

# ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

*быстрые*  
**завтраки**



# содержание

## 12 МЮСЛИ, КАШИ

14 Рисовая каша с корицей, медом и сухофруктами

16 Мюсли в йогурте с инжиром, курагой и миндалем  
Мюсли по-швейцарски со свежими фруктами и взбитыми сливками

18 Пшеничная каша с изюмом и корицей  
Овсянка с кленовым сиропом и орехами пекан

20 Гречка с грецкими орехами и черносливом

22 Гречка с грибами, луком и укропом

24 Гранола с йогуртом, ягодами и медом

26 Перловка с зеленью и сыром  
Рисовая каша с яблоками, медом и корицей

## 28 ТВОРОГ, СЫР

30 Сырники с вишневым соусом

32 Лаваш с сыром, персиками и шнитт-луком  
Творожные оладьи с ягодами

34 Сырники с тмином  
Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками

36 Творожный капучино с миндальным печеньем

38 Рулетики из семги с творожно-огуречной начинкой  
Творожно-фруктовый завтрак — два в одном

## 40 ЯЙЦА

- 42 Яйца с помидорами и травами
- 44 Крок-мадам
- 46 Яйца со сливками, запеченные в горшочках
- 48 Сладкий омлет со сметаной и яблоками
- 50 Круассаны со взбитыми яйцами, семгой и укропом  
Омлет с мятой и зеленым горошком
- 52 Фриттата с вялеными помидорами, сыром и тимьяном
- 54 Яйца в шпинате с хлебными крошками и мускатным орехом

## 56 БЛИНЫ, ОЛАДЬИ

- 58 Лимонные блинчики на сметане  
Блины по-ленинградски с семгой
- 60 Сметанные оладьи с ягодами и ореховым сиропом
- 62 Оладьи с яблоком, морковью и черносливом
- 64 Блины с пряными грушами и медом
- 66 Блинчики с творожно-цитрусовой начинкой
- 68 Оладьи с яблоками, финиками и фисташками
- 70 Яблочно-грушевые оладьи  
Оладьи из манки с изюмом

## 72 БУТЕРБРОДЫ

- 74 Кростини с семгой, фенхелем и зеленым луком  
Ссобойка с тунцом, яйцом и зеленым яблоком
- 76 Тосты с цукини, сыром и луком
- 78 Круассаны с сыром, персиком и пармской ветчиной
- 80 Гренки с зеленым горошком, семгой и мятой
- 82 Сэндвич с курицей карри, радиккио и базиликом
- 84 Круассаны с ветчиной, сыром и помидорами
- 86 Кулечки из лаваша с курицей и зеленью
- 88 Сэндвич с ветчиной, соленьями и сыром
- 90 Тортилья-роллы с курицей, творогом и вялеными помидорами

## 92 ВЫПЕЧКА

- 94 Тосты с апельсиново-сметанным кремом
- 96 Сливы под тестом  
Плюшечки из слоеного теста с вишней и миндальными хлопьями
- 98 Лимонные кексы с карамелью
- 100 Вафли с ягодами, медом и взбитыми сливками
- 102 Быстрый яблочный штрудель с изюмом, миндалем и корицей
- 104 Маффины с кабачком, сыром и мятой
- 106 Круассаны с конфитюром и шоколадным сыром
- 108 Морковные кексы с апельсином и грецкими орехами
- 110 Овсяное печенье с изюмом и грецкими орехами
- 112 Печенье «Цирк»
- 114 Шарлотка с грушами, изюмом и корицей
- 116 Клафути со сливами  
Яблочные маффины с орехами pekan

## 118 ФРУКТЫ

- 120 Летний салат из винограда  
с персиком и дыней  
Фруктовые кебабы  
под апельсиново-медовым  
соусом
- 122 Фрукты, запеченные в сливках
- 124 Банан, груша и яблоко  
во фритюре
- 126 Ананасы, запеченные  
в сметанно-карамельном соусе  
Карамелизированная хурма  
с медом и маскарпоне
- 128 Запеченные яблоки  
с коричневым сахаром  
Салат с клубникой, шпинатом  
и киви
- 130 Салат с апельсином, цикорием  
и чили  
Абрикосы, запеченные  
с миндалем

