

РЕЦЕПТЫ PROTEIN BAKE MIX*



*Протеиновая смесь для выпечки.

ХЛЕБ С КУНЖУТОМ

Ингредиенты:



8,5 мерн. л.
(102 г)



100 мл

Вода



5 г

Кунжут

Protein Bake Mix



Способ приготовления:

в миску высыпать Protein Bake Mix, влить воду и замесить мягкое тесто (оно должно быть чуть липким). Тесто распределить ложкой в форме для выпекания (должно быть консистенции густой сметаны), посыпать кунжутом.

Выпекать в духовке при 200 °С 8–10 минут.



200 °С



8–10 мин.

Вариант приготовления на сковороде:

из теста сформировать небольшую лепешку, посыпать кунжутом.

Выпекать на сковороде без масла. Обжарить с каждой стороны по 1–2 минуты до румяных пятен.

КБЖУ на весь батон: **398 / 45 / 9,9 / 31,1**

ХЛЕБ С ЧЕРНОСЛИВОМ И КУРАГОЙ

Ингредиенты:



8,5 мерн. л.
(102 г)

Protein Bake Mix



100 мл

Вода



20 г

Чернослив



20 г

Курага



Способ приготовления:

в миску высыпать Protein Bake Mix, влить воду и замесить мягкое тесто (оно должно быть чуть липким). Добавить мелко нарезанные сухофрукты. Тесто распределить ложкой в форме для выпекания (должно быть консистенции густой сметаны).

Выпекать в духовке при 200 °С 8–10 минут.



200 °С



8–10 мин.

Вариант приготовления на сковороде:

из теста сформировать небольшую лепешку.

Выпекать на сковороде без масла. Обжарить с каждой стороны по 1–2 минуты до румяных пятен.

КБЖУ

на весь батон:

468 / 45,4 / 7,6 / 52,5

ХЛЕБ СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты:



8,5 мерн. л.
(102 г)



100 мл

Вода



50 г

Шпинат

Protein Bake Mix



Способ приготовления:

в миску высыпать Protein Bake Mix. Шпинат пробить через блендер с добавлением воды, добавить к Protein Bake Mix и замесить мягкое тесто (оно должно быть чуть липким).

Тесто распределить ложкой в форме для выпекания (должно быть консистенции густой сметаны).

Выпекать в духовке при 200 °С 8–10 минут.



200 °С



8–10 мин.

Вариант приготовления на сковороде:

из теста сформировать небольшую лепешку.

Выпекать на сковороде без масла. Обжарить с каждой стороны по 1–2 минуты до румяных пятен.

КБЖУ
на весь батон:

381 / 45,8 / 7,7 / 31,2

ХЛЕБ ВЫСОКОБЕЛКОВЫЙ

Ингредиенты:



8 мерн. л.
(96 г)

Protein Bake Mix



1 шт.

Яйцо
(комнатной
температуры)



