

Как худеть на варениках и пельменях? Рецепты



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Общие правила для вареников и пельменей:

1. Соотношение теста к начинке примерно 1,5:1
2. Тесто, в котором присутствует мука и яйца возможно сделать тоньше, тогда соотношение начинки к тесту 1:1
3. Абсолютно у любой начинки можно снизить калорийность - к мясу добавить овощей или грибов. Предварительно овощи или грибы потушить или потомить, а уже затем добавлять в фарш.
4. Для снижения калорийности сладких ягодных начинок добавляем псиллиум. 1 г псиллиума способен впитать до 40 мл жидкости, соответственно, для получения консистенции “варенья” внутри вареника достаточно добавить 0,5-1 ч.л. на 100 мл перемолотых ягод.
5. Если вы готовите начинку из говядины, перед тем, как класть ее внутрь теста, добавьте в фарш немного ледяной воды!
6. Никогда не кладите в пельмени перемороженное мясо, мясо, которое размораживалось более одного раза, или которое было в заморозке более полугода.



Пельмени “Тонкие да звонкие”

45 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:



- Клейковина 120 г
- Перетертые отруби с высоким содержанием клетчатки 280 г
- Вода 200 мл
- Сода 1 ч.л. (без горки)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Фарш из телятины 300 г
- Лук 150 г
- Морковь 150 г
- Приправа для фарша по вкусу
- Соль, перец по вкусу (если ваша приправа без них)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать муку с содой, посолить.
2. Вмешивать в муку воду небольшими порциями, одновременно замешивая тесто, которое должно получиться достаточно густым и при этом не липнуть к пальцам. При необходимости регулировать густоту клейковиной и водой.
3. Дать получившейся массе полежать 20 минут.
4. Морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нашинковать.
5. Приготовить зажарку: лук и морковь обжарить на паре пшиков масла.
6. Перемешать зажарку с фаршем. Добавить специи.
7. Слепить пельмени (с помощью пельменницы или вручную). Варить в подсоленной воде 7 минут после закипания.
8. Пельмени получатся еще менее калорийными, если использовать куриный фарш, или фарш из индейки (75-80 Ккал).



Вареники “Невозможное возможно”

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:



- Мука отрубная 600 г (перетертые отруби с высоким содержанием клетчатки +цз мука в пропорции 1:1)
- Яичные белки 3 шт.
- Соль 5-10 г
- Вода 400 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Вишня замороженная 500 г
- Творог обезжиренный 300 г
- Подсластитель по вкусу (например, 50 г эритрита и 50 г стевии)
- Псиллиум 4 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Аккуратно замешать тесто: в муку добавить соль. Белки взбить до появления легкой пены.
2. Добавить в муку белки, постепенно добавлять воду, вымешивая тесто.
3. Разморозить вишню, добавить псиллиум, хорошо перемешать и дать ему разбухнуть 5-10 минут.
4. Взбить творог с сахзамом. Добавить в получившуюся творожную смесь вишневое желе (плотность желе контролировать количеством псиллиума, если получилась недостаточная текстура, можно добавить еще).
5. Сформировать вареники. Часть можно заморозить.
6. Варить около 7 минут после закипания.



Вареники ленивые с тыквой “Зависть Золушки”

90 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Рисовая мука 50 г
- Перемолотые отруби в муку с высоким содержанием клетчатки 50 г
- Творог обезжиренный 200 г
- Тыква 200 г
- Яйцо 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог перетрите вилкой или через сито.
2. Тыкву нарежьте мелкими кубиками и отварите в течении 10-15 минут. Отварную тыкву измельчите блендером.
3. В творог добавьте яйцо и хорошо перемешайте.
4. К творожной массе добавьте тыкву и снова перемешайте.
5. Далее добавьте муку и замесите тесто. Наполняем силиконовые формочки для конфет или льда тестом и немного морозим, либо набираем тесто чайной ложкой, формируя шарики. Варить вареники нужно в кипящей воде 2-3 минуты.





Кундюмы грибные

70 Ккал/100 г



Вареники с картофелем и грибами

60 Ккал/100 г



Пельмени с кукурузой и креветками

70 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты вареников и пельменей для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

