



Рецепты • Завтраки

14 рецептов • на 1 человек • 27 августа 2026 г.

АБРИКОСЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С РОЗМАРИНОМ, НА МИНДАЛЬНОМ КРЕМЕ

~430 ккал · 5 минут работы + 25 в духовке



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Абрикосы	200 г	Творог 5%	40 г
Апельсиновый фреш	40 г	Миндальный урбеч	12 г
Розмарин	1 веточка	Миндальные хлопья	8 г
Крахмал	3 г	Воздушный амарант	15 г
Греческий йогурт 2%	150 г		

Амарант нельзя класть заранее — под горячим сиропом он размокнет за минуту, а вот абрикосы удобно запечь с вечера и взбить крем утром.

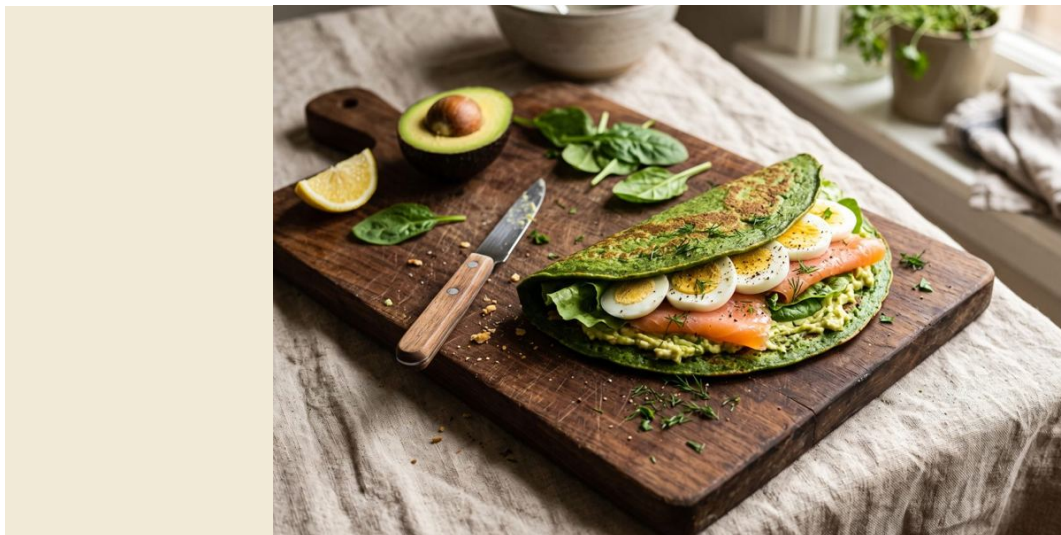
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Абрикосы разрезать пополам, вынуть косточки, выложить в форму срезом вверх.
2. Залить апельсиновым соком, присыпать крахмалом и аккуратно перемешать. Сверху положить веточку розмарина.
3. Запекать 20–25 минут при 190 °С, пока абрикосы не станут мягкими, а сок не загустеет до сиропа.
4. Йогурт взбить с творогом, миндальным урбечем и ванилью до плотного гладкого крема.
5. Крем выложить на дно тарелки широким слоем, сверху горячие абрикосы вместе с сиропом.
6. Амарант и миндальные хлопья насыпать в самый последний момент, перед подачей.

Калорийность: ~430 ккал на 1 человек

ЗЕЛЁНЫЙ ОВСЯНОБЛИН С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО

~440 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Овсяные хлопья	30 г	Слабосолёный лосось	50 г
Шпинат	25 г	Авокадо	40 г
Яйцо	1 шт	Яйцо	1 шт
Растительное молоко без сахара или 2,5%	30 мл	Листовой салат	20 г

Блин выпекается на сухой разогретой сковороде: держите его под крышкой на медленном огне до схватывания, затем переверните и доведите без крышки.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Овсяные хлопья смолоть. В блендере взбить хлопья, шпинат, яйцо, молоко и щепотку соли до однородной зелёной массы.
2. Вылить на разогретую сухую сковороду, держать под крышкой на медленном огне до схватывания, перевернуть и довести без крышки.
3. Второе яйцо отварить как любите, нарезать.
4. Авокадо размять с лимоном, намазать на блин. Сверху лосось, листья салата и ломтики яйца.
5. Сложить пополам, поперчить, посыпать зеленью.

