Коллекция избранных авторских рецептов.

ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЯСЯ БАРИНОВА

Рецепт «Не разделяй»

Это очень глубокая история из сказки «Отель». Это моя попытка переложить некоторые фрагменты этого романа 18+ в формат еды.

- 200 г тыквы запечь или на пару
- 1 крупное авокадо
- 1 ст. л. тахини
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/4 ч. л. крупной соли
- горсть сезонных или размороженных ягод
- горсть подсушенных орешков

Готовую горячую тыкву размять. Авокадо размять рядом. Тыкву полить тахини, а пюре из авокадо – солью и лимонным соком. Подать с ягодами и орешками.

Пробовать по отдельности, сравнивать ощущения, потом перемешать и попробовать снова. Улететь в экстаз. Именно в таком порядке!

Суп-конструктор с собой

Если есть конструктор боула, то должен быть и конструктор питательного супа с собой

- 0,5 литра бульона
- 3 ст. л. сухих водорослей (келп или ламинария)
- 1 ч. л. порошка крапивы
- 1 авокадо
- 1 ч. л. сока лимона
- опционально по 1 ч. л. кунжута, миндальной крошки или 4 бразильских орешка/горсть кедровых – на выбор

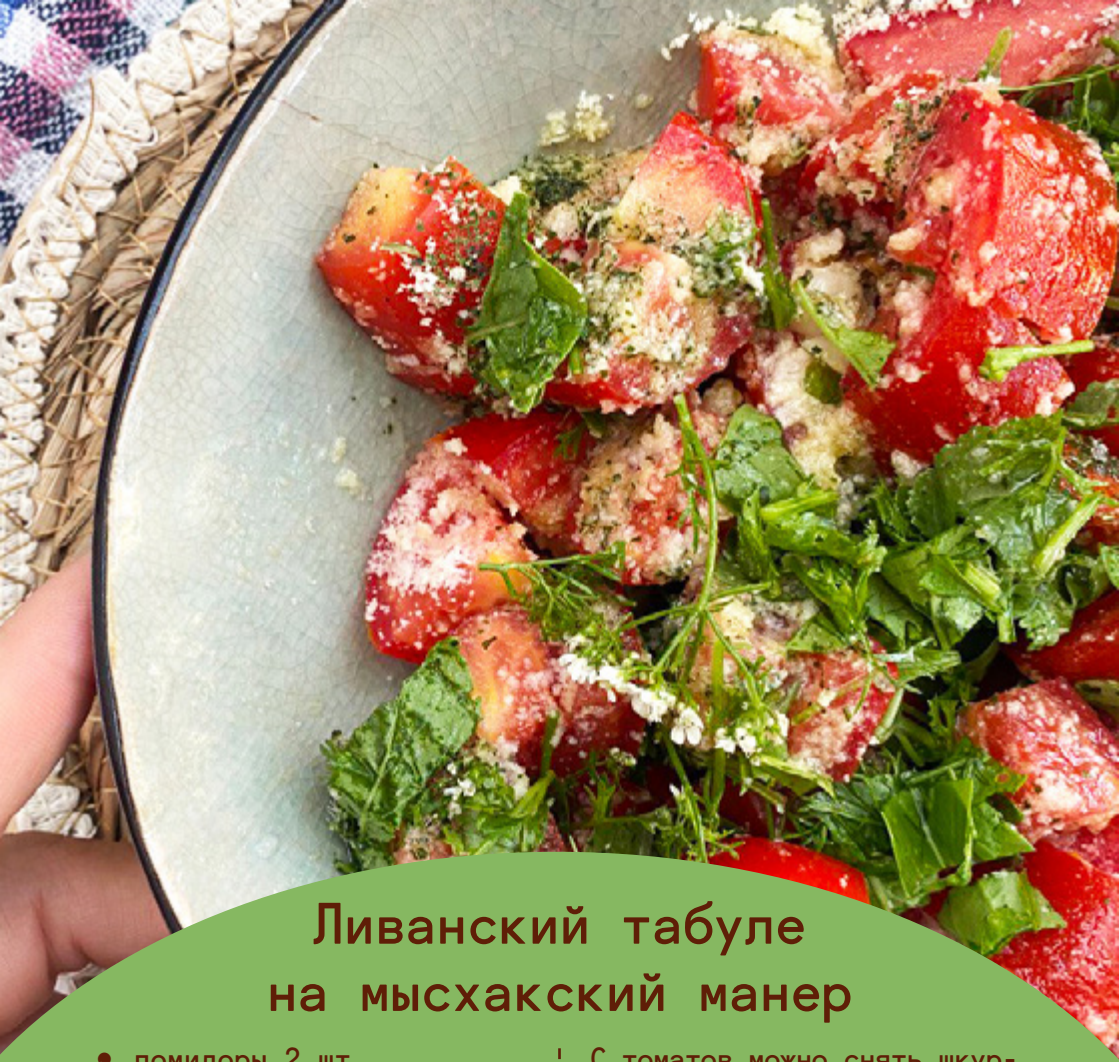
У вас с собой только бульон в термосе. Остальное берем в сухом виде, можно сразу смешать в одном пакете. Лимон и авокадо купить на месте или тоже взять с собой.

