

RAWMID

ТВОЯ HEALTHY КНИГА



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга — не просто подборка рецептов. Это ежедневная забота о себе: в стакане утреннего смузи, в свежести домашнего йогурта или в аромате свежего зелёного сока.

Здесь — блюда и привычки, которые делают здоровый образ жизни естественным и комфортным. А техника RAWMID помогает легко внедрить всё это в повседневность.

Готовьте с удовольствием, выбирайте осознанно, создавайте свою здоровую рутину вместе с RAWMID.

**КЛИКАЙТЕ — СМОТРИТЕ
ВИДЕОРЕЦЕПТЫ И ВЫБИРАЙТЕ
ТЕХНИКУ МЕЧТЫ!**



ССЫЛКИ НА ТОВАРЫ —
ПРИ НАЖАТИИ



ССЫЛКИ НА РЕЦЕПТЫ —
ПРИ НАЖАТИИ

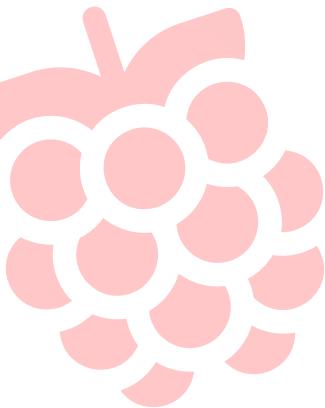
СОДЕРЖАНИЕ

1	Healthy десерты	1-10
3	Зеленый микс. Детокс-соки и смузи	11-20
4	Напитки	21-25
5	Эко-средства для уборки	26-29

HEALTHY ДЕСЕРТЫ



Десерты — это не обязательно калорийные лакомства. Мы собрали рецепты полезных сладостей, которые не только подарят удовольствие, но и поддержат ваше здоровье. Натуральные ингредиенты, минимум сахара и максимум вкуса — идеальное сочетание для тех, кто заботится о себе и не готов отказываться от сладкого. Наслаждайтесь полезными и вкусными сладостями!



ПП ПИРОЖНОЕ КАРТОШКА БЕЗ САХАРА

Без сахара, без муки — но на вкус как из детства. Просто нут, финики, немного тахини — и хороший блендер. Секрет — в текстуре: густой, тягучей, шоколадной.

Ингредиенты:

- вареный нут — 1 стакан
- грецкий орех — 2/3 стакана
- тахини — 3 ст. л.
- королевские финики — 4 шт.
- мёд — 1 ст. л.
- корица — 1 ч. л.
- какао — 4 ст. л. (+ для обсыпки)
- кокосовое масло — 2 ст. л.



2

Приготовление:

Если кокосовое масло твёрдое, растопите его. Измельчите всё в мощном блендере до однородности. Сформируйте шарики, обвалийте в какао и уберите в морозильник на 30 минут. Храните в холодильнике. Идеальная текстура за минуты благодаря мощному вакуумному блендеру RAWMID Future RFB-02. Используйте толкатель — и получите идеально однородную массу!

СЫРОЕДЧЕСКИЙ МОРКОВНЫЙ ТОРТ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ ИЗ КЕШЬЮ (БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ САХАРА, БЕЗ ВЫПЕЧКИ)

Без выпечки, но с такой текстурой — влажной, нежной, как будто он только что из духовки.

автор @LENAAKOZYR



Ингредиенты для основы:

- 200 г тёртой моркови (примерно 2 средние моркови)
- 150 г фиников (предварительно замочить в горячей воде на 5 минут)
- 90 г овсяных хлопьев
- 100 г жареного миндаля
- 2 ч. л. молотой корицы
- 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
- 1/4 ч. л. молотого имбиря
- 1 ч. л. ванили или экстракта
- 1–2 ст. л. овсяного или другого растительного молока
- Щепотка соли

Ингредиенты для ванильного крема из кешью:

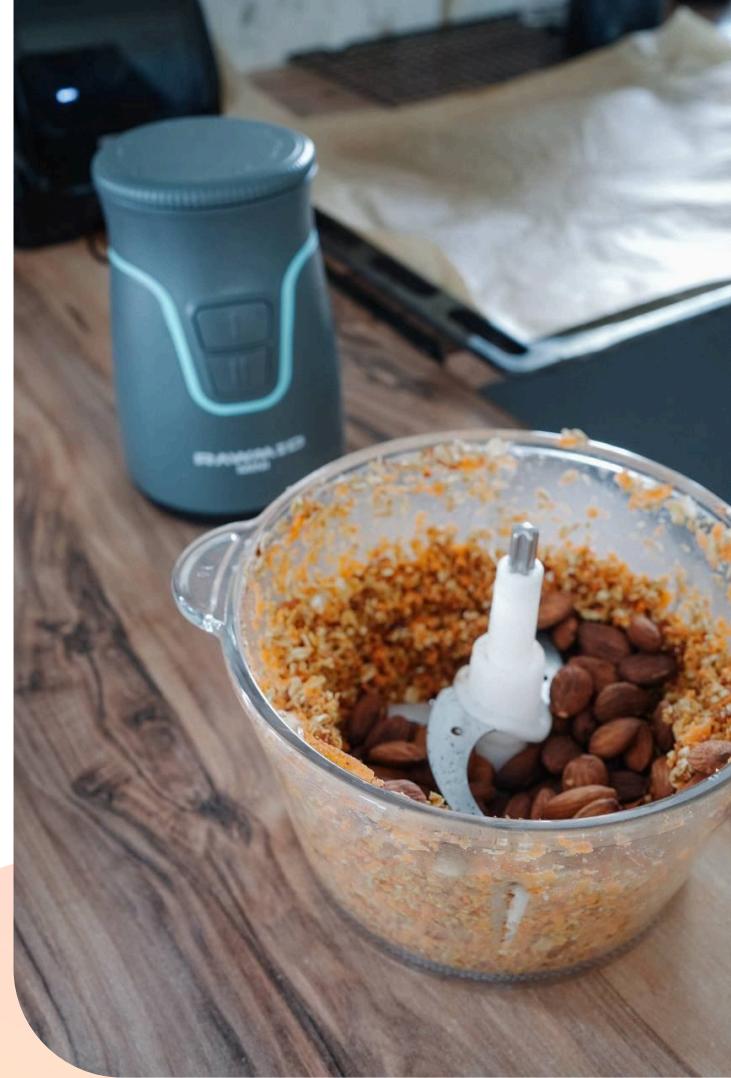
- 150 г кешью (замочить в горячей воде на 10 минут)
- 50 г фиников (около 3 штук, замочить на 5 минут)
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 80–120 мл овсяного молока (добавляйте по мере необходимости)

Для украшения:

- Горсть измельчённых грецких орехов

Приготовление:

- Поместите все ингредиенты для основы в чашу мини-блендера. Измельчайте до однородной, чуть липкой массы, которую можно лепить руками. При необходимости добавьте немного растительного молока для нужной текстуры.
- Застелите квадратную форму пергаментом или используйте разъемную форму. Выложите морковную массу, разровняйте влажной ложкой или руками.



- Сложите в чашу блендера все ингредиенты для глазури, начиная с 80 мл молока. Измельчите до кремовой и гладкой консистенции. При необходимости добавьте ещё молока — по 1 ст. л. за раз.

- Нанесите крем на морковный слой. Украсьте грецкими орехами.
- Уберите в холодильник минимум на 1–2 часа для стабилизации.

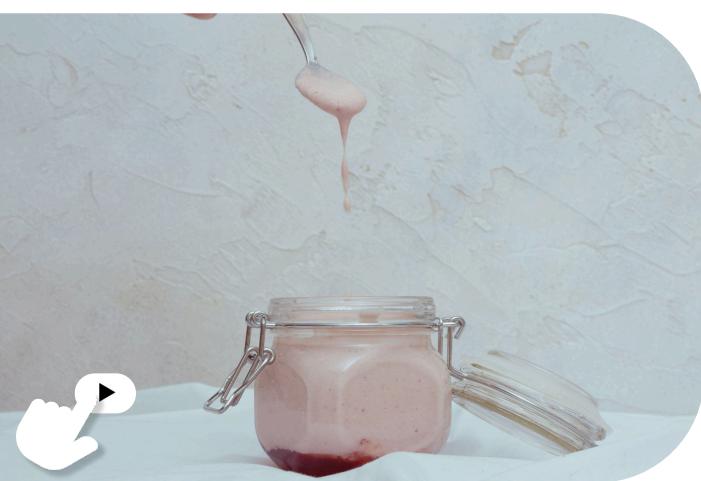
Хранить до 5 дней в холодильнике в герметичном контейнере.