Калорийность: ~440 ккал на 1 человек

ЙОГУРТОВЫЕ ВАФЛИ С ТЁПЛОЙ МАЛИНОЙ

~405 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Греческий йогурт 2%	90 г	Полбяная мука	30 г
Творог 5%	70 г	Малина	100 г
Яйцо	1 шт	Грецкий орех	6 г

Если малина совсем кислая — добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. мёда, но сначала попробуйте без него.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Творог пробить блендером вместе с йогуртом — иначе в тесте останутся крупинки.
2. Добавить яйцо, полбяную муку, разрыхлитель и ваниль. Дать тесту постоять 5 минут — мука разбухнет, вафли будут нежнее.
3. Если есть вафельница — выпекать 4–5 минут. Если вафельницы нет — жарить оладьями на сухой антипригарной сковороде по 2 минуты с каждой стороны, результат не хуже.
4. Малину прогреть 2–3 минуты до состояния тёплого соуса, разминая часть ягод вилкой.
5. Полить вафли малиной, посыпать грецким орехом.

Калорийность: ~405 ккал на 1 человек

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ЯЙЦОМ ПАШОТ И РИКОТТОЙ

~390 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Кабачок	180 г	Руккола или микрозелень	30 г
Гречневая мука	20 г	Томаты черри	60 г
Яйца	2 шт	Оливковое масло	1 ч. л
Рикотта	50 г		

Кабачок сейчас в самом сезоне, а гречневую муку можно смолоть из зелёной гречки в блендере.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Кабачок натереть на крупной тёрке, посолить и оставить на 10 минут. Отжать очень тщательно — от этого зависит, будут оладьи держать форму или расплзутся.
2. Смешать отжатый кабачок с гречневой мукой, одним яйцом, солью и перцем. С вечера можно натереть и отжать кабачок и держать его в холодильнике в закрытом контейнере. Муку, яйцо и соль добавляйте только утром: в замешанном с вечера тесте соль всю ночь вытягивает воду, и к утру оно расплывается.
3. Жарить оладьи на сковороде с оливковым маслом по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
4. Второе яйцо приготовить пашот: воду довести почти до кипения, добавить ложку уксуса, закрутить воронку и аккуратно опустить яйцо. Готовить 3 минуты.
5. На оладьи выложить рикотту, сверху яйцо пашот. Рядом — руккола с половинками черри.

Поперчить, посыпать зеленью.

Калорийность: ~390 ккал на 1 человек

САЛАТ-ЗАВТРАК С ДЫНЕЙ, МОЦАРЕЛЛОЙ И ЯЙЦОМ

~420 ккал · 7 минут утром, яйца варим с вечера



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Микс салата	80 г	Кедровые орехи	8 г
Дыня	120 г	Цельнозерновой хлеб на закваске	25 г
Моцарелла	40 г	Бальзамический крем	1 ч. л
Яйца	2 шт		

Дыня с моцареллой работает по принципу дыни с прошутто: сладкое и солёно-сливочное усиливают друг друга, и не нужно включать ни духовку, ни плиту.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйца отварить заранее, с вечера. Утром очистить и разрезать пополам.
2. Дыню нарезать тонкими дольками, моцареллу разорвать руками — так она лучше берёт заправку, чем нарезанная ножом.
3. Кедровые орехи подсушить на сухой сковороде до аромата, если есть минута.
4. Хлеб подсушить в тостере и подать рядом.
5. На тарелку выложить салат, дыню, моцареллу и яйца.
6. Полить бальзамическим кремом, посыпать орехами и базиликом, посолить и поперчить.

Калорийность: ~420 ккал на 1 человек

СКИР-БОУЛ С ИНЖИРОМ И ГОЛУБИКОЙ

~395 ккал · 7 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Скир натуральный	190 г	Киноа-хлопья	25 г
Инжир	2 шт	Тыквенные семечки	12 г
Голубика	80 г		

Берите инжир мягкий, тяжёлый в руке, с трещинкой на боку — такой не потребует ни капли подсластителя, а разрезанный крест-накрест раскрывается цветком.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Киноа-хлопья слегка подсушить на сухой сковороде до аромата — они станут заметно вкуснее и дольше сохраняют хруст.
2. Выложить скир в боул, сверху разрезанный на четвертинки инжир и голубику.
3. Посыпать хлопьями и тыквенными семечками, украсить мятой и цедрой.

