6 рецептов для быстрого перекуса

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/6-receptov-dlya-bystrogo-perekusa/

1. Парфе
Это мой любимый рецепт перекуса, который можно приготовить дома и взять с собой в стакане с крышкой. Кроме того, парфе можно найти во многих кафе. Для приготовления вам понадобится гранола или мюсли, йогурт, мед, фрукты и ягоды.

На дно стакана налейте йогурт, затем слой гранолы, который нужно полить медом. Сверху насыпьте нарезанные кусочками фрукты или ягоды. Когда я делала парфе с собой на работу, я часто использовала замороженные ягоды. Их можно насыпать в стакан, и к тому моменту, когда вы проголадаетесь, они растают, но не потеряют форму, как после быстрой разморозки.

Это очень хороший перекус после долгой пробежки, особенно если вы бежите не из дома, и до нормального ужина нужно еще дожить.

2. Мюсли-батончик
После того, как я внимательно изучила исследование, где сахар в батончиках мюсли

исчисляли в палочках шоколадок «Кит-Кат», покупать я их перестала: дома они готовятся за 15 минут, на вкус гораздо лучше и, завернутые в бумагу для сэндвичей, путешествуют со мной в сумке практически каждый день.

Вам понадобится стакан овсянки (не быстрого приготовления, а минимально обработанной ее можно узнать по круглой приплюснутой форме зерен и возмутительно низкой цене), яйцо, полстакана сока или йогурта, мед, орехи и сухофрукты.

Смешайте и взбейте яйцо и йогурт (или сок). Всыпьте овсянку и хорошо перемешайте. Добавьте сухофрукты и орехи, выложите в маленькую квадратную форму и поставьте в духовку на 180С на 20 минут. Остудите и разрежьте на батончики.

3. Шоколадное молоко
Самый любимый восстанавливающий напиток бегунов можно приготовить в течение дня: для шоколадного молока никогда не бывает слишком рано или поздно.

Вам понадобится стакан молока, плитки темного шоколада с содержанием какао не менее 70%, щепотка мускатного ореха и щепотка красного перца. В ковшик или маленькую кастрюлю наломайте шоколад и слегка полейте его молоком, чтобы оно его закрывало. Размешивайте и подогревайте, пока шоколад не расплавится, и добавьте остальное молоко. Подогрейте всю смесь, но не кипятите ее. Добавьте мускатный орех и перец. Перелейте в чашку и наслаждайтесь. Можно добавить мед или сахар, если вы любите сладкие напитки.

4. Тост с арахисовым маслом и джемом Вечная классика выручает, когда нужно быстро перекусить чем-то более сытным, чем яблоко. Просто намажьте на один тост арахисовое масло, на второй джем и сложите их вместе. Сочетание сладкого и соленого на хрустящем тосте это безумно вкусно. Так что не увлекайтесь!

5. Смузи
Смузи можно сделать из чего угодно, они могут быть легкими или сытными, овощными или фруктовыми. Если хотите чего-то легкого, но не очень калорийного, выбирайте овощные: сельдерей, авокадо, зелень можно дополнить зеленым яблоком. Фруктовые смузи источник быстрой энергии, их хорошо делать из банана, дополняя чем-то свежим и сочным: виноград, яблоки и груши, цитрусовые или мой любимый вариант манго. Если добавить в него горсть овсянки или мюсли, у вас получится смузи с быстрыми и медленными углеводами то, что нужно для перекуса перед пробежкой.

6. Шарики из сухофруктов
Они похожи на конфеты, могут долго жить в холодильнике и выручают в случае необходимости. Вам понадобятся только сухофрукты, и ограничивать себя курагой и черносливом необязательно еще есть инжир, сушеная вишня, финики и много всего другого. Добавьте орехи, если хотите. Сухофрукты нужно помыть и измельчить в блендере до состояния однородной массы. Затем сформировать руками шарики, которые потом нужно обвалять, например, в кунжуте, какао-пудре, кокосовой стружке или перемолотых орехах. Мои любимые из инжира с миндалем в кокосовой стружке.