 10 кг телесно тегло не помагаша... Знаех, че трябва да направя нещо, но какво? И както обикновено прави Вселената, тя се отзовава на помощ и единственото, което е нужно е да се разпознаят знаците, които се изпраща и да се действа своевременно.

За щастие, по същото това време прочетох книгата "Яж, движи се и спи" (Том Рат) и ето как разбрах, че ако не мога да окажа пряко влияние на съня си, то мога да го направя косвено, като подобря правилата на играта чрез храната и движението. И така, започнах предизвикателството Club Fit Challenge със Seacret. Поръчах всички вегански хранителни добавки и продукти и започнах да проучвам повече информация за здравословния начин на живот.

Беше съдбоносна случайност, че се насочих към работата на д-р Брук Голднър, която благодарение на своя протокол е успяла да обърне автоимунното си заболяване лупус, чрез предозиране с сурова растителна диета. Запалих се и започнах сама да следвам напътствията на д-р Брук Голднър в Протокол за бързо възстановяване и същевременно приемах хранителните добавки на д-р Хауърд Кон. 30 дни по-късно отидох на първия си контролен преглед...

*Тази книга не е предназначена да се използва като медицински съвет или да замени терапията, която вече провеждате. Моля, винаги се консултирайте с вашия лекар, когато промените диетата си и вземате решения относно лекарствата си.

МОЯТА ИСТОРИЯ

... и нямаше и следа от преддиабетното ми състояние! Всички кръвни маркери се бяха подобрили и бях започнала да губя тегло! Само след 3 месеца, вече бях напълно излекувана, чувствах се по-жизнена и с повече енергия от всякога. И тези излишни 10 кг се бяха изпарили някъде, по някакъв начин...

Истина беше, че през тези месеци работех на много на различни нива за укрепване на здравето, които включваха медитация, много забавни социални танци, заздравяване на взаимоотношенията с близките и околните, но бях 100% сигурна, че най-голяма роля играеше начинът на хранене... но как да го докажа?

Като чета проучвания и изследвания или участвам в тях?. И точно така взех решение да се върна обратно в университета и да запиша Диететика и Хранене в Лондонския Университет. Преместих се обратно в Лондон и към момента на публикуване на книгата се подготвям за изпитите за оторизиран диетолог. Така ще сбъдна една мечта- да дам своя принос в изследванията за възстановяване на клетките и за лечението на заболявания чрез хранене.

От този момент нататък, работата ми е изцяло насочена да помагам на хората да вземат по-добри и здравословни решения, касаещи храненето им, като се започва от домашно приготвената храна-индивидуално и за семейството. Искам да покажа, че суровата пълноценна растителна диета е най-подходящата форма на диета за преодоляване на болестите и тя не означава, че храната е скучна или ограничена! Дори аз самата, въпреки, че не съм професионален готвач, отделям нужното време за да се науча да замествам вредните и засилващи възпалителните процеси в организма храни с по-здравословни против-възпалителни варианти, които лесно могат да бъдат намерени в близкия супермаркет. И понеже не всеки може да отдели това време, споделям тези мои знания, проучвания и рецепти наготово с вас.

И дори и да съм изключително целеустремена по отношение на крайния резултат, напълно разбирам, че преходът към този модел на хранене може да е различен за всеки. Някои от вас ще се гмурнат в студената вода и ще започнат от ден първи. Други, плахо ще потопят краче във водата за да усетят каква е температурата, и едва след това може и да се впуснат изцяло по течението. Поради тази причина, в тази книга ще намерите десерти, сладкиши, разядки и други ястия, които са изцяло на растителна основа, но комбинирайки суровата с готвената храна, пълноценната с преработената храна, без захар или с естествени подсладители. Пригответи по лесен начин, в желанието ми да подкрепя всеки, независимо на кой етап се намира от своя кулинарен път, ще откриете нови варианти, ще вкусите разнообразието и ще усетите, забавлението и междувременно ще се научите да пригответе по-полезна храна.

Може би вече сте преминали изцяло на храна на растителна основа, а, може би, дори мисълта за веганството е стресираща за вас. Каквото и да е усещането, Ви каня да изпробвате и да си направите една от вкусотиите, които ще намерите тук и да се убедите сами!

Понякога имаме нужда от повече от един опит и това също е част от пътя. Винаги съм насреща, ако имате нужда от мен и не се колебайте да ми изпратите съобщение.