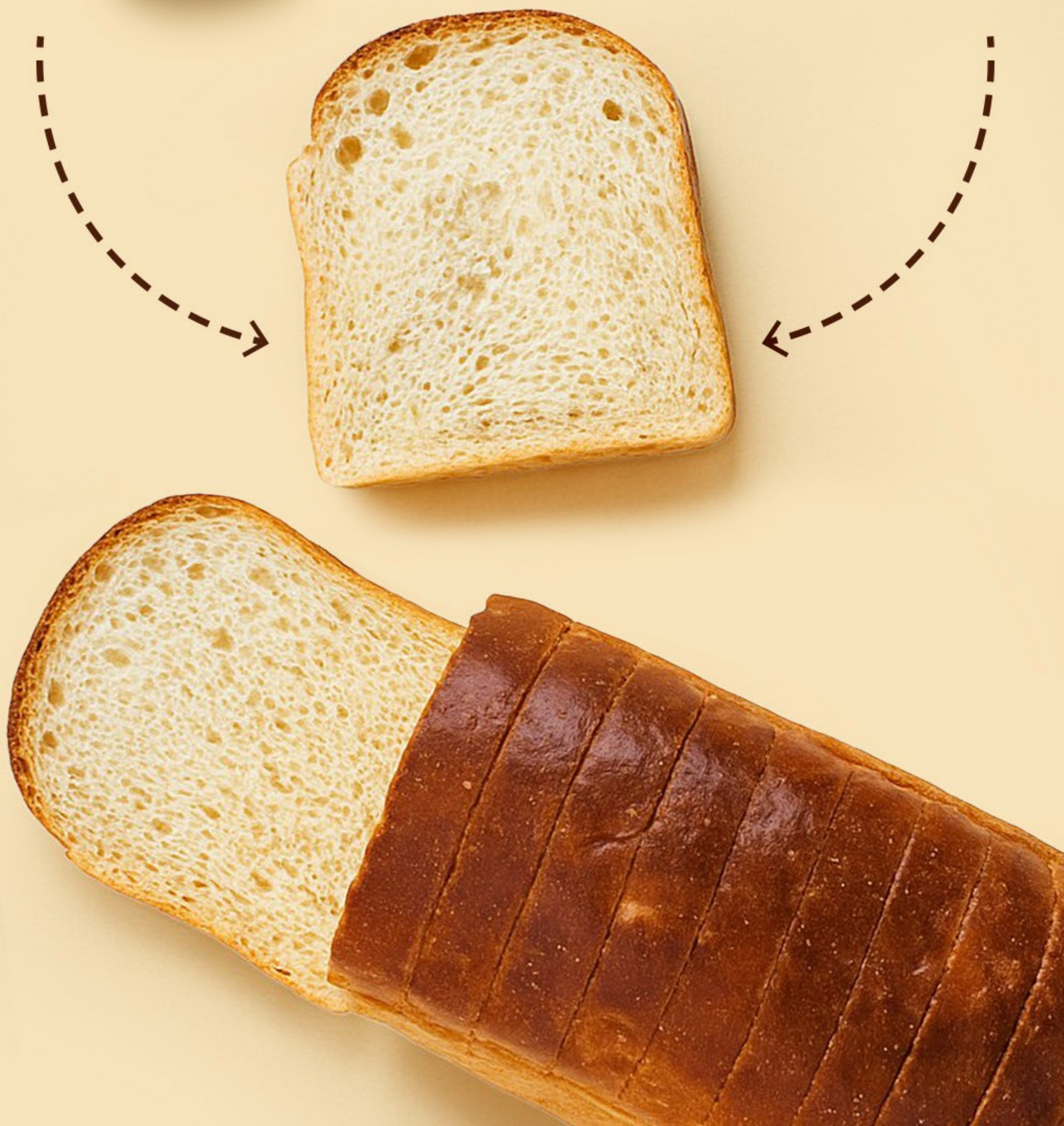
125 мл

Вода
(комнатной
температуры)



½ ч. л.

Разрыхлитель



Способ приготовления:

Protein Bake Mix смешать с разрыхлителем. В отдельной емкости взбить яйцо. В сухую смесь добавить яйцо, воду и всё хорошо перемешать венчиком. Получившуюся смесь вылить в форму и дать настояться.

Во время замеса теста разогреть духовку до 180 °C (этого времени хватает, чтобы тесто настоялось в форме). Выпекать 20–25 минут.

**180 °C****20–25 мин.**

Если делать большой батон, то все ингредиенты брать в двойном размере. Для двойного объема теста время выпечки увеличивается до 35 минут.

Семена и орехи можно добавить в тесто или использовать как посыпку.

Важно: при добавлении семечек, орехов и прочего срок хранения хлеба сокращается.

КБЖУ

на весь батон:

431 / 48,9 / 12,4 / 29,2

БЕЛЫЙ ХЛЕБ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты:



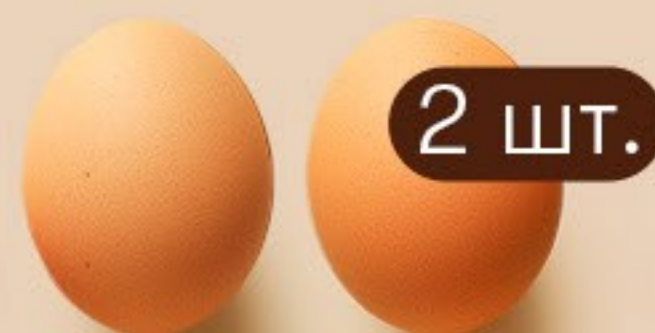
6 мерн. л.
(72 г)

Protein Bake Mix



1 колп.