**Идеальный блендер
для повседневных рецептов —
RAWMID Dream mini BDM-03.**

ЙОГУРТ БЕЗ "Е-ШЕК" И ПЕРЕПЛАТЫ ЗА МАРКЕТИНГ – ГОТОВИМ САМИ!



Вам тоже знаком состав магазинного йогурта?
Загадочные «Е»,
загустители,
ароматизаторы...
А ведь всё можно проще!
Домашний йогурт – всего
3 ингредиента.



Приготовление:

1. Нарежьте фрукты и поместите в чашу блендера Mini BDM-03, добавьте молоко, сливки и йогурт. Чаша на 2 литра позволяет готовить сразу для всей семьи!
2. Взбейте все ингредиенты на 1-й скорости в мини-блендере в течение 1 минуты.
3. Перелейте смесь в мультиварку Modern RMP-04, выберите режим «Йогурт» и оставьте на 8 часов.
4. После приготовления разлейте йогурт по стеклянным баночкам. На дно можно положить джем или варенье для дополнительного вкуса. Уберите баночки в холодильник на 3 часа – они станут густыми и насыщенными.

Для клубничного йогурта – всё то же самое! Просто замените яблоко на 150 г клубники. Если она замороженная, разморозьте и слейте лишнюю жидкость.



Ингредиенты:

- Молоко – 250 мл
- Сливки – 250 мл
- Греческий йогурт – 125 г
- Банан – 1 шт.
- Яблоко – 1/2 шт.





3 ВИДА КОНФЕТ ИЗ ШОКОЛАДНОГО ГАНАША

Сначала мы сделали шоколад. Потом — ганаш. Потом закатили конфетную вечеринку. На собственной кухне с помощью меланжера **RAWMID Classic!**

Пока другие грызут магазинные сладости с пальмовым маслом и «Ешками», мы с вами творим вкус, настроение и характер.



ИДЕАЛЬНЫЙ ГАНАШ: Пропорция 1:3

Приготовление:

3 части шоколада (мы приготовили его в меланжере — смотрите видео)

1 часть подогретых сливок 33%

*Можно взять менее жирные.

Сливки доводим до первых «бульк» (примерно 80°), не кипятим!

Смешали — и в холодильник. Пусть стабилизируется.

После того как ганаш застынет, берём его и катаем шарики размером с мячики для пинг-понга.



А теперь — магия посыпок:

1. Арахис + корица = уютно, как дома у мамы

Раскрошили арахис, добавили корицу — и вот он, тот вкус, под который хочется завернуться в плед и пить чай. Ганаш покрывается ореховой шубкой — и вуаля!



2. Малина + кокос = первая влюблённость

Растёртая сублимированная малина, кокосовая стружка — и вот ты уже на первом свидании, только с конфетой. Освежающе, слегка кисло и очень «МММ».



3. Миндаль + чили = жарко, как на вечеринке

Миндаль крошим, чили режем (да-да, острый!). Результат: пикантно, дерзко, запоминается. Идеально для субботней вечеринки.



ДОМАШНИЙ ВЕГАН-ШОКОЛАД БЕЗ САХАРА — ВСЕГО 2 ИНГРЕДИЕНТА

РЕЦЕПТ ОТ ПОДПИСЧИКА RAWMID @LKAMELY

Мы с детьми делаем полезный шоколад, который:
- можно в пост,
- можно тем, кто не есть молочку,
- можно тем, кто следит за здоровьем и фигурой!



Всего 2 основных ингредиента!

На 2 плитки шоколада потребуется:

1. Какао-масло - 70 гр.
2. Кэроб- 70 гр.

Дальше по желанию: орехи, изюм, сушеные малина, клубника, вишня, клюква и т.д.

Какао-масло растапливаем на водяной бане. Добавляем к нему кэроб и тщательно перемешиваем.

Если нужно, можно добавить подсластитель. Я делаю без. Разливаем по формам, по желанию добавляем орехи/сухофрукты.

Убираем в холодильник на 10-15 минут. Готово!

Хранить в холодильнике.

Очень вкусно добавить в такой шоколад эфирное масло дикого апельсина, лимона, лайма, ванили, герани, черного перца.

ПИЦЦА МЕЧТЫ: БЕЛКОВАЯ, ПОЛЕЗНАЯ И С ТВОРОЖНОЙ ОСНОВОЙ!