Подготвила съм всички рецепти с много любов и грижа за да се наслаждавате на храната един с друг, като същевременно останете здрави и пълни с енергия.

Наслаждавайте се пълноценно у дома и с удоволствие!

От Автора
София Ел Хатри
Октомври, 2022



СУРОВИ МЪФИНИ С ЛИМОН И ГОРСКИ ПЛОДОВЕ

Между суровата и готвената храна, избирам суровата. Но, не винаги е било така! И тъй като исках да премина към много по-здравословен начин на живот и хранене, за мен беше невъобразимо да се наслаждавам на нещо сладко и същевременно сурово. Така че, се почувствах благословена, когато намерих няколко идеи онлайн и това е моята рецепта за тях. Надявам се, че и на вас ще ви хареса!



Знаете ли, че?

Кашуто е с много високо съдържание на фибри, протеини и здравословни мазнини. Те подпомагат контрола на кръвната захар и здравето на сърцето, поради високото си съдържание на магнезий. $\frac{1}{2}$ чаша сурово кашу на ден е достатъчна, за да осигури дневния ви прием на здравословни мазнини.

Продукти

За купичките:

- 1 ч. пекани
- 1 ч. овесени ядки
- 1 с.л. сироп от фурми

За пълнежа:

- 1 чаша кашу
- $\frac{1}{2}$ кутия кокосово мляко
- 2 с.л. лимонов сок
- 1 ч.л. екстракт от ванилия
- 1 с.л. сироп от фурми



8-10 порции

Как да...

В кухненския робот поставете всички съставки за купичките, като пулсирате докато се смесят добре.

Разделете на порции и оформете гнезда в твърда форма за мъфини. Оставете в хладилника за 30 минути или докато стегнат.

За пълнежа се уверете, че използвате само твърдата част на кокосовото мляко. Смесете в робота всички съставки, докато сместа омекне.

С помощта на лъжица, нанесете пълнежа във всяко кексче и разпределете равномерно.

Оставете в хладилника за поне 1 час, докато се охлади напълно.

За украса използвайте пресни плодове, например боровинки, къпини, ягоди и др.

НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ... с удоволствие! :)



СЛАДОЛЕД ОТ ЙОГУРТ И ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

Ядете ли сладолед само през лятото? Опитвали ли сте го и през есента? Ами, защо не? Особено, ако е пълен със здравословни хранителни вещества. Намирам го за много добър начин да сложите в красива опаковка някои много необходими хранителни съставки като протеини, фибри и омега-3, а може и да си поиграете с различни варианти. Най-важното за мен е сладоледът да бъде кремообразен, сладък и с ядки. Да започваме!

Знаете ли, че?

От древни времена хората са били заинтригувани от охладените и замразени десерти и напитки, но от сняг и лед е било невъзможно да се съхранят и затова само благородниците са имали достъп до тях и то на висока цена. В древен Иран сладоледът се е правел от плодове и специалната подправка шафран...



Продукти

500 г соев йогурт
2 с.л. хрупкаво фъстъчено
масло
1 с.л. сироп от фурми
1 ч.л. ванилов екстракт

За топинга:
Черен шоколад
+85%
Сурови фъстъци
или пекани



6-8 порции

Как да...

Изсипете всички съставки в блендер и пасирайте до получаване на гладка смес.

Разстелете в силиконови форми за сладолед и не забравяйте да поставите и пръчиците. Ако искате да изгладите повърхността им, внимателно изравнете отгоре с нож.

Ако търсите по-артистичен ефект, можете да ги оставите така. Поставете във фризера за поне 4 часа.

Ако искате нискокалоричен десерт, смятам, че тази рецепта за сладолед е достатъчно богата на вкус. Но, ако наистина обичате шоколад, просто използвайте техниката на *водна баня* (ще я намерите в първата ми електронна книга "...и ГОТОВО"), за да разтопите черния шоколад и после го разстелете във формичките за сладолед.

Обичам да поръсвам с едри парчета ядки, като пекани, сурови фъстъци.

**НАСЛАДТЕ МУ СЕ...
с удоволствие! :)**



ПАРФЕ КЕЙК С КОМПОТ ОТ ПРАСКОВИ

Въпреки, че има разлика между френската и американската версия на парфе кейка, създадох свой собствен вариант. Бих го нарекла многопластов, кремообразен, плодов десерт. Но, това звучи много дълго и сложно, за да се обясни, затова се придържам към варианта "парфе".

