

ІРИНА ГРИБАН

СЕРТИФІКОВАНИЙ ВЕЛНЕС КОУЧ

ЧОРНИЧНІ  
ТАЄМНИЦІ

РЕЦЕПТИ ТА  
НУТРИЦЕВТИКА



ВІТАЮ, МЕНЕ ЗВАТИ ІРИНА ГРИБАН

## Я - сертифікований інтегративний велнес коуч (USA)

вже 14 років велнес - це мій стиль життя

- Обожаю свою сім'ю, ранні підйоми та драйв від тренувань.
- Віддаю перевагу активному відпочинку, а якщо це пляж, то обов'язково з книжкою.
- Експериментую з рецептами збалансованого харчування - при цьому не можу жити без десертів.
- Вегетаріанка з 14-ти річним досвідом.
- Практикую медитації за методом Хосе Сільва та вірю, що у кожного з нас є особливе призначення у цьому світі.
- Обожаю естетичну косметологію, SPA ритуали, магію косметичних інгредієнтів та багатогранність людського організму.
- Колумніст журналів Vogue, Touch Magazine, Marie Claire, ELLE, WoMo, Косметолог та інших
- Ініціатор та автор онлайн проекту велнес майстер класів "Здоров'я легше зберегти", міжнародного флешмобу #МРІІКРІЗЬРУЇНИ та проекту "Відважні" - арт-терапія для дітей, які постраждали від війни в Україні
- Амбасадор Global Wellness Day та World Digital Detox Day в Україні
- Сертифікований інтегративний велнес коуч (Penn Foster Career School, USA)
- Сертифікований коуч зі збалансованого харчування та ситіології (Penn Foster Career School, USA)
- Сертифікований тренер з розробки фітнес програм (American Council on Exercise)
- Сертифікований інтегративний нутриціолог
- Впевнена, що кожна людина може бути здоровою, варто лише захотіти!



[@GLOBALWELLNESSDAY.UKRAINE/](https://www.instagram.com/globalwellnessday.ukraine/)



[@IRYNA\\_HRYBAN/](https://www.instagram.com/iryna_hryban/)

ЧОРНИЧНІ ТАЄМНИЦІ

## Корисна для мозку, зору та шкіри

Ця маленька, але яскрава ягода має **неабиякий вплив на наше здоров'я.**

**Чорницю часто недооцінюють,** надаючи перевагу екзотичнішим ягодам, але вона є одним з найкорисніших фруктів, багатих антиоксидантами.

**Доведено, що чорниця покращує здоров'я мозку та зміцнює серце.**

Крім того, чорниця не лише корисна, а й солодка, низькокалорійна та дуже смачна.

**Ще сумніваєтесь, чи варто додати цю смачну ягоду до свого раціону?**

**Читайте далі,** щоб дізнатися про всі її корисні властивості та знайти креативні способи додати кілька порцій цього суперфуду до свого щоденного меню.

**Завдяки своїм антиоксидантним властивостям, чорниця часто використовується разом із лютеїном для підтримки здоров'я очей.**

**Інші продукти, багаті на антиоксиданти:**

темний шоколад, ягоди годжі, горіхи пекани, гвоздика та кориця.

**Отже, чим корисна чорниця?**

### **1. Високий вміст антиоксидантів**

Антиоксиданти — це речовини, що борються з шкідливими вільними радикалами і приносять багато користі для здоров'я. Вони не лише захищають клітини від пошкоджень, але й допомагають запобігти хронічним захворюванням, таким як рак, серцеві хвороби та діабет.

