

ФРУКТОВЫЕ БЛИНЧИКИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 4–6 БЛИНЧИКОВ



ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

1 стакан цельнозерновой пшеничной кондитерской муки
заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)
 $1\frac{1}{2}$ стакана заменителя молока

ДЛЯ ФРУКТОВОЙ НАЧИНКИ

(используйте один из фруктово-ягодных ингредиентов, все сразу или любое их сочетание)

$\frac{1}{3}$ стакана нарезанной ломтиками клубники
 $\frac{1}{3}$ стакана черники
 $\frac{1}{3}$ стакана нарезанных ломтиками персиков
 $\frac{1}{8}$ стакана измельченных грецких орехов
1 чайная ложка корицы
4 столовые ложки кленового сиропа

1. Положите муку в миску средних размеров. Смешайте заменители яиц и молока и влейте в муку. Взбейте венчиком до однородной консистенции. Тесто должно быть жидким — при необходимости добавьте побольше заменителя молока.
2. Нагрейте антипригарную сковороду на среднем огне. Влейте $\frac{1}{4}$ стакана теста, наклоняя и поворачивая сковороду, чтобы получился равномерный слой. Выпекайте до готовности нижней поверхности блина, затем переверните и немного пропеките с другой стороны. Переложите блин на блюдо.
3. Если в процессе приготовления тесто густеет, разбавляйте его небольшим количеством заменителя молока.
4. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и смешайте в ней корицу, подсластитель и фрукты. Постоянно помешивайте, пока фрукты не проварятся в сахаре. Смешайте с орехами.
5. На половину каждого блина положите 1–2 столовые ложки фруктовой смеси. Сложите блин пополам, полейте кленовым сиропом и посыпьте корицей. Украсьте свежими фруктами.



СКАЖИТЕ «ДА» ПРАВИЛЬНЫМ УГЛЕВОДАМ

«Не менее 99% углеводов, которые мы потребляем, поступают из фруктов, овощей и зерновых продуктов»*. Эта статистика из книги «Китайское исследование» звучит весьма обнадеживающе. Так почему же углеводы почти всегда на первом месте в списке того, что нужно избегать, если хочешь избавиться от лишних килограммов? Дело в том, что в необработанном, естественном состоянии такие продукты, как, например, цельное зерно, фрукты или овощи, содержат исключительно полезные сложные углеводы. Однако если их подвергнуть значительной обработке, лишив клетчатки, витаминов и минеральных веществ, они превратятся в простые углеводы, которыми так богаты жирные продукты, например белый хлеб, готовые закуски и сладости.

Американцы едят много пищи с простыми углеводами, поэтому пицца, макароны, картофель фри, чипсы и кондитерские изделия стали синонимом углеводов вообще. Хотя правда состоит в том, что углеводы есть можно. Просто это должны быть необработанные, нерафинированные и очень полезные сложные углеводы фруктов и овощей.

* «Китайское исследование», с. 136.