



«Масленица» 21 века

Как отметить «блинную неделю» без вреда для фигуры и здоровью

Обычно блины готовят из яиц, сахара, молока, масла и пшеничной муки. Это – основные ингредиенты, но, разумеется, есть множество вариантов с различными добавками. К сожалению, человек, строго следящий за своим питанием и придерживающийся здорового рациона, не употребляет практически ни один из перечисленных продуктов: кто-то придерживается принципов здорового образа жизни, иные – приверженцы вегетарианских диет, а другие – к сожалению, не переносят физически наличие в продуктах такой составляющей, как глютен. В таком случае все эти ингредиенты можно заменить – и вкус блюда от этого не пострадает, и здоровье останется в норме.

Вместо пшеничной муки в тесто блинов подойдет любая цельнозерновая: кукурузная, гречневая, рисовая (из

бурого или красного неочищенного риса), овсяная. Муку выбирайте соответственно тому, как ваш организм переносит глютен.

Подсолнечное масло – при обжаривании «солнечного круга» – заменяем на масла, которые выдерживают высокую термическую обработку: масло гхи (топленое масло), кокосовое или масло авокадо.

Коровье молоко вполне можно заменить любым растительным – подойдет кокосовое, овсяное, соевое, миндальное и так далее.

А вместо сахара используем или сироп топинамбура, или кокосовый сахар, или подсластители.

Даже если вы придерживаетесь правильного питания, можно найти немало топпингов для таких ПП-блинов. Им может стать даже самая обыкновенная сметана, если организм хорошо

переносит молочные продукты. Это – довольно полезный продукт: в нём содержатся полезные для гормональной системы жиры, а лактозы при этом немного, в отличие от молока. Если интересует растительный вариант, можно заменить сметану кокосовым йогуртом. Также подойдут мёд или кокосовая сгущёнка. Последнюю можно с лёгкостью приготовить самому: варим кокосовые сливки и кокосовый сахар на медленном огне 15 минут после закипания – и полезная альтернатива классической «варёнке» готова.

Кроме того, «правильные» блины хорошо сочетаются с джемом собственного приготовления и с ягодами. Можно использовать замороженные: взбить в блендере с подсластителем или ванилью до состояния пюре.



ТОП-5 «правильных» рецептов блинов

ПП-блины с бананом на овсянке

Это – низкокалорийные блинчики с добавлением бананов и овсяных хлопьев. Их любят все адепты правильного питания, потому что в нем используются только полезные продукты. В 100гр (примерно 1,5 блина) содержится около 220 калорий.

Ингредиенты: банан, яйцо – 3 штуки, растительное масло – 1 столовая ложка, овсяная крупа – 1 стакан.

Перед приготовлением овсянку нужно предварительно измельчить в блендере. Разомните кусочки спелого банана и влейте яйца, после чего хорошо взбейте миксером. К полученной массе надо добавить растительное масло и перемолотую овсянку. Должно получиться достаточно густое тесто, как на оладушки. Если получилось слишком густо, можно добавить немного воды или растительного молока. Выпекайте блинчики без масла на антипригарной сковороде с двух сторон до готовности.

Веганские блины без яиц и молока

Они такие же вкусные, как и классические, хотя в рецепте нет ни коровьего молока, ни куриных яиц. Эти блины также можно готовить и есть во время поста.

Ингредиенты: пшеничная мука – 0,5 стакана, льняная мука (ее можно заменить гречневой, ржаной или просто цельнозерновой – по вкусу) – 2 столовые ложки, растительное молоко (овсяное, миндальное, соевое, кокосовое) – 1 стакан, сахар – 1 ст.ложка, соль – щепотка, сода – 0,5 чайные ложки.

В миске смешайте льняную муку с растительным молоком. Затем добавьте соль, соду и сахар и хорошо взбейте. Оставьте смесь на несколько минут, чтобы льняная мука разбухла. Понемногу добавляйте в тесто пшеничную муку, непрерывно помешивая венчиком. Если получится густо, то разбавьте водой. Выпекайте блинчики на сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Безглютеновые блины на рисовой муке

Стараетесь исключить глютен из своего меню? Это совсем не повод отказываться от блинов на Масленицу. Необходимо просто заменить в рецепте пшеничную муку на любую другую, где не содержится глютен. Например, для приготовления вкусных блинчиков отлично подойдут рисовая, кукурузная, овсяная мука или любая готовая безглютеновая смесь.

Ингредиенты: рисовая мука – 1 стакан, сахар – 1,5 столовые ложки, яйцо – 2 штуки, картофельный крахмал – 1 столовая ложка, молоко – 400 мл, растительное масло – 2 столовые ложки, соль – щепотка.

Смешайте все сухие ингредиенты. Постепенно добавляйте слегка взбитые яйца и молоко, чтобы не было комочков. Затем влейте рас-

тительное масло и хорошо взбейте венчиком. Смажьте разогретую сковороду маслом и выпекайте тонкие блины с двух сторон. Перед жаркой каждый раз размешивайте тесто.

Бюджетные блины на воде

Самый простой вариант – испечь блины на воде. Тогда они получатся ароматные и аппетитные, хоть и отличаются немного по вкусу. Зато отлично подходят для сочетания с различными начинками, а также хороши для постного меню.

Ингредиенты: мука – 2 стакана, сахар – 2 столовые ложки, вода – 2 стакана, растительное масло – 2 столовые ложки, соль – щепотка, сода – 0,5 чайной ложки.

В глубокую миску добавьте просеянную муку, сахар, по щепотке соды и соли. В муке сделайте углубление и влейте в него воду. Можно использовать обычную питьевую, очищенную или газированную минеральную воду. В каждом случае вкус блинов будет отличаться. Оставьте готовое тесто настояться 20 минут. В последнюю очередь добавьте растительное масло. Обжаривайте блины на среднем огне в двух сторон.

Оригинальные блины с творогом и ягодами

Заправляйте блины своими любимыми вкусами – грибами с зеленью, фаршем из индейки, делайте роллы с красной рыбой, овощными начинками или нарезанными фруктами.

Ингредиенты – для теста: молоко – 250 мл., яйца – 2 штуки, мука – 100 гр., сахар – 1 чайная ложка, растительное масло – 2 столовые ложки, соль – щепотка. Состав продуктов для начинки: творог 9% – 200 гр., сахар – 2-3 столовые ложки, сметана – 1 чайная ложка, ягоды – 100 граммов, ванилин, соль по вкусу.

Взбейте яйца с сахаром и солью, затем влейте молоко. Постепенно добавляйте просеянную муку и хорошо размешайте до однородности. Оставьте тесто постоять 15 минут. Оно должно быть жидким и напоминать по консистенции жирные сливки. Перед выпеканием добавьте прямо в тесто растительное масло и выпекайте на хорошо разогретой сковороде.

Творог для начинки должен быть достаточно жирным, не рассыпчатым и без лишней влаги. Разомните его, затем добавьте сахар, соль, ванилин и ложку сметаны. Сахар можете заменить мёдом – главное, чтобы начинка не стала слишком жидкой.

Перемешайте массу, она должна быть вязкой, чтобы хорошо заворачивалась в блин. В последнюю очередь добавьте ягоды. Это может быть ежевика, малина, клубника, голубика, черника – словом, выбирайте на вкус. Сформируйте блины с начинкой трубочкой или конвертиком. После этого можно дополнительно обжарить готовые блинчики.