**Чорниця — один із найкращих джерел антиоксидантів.**

*Дослідження в Китаї показало, що чорниця має найвищу антиоксидантну здатність порівняно з ожиною та полуницею, і містить більше специфічних типів антиоксидантів, як-от феноли, флавоноїди та антоціани.*

*Дикоросла чорниця особливо багата на антиоксиданти. Наприклад, дослідження, опубліковане в *British Journal of Nutrition*, показало, що добавка з дикої чорничної порошки збільшує рівень антиоксидантів у крові на 8,5% всього через годину.*

ЧОРНИЧНІ ТАЄМНИЦІ

## Антиоксидант

### 2. Допомагає боротися з раком

Дослідження показали, що чорниця має вражаючу здатність захищати від певних видів раку. Наприклад, у 2010 році дослідники виявили, що екстракт чорниці може уповільнити ріст і поширення клітин раку молочної залози.

Інше дослідження на щурах, проведене в Центрі раку Брауна, показало, що чорничний порошок зменшив об'єм пухлин на 40%.

Схожі результати отримали і в 2007 році, коли сік чорниці з низькорослих кущів зменшував ріст ракових клітин шлунка, простати, кишечника та молочної залози.

**Ці обнадійливі результати підкреслюють важливість включення різних ягід, зокрема чорниці, у свій раціон разом з іншими фруктами і овочами для оптимального захисту від раку.**

Крім того, 12-тижневе дослідження серед 54 молодих людей із зайвою вагою показало, що заміна 50 грамів вуглеводів на 50 грамів чорниці щодня знижувала масу тіла, рівень інсуліну, холестерину та інші метаболічні показники.

**Щоб досягти кращих результатів, поєднуйте вживання чорниці із поживним, збалансованим харчуванням та регулярною фізичною активністю.**

### 3. Чорниця допомагає контролювати вагу

Подивіться на нутрицевтичний склад чорниці, та швидко зрозумієте, чому вона така корисна для тих, хто прагне знизити вагу. **Вона низькокалорійна, але містить багато клітковини – аж 3,6 грама на 200 гр ягід, що становить майже 14% від нашої щоденної норми клітковини! І це лише в одній порції!**

Клітковина повільно проходить через травну систему, що допомагає нам почуватися ситими довше.

Кілька досліджень, які проводились на тваринах показали, що чорниця дійсно допомагає профілакувати ожиріння

Наприклад, одне дослідження опубліковане в журналі PLoS One виявило, що **чорничний сік запобігав ожирінню у мишей, яких годували жирною їжею.**

[@GLOBALWELLNESSDAY.UKRAINE/](https://www.instagram.com/globalwellnessday.ukraine/)

[@IRYNA\\_HRYBAN/](https://www.instagram.com/iryna_hryban/)

ЧОРНИЧНІ ТАЄМНИЦІ

## Покращує пам'ять та концентрацію

### 4. Чорниця допомагає покращити здоров'я мозку

Однією з найкращих властивостей чорниці є її здатність підтримувати здоров'я мозку. Багато досліджень показують, що вживання чорниці може покращити пам'ять та розумові здібності.

Наприклад, у дослідженні 2016 року, опублікованому в Європейському журналі харчування, виявили, що вживання чорничного напою покращило розумову активність у 21 дитини. Інше дослідження показало, що щоденне вживання соку дикої чорниці протягом 12 тижнів покращило пам'ять у літніх людей.

**Чорниця також багата антиоксидантами, які захищають мозок від пошкодження та допомагають йому старіти здоровим.**

Крім чорниці, **інші продукти, які можуть покращити пам'ять та концентрацію** - це авокадо, буряк, зелені листові овочі та волоські горіхи.

Окрім чорниці, **інші продукти, що зменшують запалення** - це селера, броколі, ананас, лосось та насіння чіа.

**Включіть їх у свій раціон, щоб підтримувати здоров'я і боротися із запаленням.**

### 5. Чорниця допомагає зменшити запалення

Запалення - це нормальна реакція імунної системи, яка захищає організм від хвороб і травм. Але якщо запалення стає хронічним, воно може стати причиною багатьох серйозних захворювань, таких як рак, аутоімунні захворювання, серцеві хвороби та навіть депресія.

**Чорниця, завдяки своєму високому вмісту антиоксидантів, має сильний протизапальний ефект.**

Дослідження в пробірках 2014 року показало, що поліфеноли в чорниці допомагають зменшити активність маркерів запалення.