Растительный
напиток Алоэ



2 шт.

Яйцо



5 г

Разрыхлитель



1 мерн. л.

Формула 3



20 г

Курага



20 г

Фундук
(сырой и несоленый)



100 мл

Вода
(комнатной
температуры)



Тыквенные семечки
или кунжут
(для посыпки)



5 г

Специи
(итальянские травы
или другие, по вкусу)



Способ приготовления:

разбить яйцо, добавить воду, Protein Bake Mix и Формулу 3, всё перемешать. Добавить разрыхлитель, погасив его Растительным напитком Алоэ, перемешать. Добавить курагу, нарезанную кубиками, орехи, специи и всё перемешать. Дать постоять тесту 5 минут. Переложить его в форму. Сверху можно посыпать тыквенными семечками или кунжутом. Выпекать при 180–190 °С 25 минут.



180–190 °С



25 мин.

КБЖУ

на весь батон:

620 / 53,8 / 23,3 / 34,9



Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

ХЛЕБ СО ЗЛАКАМИ НА КЕФИРЕ

Ингредиенты:



1 шт.

Яйцо



10 мерн. л.
(120 г)

Protein Bake Mix



5 г

Растительное
масло



30 мл

Кефир
(1,5 %)



Соль, специи
(по вкусу)



2 г

Разрыхлитель



8–10 г

Смесь семян



Способ приготовления:

в кефир добавить разрыхлитель, перемешать. Добавить все остальные ингредиенты, оставив несколько граммов смеси семян для посыпки, и тщательно замесить тесто. Накрыть его пленкой и дать отдохнуть при комнатной температуре 10 минут.

Форму для выпекания при необходимости смазать растительным маслом, духовку разогреть. Сформировать тесто и положить в форму. Сверху посыпать семенами. Выпекать при 180 °С 20–25 минут.



180 °С



20–25 мин.

КБЖУ

на весь батон:

630 / 62,3 / 23,3 / 40,2



ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ

Ингредиенты (на 6 палочек):



14 мерн. л.
(168 г)

Protein Bake Mix



50 г

Кокосовое
масло



140 мл

Вода
(ледяная)



10–15 г

Смесь семян
или прованские травы
(для посыпки)



Соль, специи
(по вкусу)



Способ приготовления:

масло должно быть холодным, но податливым. Мелко порубить его ножом, добавить Protein Bake Mix, соль, специи и тщательно размять руками, затем влить 100 мл ледяной воды и замесить густое тесто. Завернуть его в пищевую пленку и убрать в морозильник на 20–25 минут.

Достать тесто из морозильника и дать постоять еще 20 минут. Затем добавить 40 мл ледяной воды и тщательно размять до однородной консистенции.

Разделить готовое тесто на 6 равных частей. Каждую часть скатать в колбаску толщиной в палец, смазать водой или растительным маслом и посыпать семенами или прованскими травами.

Выпекать в духовке при 180 °C 15 минут.



180 °C



15 мин.

КБЖУ на 1 порцию
(2 палочки): **326 / 21,2 / 20 / 14,4**

БЕЙГЛ КЛАССИЧЕСКИЙ

Ингредиенты (на 4 бейгла):



6 мерн. л.
(72 г)

Protein Bake Mix



200 г

Творог (5 %)



1 шт.

Яичный желток



1 шт.

Яйцо



½ ч. л.
(без горки)

Разрыхлитель



Смесь семян
или кунжут
(для посыпки)



Способ приготовления:

смешать вилкой все ингредиенты до однородной консистенции.

Мокрыми руками разделить тесто на 4 части, каждую скатать в шарик (примерно по 80–90 г).

Подготовить противень. Положить шарики на пергамент или силиконовый коврик, заранее смазанный растительным маслом.

Каждый шарик приплюснуть примерно до толщины 2,5–3 см и по центру сделать дырочку размером с большой палец. Должно получиться колечко. Смазать каждое колечко желтком и посыпать по желанию кунжутом или смесью семян.

Выпекать в заранее разогретой духовке при 180 °С 20 минут.



180 °С



20 мин.

Подавать горячими или можно остудить, разрезать вдоль на 2 части и положить любую начинку по вкусу.