Един от основните компоненти на тази рецепта е "агар агар". Откакто разбрах, че мога да създавам подобни на желе десерти и кремове, които не ми се изплъзват, като използвам растителен заместител на желатина, направо се пристрастих.! Предизвиквам ви да опитате веднъж и ще видите как агар-агар ще стане задължителна част от кухнята ви от този момент нататък!



Знаете ли, че?

Агар-агар е заместител на желатина на растителна основа. Той се получава от червени водорасли и е открит за първи път в Япония. Това е кремаво бял прах, който е разтворим само в гореща вода. Агар-агар е богат на хранителни вещества, като има високо съдържание на фибри, манган, магнезий, фолиева киселина и желязо. Уверете се, че винаги спазвате указанията за употреба на опаковката, за да избегнете смущения при храносмилането.

Продукти

За основата:

100 г бадеми
100 г кашу
3 с.л. сироп от фурми

За прасковения слой:

4 праскови
2 с. л. сироп от фурми
1 лимон
1 ч.л. екстракт от ванилия
2 г агар агар

За кремообразния слой:

100 г кашу
1/2 кокосово мляко
2 с. л. сироп от фурми
1 ч.л. екстракт от ванилия
1/2 лимон
2 г агар агар



20 порции

Как да...

За слоя праскови: почистете и нарежете прасковите и ги поставете в блендер. Добавете всички останали съставки и пасирайте. Оставете сместа да престои 10 минути. Изсипете в тавичка и загрейте. Разбърквайте, докато се появят мехурчета. След което отстранете от огъня и оставете да се охлади за 20 минути.

За основата: добавете ядките в робота и миксирайте. Добавете сиропа от фурми и пасирайте до получаване на гладко тесто. Изсипете върху форма за торта и изравнете до дъното с обратната страна на мокра лъжица. Оставете в хладилника, докато пригответе останалата част от десерта.

За кремообразния слой: добавете всичко в робота и пасирайте до получаването на гладка смес.

Оставете я да престои 10 минути, след което пренесете в тенджерата и оставете да заври.

Когато се появят мехурчета, отстранете от огъня и оставете да се охлади. След 10 минути, изсипете на дъното и оставете в хладилника за 1-2 часа или докато стегне. Когато стегне, изсипете горния слой и оставете в хладилника за поне още 2 часа.

**НАСЛАДЕТЕ МУ СЕ...
с удоволствие! :)**



КОКОСОВИ ХАПКИ С ЛАЙМ

Харесвам тези хапки, защото са напълно сурови и са толкова освежаващи! Комбинацията от кокос и лайм е уникална! И толкова лесно се приготвят!

Използвам основно един блендер или процесор, тъй като винаги съм на път и не разполагам с особено време за приготвянето на сложни рецепти. Така че, ако и вие сте зает човек, който просто се нуждае от бърз допълнителен сладък тласък и искате да го пригответе предварително - имате късмет – не сте сами, подкрепям ви напълно!

Знаете ли, че?

Лаймът съдържа по-висока концентрация на витамин С и А в сравнение с лимона. Той може също така да помогне за подобряване на имунитета, намаляване на сърдечните заболявания и предотвратява образуването на камъни в бъбреците. Вземете си лайм!



Продукти

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1/2 чаша бадеми | 4 накиснати фурми |
| 1/2 чаша кашу | 1 лайм |
| 1/2 чаша кокосови стърготини | кора от 1 лайм |
| 1 супена лъжица сироп от фурми | |



10 -12 порции

Как да...

В процесор изсипете всички съставки и смесете, докато се получи хубаво лепкаво тесто.

Използвайте мокрите си пръсти, за да отделите и оформите еднакви по размер топчета.

Оставете ги да се охладят в хладилника за половин час.

След което извадете и ги оваляйте допълнително в кокосови стърготини.

НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...

с удоволствие!! :)



СЛАДОЛЕД ОТ АВОКАДО И МЕНТА

Сладоледът определено е моят избор, ако искам да вкарам някои здравословни хранителни вещества и да ги прикрия в по-хубава форма. Авокадото съдържа здравословни мазнини, които ни помагат да се чувстваме сити за по-дълго време. Също така е подходящо когато искам да заместя масла или да направя текстурата по-кремообразна. Използвам го в сладоледи, парфета и сладкиши, както за сурови, така и за готвени.