Інше дослідження на тваринах, опубліковане в *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, показало, що екстракт чорниці ефективно зменшував набряк лап у щурів.

[@GLOBALWELLNESSDAY.UKRAINE/](https://www.instagram.com/globalwellnessday.ukraine/)

[@IRYNA\\_HRYBAN/](https://www.instagram.com/iryna_hryban/)

ЧОРНИЧНІ ТАЄМНИЦІ

## Корисна для серця

### 6. Чорниця допомагає травленню

У кожній чашці чорниці міститься 3,6 грама клітковини, тому додавання однієї-двох порцій чорниці до нашого раціону допоможе отримати достатньо клітковини, що сприяє регулярності та здоровому травленню.

Клітковина, яку ми їмо, проходить через шлунково-кишковий тракт неперетравленою, додаючи об'єм стільцю і допомагаючи опорожнювати шлунок регулярно.

Насправді, аналіз опублікований у World Journal of Gastroenterology показав, що збільшення споживання клітковини може допомогти збільшити частоту випорожнень у тих, хто має проблеми із запорами.

### 7. Чорниця допомагає здоров'ю серця

Здорове серце — це основа загального здоров'я. Воно качає кров по всьому тілу, забезпечуючи органи та тканини киснем і поживними речовинами.

*Дослідження показують, що чорниця може знизити ризик серцевих захворювань. Наприклад, у 2015 році було встановлено, що щоденне вживання чорниці протягом восьми тижнів знижувало артеріальний тиск і жорсткість артерій у 48 жінок.*

*Інше дослідження, опубліковане в Journal of Nutrition, показало, що добавки з чорницею допомагали знизити артеріальний тиск і рівень окисленого ЛПНЩ холестерину, які є основними факторами ризику серцевих захворювань.*

**Щоб ваша травна система працювала як годинник, поєднуйте вживання чорниці з достатньою кількістю води, фізичною активністю та іншими продуктами, багатими на клітковину, такими як фрукти, овочі, бобові, горіхи та насіння.**

**Пам'ятайте, що користь від чорниці для серця буде максимальною, якщо поєднувати її з здоровим харчуванням, активним способом життя та регулярними фізичними вправами.**

[@GLOBALWELLNESSDAY.UKRAINE/](https://www.instagram.com/globalwellnessday.ukraine/)

[@IRYNA\\_HRYBAN/](https://www.instagram.com/iryna_hryban/)

# ЛІТНІЙ ЧОРНИЧНИЙ САЛАТ ЗІ СМАЖЕНИМИ ПЕКАНАМИ ТА ФЕТОЮ

## Приготування

У великій мисці змішайте лимонний сік, бальзамік, оливкову олію, сіль і перець. Додайте суміш шпинату та руколи, чорницю, пекан і сир фета, обережно перемішайте.

## Примітки

Підсмажте горіхи пекан у розігрітій до 400°F духовці, поки вони злегка не підрум'яняться і не почнуть пахнути, приблизно 5–7 хвилин.

## Інгредієнти

- 1 ст. л. свіжого лимонного соку
- 1 ст. л. бальзамічного оцту
- 2 ст. л. оливкової олії першого віджиму
- ¼ ч. л. кошерної солі
- ¼ ч. л. свіжомеленого чорного перцю
- 4 склянки суміші салатів зі шпинату та руколи
- 1 склянка свіжої чорниці (приблизно 1/2 пінти)
- ½ чашки нарізаних підсмажених пекан
- ½ склянки подрібненого сиру фета



Час приготування : 5 хв



Загальний час : 5 хв



Порцій : 4

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 190
- Жир - 15г
- Вуглеводи - 10г
- Білок - 4г

## Харчовий профіль

- Без сої
- Вегетаріанська
- Без яєць
- Без глютену



# ЧОРНИЧНО-ЛИМОННІ КУЛЬКИ-ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ (СУПЕР ПЕРЕКУС)

## Приготування

Додайте волоські горіхи, фініки та чорницю в кухонний комбайн; змішуйте, поки всі інгредієнти не подрібняться та не з'єднаються, 7-10 секунд.