Если вам хочется вкусной пиццы, но без лишних калорий — попробуйте наш рецепт: творожная пицца с сыром.

Ингредиенты:

- Творог 5% — 250 г
- Мука — 2 ст. л.
- Яйцо — 2 шт.
- Моцарелла — 40 г
- Сыр фета без рассола — 50 г
- Руккола — по вкусу
- Кедровые орехи — по вкусу
- Соль — по вкусу
- Сухой чеснок — по вкусу

КБЖУ на 100 гр:

- 188 ккал
- Белки 14,2 гр
- Жиры 10 гр
- Углеводы 9,7 гр



В аэрофритюре
готовить так легко,
что захочется делать
это снова и снова.



Приготовление:

- Смешиваем натёртый сыр, творог, яйца, муку, соль и сухой чеснок.
- Скатываем плотный шар и в силиконовой форме формируем основу. Ставим в аэрофритюр RAWMID RCA-01 Режим «Пицца», 180 градусов на 10 минут.
- Когда основа готова, аккуратно переворачиваем, смазываем сыром Фета, посыпаем натёртой моцареллой, и снова включаем режим «Пицца», 180 градусов на 10 минут.
- Выкладываем основу на тарелку, посыпаем рукколой, нарезанными помидорами черри и украшаем кедровыми орешками.

***Силиконовую форму,
прихватки и щипцы
в подарок за отзыв.**



ЗЕЛЕНЫЙ МИКС ДЕТОКС-СОКИ И СМУЗИ



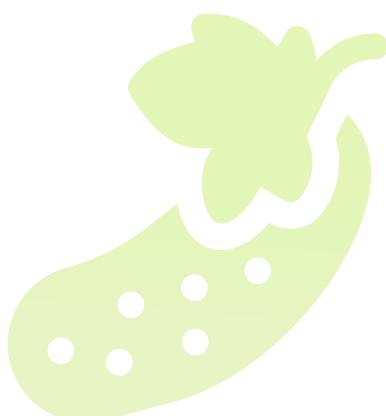
Настоящие витамины — не в аптеке, а в зелёных коктейлях.

Собрали для вас рецепты зелёных смузи и ТОП-10 зелёных соков с максимальной пользой для здоровья — никаких добавок, только природная сила зелени.

А чтобы готовить их быстро и с удовольствием, используйте:

Мини-блендер RAWMID DREAM MINI — идеален для смузи: взбили, закрыли крышкой, взяли с собой.

Шнековая соковыжималка RAWMID — бережно отжимает сок, сохраняя витамины и микроэлементы.



ТОП-5 ЗЕЛЁНЫХ СМУЗИ



С мини-блендером RAWMID Dream mini: взбили — закрыли крышкой — взяли с собой. Всё просто.

Смузи 1

Ингредиенты:

- авокадо — 1/4
- киви — 1 шт.
- вода — 200 мл
- масло МСТ — 1 ст. л.
- шпинат
- руккола
- мята
- петрушка

Смузи 2

Ингредиенты:

- зелёное яблоко — 1/2
- киви — 1/2
- авокадо — 1/2
- шпинат
- мята
- стебель сельдерея — 1/2
- семена льна — 1 чл
- вода — 200 мл



Смузи 3

Ингредиенты:

- огурец — 1/2
- киви
- петрушка — пучок
- семена льна — 1 чл
- тыквенные семечки — 1 чл
- вода — 200 мл





СМУЗИ 4

Ингредиенты:

- семена конопли
- банан — 1/2
- семена чиа — 1 чл
- мята
- шпинат — горсть
- кокосовое молоко — 100 мл
- вода — 100 мл



СМУЗИ 5

Ингредиенты:

- авокадо — 1/2
- кокосовый питьевой йогурт — 150 мл
- семена конопли — 1 чл
- киви
- мята

Все ингредиенты просто
взбейте в мини-блендере.

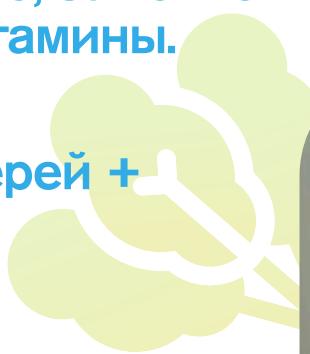
ТОП-10 ЗЕЛЁНЫХ СОКОВ В ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКЕ RAWMID

Бодрит лучше кофе, заменяет аптеку и дарит витамины.

