

Есть два пути использования отрубей. Во-первых, вы можете употреблять 2 — 4 чайные ложки отрубей за 20 минут до еды. Этот способ скорее подойдет для взрослых, а детям — второй способ: добавление отрубей в блюда.

### Предварительная подготовка отрубей

Пшеничные или ржаные отруби замочить в кипятке в соотношении 1:4, плотно закрыть крышкой и выдержать на водяной бане в течение 20 — 40 минут.

### Борщ литовский холодный

Слегка охладить около 75 г кефира или другого кисломолочного продукта (ацидофилина, бифидоке-фира, «Наринэ»).

Отварить свеклу (около 60 г). Нашинковать ее соломкой, так же — свежий огурец (30 г). Мелко нарезать зеленый лук (10 г). Перемешать все, залить кефиром, добавить 10 г подготовленных отрубей

### Биточки с отрубями паровые

Мясо (80 г говядины, кролика, телятины) пропустить через мясорубку. Добавить 20 мл воды или молока, 15 г подготовленных отрубей, чайную ложку сливочного или топленого масла. Перемешать, приготовить на пару (в пароварке 10—15 минут, в кастрюльке на водяной бане около 30 минут).

### Запеканка из тыквы с рисом

Около 120 г тыквы нарезать соломкой (или нашинковать на крупной терке). Добавить 20 г сваренного до полуготовности риса, соль, 10 г отрубей, 30 мл воды. Перемешать, выложить в форму и запекать 25 — 30 минут. После этого смазать запеканку сметаной и подрумянить в духовке (10 минут).

### Пудинг овощной с отрубями

Несколько соцветий цветной капусты (около 80 г), натертую на крупной терке морковь, одну картофелину, нарезанную кубиками, соединить с отрубями (10 г), посолить, выложить в форму. Запекать в духовке в течение 30—35 минут (желательно через 15

минут перемешать). Затем смазать сметаной и подрумянить.

### **Запеканка из капусты и отварного мяса**

Нашинковать 100 г белокочанной капусты, потушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Добавить 10 г сухих отрубей и тушить еще 5—10 минут, после чего немного охладить и влить яичный желток, взбитый с 2 столовыми ложками воды и солью. Выложить половину капусты в форму. Затем — слой мяса, сверху — еще слой капусты. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке до готовности (20—25 минут).