Додайте овес, мед і лимонний сік.

Продовжуйте збивати, поки не утвориться гладка, густа паста, 20-30 секунд.

Перекладіть пасту у невелику миску; додайте цедру лимона і перемішайте.

Руками сформуєте із суміші 18 маленьких кульок.

Зберігайте в холодильнику у герметичному контейнері до 2 тижнів.



Час приготування : 10 хв



Загальний час : 10 хв



Порцій : 6

## Інгредієнти

- ¾ склянки волоських горіхів
- ½ склянки фініків без кісточок
- ¼ склянки сушених ягід чорниці
- ¾ склянки вівса
- 2 столові ложки меду
- 1 чайна ложка тертої цедри лимона
- 1 столова ложка лимонного соку

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 190
- Жир - 9г
- Вуглеводи - 27г
- Білок - 4г

## Харчовий профіль

- Безмолока, без сої
- Корисна для серця
- Веганська, вегетаріанська
- Без яєць, без глютену





# ВІВСЯНКА З ЧОРНИЦЕЮ ТА ГОРІХАМИ ПЕКАН

## Приготування

### ВАРІАНТ 1:

Доведіть воду (із додаванням солі) до кипіння в маленькій каструлі. Додайте овес, зменшіть вогонь до середнього і варіть, час від часу помішуючи, поки більша частина рідини не поглинеться, приблизно 5 хвилин. Зніміть з вогню, накрийте кришкою і дайте постояти 2-3 хвилини. Зверху на вівсянку покладіть чорницю, йогурт, горіхи пекан і мед.

### ВАРІАНТ 2:

Змішайте 1/2 склянки вівса з 1/2 склянки води та дрібкою солі в банці або мисці. Накрийте і поставте в холодильник на ніч. Вранці додайте начинку. Їжте холодною або розігрітою. Виходить приблизно 1 чашка.

**Людам з целіакією або чутливістю до глютену слід вживати овес із позначкою «без глютену», оскільки овес часто перехресно заражений пшеницею та ячменем.**



Час приготування : 10 хв



Загальний час : 10 хв



Порцій : 1

## Інгредієнти

- 1 стакан води
- Дрібка солі
- ½ склянки вівса
- ½ склянки чорниці, свіжої або замороженої (розмороженої)
- 2 столові ложки нежирного грецького йогурту
- 1 столова ложка підсмажених подрібнених горіхів пекан
- 2 чайні ложки меду

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 291
- Жир - 8г
- Вуглеводи - 49г
- Білок - 9г

## Харчовий профіль

- З низьким вмістом натрію
- З високим вмістом клітковини
- Корисна для серця
- Вегетаріанська, без глютену



ПОДІЛИСЬ



ЗБЕРЕЖИ

# ОГІРКОВО-ЧОРНИЧНИЙ САЛАТ ЗІ ШПИНАТОМ

## Приготування

Змішайте 3/4 склянки чорниці, оцет, мед і сіль у кухонному комбайні; до отримання однорідної консистенції змішуйте приблизно 15 секунд. Коли комбайн працює, повільно влийте олію через жолоб. Продовжуйте збивати доки заправка не стане як емульсія, приблизно 30 секунд.

Покладіть шпинат, огірок і решту чорниці у велику миску. Полийте салат заправкою; добре перемішайте. Перекладіть салат на блюдо для подачі; зверху посипте козячим сиrom і мигдалем.



