

Серия
«Простые рецепты. Сборник»

Рецепты для завтраков

Москва
Издательство АСТ

УДК 641.55
ББК 36.997
А40

Арефьева, Стефания.

А40 Рецепты для завтраков / Стефания Арефьева. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Простые рецепты. Сборник)

ISBN 978-5-17-178902-2

Завтрак — главный прием пищи, который может быть быстрым и вкусным. Освойте приготовление более 70 разнообразных рецептов: от воздушной запеканки и сладких сырников до традиционных блюд разных стран.

Забудьте про перекус на бегу. Никаких сложных техник, только доступные продукты и понятные инструкции с наглядными иллюстрациями, по которым все получается с первого раза.

Откройте книгу на любой странице — и ваше утро перестанет быть проблемой. Оно станет любимым временем суток!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-178902-2

© Оформление ООО
«Издательство АСТ», 2026



Завтрак — это не просто первый приём пищи, это настоящий фундамент вашего дня, момент, когда тело и разум получают энергию, чтобы действовать, мыслить и радоваться каждому часу. Учёные и диетологи неслучайно называют завтрак «самым важным приёмом пищи»: после ночного сна организм нуждается в питательных веществах, которые помогут разбудить метаболизм, восстановить силы и настроить вас на продуктивность. Правильный завтрак может улучшить концентрацию, поддерживать уровень энергии на протяжении утра и даже влиять на настроение.

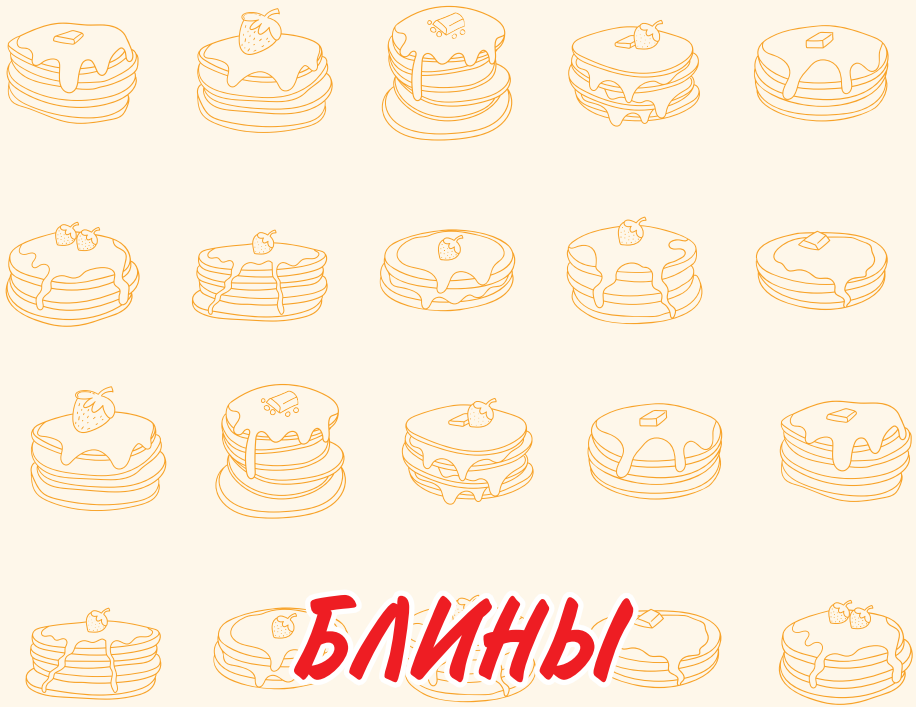
Важно понимать, что завтраком не должно быть «что попало» ради скорости. Он должен сочетать белки, медленные углеводы, немного полезных жиров и, если есть возможность, витамины и клетчатку. Белки — это строительный материал для клеток и мышц, углеводы — источник энергии, а клетчатка помогает работе желудочно-кишечного тракта. Добавление фруктов, ягод или орехов делает завтрак не только полезным, но и вкусным.

