



163 РЕЦЕПТА



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



САЛАТ



ЗАКУСКА



СУП



ОСНОВНОЕ БЛЮДО



НАПИТОК



ВЫПЕЧКА



ДЕСЕРТ



СОУС



ВЕГАНСКОЕ БЛЮДО



БЕЗ ЛАКТОЗЫ



БЕЗ ГЛЮТЕНА



СЛОЖНОСТЬ
БЛЮДА

СОДЕРЖАНИЕ

7 КАШИ

25 ЯЙЦА

35 ГРАНОЛА И МЮСЛИ

43 СМУЗИ

51 БЛИНЫ И ПАНКЕЙКИ

65 СЭНДВИЧИ

83 ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ

93 ВАФЛИ

103 МАФФИНЫ

113 ДРОЖЖЕВАЯ ВЫПЕЧКА



100



160

125 СЫТНЫЕ ЗАВТРАКИ

135 ВЕГАНСКИЕ ЗАВТРАКИ

143 ЗАВТРАКИ МИРА

159 ТВОРОГ

169 ЙОГУРТ

179 ЦИТРУСЫ

191 ШОКОЛАД

201 ЯБЛОКИ, КОРИЦА, САХАР

211 ЯГОДЫ

221 ОВОЩИ

229 ТЫКВА



176



174

Дорогие друзья!

Когда в далеком 2014 году я задумывала онлайн-журнал о еде Russian Foodie, то даже представить себе не могла, что спустя шесть лет он выйдет в книжном формате, да еще и в моем любимом издательстве! Этот проект во многом стал для меня знаковым: превратил мое увлечение кулинарией в обожаемую работу, раскрыл мой творческий потенциал и, конечно, подарил верных друзей и единомышленников.

Сегодня я с гордостью представляю вам печатный сборник рецептов, полностью посвященный одной из моих любимых тем – завтракам. Он объединил в себе лучшие находки из двух тематических выпусков «Доброе утро!» и «Доброе утро! Vol. 2» и одноименной рубрики из сезонных номеров журнала Russian Foodie. В сборнике вы найдете только проверенные рецепты каш, омлетов, запеканок, сэндвичей, французских тостов, блинчиков, вафель, кексов, гранолы, смузи – одним словом, всего того, что сделает ваше утро по-настоящему добрым! Поэтому смело выбирайте блюдо себе по вкусу и приступайте к кулинарным экспери-



ментам. И помните: каким бы ни был ваш завтрак: ранним и поздним, легким или сытным, простым или изысканным – главное, чтобы он просто был. А мы вместе с моей чудесной командой вам с этим с удовольствием поможем!

Ваша Анастасия Зурабова



Алена Веселова,
рецепты и фото

veselovaphoto.com
Instagram: @veselovaphoto



Татьяна Смирнова,
дизайн и верстка

mantova@mail.ru
Instagram: @tamtamut



КАШИ

СЫТНЫЙ
И ПОЛЕЗНЫЙ
ЗАВТРАК,
КОТОРЫЙ
ЗАРЯЖАЕТ
ЭНЕРГИЕЙ
НА ВСЬ
ДЕНЬ.

КАШИ



КАША СЧИТАЕТСЯ ЛУЧШЕЙ УТРЕННЕЙ ЕДОЙ: ОНА ПИТАТЕЛЬНА, ЛЕГКО И БЫСТРО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ, А ТАКЖЕ СОДЕРЖИТ МАССУ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЕЩЕСТВ. МЫ ДОКАЖЕМ ВАМ, ЧТО ЭТО БЛЮДО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫМ, НО И ОЧЕНЬ ВКУСНЫМ.



Пшеничная каша с тыквой и яблоком



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС.

ПОРЦИИ: 6.