Час приготування : 15 хв



Загальний час : 15 хв



Порцій : 6

## Інгредієнти

- 1 1/4 склянки свіжої чорниці (поділіть всю кількість на 2 частини)
- 3 столові ложки виноградного оцту
- 1 1/2 столової ложки меду
- 1/4 чайної ложки плюс 1/8 чайної ложки солі
- 1/4 склянки плюс 2 столові ложки оливкової олії першого віджиму
- 200 гр шпинату
- 200 гр тонко нарізаного неочищеного огірка
- 1/2 склянки подрібненого козячого сиру
- 1/3 склянки підсмаженого мигдалю

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 244
- Жир - 21г
- Вуглеводи - 11г
- Білок - 6г

## Харчовий профіль

- Без кунжуту
- Без сої
- Вегетаріанська
- Без яєць
- Без глютену



ПОДІЛИСЬ



ЗБЕРЕЖИ

# НИЗЬКОВУГЛЕВОДНІ ЧОРНИЧНІ МАФІНИ

## Приготування

Розігрійте духовку до 350 градусів F. Змажте форму для мафінів олією.

Просійте мигдальне борошно, кокосове борошно, розпушувач, харчову соду та сіль разом у великій мисці. Додайте чорницю і перемішайте.

Збийте яйця, молоко, коричневий цукор, олію та ваніль у середній мисці. Додайте до сухих інгредієнтів і перемішайте. Розподіліть тісто по формах для мафінів (приблизно 1/4 склянки тіста на 1 форму).

Випікайте мафіни, доки краї не підрум'яняться, а зубочистка, вставлена в центр, не вийде чистою, 20–25 хвилин.

Дайте охолонути протягом 20 хвилин. Проведіть ножем по краях і вийміть з форми до повного охолодження.

## Інгредієнти

- 1 ¾ склянки мигдального борошна
- ¼ склянки кокосового борошна
- 1 столова ложка розпушувача
- ¼ чайної ложки соди
- ¼ чайної ложки солі
- 1 стакан чорниці
- 3 великих яйця
- ½ склянки молока зі зниженою жирністю
- ⅓ склянки плюс 2 столові ложки світло-коричневого цукру
- ¼ склянки олії авокадо
- 1 ½ чайної ложки екстракту ванілі



Час приготування : 15 хв



Загальний час : 45 хв



Порцій : 12

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 204
- Жир - 15г
- Вуглеводи - 15г
- Білок - 6г

## Харчовий профіль

- З низьким вмістом натрію
- Без сої, без глютену
- З високим вмістом клітковини
- Корисно для серця



ПОДІЛИСЬ



ЗБЕРЕЖИ

# ХЛІБ З ЧОРНИЦІ ТА ЦУКІНІ

## Приготування

Розігрійте духовку до 180°. Змастіть форму для випікання олією. Натерті цукіні викладіть на 2 шари паперових рушників; зверху накрийте ще 2 шарами паперових рушників і обережно притисніть, щоб видалити зайву вологу. Збийте коричневий цукор, розтоплене масло, яйця та сік лайма у великій мисці. Перемішайте з цукіні. Збийте 1 1/2 склянки борошна, розпушувач, харчову соду та сіль у середній мисці.

До суміші з кабачків додайте борошняну суміш; перемішуйте, поки добре не з'єднається. Змішайте чорницю з 1 столовою ложкою борошна; обережно додайте в тісто. Ложкою викладіть тісто в підготовлену форму. Випікайте, поки дерев'яна палочка, вставлена в центр, не вийде чистою, 45-50 хвилин. Дайте хлібу охолонути у формі протягом 10 хвилин. Проведіть лопаткою по краях форми й обережно вийміть хліб на решітку, дайте повністю охолонути, приблизно 1 годину.



Час приготування : 15 хв



Загальний час : 2 години



Порцій : 10

## Інгредієнти

- 1 склянка подрібнених цукіні
- 1/2 склянки коричневого цукру
- 1/2 склянки несолоного вершкового масла, розтопленого
- 3 великих яйця
- 1 столова ложка соку лайма
- 1 1/2 склянки цілюзерного борошна для тіста плюс 1 столова ложка (окремо)
- 1/2 чайної ложки розпушувача
- 1/2 чайної ложки соди
- 1/2 чайної ложки солі
- 1 склянка свіжої чорниці

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 246
- Жир - 11г
- Вуглеводи - 35г
- Білок - 4г

## Харчовий профіль

- Вегетаріанська
- Без горіхів
- Без сої



# САЛАТ З КЕЙЛУ, АВОКАДО, ЧОРНИЦЕЮ ТА ЕДАМАМЕ

## Приготування

Покладіть капусту кейл у велику миску і руками помасажуйте листя, щоб трохи пом'якшити.