## 132 НАПИТКИ

- 134 Кофе эспрессо с шоколадом  
и взбитым молоком  
Горячий шоколад с мускатным  
орехом
- 135 Ягодно-банановый коктейль  
Вишневый чай с медом,  
апельсиновой цедрой  
и пряностями
- 136 Яблочно-смородиновый чай  
с медом и корицей  
Коктейль из огурцов, киви  
и граната
- 138 Ягодный мусс с миндалем  
Витаминный напиток с яблоком  
и сельдереем
- 139 Яблочно-имбирный сок  
«Иммунитет»  
Виноградно-грушевый сок



## Мюсли в йогурте с инжиром, курагой и миндалем

3–4	ст. ложки любых хлопьев
150 г	натурального йогурта (или простокваше)
1	сухой инжир
2–3	кураги
15–20	ядер миндаля
2	ч. ложки подсушенных семян подсолнуха
1/2	ч. ложки корицы
	щепотка льняного семени
	щепотка мускатного ореха

- 1 Заранее замочить хлопья в йогурте или простокваше.
- 2 Растереть в ступке льняное семя, миндаль и семена подсолнуха (не обязательно очень мелко).
- 3 Добавить корицу и мускатный орех, все перемешать.
- 4 Измельчить инжир и курагу.
- 5 Добавить сухофрукты в замоченные хлопья, присыпать ореховой смесью.

**Ю.В.:** Хлопья лучше замочить в йогурте накануне, а смесь из семян и орехов можно приготовить на всю неделю и хранить в холодильнике — она очень полезна для пищеварения.

## Мюсли по-швейцарски со свежими фруктами и взбитыми сливками

1	стакан овсяных хлопьев «Геркулес»
1	стакан свежевыжатого апельсинового сока
200 г	натурального йогурта
50 мл	жирных сливок
1	банан
1	яблоко
1	груша
	горсть изюма
	горсть любых орехов
6	ч. ложек кленового сиропа или жидкого меда
1/2	ч. ложки корицы

- 1 Овсяные хлопья залить апельсиновым соком, добавить изюм и йогурт, перемешать и оставить набухать.
- 2 Орехи измельчить в ступке, блендере или просто порубить ножом.
- 3 Банан очистить и порезать на кусочки.
- 4 Яблоко и грушу разрезать и, удалив сердцевину, нарезать небольшими кусочками.
- 5 Соединить нарезанные фрукты и набухшие хлопья, присыпать корицей, добавить орехи и перемешать.
- 6 Разложить мюсли в пиалки и полить кленовым сиропом или медом.
- 7 Сливки взбить в крепкую пену и выложить на мюсли.

**Ю.В.:** В такие мюсли хорошо добавить еще 20–30 г натертого шоколада. Можно пробовать различные сочетания любых сухофруктов, свежих фруктов и ягод — экспериментируйте!



## Сырники с вишневым соусом

500 г замороженной вишни  
400 г творога  
1 яйцо  
горсть вяленой вишни  
2–3 ст. ложки коричневого сахара  
1 ст. ложка муки и еще немного для работы с тестом  
1 ст. ложка крахмала  
1 ст. ложка оливкового масла  
1–2 ч. ложки пшеничных хлопьев  
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Разморозить вишню.
- 2 Соединить творог с яйцом, всыпать немного муки, пшениные хлопья, посолить, добавить 1 ст. ложку сахара, вяленую вишню и все перемешать.
- 3 Сформировать из творожной массы сырники, обвалить их в муке.
- 4 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить сырники с двух сторон до румяной корочки.
- 5 Переложить сырники на противень, поставить в разогретую духовку и запекать до готовности минут 10–12.
- 6 Приготовить соус: размороженную вишню положить в кастрюлю, всыпать оставшийся сахар и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, добавить крахмал и тщательно перемешать, чтобы не было комков, затем вернуть соус на плиту и держать на огне, пока он не загустеет.

Перед подачей полить сырники вишневым соусом.

**Ю.В.:** В соус можно добавить вишневый ликер или настойку либо граппу. И обязательно попробуйте — ягоды могут оказаться кислыми, тогда понадобится больше сахара.