1. Шпинат + сельдерей + лимон + мята

Заряд на весь день!

- Нарежьте сельдерей на кусочки 3–4 см.
- Постепенно загрузите в соковыжималку: шпинат, мяту, сельдерей.
- В стакан отдельно отожмите немного сока лимона.
- Перемешайте — и шот готов!

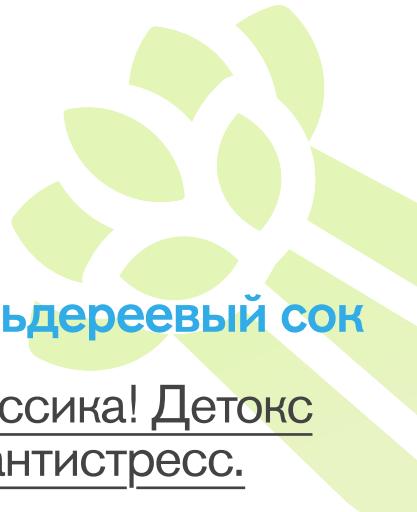


2. Огуречный сок с мёдом

Избавит от пары лишних килограммов, снимет отёки и поднимет настроение!

- Огурцы разрежьте на 4 части, можно не срезать хвостики.
- Постепенно загружайте в соковыжималку.
- Пейте в чистом виде — для выведения токсинов и снижения уровня сахара.
- Или добавьте ложку мёда — для вкуса.





3. Яблочно-сельдерейный сок

Знаменитая классика! Детокс и натуральный антистресс.

- Возьмите твёрдые яблоки (гренни смит, симиренко), разрежьте на 4–6 частей, уберите веточки.
- Сельдерей нарежьте на кусочки 3–4 см.
- Поочерёдно загружайте в шнековую соковыжималку.
- Смешайте соки в пропорции 50/50.



4. Сок из кабачка с мёдом

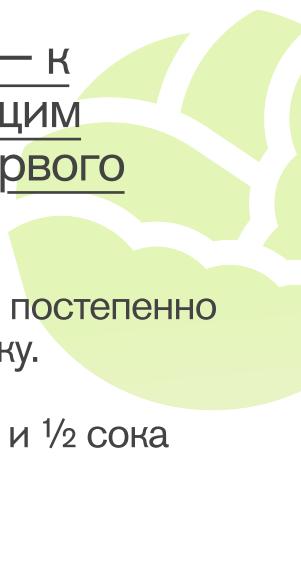
Знаете ли вы, что кабачок — не только для овощных блюд?
Его сок ускоряет метаболизм, уменьшает отёки и поддерживает пищеварение, сердце и сосуды!

- Используйте молодые кабачки без семян.
- Очистите, отрежьте хвостики, нарежьте.
- Постепенно загрузите в соковыжималку.
- Добавьте мёд, сахар или заменитель по вкусу.
- Начинайте с 50 мл в день, увеличивая до 100 мл на второй неделе.

5. Капустный микс: капуста + огурцы + шпинат

От стресса и усталости — к сияющей коже и блестящим волосам. Эффект — с первого шота!

- Нарежьте капусту, огурец и постепенно загружайте в соковыжималку.
- Добавьте шпинат.
- Смешайте: 1/2 сока капусты и 1/2 сока огурца со шпинатом.



7. Зеленый 5-в-1: сельдерей + капуста + лимон + чёрная соль + льняное масло

Крепкий иммунитет, здоровые суставы.

- Возьмите 300 г шпината.
- Аккуратно загружайте в шнековую соковыжималку, помогая толкателем.
- Используйте жмых для веганских котлет или заморозки.

6. Шпинатный сок

Железо, йод и антиоксиданты в одном стакане.

- Возьмите 300 г шпината.
- Аккуратно загружайте в шнековую соковыжималку, помогая толкателем.
- Используйте жмых для веганских котлет или заморозки.



8. Микрозелень + яблоко + лайм

Концентрат пользы в миниатюре.
Натуральный лифтинг и яркий вкус!

- Если микрозелень домашняя — срежьте и загрузите в соковыжималку.
- Если покупная — сразу отжимайте сок.
- Постепенно добавляйте нарезанное яблоко и очищенный лайм.
- Используйте клапан для смещивания соков прямо внутри.