Додайте авокадо, чорницю, помідори, едамаме, мигдаль і козячий сир.

Змішайте олію, лимонний сік, зелену цибулю, мед, гірчицю та сіль у невеликій мисці або в банці з щільно закритою кришкою. Добре збийте або струсіть.

Полийте салат соусом і перемішайте.

### ПОРАДА:

Щоб підсмажити нарізані (або подрібнені) горіхи, покладіть їх у невелику суху сковороду та смажте на середньому повільному вогні, постійно помішуючи, до появи аромату, 2–4 хвилини.



Час приготування : 20 хв



Загальний час : 20 хв



Порцій : 4

## Інгредієнти

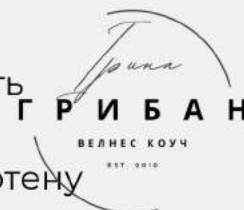
- 6 склянок крупно нарізаної капусти кейл
- 1 авокадо, нарізане кубиками
- 1 стакан чорниці
- 1 склянка розрізаних навпіл жовтих помідорів черрі
- 1 склянка вареного очищеного едамаме
- ¼ склянки підсмаженого мигдалю
- ½ чашки подрібненого козячого сиру
- ¼ склянки оливкової олії
- 3 столові ложки лимонного соку
- 1 столова ложка подрібненої цибулі
- 1 ½ чайної ложки меду
- 1 чайна ложка діжонської гірчиці
- 1 чайна ложка солі

### Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 368
- Жир - 29г
- Вуглеводи - 21г
- Білок - 10g

### Харчовий профіль

- Для діабетиків
- Здорова вагітність
- Вегетаріанська
- Без яєць, без глютену



ПОДІЛИСЬ



ЗБЕРЕЖИ

# САЛАТ ІЗ СМАЖЕНОГО БУРЯКА ТА ЧОРНИЦІ

## Приготування

Розігрійте духовку до 180°.  
Покладіть буряк у форму для запікання, додайте води та накрийте фольгою.  
Випікайте у духовці, поки буряк не буде легко проколюватися виделкою, 1-1 1/4 години. Відставте, не накриваючи на 30 хвилин. Очистіть і поставте в холодильник до охолодження на 30 хв.  
Подрібніть насіння фенхелю у млинці для спецій або за допомогою ступки.  
Перекладіть у міні-кухонний комбайн і додайте оцет, лимонний сік, гірчицю, часник, мед, сіль і перець. Змішуйте до однорідності, поступово додаючи оливкову олію.

Наріжте буряк: дрібний навпіл, більший на четвертинки (але це не принципово); помістіть у миску. Додайте соус і перемішайте. Додайте ягоди і моцарелу; кинути на пальто. За бажанням подавайте, посипавши редискою та мікрозеленню.

## Інгредієнти

- 1 кг буряка
- ½ склянки води
- 1 ст. л. підсмажених насіння фенхелю (можна насіння кропу або аніс)
- 2 столові ложки рисового оцту
- 1 ½ чайної ложки лимонного соку
- 1 ½ чайної ложки цільнозернової гірчиці
- 1 зубчик часнику, подрібнений
- ½ чайної ложки меду
- ¼ чайної ложки солі
- ¼ чайної ложки меленого перцю
- 3 столові ложки оливкової олії
- ½ склянки свіжої чорниці
- ½ склянки кульок моцарели
- Тонко нарізана редиска та мікрозелень для прикраси



