

Нармуну гяя Бумунука



Мы привыкли считать, что блины являются крайне калорийным блюдом. Но так ли это? Каждый рецепт имеет свои особенности. **Заменяя один ингредиент более полезным или подходящим именно вам, блюдо преобразуется – становится менее или более калорийным, полезным или вредным, праздничным или блюдом на скорую руку.**

Блины – это не только пустые калории. Для их приготовления используется мука, которая в своем составе содержит группы витаминов В (В6, В3 или РР, В2, В1), а также железо, магний, цинк и медь.

Муку для выпечки вы можете выбрать по своим индивидуальным предпочтениям. **Это может быть овсяная, пшеничная, гречневая или рисовая мука. Лучше всего выбирать муку грубого помола.**

Также для приготовления блинов вам потребуется молоко, **в составе которого содержится ряд витаминов, необходимых для костной ткани и для укрепления нервной системы.**

Благодаря разнообразной начинке для блинов, вы сможете сами подобрать для себя необходимый комплекс витамин. Если начинка будет грибная, здесь будут работать витамины группы В, если яблочная – клетчатка и пектин.

Если начинка будет творожная, организм получит органические кислоты, витамином В2 и селен. Также начинка может быть приготовлена из рыбы, постного мяса, фруктов или овощей.

Помните, что **для похудения в блинах должно быть минимум сахара/ лучше замените его фруктовым соусом ☺**

Еще один совет – ешьте блины в первой половине дня.



Капустная начинка

Тонко нашинковать капусту и обжарить на горячей сковороде с небольшим количеством масла, без крышки. Можно сразу же с капустой положить и зелень. Посолить, добавить крутые яйца, обязательно поперчить. Можно капусту взять в равных количествах с морковкой.

Иногда для сытности к овощам добавляют мелко порезанную колбасу или сало.

Начинка из кабачков

Кабачки мелко порезать и поджарить на растительном масле без крышки. Отдельно поджарить головку лука, 1-2 болгарских перца и пару помидоров, поперчить душистым перцем. Остудить.



Творожная начинка



Вам понадобится: свежий творог - 300 г., сахар - 2 ст. л., сметана - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., соль по вкусу

Способ приготовления : творог растереть с сахаром, сметаной, яйцом, посолить по вкусу. В начинку хорошо добавить высушенную, смолотую лимонную или апельсиновую корочку, цукаты или изюм.

Грибная начинка

Вам понадобится: сушеные грибы - 100 г., зелень укропа, соль, перец, сливочное

<http://vkusno-legko.com/>



масло - 1 ст. л., мука - 1 ст. л., молоко 1 стакан, томатное пюре 2 ст. л , яйца - 4 шт.

Способ приготовления : отварить грибы и сварить вкрутую 2 яйца. Муку и сливочное масло растереть на сковороде до однородной массы и, непрерывно помешивая, влить стакан горячего молока, посолить, добавить томатное пюре и проварить до загустения. Добавить 2 желтка и смешать с отварными и порезанными грибами и рублеными яйцами. на медленном огне довести начинку до загустения, приправить по вкусу солью, перцем и зеленью.

Банановая начинка

Вам понадобится: 3 банана, 2 ст.л. сахара, 70 г сливочного масла, 1 лимон

Способ приготовления: масло комнатной температуры взбить с сахаром.

Бананы размять вилкой, выдавить сок из лимона и добавить к бананам, перемешать.

Добавить банановое пюре к маслу с сахаром. Снова взбить до однородности.

Положить начинку и свернуть блинчики.



Яблочная начинка

Вам понадобится: готовое яблочное пюре - 250 м, изюм - 50г., корица молотая, сахар - по вкусу

Способ приготовления: в миске смешать яблочное пюре, изюм, корицу, приправить по вкусу сахаром.

Начинка сметанная с черносливом

Вам понадобится: сметана - 350г., чернослив - 150г., грецкие орехи - 30г

Способ приготовления : чернослив нарезать, смешать



со сметаной и измельченными грецкими орехами.



Начинка из маскарпоне с семгой

Вам понадобится: маскарпоне - 60г., сок лимонный, соль, молотый белый перец - по вкусу, горчица дижонская - 1/2 ч.л., семга холодного копчения - 35г

Способ приготовления : смешать сыр с семгой, нарезанной кубиками, соком лимона и горчицей, приправить солью и молотым перцем.

Начинка из сухофруктов

Вам понадобится: изюм - 100г., финики - 100г., яблочный сок - 100мл., сахар - по вкусу

Способ приготовления : в маленькую кастрюлю положить изюм и финики, смешать с яблочным соком и тушить на маленьком огне, добавляя по мере надобности яблочный сок, пока сироп не загустеет. По желанию финики можно предварительно нарезать на маленькие кусочки.



Ананасовая начинка

Вам понадобится: ананас (консервированный) - 1 банка (около 250г), сливки нежирные - 250 мл., лимонный сок - несколько капель



Способ приготовления : слить с консервированных ананасов сок, размять мякоть. Взбить сливки и примешать к ним мякоть ананаса. На блинчики положить начинку, сложить их вдвое и полить подогретым ананасовым соком.

Начинка из шпината с творогом

Вам понадобится: шпинат - 300г.,
творог - 200г., сыр твердый (тертый) -
50г., сливки нежирные - 100 мл.,
мускатный орех, соль - по вкусу



Способ приготовления : отварить шпинат, слить воду и отжать зелень. Шпинат размять вилкой, добавить творог, сыр, примешать взбитые сливки и щепотку мускатного ореха. Каждый блин смазать начинки и посыпать тертым сыром.

Острая начинка из сливочного сыра



Вам понадобится: сливочный сыр - 200мл., тертый хрен - 1 ч.л., зелень укропа - 1 маленький пучок

Способ приготовления : в сливочный сыр добавить тертый хрен и мелко нарезанную зелень укропа, взбить миксером.

Ореховая начинка

Вам понадобится: молоко - 500мл., сахар - 120г, орехи молотые - 100г., мука - 1 ст.л., масло сливочное - 50г. ореховый ликер - по вкусу

Способ приготовления : орехи залить молоком, добавить муку и варить на умеренном огне, постоянно помешивая, до получения густой массы. Снять с огня, остудить, добавить кусочки сливочного масла и взбивать венчиком до однородности. Добавить по вкусу ореховый ликер.