9. Витграсс

Для продвинутых и искателей новых вкусов. Бомба хлорофилла, витаминов и энергии — 30 мл, и вы бодры, как после тройного эспрессо, но без кофеина.

- Срежьте ростки пшеницы (витграсса).
- Медленно загрузите в шнековую соковыжималку RAWMID Greenery.
- При необходимости используйте толкатель.
- Пейте не более 50 мл в день.

10. Луковый сок: лук + груша + зелёное яблоко

Не спешите морщиться —
фрукты спасают вкус!
Смелый микс для ясного
ума.

- Очистите лук, разрежьте пополам и отожмите.
- Нарежьте грушу и зелёное яблоко, удалите веточки.
- Загрузите в соковыжималку.
- Бустер креативного мышления и молодости готов!



Шнековая соковыжималка **RAWMID**

медленно выжимает сок, сохраняя все полезные вещества и создавая идеальные напитки для поддержания здоровья и укрепления иммунитета.

Мы протестировали её на 4 сортах яблок и 3 сортах помидоров и создали для вас памятку, чтобы выбрать лучшие фрукты и овощи для сока с мякотью и без.



ИДЕАЛЬНЫЕ СОКИ С RAWMID GRENERY:



ЯБЛОЧНЫЙ СОК БЕЗ МЯКОТИ

Сорт яблок влияет на вкус и консистенцию сока. Голден Делишес, Грэйси Смит и Симиренко дают насыщенный, но прозрачный напиток с минимальным количеством мякоти.

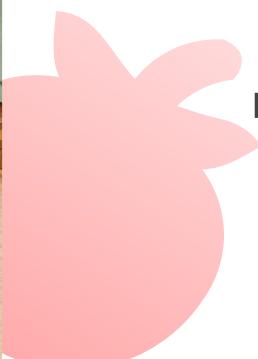


*Хотите кристальную прозрачность? Процедите сок через сито — и наслаждайтесь лёгким, освежающим и чистым яблочным соком, в котором раскрывается естественная сладость и свежесть плодов.



ТОМАТНЫЙ СОК БЕЗ МЯКОТИ

Для чистого томатного сока лучше всего подходят черри. Они дают много сока и оставляют минимум мякоти, благодаря чему напиток получается лёгким, насыщенным и ароматным.



ЯБЛОЧНЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ

Выбирайте сорта с мягкой структурой, такие как Россия, Ред Делишес, Фуджи, Гала или Джонаголд. Они дают сладкий, густой сок без чрезмерной кислотности.



ТОМАТНЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ

Для томатного сока идеально подойдут сливовидные томаты.

Они богаты соком и дают мягкую, нежную мякоть. Нарезайте их крупными кусками, чтобы сохранить волокна и придать напитку нужную консистенцию.



НАПИТКИ



Мы все по-своему любим начинать и заканчивать день: кто-то выбирает кофе из кофейни, кто-то варит его дома в любимой кофемашине, а у кого-то дома — целая коллекция ароматных чаёв.

В этом разделе — советы, **как раскрыть вкус напитков** с точной температурой, и рецепты, которые легко приготовить с техникой RAWMID.

КАК ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ ПРАВИЛЬНО

i Тонкости заваривания влияют на вкус и аромат чая: каждый сорт раскрывается при своей температуре.

СОВЕТЫ ОТ ЧАЙНОГО СОМЕЛЬЕ:

Чёрный чай — 95–100°C для раскрытия насыщенного вкуса и аромата.

Зелёный чай — 70–75°C для сохранения лёгкости и деликатности.

Травяные чаи — 90–95°C для оптимального раскрытия аромата.

Молочный улун — 80–85°C для мягкости и кремового вкуса.

Ройбуш — 95–100°C для полноценного раскрытия вкуса и насыщенности.

ВСЕ ЭТО ЛЕГКО С RAWMID!



УТРЕННИЙ ЧАЙ

Чёрный чай с лимоном и мёдом — классика, которая даёт энергию на весь день.

Матча — мягко бодрит, улучшает концентрацию внимания и настроение. Вкусно с растительным молоком.

Молочный улун — лёгкий заряд энергии без перегрузки.

Зелёный чай — антиоксиданты и лёгкость для начала дня.

Черный с чабрецом — стимуляция обмена веществ и бодрость.