Выливаем бульон в чашку/миску, туда все ингредиенты. Даем постоять минуту-две. Вуаля! Ваш авторский питательный суп готов!

Жаркое из кейла

- кейл 100 г
- груша 1 шт.
- нектарин 1 шт.
- гхи 2 ст. л.
- чеснок 5 зубчиков
- семена и орешки (у меня ложка грецких и кедровых, 2 ложки тыквенных)
- яблочный уксус 1 ст. л.
- соль 1/4 ч. л.
- приправа кари 1/2 ч. л.
- корица 1/2 ч. л.
- немного томленой айвы по желанию

В чугунной сковороде растопить гхи и потушить груши ломтиками со специями. Добавить рубленый чеснок. Убрать стебли у кейла и мелко его порубить. Бросить на сковороду, добавить уксус, перемешать. Тушить все под крышкой. Семечки и орешки, кроме кедровых, подсушить в духовке. Добавить их за 5 минут до готовности вместе с нектарином и томленой айвой. Перемешать. Жаркое готово, можно наслаждаться.

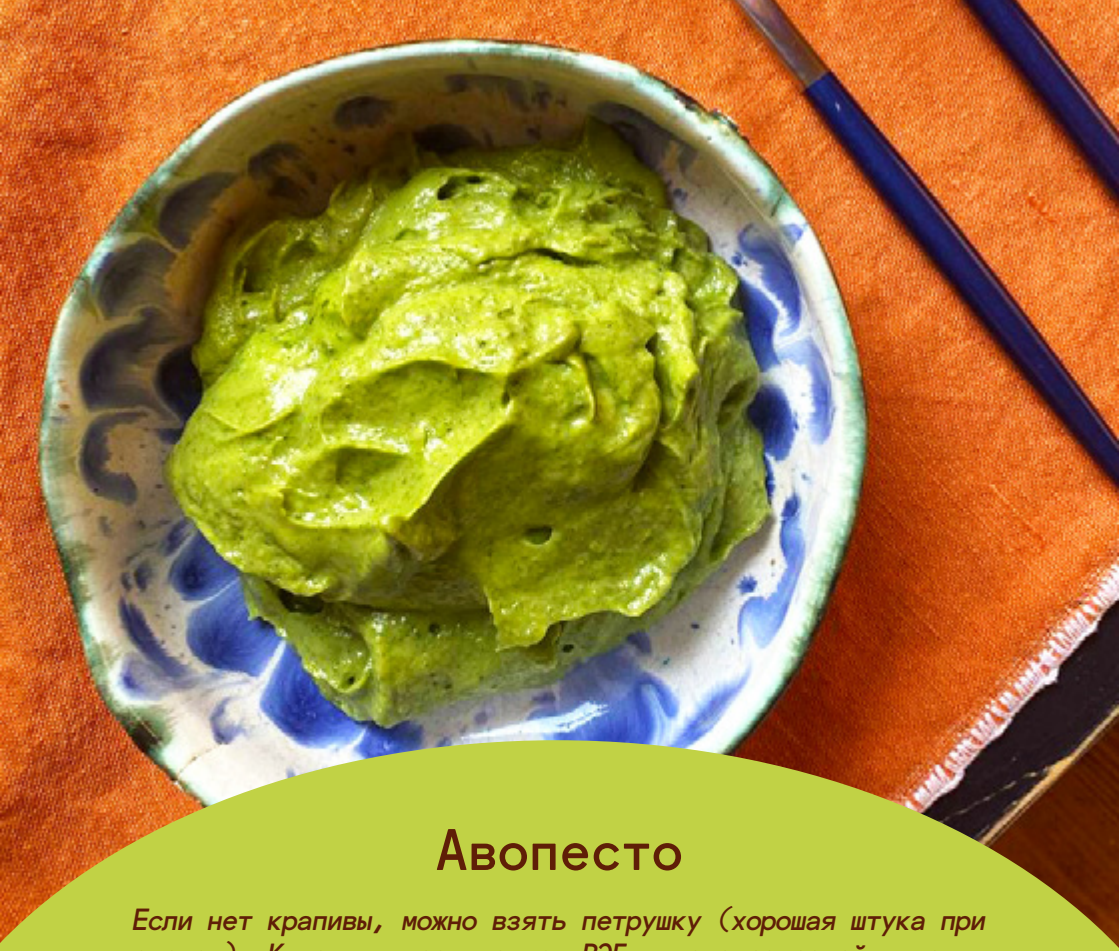


Ливанский табуле на мысхакский манер

- помидоры 2 шт.
- кинза 50 г
- свежая мята несколько листиков
- зеленый лук 1-2 стебля
- оливковое масло 2 ст. л.
- сок четвертинки лимона
- соль 1/4 ч. л.
- свежемолотый перец щепотка
- секретный ингредиент - горсть миндальной муки, она заменит булгур и кус-кус.

С томатов можно снять шкурку или запечь их, и получится теплый табуле. Зелень мелко нашинковать.Томаты тоже нарезать мелкими кусочками.

Все соединить, заправить и в конце всыпать щедрую горсть миндальной муки!



Авопесто

Если нет крапивы, можно взять петрушку (хорошая штука при отеках). Кинзу – идеально при ВЭБ и детокса солей тяжелых металлов. Приготовьте этот вариант песто, и ваша кожа будет сиять, благодаря трем самым омолаживающим ингредиентам в нем: оливковому маслу (источник самого омолаживающего витамина Е), крапиве (натуральный кремний и бустер синтеза коллагена) и авокадо (антиоксидант).

Нам потребуется

- 3 ст. л. оливкового масла
- половина крупного авокадо
- пучок крапивы
- хорошая щепотка соли
- несколько листиков базилика
- 1 ст. л. лимонного сока

