



Идеи блюд из Молочки

Питаемся вкусно, разнообразно и полезно!

ТВОРОГ

Сырники

Понадобятся: творог\мука\подсластитель

Конфеты Баунти

Понадобятся: творог\хлебец\кокосовая стружка\молоко\горький шоколад

Творожный салат с зеленью и помидорами

Понадобятся: творог\салат латук\помидоры\майонез\чеснок\лук\зелень

Запеканка с морковью и творогом

Понадобятся: творог\морковь\мёд\сливочное масло\яйца\ванилин\соль

Творог с мацони

Понадобятся: творог\мацони\орехи\банан

Творожно-кокосовые колечки

Понадобятся: творог\кокосовая стружка\яйца\мука\подсластитель\разрыхлитель

Десерт Творог\Кефир\Банан

Понадобятся: творог\кефир\банан\сметана\мёд

Творожный торт (на сковороде)

Понадобятся: творог\мука\сахар\яйца\разрыхлитель\сметана\шоколад\орехи

КЕФИР

- Напиток для похудения

Понадобятся: кефир\корица\имбирь\молотый красный перец

- Панна Котта Кефирная

Понадобятся: кефир\сахар\ванильный сахар\какао-порошок\желатин

- Холодный суп Таратор

Понадобятся: кефир\огурцы\грецкие орехи\чеснок\укроп\соль\перец\растительное масло

- пышные оладьи без яиц

Понадобятся: кефир\сода\сахар\соль\мука\растительное масло

- Полезный коктейль с бананом

Понадобятся: кефир\банан

- Капустные оладьи

Понадобятся: капуста белокочанная\кефир\мука\яйца\сода\соль\перец\растительное масло

МАЦОНИ

- Идеальный завтрак

Понадобятся: мацони\любимые фрукты\корица молотая\арахис

- Кавказский суп "Спас"

Понадобятся: мацони\мята\петрушка\кинза\соль\воды\яйца\лук репчатый\пшеничная мука\пшеничная крупа\сливочное масло

- Печенье "Гата"

Понадобятся: мацони\пшеничная мука\сахар\сливочное масло\яйца\соль\сода\ванильный сахар

- Салат из свежих огурцов с мацони

Понадобятся: мацони\огурцы\чеснок\укроп\соль\зеленый лук

Шпинатная паста с мацони и творогом

Понадобятся: творог\мацони\шпинат\чеснок\соль

СМЕТАНА

Птичье молоко на агар-агаре

Понадобятся: сметана\сахар\агар-агар\шоколад\кокосовая стружка

Сметанные ириски

Понадобятся: сметана\сахар\ваниль\сахарная пудра

Сметанное мороженое со сгущенкой

Понадобятся: сметана\сгущенное молоко\какао-порошок

Макароны в сметане

Понадобятся: крупные макароны\сметана\твердый сыр\сливочное масло\соль

Чтобы приготовить понравившееся блюдо, выберите его из списка, подготовьте продукты и вбейте название блюда в любой поисковик. Приятного аппетита!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?