В этой книге вы найдёте рецепты, которые помогут разнообразить утро и сделать его приятным ритуалом. Здесь есть простые идеи для быстрых будней, когда время ограничено, и более неспешные, вдохновляющие блюда для выходных, когда можно позволить себе насладиться процессом. Каждый ре-

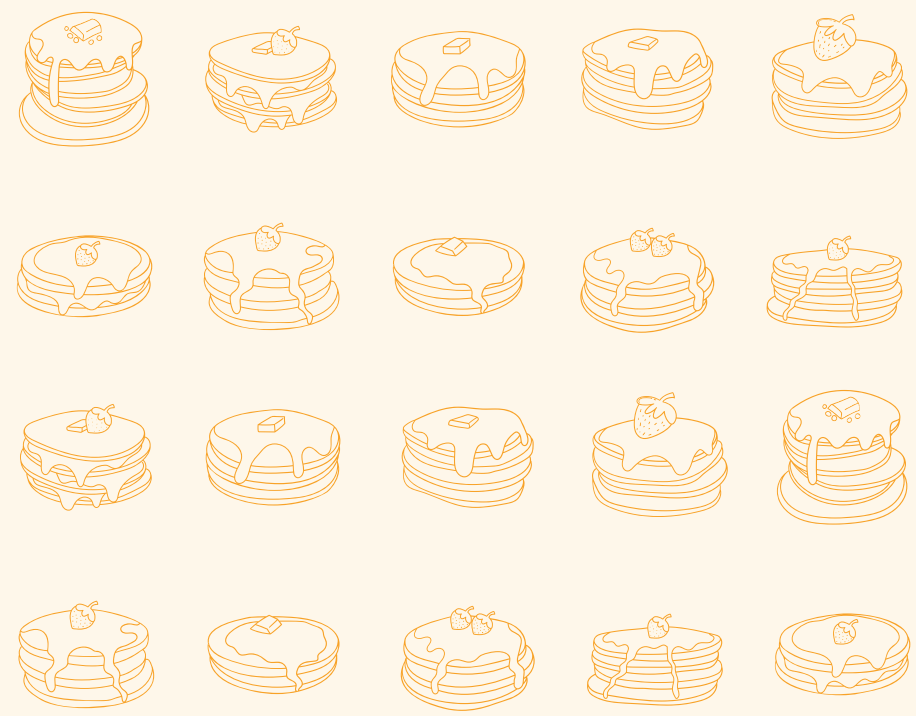
цепт — это не только способ насытить тело, но и возможность подарить себе удовольствие: аромат свежееиспечённых блинов, мягкость идеально приготовленного омлета, насыщенный вкус смузи, теплой каши или уют традиционного завтрака.

При правильной завтраке стоит обращать внимание на баланс продуктов и их качество. Старайтесь использовать свежие и натуральные ингредиенты, ограничивать добавленный сахар, выбирать цельнозерновые крупы, свежие фрукты и ягоды, а также здоровые источники белка. Не бойтесь экспериментировать с ароматами, специями и текстурами: именно разнообразие делает утро особенным.

Пусть эта книга станет вашим путеводителем в мире завтраков: поможет начать день с энергии и радости, вдохновит на маленькие кулинарные открытия и превратит каждый завтрак в приятный ритуал. Именно с него начинается ваш день, и чем он будет вкуснее, красивее и полезнее, тем легче, бодрее и радостнее пройдет всё остальное время.



БЛИНЫ



Блины классические

Ингредиенты:

- Молоко — 400 мл
- Вода — 100 мл
- Яйца — 2 шт.
- Масло растительное — 30 мл (2 ст. л.)
- Мука — 200 г
- Сахар — 2 ст. л.
- Соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- Масло сливочное для смазывания блинов — 50 г



Приготовление:

В миску влейте молоко и воду, всыпьте сахар и соль, хорошо размешайте. Добавьте яйца и тщательно взбейте венчиком. Постепенно всыпьте просеянную муку, взбивая тесто венчиком до однородности, без комочков. Влейте растительное масло и перемешайте. Тесто получится жидким. Оставьте на 10–15 минут. Сковороду с толстым дном хорошо разогрейте. Половником наберите тесто (примерно $\frac{1}{3}$ половника) и вылейте на сковороду, равномерно распределяя по дну, вращая сковороду. Жарить на большом огне около 15 секунд до золотистых краёв.

Подденьте край блинчика лопаткой или ножом и переверните. Жарьте со второй стороны до румяности. Горячий блин сразу смажьте сливочным маслом. Складывайте готовые блины стопкой. Подавайте с вареньем, сиропом, сгущённым молоком, растопленным шоколадом или любыми другими добавками по вкусу.

Банановые блины

Ингредиенты:

- Бананы — 2 крупных, очень спелых (с коричневой кожурой)
- Сахар — 2 ч. л.
- Соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- Мука — 120 г
- Яйца — 4 шт.
- Молоко — 400 мл
- Масло растительное — 15 мл (+ немного для жарки)