Ингредиенты: *Для подачи:*

● 3 крупных яблока ● 30 г сливочного масла ● 2 ст. л. сахара ● ½ ч. л. молотой корицы ● щепотка молотого



кардамона **Для каши:** ● 180 г пшеничной крупы ● 240 мл воды ● 500 мл молока ● 4–6 ст. л. тыквенного пюре ● ¼ ч. л. соли

Приготовление:

1. Для подачи яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками. Соединить в сковороде сливочное масло, сахар и специи и нагревать на среднем огне, периодически помешивая, пока сахар полностью не растворится. Выложить на сковороду яблоки и обжаривать до мягкости 5–8 минут.

2. Для каши пшеничную крупу тщательно промыть под проточной водой. Соединить в кастрюле пшеничную крупу, воду, молоко, тыквенное пюре и соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой, и варить, периодически помешивая, пока жидкость не впитается, около 40 минут. При необходимости в конце варки добавить дополнительное молоко. Подавать готовую кашу с яблоками.



Каша из киноа на молоке



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИНУТ.

ПОРЦИИ: 4.

КАША ИЗ КИНОА
НА МОЛОКЕ



Ингредиенты: ● 250 г киноа ● 750 мл воды ● ¼ ч. л. соли ● 350 мл молока ● 2 ст. л. коричневого сахара или другого подсластителя по вкусу ● свежие фрукты и ягоды, сухофрукты или орехи для подачи

Приготовление:

1. Киноа тщательно промыть под проточной водой. Соединить в кастрюле киноа, воду и соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой, и варить, периодически помешивая, около 10 минут.
2. Добавить молоко и сухофрукты и варить, периодически помешивая, пока крупа не станет мягкой еще

10 минут. Добавить сахар и перемешать. Подавать готовую кашу со свежими фруктами и ягодами, сухофруктами или орехами по желанию.




Многозерновая каша

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ + ВРЕМЯ НА ЗАМАЧИВАНИЕ КРУП.
ПОРЦИИ: 6.

Ингредиенты: ● 140 г перловой крупы ● 70 г овсяных хлопьев длительного приготовления ● 50 г кукурузной муки ● 1200 мл воды ● 3 ст. л. коричневого сахара ● 1 ч. л. ванильного сахара ● ½ ч. л. молотой корицы



МНОГОЗЕРНОВАЯ
КАША



ЯЧНЕВАЯ КАША
НА МИНДАЛЬНОМ
МОЛОКЕ

● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли ● сушеная клюква, тыквенные семечки для подачи

Приготовление:

1. Перловую крупу тщательно промыть под проточной водой. Соединить в кастрюле перловую крупу, овсяные хлопья, кукурузную муку, воду, два вида сахара, корицу и соль и перемешать. Накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь.

2. Довести смесь круп до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, до готовности перловой крупы 1–1,5 часа. Подавать готовую кашу с сушеной клюквой и тыквенными семечками.



Ячневая каша на миндальном молоке

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.

ПОРЦИИ: 6.

Ингредиенты: ● 150 г ячневой крупы ● 500 мл воды ● 250 мл миндального молока ● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли ● миндальные лепестки для подачи

Приготовление:

1. Соединить в кастрюле ячневую крупу, воду и соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого и варить без крышки, периодически помешивая, пока жидкость не впитается, около 15 минут.

2. Добавить миндальное молоко, перемешать и снова довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой, и варить, периодически помешивая, еще около

5 минут. Подавать готовую кашу с миндальными лепестками.



Гречневая каша без варки с ягодами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИНУТ + ВРЕМЯ НА ЗАМАЧИВАНИЕ КРУПЫ.

ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: *Для каши:* ● 180 г гречневой крупы ● 750 мл горячей воды ● 1 ст. л. лимонного сока или яблочного уксуса ● 130 мл молока или воды ● 1 свежий или замороженный банан ● $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кардамона
Для ягодного соуса: ● 300 г свежих или замороженных ягод по вкусу ● 3 ст. л. сахара или другого подсластителя по вкусу

Приготовление:

1. Гречневую крупу тщательно промыть под проточной водой. Соединить в миске гречневую крупу, горячую воду, лимонный сок и перемешать. Накрыть пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на ночь. Слить воду и еще раз тщательно промыть гречневую крупу под проточной водой.

