

26-3530

НА ДОЮ НЕ ВЫДАЕТСЯ

26-03530

Рецепты

ДЛЯ
ЗАВТРАКОВ



ЧТО ПРИГОТОВИТЬ НА ЗАВТРАК БЫСТРО,
ВКУСНО И ПРОСТО

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

Содержание

Вступление.....	3
-----------------	---

БЛИНЫ

Блины классические.....	6
Банановые блины.....	6
Блины с грибами и курицей.....	7
Лимонно-маковые блины.....	8
Блины без муки (с отрубями).....	9
Блины на яблочном соке.....	9
Норвежские блины.....	10
Заварные блины.....	11
Шоколадные блины.....	11
Сырные блины с зеленью.....	12

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творог из молока.....	14
Банановая творожная масса с цукатами.....	14
Бутерброды с творожной массой.....	15
Глазированные сырки.....	15
Творожный сыр в домашних условиях.....	16
Творожные клецки с шоколадом.....	17
Ленивые вареники.....	17
Творожное пирожное.....	18
Творожное суфле.....	19
Шоколадно-творожный мусс.....	19

ЗАПЕКАНКИ

Бананово-творожная запеканка без яиц.....	22
Творожная запеканка с манной крупой.....	22
Творожная запеканка без муки с манкой.....	23
Запеканка из пшенной каши с изюмом.....	24
Запеканка из пшена и тыквы.....	24
Творожная запеканка «Зебра».....	25
Запеканка из пшена и творога.....	26
Творожная запеканка с яблоками на сковороде.....	26

Тыквенная запеканка	27
Рисовая запеканка с творогом и грушей	28

НЕСЛАДКИЕ КАШИ

Булгур с тушёной	30
Гречневая каша с грибами	30
Гречневая каша со свининой	31
Каша из киноа с овощами	32
Гречневая каша с овощами	32
Манная каша с морковью	33
Перловая каша с овощами	33
Каша из жареной манной крупы с консервированной кукурузой ..	34
Перловая каша с луком и морковью	35
Птитим с помидорами и фетой	35
Овсяная каша с грибами, яйцом и моцареллой	36

СЛАДКИЕ КАШИ

Манная каша	
на молоке	38
Гречневая каша с яблоками и мёдом	38
Овсяная каша с курагой на апельсиновом фреше	39
Овсяная каша с яблоком и корицей	39
Кукурузная каша на молоке	40
Полбовая каша с карамелизованной грушей	40
Рисовая каша на молоке	41
Пшённая каша на молоке	41
Овсяная каша на молоке	42
Пшённая каша с творогом	42
Пшённая каша с яблоком	43
Рисовая каша с джемом	43
Тыквенная каша	44

ОМЛЕТЫ

Классический омлет	46
Морковный омлет	46
Омлет с помидорами	47
Омлет с сыром	47
Омлет с яблоками	48
Омлет с ветчиной	48

СМУЗИ

Бананово-овсяный смузи.....	50
Морковно-яблочный смузи.....	50

СЫРНИКИ

Сырники классические.....	52
Апельсиновые сырники.....	52
Сырники с апельсиновой цедрой и шоколадной начинкой.....	53
Сырники с манкой.....	54
Сырники с шоколадной начинкой.....	54
Сырники с творожным кремом и ягодным соусом.....	55
Сырники с рисом, яблоком и изюмом.....	55
Сырники с яблоками (без муки).....	56

ТРАДИЦИОННЫЕ ЗАВТРАКИ

Английский завтрак.....	58
Скандинавский завтрак.....	58
Творожный завтрак Менемен.....	59