

Завтраки

Зинаида Матвеева

Завтраки-пятиминутки.

поспите подольше

подольше.



Это уникальное кулинарное руководство,
утте сообщено ровно 10 глав и 30 новых рецептов,

которые готовятся готовится ровно 5 минут.
Забудьте о долгой готовке и грязной. Вас ждут ленивые
сырники, пышные омлеты в кружке и горячие бутерброды.

Готовьте быстро и спите с удовольствием!

Зинаида Матвеева

**Завтраки-пятиминутки:
поспи подольше.**

«Автор»

2026

Матвеева З.

Завтраки-пятиминутки: поспи подольше. / З. Матвеева —
«Автор», 2026

Книга "Завтраки - пятиминутки: поспи подольше" это уникальное кулинарное руководство, где собрано ровно 10 глав и 30 новых рецептов, которые готовятся ровно 5 минут. Забудьте о долгой готовке и грязной посуде. Вас ждут ленивые сырники, пышные омлеты в кружке и горячие бутерброды. Готовьте быстро и спите с удовольствием.!

© Матвеева З., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вкусное утро за 5 минут, когда каждая секунда на счету.	5
Введение. Магия идеального утра.	5
Глава 1. Завтраки " в один клик " (без включения плиты)	6
Рецепт 1. Творожно-авокадный " Гуакамоле-крем" с хрустящими тостами.	6
Компоненты:	7
Рецепт 2. Ленивая овсянка" Баунти"	8
Компоненты:	9
Рецепт 3.	10
Шоколадно-арахисовое парфе.	10
Компоненты:	11
Глава 2. Горячие пяти минутки в микроволновке.	12
Рецепт 1.	13
Ленивый экспресс- хачапури а кружке.	13
Компоненты:	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Зинаида Матвеева

Завтраки-пятиминутки: поспи подольше.

**Вкусное утро за 5 минут, когда
каждая секунда на счету.**

Введение. Магия идеального утра.

Утро- самое дорогое время суток. Каждая минута сна на вес золота, и тратить полчаса на то, чтобы стоять у плиты, кажется настоящим преступлением. Но и перекусывать на бегу сухим бутербродом, запивая его остывшим кофе- не лучший старт для хорошего дня.

Эта книга создана для того, чтобы подарить вам драгоценные минуты сна и доказать: королевский и горячий аппетитный завтрак можно приготовить ровно за 5 минут. Без долгой готовки и сложных продуктов. Только самые быстрые, бодрящий и вкусные утренние рецепты, которые поднимут вам настроение с самого первого кусочка.

Глава1. Завтраки " в один клик" (без включения плиты)

Рецепт 1. Творожно-авокадный " Гуакамоле-крем" с хрустящими тостами.

Вместо скучного сыра или сложного яйца- паштет делаем ультрамодный, нежный крем-паштет. Он заряжает энергией и собирается прямо в тарелке.

Компоненты:

Мягкое авокадо-1/2 шт

Зерненный творог в словах (или мягкий творог) - 3-4 ст. л

Лимонный сок+1/2 ч. л. (чтобы авокадо не потемнело?)

Хрустящие ржанные или зерновые хлебцы-2 шт

Специи: крупная соль, хлопья сушеного чеснока время приготовления- 5 минут

В глубокую миску выложить мякоть половины авокадо, размять вилкой в пюре с крупными кусочками, добавить творог, сбрызнуть лимонным соком, щепотку соли и сушеного чеснока. Перемешайте вилкой 30 сек.

Намажьте получившийся густой крем на хрустящие хлебцы. С горячим кофе- идеальный старт дня.

Рецепт 2. Ленивая овсянка" Баунти"

Этот завтрак готовится сам, пока вы спите. Вечером вы тратите ровно 1 минуту, чтобы засыпать все в банку. а утром просто открываете её и едите. Никакой варки и грязных кастрюль.

Компоненты:

-Овсяные хлопья (которые нужно варить) 4 ст. л. - Кокосовое молоко(можно обычное)
-150 мл --Кокосовая стружка-1 ст. л. -- Мед -1 ч. л Голубика или любые ягоды, можно замороженные.

1 минута вечером.

В небольшую банку засыпать овсяные хлопья, кокосовую стружку и добавьте мед. Залейте все молоком и хорошо перемешайте ложкой. Сверху выложите ягоды, закройте крышкой и уберите в холодильник на ночь. За ночь хлопья впитают молоко, станут мягкими, нежными и кремовыми

. Достаньте банку утром из холодильника, можно есть сразу, если летом или погреть 1 минуту в микроволновке, если любите теплые завтраки.

Рецепт 3.

Шоколадно-арахисовое парфе.

Густой, сытный и полезный ерем со вкусом знаменитого батончика. Готовится 3 минуты в обычном стакане без использования блендере.

Компоненты:

Греческий йогурт(густой, без добавок) 150 г

Архипова паста- 1 ст. л

Какао-порошок- 1 ч. л

Мед или жидкий сироп-1ч. л

Банан-1/2 шт

В глубокой пиале тщательно смешайте ложкой йогурт, какао, арахисовую пасту и мед до однородного шоколадного цвета.

Банан нарежьте кружочками.. Выложите в прозрачный стакан слоями- шоколадно-арахисовый крем, затем кружочки банана, снова крем. Сверху можно украсить щепоткой измельченного арахиса. Ешьте сразу ложкой.

Глава 2. Горячие пяти минутки в микроволновке.

Готовятся прямо в кружке или пиале.

Рецепт 1.

Ленивый экспресс- хачапури а кружке.

Компоненты:

Творог-2 ст. л. Тарты сыр-30 г., мука 1 ст., л. 1 яйцо, щепотка разрыхлитель и соли.

Смешайте все ингредиенты вилкой прямо в большой кружке. Поставьте микроволновку на 2-2. 5 минуты. Ешьте горячий, пока сыр тянется.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.