Калорийность: ~395 ккал на 1 человек

СМУЗИ-БОУЛ «СИЯНИЕ КОЖИ»

~420 ккал · 10 минут (гранола — заранее)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Овсяные хлопья	25 г	Кокосовая вода или растительное молоко без сахара	60 мл
Тыквенные или подсолнечные семечки	6 г	Семена чиа	1 ч. л
Кленовый сироп	5 г	Растительный протеин	1 скуп
Замороженный банан	50 г	Свежая красная смородина	30 г
Замороженная вишня без косточек	100 г	Кедровые орехи	5 г
Шпинат или микс зелени	20 г		

Ключ к текстуре — минимум жидкости: если влить всё сразу, получится напиток, а не боул, а кислая смородина сверху не даёт боулу стать приторным.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Гранола: смешать хлопья и семечки с корицей и сиропом, выложить на пергамент, запекать 5–7 минут при 180 °С, перемешав один раз. Остудить до хруста.
2. В блендер положить банан, вишню, зелень, чиа и протеин.
3. Влить 40 мл жидкости и взбивать, добавляя остальное по ложке за раз. Консистенция густая, как мягкое мороженое.
4. Выложить в миску, сверху половину гранолы, украсить смородиной, кедровыми орешками, оставшейся гранолой и мятой.

Калорийность: ~420 ккал на 1 человек

СОЛЁНЫЕ СЫРНИКИ СО ШПИНАТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

~415 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Творог 5%	130 г	Помидоры черри	80 г
Яйцо	1 шт	Огурец	60 г
Рисовая мука	25 г	Греческий йогурт 2%	40 г
Шпинат	50 г	Оливковое масло	4 г
Укроп и зелёный лук	15 г		

Рисовая мука связывает слабее пшеничной, поэтому тесто должно быть плотным, а шпинат — сухим.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Свежий шпинат мелко порубить. Если берёте замороженный — обязательно разморозить и отжать насухо, иначе сырники расплывутся.
2. Смешать творог, яйцо, рисовую муку, шпинат и рубленую зелень. Посолить, поперчить.
3. Мокрыми руками сформировать сырники, слегка приплюснуть.
4. Жарить на сковороде с каплей оливкового масла по 2–3 минуты с каждой стороны на слабом огне. Не спешить: на сильном огне корочка схватится, а середина останется сырой.
5. Для соуса смешать греческий йогурт с растёртым чесноком и щепоткой соли.
6. Подать с соусом, половинками черри и огурцом.

Калорийность: ~415 ккал на 1 человек

ТЁПЛАЯ ПШЁННАЯ КАША С ЭДАМАМЕ И ТАХИНИ

~440 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Пшено	45 г	Тыквенные семечки	10 г
Эдамаме очищенные, замороженные	80 г	Пищевые дрожжи	6 г
Шпинат	60 г	Зелёный лук	20 г
Помидоры черри	80 г	Зелень	10 г
Тахини	12 г		

Пшено требует только одного: промыть его как следует, иначе горечь испортит всё, а тахини здесь и жир, и соус одновременно, поэтому масло не добавляем.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Пшено промыть в нескольких водах, последний раз — горячей. Без этого крупа горчит.
2. Залить водой 1:2,5, посолить и варить 15 минут на слабом огне под крышкой, пока вода не уйдёт.
3. Эдамаме залить кипятком на 3 минуты, откинуть.
4. Тахини размешать с лимонным соком и 1–2 ст. л. воды до консистенции жидкой сметаны.
5. В горячую кашу вмешать пищевые дрожжи, шпинат и эдамаме — шпинат осядет от остаточного тепла за полминуты.
6. Выложить в тарелку, сверху половинки черри, тахинная заправка, тыквенные семечки и рубленая зелень.

Калорийность: ~440 ккал на 1 человек

ТЁПЛЫЙ НУТ С ТОМАТАМИ И ТАХИНИ

~445 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Нут готовый или консервированный, промыть	150 г	Пищевые дрожжи	6 г
Помидоры	100 г	Тыквенные семечки	10 г
Огурец	60 г	Кинза и петрушка	20 г
Тахини	8 г	Зелёный лук	15 г
Оливковое масло	4 г	Лимонный сок	10 г

Главное — не размять весь нут: однородное пюре превратится в хумус, а нам нужен контраст целого и кремового, тахини же вмешивайте в тёплое, а не в раскалённое.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Нут выложить в сковороду с двумя ложками воды, добавить зиру и прогреть 3–4 минуты.
2. Размять вилкой примерно половину нута прямо в сковороде. Часть остаётся целой, часть превращается в крем — в этом вся текстура блюда.
3. Вмешать растёртый чеснок, лимонный сок, тахини и пищевые дрожжи. Посолить, поперчить.
4. Помидоры и огурец нарезать мелким кубиком, зелень порубить.
5. Тёплый нут выложить в тарелку, сверху овощи, щедро зелень, тыквенные семечки.
6. Сбрызнуть оливковым маслом и лимоном.