КБЖУ на 1 порцию (2 бейгла): **323 / 37,2 / 13,4 / 12,8**

БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ НА КЕФИРЕ

Ингредиенты (на 3 вафли):



Яйцо

2 шт.



Кефир
(1,5 %)

80 мл



Protein Bake Mix

4 мерн. л.

(48 г)



Протеиновый коктейль
Формула 1
со вкусом грибного
крем-супа

2 мерн. л.

(18 г)

Способ приготовления:

смешать все ингредиенты
до однородной консистенции
и выпекать в мультипекаре
до готовности.



КБЖУ на 1 вафлю:

141 / 14,6 / 5,7 / 7

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление
будет отлично от способа, указанного на этикетке.

БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ НА МОЛОКЕ

Ингредиенты (на 2 вафли):



2 мерн. л.
(18 г)

Протеиновый коктейль
Формула 1 Ваниль



2 мерн. л.
(24 г)

Protein Bake Mix



100 мл

Молоко
(1,5 %)



1 шт.

Яйцо



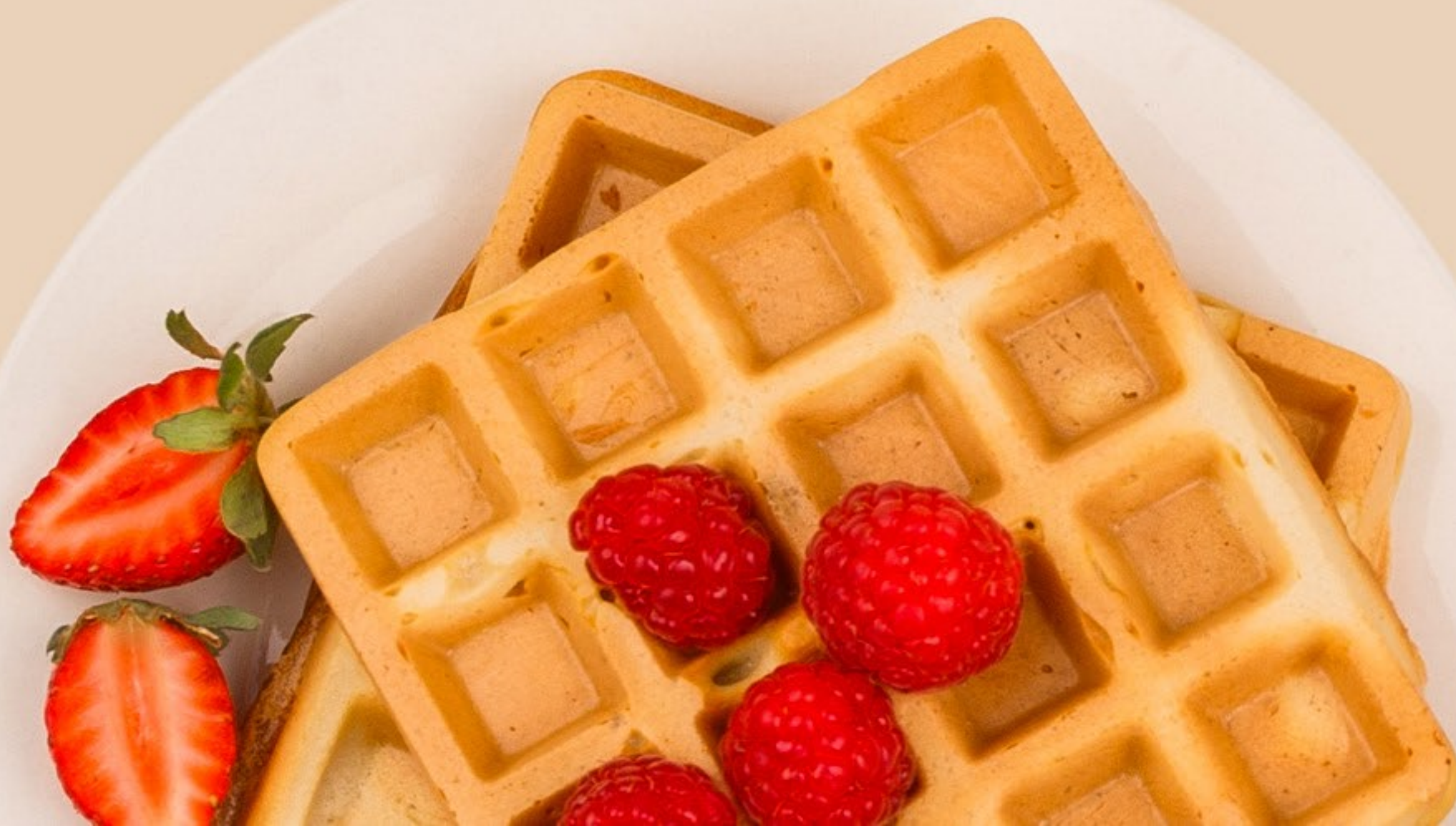
2 шт.

