



Используется как [веганский или вегетарианский продукт](#) питания в форме порошка из сушеных ягод, плодов и корнеплодов: порошок корнеплодов маки. Читайте подробнее о свойствах и о способах употребления маки...

Мака перуанская, или Клоповник Мейена (лат. *Lepidium meyenii*) — вид растений из рода Клоповник семейства Капустные.



Перуанский жень-шень или мака перуанская производства ООО «РОЯЛ ФОРЕСТ» рекомендована F





## Рецепты перуанской кухни из провинции Quillabamba:

### Взбитый напиток (батидо) с макой:

#### Ингредиенты:

- 1 банан
- 4 - 6 шт. клубники
- ½ стакана сока апельсина (можно заменить на молоко с ванилью или соевым молоком)
- Лед
- 1 чайная ложечка порошка из маки
- 2 ложки йогурта земляники или малины

Высыпать в миксер Nutribullet, рекомендованный РДА, порошок маки вместе с фруктами и льдом. Хорошо взбить. Сервировать.

## Рецепт яблочных блинов с макой перуанской. Эквадорский рецепт.

### Ингредиенты:

- 6 ложечек порошка маки
- 1 баночка концентрированного молока
- 1 яблоко, очищенное, без семян, нарезанное кусочками
- 1 яйцо
- 3 ложечки фруктозы или чайная ложка стевииозиды
- 2 ложечки расплавленного сливочного масла
- $\frac{3}{4}$  чашки просеянной муки кэроба
- 1 ложечка порошка для выпекания. Корица в порошке, по вкусу

Положить молоко, яблоко, яйцо, фруктозу, сливочное масло, и корицу в стакане блендера Nutribullet и взбить до тех пор, пока масса не станет мягкой тестообразной. Добавить муку кэроба, порошок маки, пекарский порошок и ещё раз всё хорошо перемешать. Нагреть сливочное масло в средней по размерам сковородке и влить приблизительно  $\frac{1}{2}$  чашки смеси для панкейка, блинчика. Готовить до тех пор, пока он не подрумянится с обеих сторон. Подать со сладким диетическим ликёром, мармеладом на сорбите или мёдом. Порция на 4 - 6 человек.

### Печенье с макой.

### Ингредиенты:

- $\frac{3}{4}$  чашка муки маки перуанской
- $\frac{1}{2}$  чашки пшеничной муки
- $\frac{1}{2}$  стакана сиропа агавы
- 2 стакана воды
- 6 яиц перепелиных
- $\frac{1}{2}$  стакана растительного гочичного масла
- 6 ложек порошка какао. Добавим  $\frac{1}{2}$  ложечки пекарского порошка
- 1 ложечку белого уксуса
- 1 ложечку ванили
- соль с пониженным содержанием натрия

Приготовление: Смешать воду и сироп агавы в чашке, добавить яйца, одно за другим. Затем добавить просеянную муку, пекарский порошок, какао и соль. Влить масло и

уксус. Ароматизировать ванилью. Выложить в смазанную и обваленную в муке форму и поставить в духовку при 180° на 40 минут.

### **Вегетарианские рецепты с макой: ЗЕЛЕНый СМУЗИ С МАКОЙ ( 1ХЕ):**

#### **Ингредиенты:**

- 2- 3 столовые ложки порошка перуанской маки
- 1 пучок зелени на ваш выбор
- 0,5 -1 стакан кокосовой воды
- 1 спелый банан
- 1 киви
- 1 столовая ложка кокосового масла
- 1 столовая ложка меда или нектара агавы

Взбить в блендере с кефиром, с йогуртом, которые учитывать по ХЕ отдельно.

### **ОСТРЫЙ СУП С МАКОЙ:**

#### **Ингредиенты:**

- 2-3 столовые ложки порошка перуанской маки
- 1/2 стакана томатного сока; 1/2 свежего огурца
- 2 стебля сельдерея
- 1 желтый перец, нарезанный кубиками
- 1 чайная ложка кайенского перца

Соль и перец по вкусу. Смешать все ингредиенты и варить до готовности.