Знаете ли, че?

Ментата има чудесни хранителни свойства и е особено богата на витамин А (чудесен за здравето на очите), витамин С (моцнен антиоксидант) и В2 (който помага при разграждането на въглехидратите и протеините). Тя е и източник на ментол, който има охлаждащ и релаксиращ ефект.



Продукти

1 кутия кокосово мляко
1 зряло авокадо
1 с.л. лимонов сок
3 с.л. сироп от фурми

1 ч.л. екстракт от ванилия
1 ч.л. ментов екстракт
1 шепа прясна мента листа
50 г черен шоколад- чипс



6-8 порции

Как да...

Изсипете в блендер всички съставки (с изключение на черния шоколад) и блендирайте до получаването на гладка смес. Добавете сега шоколадовите стърготини и разбъркайте внимателно с лъжица.

Разпределете сместа в силиконови форми за сладолед и не забравяйте да поставите и пръчиците.

По желание, направите повърхността равна, като внимателно подравните отгоре с нож.

Или ако търсите по-артистичен ефект, можете да ги оставите и без подравняване.

Поставете във фризера за охлаждане и стягане за поне 4 часа.

Ако искате нискокалоричен десерт, аз смятам, че сладоледът е достатъчно богат на вкус. Но ако наистина обичате шоколад, просто използвайте техниката на *водна баня* (ще я намерите в първата ми електронна книга "...и ГОТОВО!"), да разтопите черния шоколад и го изсипете върху формичките.

Обичам също да поръсвам с натрошени тънки и по-дебели парченца пекан.

**НАСЛАДЕТЕ ИМ СЕ...
с удоволствие...! :)**

БЛАГОДАРЯ!

Това е моментът да изразя своята огромна благодарност към всички, които ми помогнаха по един или друг начин, да създам тази електронна книга.

За всички, които опитаха рецептите ми и ми дадоха обратна връзка; за всички, които проверяват електронните ми книги и се уверяват, че имам по-малко грешки в тях; за всички, които ми дават маркетингови стратегии и съвети; за всички, които се сдобихте с първата ми електронна книга и ме подкрепихте в новото ми начинание; за всички, които ми помогнахте с продукти и съставки, за да мога да създавам нови рецепти; за всички, които ми предоставихте вашите кухни, за да творя.

Благодарение на вашата помощ, предоставена по толкова различни начини, не мога да намеря достатъчно думи да опиша колко много означава всичко това за мен.

Мамо, татко, приятелите ми, колегите ми, моите последователи:

БЛАГОДАРЯ ВИ!

Надявам се, че ви се отблагодарявам като ви нося повече стойност и здраве в собствения ви живот и в този на най-близките ви хора!

Насладете се....с удоволствие! ...:)

ВРЪЗКИ И ПРЕПРАТКИ

Seacret Протеинов Шейк

<https://www.seacretdirect.com/sofielhatri/en/us/item/3898/SHAKE-Vanilla-Shake-Vanilla/>

Вземете моите 3 ebook

<https://linktr.ee/Sofiaelhatri>

Последвайте ме в Instagram

www.instagram.com/sofielhatri

Моят уебсайт

www.sofiaelhatri.com

Моят YouTube канал

<https://www.youtube.com/channel/UCKrD8FZH5XsXWZX9Xzj1Q>

Моят TikTok

TikTok.com/@sofielhatri0

Моят Shopify

<https://sofielhatri.myshopify.com/>

Вдъхновение

<https://www.youtube.com/user/FullyRawKristina>

Dr Brooke Goldner

<https://www.youtube.com/c/BrookeGoldnerMD>

Raw Whole-food Plant based nutrition benefits & RD Brenda Davis

<https://www.youtube.com/c/TheRealTruthAboutHealth>

Dr Mark Hyman


<https://www.youtube.com/c/drmarkhyman>

Dr Neal Bernard

<https://www.youtube.com/c/PhysiciansCommittee>

Dr Howard Cohn

<https://www.youtube.com/c/CohnHealthInstituteCostaMesa>



НАСЛАДЕТЕ СЕ... с удоволствие! :)

От Автора
София Ел Хатри
Октомври, 2022