Яичный белок



30 г

Овсяная мука



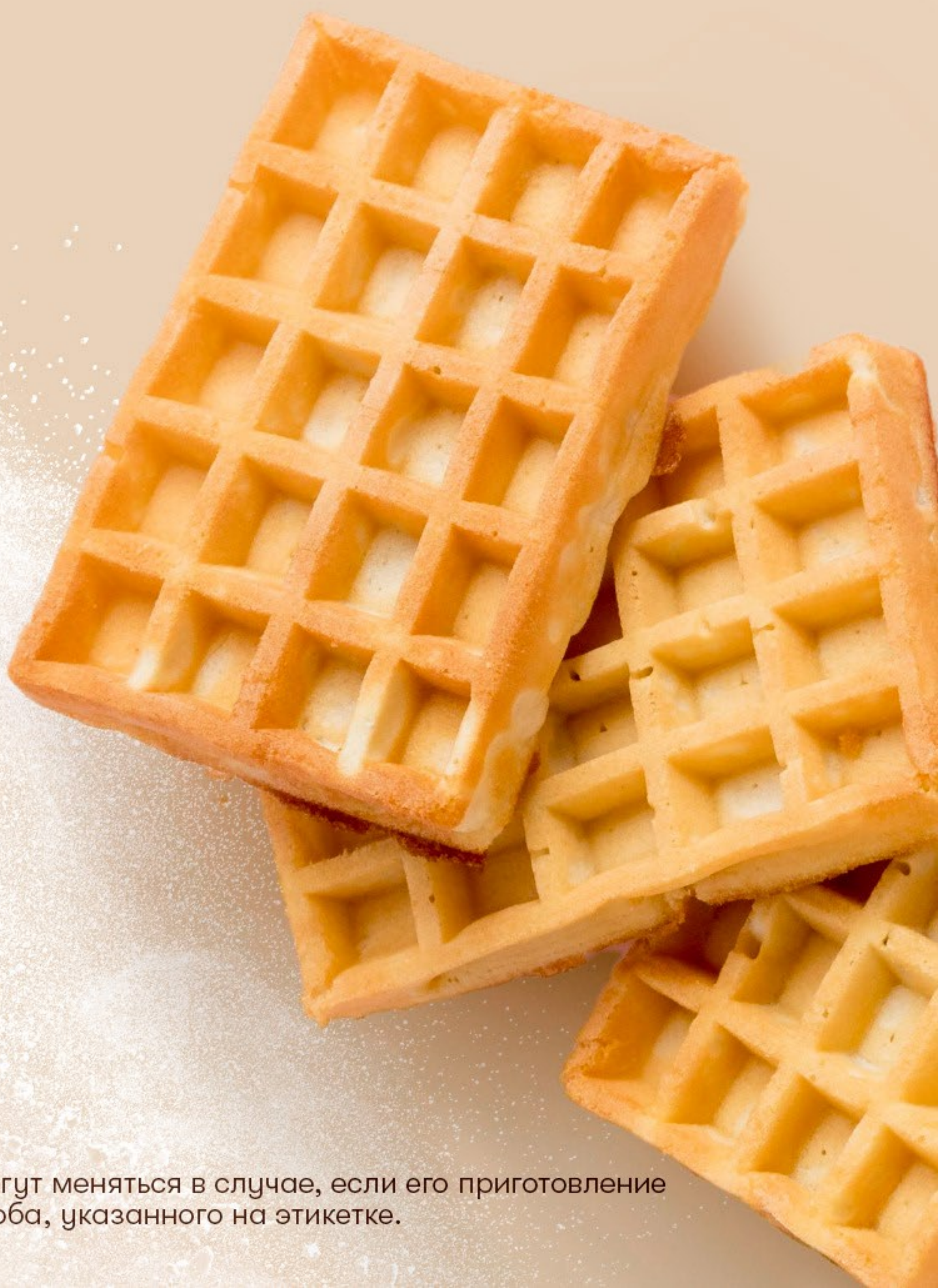
Способ приготовления:

взбить яйцо в миске среднего размера, добавить молоко и хорошо перемешать.