Все пробить до состояния крема. Авопесто можно подать к запеченному батату, например, на завтрак.

Марципан

Смело умножайте пропорции на 10.
Марципан разлетится, это факт.

- миндальная мука или молотый миндаль 50 г
- сироп шелковицы 2 ст. л.

Все!

Размешать и катать шарики.

Можно добавлять специи, поливать шоколадом, можно внутрь прятать кусочек сухофрукта.

Можно все что душа пожелает!

Томленые сливы

- Сливы половинками 500 г
- Вода 200 мл
- Корица 1/4 ч. л.

Вариант 1

Кладем в кастрюльку все и томим на медленном огне 20 мин. Готово!

Вариант 2 – праздничный!

Кладем все в огнеупорную форму и томим в духовке при 160°С час. Подавать с песочным печеньем или подсушенным орешкам.

Омолаживающий ливанский белый кофе

Богат электролитами.

- горсть чистых сосновых игл
- горсть кедровых орешков

Промыть оба ингредиента, положить в заварник и залить кипятком. Дать настояться 15–20 минут. Налить чашечку омолаживающего белого кофе и нежиться с теплой чашкой в руке.

Орешки потом обязательно съешьте.

ЯСЯ БАРИНОВА

Ученый и исследователь, эксперт по репродуктивному здоровью, вышедший за рамки нутрициологии. Победила анемию II степени и сахарную зависимость.

Выпускник:

- Holistic Nutrition & Detox coaching
- Preventage Lifestyle School
- Европейского Университета Долголетия
- Международной Академии репродуктивного здоровья
- Семи программ Натурохакинга

А также

- Член ассоциации Alumni Европейского университета долголетия
- Спикер и создатель огромного числа программ для модификации образа жизни
- Студент Университета образовательной медицины по специальности «Интегративная функциональная кулинария»
- Автор антиэйдж-блога yaoede.com для людей и их питомцев
- Хозяйка Секретного канала для долгожителей с омолаживающими рецептами. В нем вы получите много научно подтвержденных рекомендаций, изложенных простым языком, а также целую стопку вкусных, авторских рецептов, призванных замедлить старение.
- Автор книги «Омолаживающее меню на каждый день». 96 страниц проверенных работающих рецептов.