2. Для ягодного соуса измельчить ягоды блендером в пюре. Добавить сахар и перемешать. Отложить несколько ложек ягодного соуса для подачи.

3. Соединить в миске или чаше блендера гречневую крупу, молоко, банан, кардамон и ягодный соус и измельчить блендером до однородной консистенции.

4. Разложить в бокалы или стаканы готовую кашу. Подавать готовую кашу с ягодным пюре.

Совет: При желании вместо ягодно-

ГРЕЧНЕВАЯ КАША
БЕЗ ВАРКИ
С ЯГОДАМИ





РИСОВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С МАНГО

го соуса можно использовать любой готовый джем по вкусу. Готовую кашу можно хранить в холодильнике 1–2 дня.



Рисовая каша на кокосовом молоке с манго

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС.

ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● 100 г круглозерного риса ● 400 мл воды ● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

● 400 мл кокосового молока ● 50 г коричневого сахара ● 1 манго

Приготовление:

1. Соединить в кастрюле воду и соль и довести до кипения на среднем огне. Добавить рис, уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, пока вода не впитается, около 20 минут.
2. Добавить кокосовое молоко и сахар и снова довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, часто помешивая, пока рис не станет мягким, еще около 30 минут.
3. Манго очистить от кожуры и нарезать кубиками. Подавать готовую кашу с манго.



Миндальная полента с черникой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 3-4.

Ингредиенты: ● 1 л молока ● 120 г поленты быстрого приготовления ● 45 г миндальной муки ● 45 г сливочного масла ● 60 г меда ● 100 г свежей или замороженной черники или других ягод по вкусу ● 1 ч. л. ванильного сахара ● ½ ч. л. молотого кардамона или молотой корицы ● сметана или натуральный греческий йогурт для подачи

Приготовление:

1. Довести молоко до кипения на среднем огне. Не прекращая помешивать, медленно добавить в кипящее молоко поленту.
2. Уменьшить огонь до слабого, добавить миндальную муку и варить, постоянно помешивая, пока каша не загустеет, 6-8 минут.
3. Добавить сливочное масло, мед, чернику, ванильный сахар и кардамон и перемешать. Подавать готовую кашу со сметаной или греческим йогуртом.



Запеченная овсянка «Морковный пирог»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 6, НА ФОРМУ 20x20 CM.

Ингредиенты: ● 200 г овсяных хлопьев длительного приготовления ● 2 ч. л. молотой корицы ● 1½ ч. л. разрыхлителя теста ● ¼ ч. л. соли ● 2 средних моркови ● 600 мл расти-



тельного или коровьего молока ● 60 г коричневого сахара ● 2 ч. л. ванильного сахара ● 1 ч. л. молотого имбиря ● 20 г изюма ● 20 г грецких орехов ● растительное масло для смазывания формы ● свежие ягоды для подачи

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 °С. Смазать форму для выпечки или несколько порционных формочек растительным маслом. Морковь натереть на крупной терке, орехи мелко порубить.



ЗАПЕЧЕННАЯ
ОВСЯНКА
«МОРКОВНЫЙ
ПИРОГ»

2. Соединить в миске овсяные хлопья, корицу, разрыхлитель и соль и перемешать.

3. Соединить в отдельной миске морковь, молоко, два вида сахара и имбирь.

4. Добавить жидкие ингредиенты в сухую смесь и перемешать до соединения компонентов.

5. Выложить получившуюся овсяную смесь в подготовленную форму или порционные формочки, заполняя их на $\frac{3}{4}$, и посыпать изюмом и орехами. Выпекать овсянку в разогретой духовке 35–40 минут до готовности.

Подавать готовую овсянку со свежими ягодами. Хранить в холодильнике до 3-х дней.