Диспенсер Modern RMK-01 — мгновенный нагрев за 3 секунды, 5 температурных режимов (без нагрева, 45°, 75°, 85°C, кипячение) и 3 объёма подачи воды (200, 300, 500 мл).



ВЕЧЕРНИЙ ЧАЙ

Травяной чай мелисса и мята — гармония вкуса и аромата.

Иван-чай с ромашкой — успокаивающий и расслабляющий.

Травяной сбор Мята-ромашка — спокойствие и расслабление перед сном.

Шиповник —
поддержка
иммунитета
и расслабление.

Ройбуш —
успокаивающий
и без кофеина.

Гречишный чай —
снятие стресса
и расслабление.

Чайник Classic RCK-02-
6 температурных
режимов (40, 50,
60, 80, 90, 100°C)
и функция
поддержания
тепла.



ЛУЧШАЯ КОФЕМАШИНА ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

Эспрессо, Американо, Капучино, Латте, Флэт-уайт или Макиато — выбирайте любимый напиток.

Работает с молотым кофе, капсулами Nespresso и Dolce Gusto, а также с чалдами.



ДЖОРДЖ КЛУНИ ВЫБИРАЕТ КРЕПКИЙ ЭСПРЕССО

Готовим в кофемашине RAWMID: 7 г молотого кофе (или 14 г, используя двойной фильтр-сито) Нажимаем «Эспрессо»



КАПУЧИНО ДЖУЛИИ РОБЕРТС

7 г молотого кофе
150 мл молока (классическое или растительное)
Нажимаем «Капучино»
Посыпаем корицей или шоколадной стружкой

ЭКО-СРЕДСТВА ДЛЯ УБОРКИ

Уборка может быть эффективной и безопасной — без лишней химии, только с проверенными ингредиентами, которые есть на каждой кухне.

В этом разделе — рецепты домашних эко-средств, которые помогут поддерживать чистоту и заботиться о здоровье семьи и планеты.

ECO



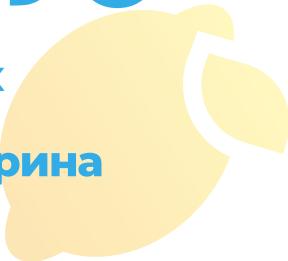
Эко-средства для уборки

АВТОР @AIDAPRODOM



ЭКО-СРЕДСТВО для уборки ЦИТРУСОВЫЙ УКСУС

- самый эффективный получается из лимонных корочек или из смеси лимона и апельсина
- самый слабый по действию — из корок мандарина и грейпфрута



- для пробы подойдёт стеклянная банка объёмом 0,5 л — наполните её доверху корками, мякоть не нужна
- залейте корки до «плечиков» банки 6–9% столовым уксусом; винный белый тоже подойдёт
- закройте банку крышкой (лучше не металлической)
- поставьте в тёмное место на 2 недели
- корки отожмите тщательно
- добавьте 20 капель эфирного масла лимона или апельсина
- раствор перелейте в пульверизатор (лучше стеклянный, но подойдёт и пластиковая бутылка из-под минералки объёмом 0,5 л)

**! Если у вас дома не очень жёсткая вода — готовый уксус можно разбавить 1:1 с водой.
Если вода жёсткая — не разбавляйте: неразбавленный состав эффективнее.**

ECO



Как применять:

- перед применением встряхнуть
- распылить на поверхность
- оставить на 5–15 минут в зависимости от степени загрязнения
- при необходимости использовать губку, подходящую для поверхности
- смыть водой
- вытереть насухо

Срок хранения: не ограничен

Эко-паста

Полностью натуральное и экологичное средство для удаления жира на кухне и не только.

Смешайте в равных пропорциях растительное масло и пищевую соду в любой удобной ёмкости. Нанесите смесь на загрязнённые поверхности: верх шкафов, кухонный фартук, боковые панели холодильника и т.д. Через 20 минут смойте тёплой влажной губкой.

Для усиления эффекта можно аккуратно обработать поверхность мягкой щёткой.

ECO



ХОТИТЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ЗОЖ?

Присоединяйтесь к комьюнити *RAWMID*.



Отсканируйте QR-код или
нажмите на иконку соцсети,
чтобы присоединиться.

Мы знаем, что здоровый образ жизни может быть
простым и доступным каждому.

RAWMID
РЕАЛИЗУЕМ
Жизнь!

