



**В этом году Пасху православные будут отмечать 20 апреля. Этому светлому празднику предшествуют 7 недель Великого поста, который начинается 3 марта и продлится до 19 апреля. Предлагаем рецепты блюд для разнообразия рациона во время поста.**

## Постные блюда из круп и толокна

Written by Татьяна Дигтярь

Wednesday, 12 March 2014 10:50 - Last Updated Friday, 04 September 2015 22:17

---



***Клюква в толокне***

**Ингредиенты:** 100 г клюквы; 70 г толокна; 20 г очищенных грецких орехов; 50 г меда

**Способ приготовления:** ядра орехов поджарить и измельчить. Смешать толокно, клюкву, орехи, мед и блюдо готово.

***Шоколадная каша с орехами***

## Постные блюда из круп и толокна

Written by Татьяна Дигтярь

Wednesday, 12 March 2014 10:50 - Last Updated Friday, 04 September 2015 22:17

---

**Ингредиенты:** 1 стакан воды; 1 ч ложка какао-порошка; 2 ч. ложки сахара; 2 ч. ложки толокна (или манной крупы); 0,5 стакана грецких орехов или миндаля

**Способ приготовления:** из воды, какао-порошка и сахара сварить какао.

В кипящее какао постепенно всыпать толокно, все время помешивая. Варить, не переставая помешивать, до загустения. В готовую кашу насыпать измельченные орехи или миндаль.

## *Суп из свежих огурцов и толокна*

**Ингредиенты:** 7 огурцов; 1 ст. ложка толокна; 1 морковь; 1 ст. ложка рубленой зелени тимьяна; 1 л молочной сыворотки; 1/2 л кефира; соль по вкусу

**Способ приготовления:** толокно развести 1 стаканом молочной сыворотки, прогреть до загустения и охладить. Оставшуюся молочную сыворотку смешать с кефиром, положить подготовленное толокно, натертую на мелкой терке морковь, нарубленные огурцы, рубленую зелень тимьяна. Суп перемешать и подать к столу.

## Постные блюда из круп и толокна

Written by Татьяна Дигтярь

Wednesday, 12 March 2014 10:50 - Last Updated Friday, 04 September 2015 22:17

---

### *Кисель из толокна*

**Ингредиенты:** 250 г толокна; 2 ст. л сахара; 4 стакана воды; соль

**Способ приготовления:** толокно высыпать в кастрюлю и, залив 4 стаканами теплой воды, размешать, чтобы не было комков. В полученное тесто положить 2-3 корочки черного хлеба. Кастрюлю с тестом накрыть крышкой и поставить в теплое место на 5-6 час для заквашивания. После того как тесто заквасится и поднимется примерно на одну треть, хлебные корки вынуть, а тесто развести 4 стаканами воды, положить сахар, посолить, размешать, процедить через сито в кастрюлю и поставить ее на слабый огонь. Помешивая, варить кисель до загустения. Готовый кисель разлить в глубокие тарелки.

## Постные блюда из круп и толокна

Written by Татьяна Дигтярь

Wednesday, 12 March 2014 10:50 - Last Updated Friday, 04 September 2015 22:17

---