Час приготування : 35 хв



Загальний час : 140 хв



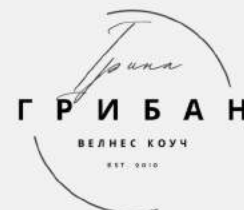
Порцій : 6

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 273
- Жир - 21г
- Вуглеводи - 18г
- Білок - 6г

## Харчовий профіль

- Без горіхів
- Без сої
- Вегетаріанська
- Без яєць
- Без глютену



ПОДІЛИСЬ



ЗБЕРЕЖИ

# ЧОРНИЧНО-ЛИМОННИЙ ПИРІГ З РІКОТТОЮ

## Приготування

Розігрійте духовку до 180°. Змастіть форму для випікання олією та вистеліть дно пергаментним папером. Збийте цукор і масло у великій мисці електричним міксером на середній швидкості до кремоподібної консистенції. Додавайте по одному яйця. Зменшіть швидкість міксера до середньо-низької та вбийте рикотту, цедру лимона, 2 столові ложки лимонного соку та ваніль. Збивайте до повного з'єднання інгредієнтів. Висипте борошно, розпушувач і сіль. Увімкнуйте міксер на низьку швидкість, збийте тісто майже до однорідності. Додайте чорницю і обережно вмішайте ягоду у тісто ложкою. Перекладіть тісто у підготовлену форму. Випікайте пиріг, доки краї не підрум'яняться, приблизно 1 годину. Дайте охолонути, приблизно 20 хвилин.



Час приготування : 30 хв



Загальний час : 4 години



Порцій : 8

## Інгредієнти

- ¾ склянки цукрового піску
- 5 столових ложок несолоного вершкового масла кімнатної температури
- 3 великих яйця кімнатної температури
- ¾ склянки частково знежиреного сиру Рикотта
- 2 столові ложки цедри лимона
- 2 столові ложки лимонного соку плюс 1 чайна ложка, розділити
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1 ½ склянки білого цільнозернового борошна
- 2 чайні ложки розпушувача
- ½ чайної ложки солі
- 2 склянки свіжої чорниці

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 303
- Жир - 11г
- Вуглеводи - 45г
- Білок - 8г

## Харчовий профіль

- Без горіхів
- Без сої
- З високим вмістом клітковини
- З високим вмістом білка



# МЛИНЦІ З ЧОРНИЦЕЮ ТА РІКОТТОЮ

## Приготування

У невеликій мисці змішайте всі сухі інгредієнти. У великій місці збийте рикотту, яйце, яєчний білок, пахту, лимонну цедру та сік. Перемішайте сухі інгредієнти з вологими інгредієнтами, поки вони не з'єднаються.

Змастіть велику антипригарну сковороду олією та поставте на середній вогонь. Налийте тісто для 2 млинців на сковороду, посипте чорницею кожен млинець і готуйте, поки краї не висохнуть і не почнуть утворюватися бульбашки, приблизно 2 хвилини. Переверніть млинці та готуйте до золотистої скоринки, ще приблизно 2 хвилини.



## Інгредієнти

- 1/2 склянки цільнозернового борошна
- 1/4 склянки плюс 2 столові ложки універсального борошна
- 1 чайна ложка цукру
- 1 чайна ложка розпушувача
- 3/4 чайної ложки соди
- 1/2 ч. л. свіжотертого мускатного горіха
- 3/4 склянки частково знежиреного сиру Рікотта
- 1 велике яйце
- 1 великий яєчний білок
- 1/2 склянки знежиреної пахти (Маслянка)
- 1 чайна ложка свіжотертої цедри лимона
- 1 ст. л. лимонного соку
- 2 чайні ложки олії для смаження
- 3/4 склянки чорниці



Час приготування : 40 хв



Загальний час : 40 хв



Порцій : 4

## Харчова цінність (на порцію)

- Калорій - 237
- Жир - 8г
- Вуглеводи - 30г
- Білок - 12g

## Харчовий профіль

- Низький вміст натрію
- Низький вміст цукру
- Низька калорійність



ПОДІЛИСЬ



ЗБЕРЕЖИ