Добавить остальные ингредиенты и взбить до получения однородного теста. Оставить на 15 минут, если у вас есть время, или готовить сразу, используя вафельницу.

Выпекать вафли на среднем огне с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать с любимыми начинками.

КБЖУ на 1 вафлю: 234 / 22,1 / 6,6 / 20,7



ПАНКЕЙКИ

Ингредиенты (на 6 панкейков):



4 мерн. л.
(48 г)

Protein Bake Mix



2 мерн. л.
(18 г)

Протеиновый коктейль
Формула 1
Ваниль



4 шт.

Яичный белок



80 мл

Молоко
(1,5 %)



80 мл

Вода



2 ст. л.

Подсолнечное
масло



Способ приготовления:

смешать все ингредиенты. Жарить на антипригарной сковороде.

К оладьям можно добавить ягоды или греческий йогурт.

КБЖУ на 1 порцию
(2 панкейка): 225,7 / 17,3 / 13,6 / 8,6

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

БЛИНЫ КЛАССИЧЕСКИЕ С ЛЮБИМОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты (на 7 блинов):



2 шт.

Яйцо



100 мл

Молоко
(1,5 %)



5 мерн. л.

(60 г)

Protein Bake Mix



1 колп.

Растительный
напиток Алоэ



2 г

Сода



2 ст. л.

Подсолнечное
масло



Способ приготовления:

взбить яйца с молоком, добавить Protein Bake Mix, соду, погашенную Растительным напитком Алоэ, масло и выпекать на блинной сковороде.

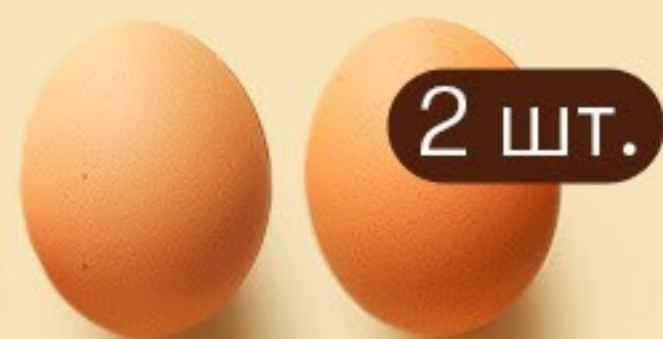
КБЖУ на 1 порцию
(2 блина):

146 / 12 / 7,4 / 6,8

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛИНЧИКИ

Ингредиенты (на 6–7 блинчиков):



2 шт.

Яйцо



150 мл

Вода



Зелень
(петрушка, укроп)



8 мерн. л.
(96 г)

Protein Bake Mix



1 мерн. л.
(8 г)

Грин Макс Select*

Способ приготовления:

смешать все ингредиенты,
добавить зелень, порезанную
мелко. Выпекать на блинной
сковороде.



КБЖУ на 1 порцию
(2 блинчика):

154 / 16,4 / 5 / 9,6

*Селект.

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление
будет отлично от способа, указанного на этикетке.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

МАФФИНЫ С ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты (на 5 маффинов):



Яйцо



5 г

Разрыхлитель



80 г

Шоколадные
капли



Protein Bake Mix

4 мерн. л.
(48 г)



Протеиновый коктейль
Формула 1
Нежный шоколад

5 мерн. л.
(45 г)

Способ приготовления:

смешать все ингредиенты.
Выложить в формочки.
Выпекать при 180 °C 25 минут.



180 °C



25 мин.



КБЖУ
на 1 порцию
(2 маффина):

330 / 23,6 / 14,8 / 22,8

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

ПОНЧИКИ

Ингредиенты (на 8 пончиков):



4 шт.