## Яйца в шпинате с хлебными крошками и мускатным орехом

250 г шпината  
1 черствая булочка  
2 яйца  
1 веточка розмарина  
3 ст. ложки сливок  
1 ч. ложка сливочного масла  
щепотка мускатного ореха  
щепотка сухого тимьяна  
щепотка тмина  
несколько горошин черного перца  
щепотка морской соли  
Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Шпинат бланшировать в течение 2–3 минут в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг и хорошенько промокнуть бумажным полотенцем.
- 2 Выложить шпинат в глубокую миску, влить сливки, добавить мускатный орех, перемешать.
- 3 Черствый хлеб измельчить в блендере вместе с листьями розмарина, тимьяном, тмином, солью и перцем.
- 4 Небольшую форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить шпинат, равномерно распределить.
- 5 Сделать два углубления, разбить в них яйца.
- 6 Присыпать белки измельченным хлебом с пряностями (желтки не присыпать).
- 7 Запекать в разогретой духовке 6–7 минут.

**Ю.В.:** В домашние сухари можно добавить зубчик чеснока, слегка раздавив его плоской стороной ножа: просто оставьте в банке с сухарями, и они будут чуть уловимо пахнуть чесноком. А сухие травки можно использовать любые — те, которые вам по вкусу.





# БЛИНЫ, ОЛАДЫ

- 58 Лимонные блинчики на сметане  
Блины по-ленинградски с семгой
- 60 Сметанные оладьи с ягодами и ореховым сиропом
- 62 Оладьи с яблоком, морковью и черносливом
- 64 Блины с пряными грушами и медом
- 66 Блинчики с творожно-цитрусовой начинкой
- 68 Оладьи с яблоками, финиками и фисташками
- 70 Яблочно-грушевые оладьи  
Оладьи из манки с изюмом



## Кофе эспрессо с шоколадом и взбитым молоком

1/3 плитки горького шоколада  
40 мл молока  
60 мл кофе эспрессо

- 1 Шоколад растопить на водяной бане.
- 2 Приготовить кофе эспрессо.
- 3 Молоко взбить в пену.
- 4 На дно прозрачной чашки для эспрессо или небольшого бокала вылить растопленный шоколад, сверху кофе, а затем взбитое молоко.

**Ю.В.:** Для того чтобы взбить молоко в пену, не обязательно иметь эспрессо-машину, просто нагрейте его практически до кипения, очень быстро взбейте венчиком и тут же выливайте в чашку.



## Горячий шоколад с мускатным орехом

3 ст. ложки порошка какао  
1 ч. ложка сахарной пудры  
200 мл горячей воды  
щепотка мускатного ореха

- 1 Соединить какао с сахарной пудрой.
- 2 Добавить немного горячей воды и хорошенько перемешать.
- 3 Влить еще немного воды, добавить мускатный орех, поставить на огонь и слегка уварить.

**Ю.В.:** В такой шоколад можно добавить горячее молоко или сливки, но и без них получается очень вкусно!



## Ягодно-банановый коктейль

- 1** банан
- сок 1/2 апельсина
- горсть замороженных лесных ягод
- 150 мл** соевого молока
- 1** ч. ложка меда

- 1** Банан очистить, нарезать кусочками и заморозить.
- 2** В блендер влить сок апельсина.
- 3** Добавить мед, замороженные ягоды и банан, влить соевое молоко и взбить.

**Ю.В.:** У меня банан в приготовлении коктейлей очень часто играет роль мороженого. Хотите верить, хотите нет: получается менее калорийно, но здорово и по консистенции, и по вкусу.



## Вишневый чай с медом, апельсиновой цедрой и пряностями

- 2** горсти замороженной вишни
- цедра 1 апельсина
- 1** ч. ложка жидкого меда
- 1** палочка корицы
- 1** звездочка бадьяна
- 2** гвоздики

- 1** Вишню предварительно разморозить.
- 2** Чайник ополоснуть кипятком, отправить в него вишню.
- 3** Добавить апельсиновую цедру, корицу, бадьян, гвоздику и мед.
- 4** Налить в чайник кипяток, накрыть полотенцем и дать настояться.

**Ю.В.:** Если не успели разморозить вишню, нужно прогреть ее в кипятке, а уже потом заваривать чай.