Калорийность: ~445 ккал на 1 человек

ТОСТ «ДОЛГОЛЕТИЕ ОТ АННЫ»

~380 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Цельнозерновой хлеб на закваске	35 г	Руккола и микрозелень	40 г
Сардины в масле, отжать	55 г	Томаты черри	60 г
Яйцо	1 шт	Огурец	50 г
Авокадо	50 г		

Сардины дают омега-3 и кальций из мягких косточек, а если их вкус для утра слишком яркий — берите слабосоленый лосось, тарелка от этого не изменится.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйцо отварить как любите — всмятку, в мешочек или вкрутую. Остудить, очистить, разрезать пополам.
2. Хлеб подсушить в тостере до хруста.
3. Авокадо размять вилкой с каплей лимона и щепоткой соли, намазать на тост.
4. Сверху выложить сардины и яйцо.
5. Рядом — руккола, микрозелень, половинки черри и огурец, нарезанный тонкими ломтиками.
6. Сбрызнуть лимоном, поперчить, добавить щепотку чили и зелень.

Калорийность: ~380 ккал на 1 человек

ТОФУ-СКРЭМБЛ С КУРКУМОЙ

~365 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Тофу твёрдый	160 г	Чеснок	1 зубчик
Томаты	80 г	Оливковое масло	1 ч. л
Шпинат	40 г	Рисовые хлебцы	2 шт
Лук	15 г		

Чёрный перец здесь не для остроты, а для вкуса: он раскрывает куркуму и убирает её землистость.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Тофу обсушить бумажным полотенцем и подержать под гнётом 10 минут — чем суше, тем лучше текстура.
2. На оливковом масле обжарить лук и чеснок 1–2 минуты.
3. Добавить размятый вилкой тофу, куркуму и перец, обжарить 3–4 минуты.
4. Вмешать томаты и шпинат, прогреть 2 минуты, посолить.
5. Посыпать зеленью, подать с хлебцами.

Калорийность: ~365 ккал на 1 человек

ШАКШУКА С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

~435 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Яйца	2 шт	Лук	20 г
Белая фасоль готовая, промыть	90 г	Чеснок	1 зубчик
Томаты протёртые	150 г	Оливковое масло	1 ч. л
Перец болгарский	50 г	Гречневые хлебцы	2 шт
Шпинат	30 г		

Соус должен быть густым, а не водянистым: если томаты дали много жидкости, выпарите её до того, как вбивать яйца, иначе белок расплывётся.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. На оливковом масле обжарить лук и перец 3 минуты, затем добавить чеснок и прогреть ещё 30 секунд — мелко нарезанный чеснок горит быстрее овощей.
2. Добавить томаты, паприку и зиру, потушить 5 минут до густого соуса.
3. Вмешать фасоль и шпинат, прогреть 2 минуты.
4. Сделать в соусе два углубления, вбить яйца, накрыть крышкой и готовить до желаемой степени — для жидкого желтка около 4 минут.
5. Посыпать зеленью, подавать с хлебцами.

ЯЙЦА ПО-ТУРЕЦКИ С ЙОГУРТОМ И ТРАВАМИ

~360 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Греческий йогурт 2%	120 г	Цельнозерновой хлеб на закваске	35 г
Яйца	2 шт	Огурец	80 г
Оливковое масло	1 ч. л		

Тёплый желток, прохладный йогурт и горячее паприковое масло — весь смысл в контрасте температур.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Йогурт достать заранее — он должен быть комнатной температуры, иначе блюдо получится холодным. Смешать с растёртым чесноком и щепоткой соли.
2. Выложить йогурт на тарелку широким слоем, сделать ложкой углубление в центре.
3. Яйца приготовить пашот или всмятку, выложить в центр.
4. Оливковое масло разогреть на маленькой сковороде, снять с огня, всыпать паприку и размешать — масло станет ярко-оранжевым и ароматным. Не перегревать, иначе паприка горчит.
5. Полить яйца этим маслом, посыпать укропом и мятой.
6. Подавать с подсушенным хлебом и огурцом.

Калорийность: ~360 ккал на 1 человек