Яйцо



200 г

Сметана
(15 %)



Лимонный
сок



1 ч. л.

Разрыхлитель



4 ч. л.

Мак



6 мерн. л.
(72 г)

Protein Bake Mix



6 мерн. л.
(54 г)

Протеиновый коктейль
Формула 1
(любой вкус)



Способ приготовления:

яйца разделить на белки и желтки. В 4 яичных желтка добавить сметану и взбить. Добавить разрыхлитель, Формулу 1, Protein Bake Mix. Перебить миксером и добавить мак. В 4 яичных белка добавить немного лимонного сока и взбить до образования пены. Всё вместе соединить и перемешать силиконовой лопаткой. Полученную массу вылить в силиконовую форму для пончиков (форму не смазывать).

**200 °C****15 мин.**

Помадка для пончиков:

CR7 Drive или Collagen Beauty Complex — **$\frac{1}{3}$ мерн. л.**

Сметана (15 %) — **2 ч. л.**

Горький шоколад — несколько долек

Орехи — для посыпки

Смешать CR7 или Collagen Beauty Complex и сметану. Смазать пончики и тонко полить растопленным горьким шоколадом. Сверху посыпать жареными рублеными орехами (любой вид по вкусу).

КБЖУ

на 1 порцию
(2 пончика):

298 / 20,8 / 17,4 / 12,6

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

БРАУНИ

Ингредиенты (на 16 кусочков):



Сливочное
масло



Тростниковый
(коричневый)
сахар



Protein Bake Mix

8 мерн. л.
(96 г)



Коктейль
H24 «Восстановление
силы»

10 мерн. л.
(100 г)



Молоко
(1,5 %)



Яйцо



Темный
шоколад
(85 %)



Какао



Способ приготовления:

разогреть духовку до 170 °С и застелить форму для выпечки пергаментной бумагой.

В большой миске смешать масло с сахаром до полного объединения. Добавить какао, Protein Bake Mix, Коктейль H24 «Восстановление силы» и молоко.

В микроволновой печи растопить шоколад 1,5 минуты или до тех пор, пока он не станет мягким. Вмешать шоколад в тесто, вбить яйцо.

Перелить тесто в подготовленную форму и выпекать 15–20 минут, пока верх не станет плотным и воздушным, но начинка под ним всё еще будет жидкой. Проткнуть верх несколько раз ножом, затем дать остыть прямо в форме.



170 °С



15–20 мин.

Достать готовое брауни из формы, нарезать на кусочки. Можно хранить до 4 дней в холодильнике или завернуть по отдельности каждый кусочек и заморозить.

Для разморозки переместить в холодильник до полного размораживания.

КБЖУ на 1 порцию
(2 кусочка):

187 / 14,4 / 7,4 / 15,3

ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты (на 16 печений):



50 г

Сливочное
масло



50 г

Тростниковый
(коричневый)
сахар



100 мл

Молоко
(1,5 %)



8 мерн. л.
(96 г)

Protein Bake Mix



8 мерн. л.
(72 г)

Протеиновый коктейль
Формула 1
Нежный шоколад



1 ч. л.

Разрыхлитель



Способ приготовления:

разогреть духовку до 180 °С и застелить большой противень бумагой для выпечки.

В большой миске смешать Protein Bake Mix, Формулу 1, разрыхлитель и молоко. Тщательно перемешать до однородности и добавить масло. Отщипнуть примерно 2 ст. л. теста, скатать в шар и выложить на подготовленный лист, прижав пальцами, чтобы придать печенью форму. Повторить с оставшимся тестом, размещая печенье на расстоянии не менее 2 см друг от друга.

Выпекать 10–15 минут, пока печенье не застынет и не станет хрустящим. Дать слегка остыть на противне, затем перенести на решетку для полного остывания.



180 °С



10–15 мин.

КБЖУ на 1 порцию
(2 печенья):

81 / 5,1 / 3,2 / 7,7



Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

**Благодарим
за предоставление
рецептов шеф-повара
Канимета Женишова
и Независимых Партнеров
Herbalife:**

**Ольгу Соколову,
Светлану Василюк,
Елену Новикову,
Надежду Москвину,
Наталью Жижемскую,
Карину Климову.**