

# ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

## НАПИТКИ

Кисель  
гречневый

А можно  
рыбный?



Оксана Мицкевич

## **Напитки**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Мицкевич О.**

Напитки / О. Мицкевич — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга, которую вы держите в руках, ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Будьте уверены, что, открыв первую страницу, вы просто не сможете оторваться! Приобретя её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда. Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстрациям книга читается «на одном дыхании». Итак, открывайте новую главу и... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

© Мицкевич О., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

## Содержание

Молочко «Росток пшеницы»	6
ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ из проростков	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

*ЕСЛИ ЕДУ ПОСЛЕ 18.00 ЗАМЕНИТЬ  
НА ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ,  
ТО ВЕЧЕР ПРОЙДЁТ НЕ ЖРЯ!*

Кстати, все знают, что вечером есть вредно.

А что делать, если в желудке назойливо звучит одна фраза «Ку-у-усать хоцца»? Тогда на помощь могут прийти очень лёгкие, невероятно полезные и довольно сытные напитки: молочко из проростков пшеницы, гречневый кисель или овсяный кефир!

Особенно это полезно для мечтающих уменьшить сантиметры талии и увеличить количество употребляемых вкусняшек.

## Молочко «Росток пшеницы»

Знаете ли вы, что пророщенную пшеничку можно «подоить»? Когда она у меня перерастает и становится чуть больше 1 см, я всегда вспоминаю об этом.



**1 стакан пророщенной пшеницы (200 г)**

**1 стакан воды (200 г)**

**Молочко из пророщенной пшеницы – невероятно полезная вещь**

- содержит 18 необходимых аминокислот,
- омолаживает, так как содержит в огромном количестве витамины А, Е и С,
- обладает невероятным энергетическим потенциалом, наделяя человека бодростью и оптимизмом,
- обогащает кровь кислородом,
- налаживает работу иммунной системы,
- способствует активному долголетию

Для того, чтобы получить ценный напиток, нам следует хорошо взбить пророщенную пшеницу мощным блендером с добавлением воды.

Если у вас ещё нет такого помощника, советую срочно его приобрести.

Сегодня даже плитку можно не иметь, но мощный блендер заполучить мы обязаны! (Не доставать же для этого старую добрую мясорубку.)

После того, как взбили проростки с водой, нужно их процедить через несколько слоёв марли и дать постоять 10 минут (для оседания крахмала).

Молочко перелить в другую ёмкость, а крахмал выбросить (он нам уже не нужен).

У нас получится примерно 250 мл молочка и 150 г жмыха.

Скажу вам откровенно: сами по себе эти продукты невкусны.

И если жмых можно использовать для приготовления самых вкусных веганских котлет или выпечки, то над молочком придётся изрядно «поколдовать».

Ну что, готовы к Ахалай-Махалай превращениям?

## ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ из проростков



**100 мл молочка из проростков пшеницы**

**1 банан**

**1 ч. л. кэроба (или какао)**

**1 ч. л. мёда**

Мучнистый вкус молочка из пророщенной пшеницы перебить трудно.

Но с этим всё же успешно справляется какао.

Хотя со временем я вам всё же советую перейти на кэроб (порошок из плодов рожкового дерева, если вы не знаете) – получится гораздо полезнее! Почему? А вот смотрите:

**Кэроб, в отличие от какао, содержит целый вагон и тележку различных витаминов и микроэлементов**

– в нём нет щавелевой кислоты, которая препятствует усвоению кальция. А в какао её достаточно много (поэтому кальций нельзя заедать шоколадкой!);

– кэроб совершенно не аллергичен. Судя по некоторым данным, им, наоборот, лечат аллергию;

– и главный аргумент – в нём НЕТ КОФЕИНА И ТЕОБРОМИНА. Кэроб не вызывает зависимости и полезен для детей.

А теперь плавно переходим к нашему коктейлю. Взбиваем все составляющие. И что придаст ему шоколадный вкус, решать уже вам!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.