



Полезное НА ДЕСЕРТ

от Кати Счастливой

Чизкейк из тыквы
и маффины из кабачка

Палезное НА ДЕСЕРТ

от Катерины Счастливой

@khudeypравilnoo



Палезное НА ДЕСЕРТ

от Катерины Счастливой

Чизкейк из тыквы
и маффины из кабачка



хлеб*соль®

Москва
2022

@khudeypравilnoo

Содержание



От автора.....	8
Благодарности	11

Философия добавления овощей в десерты

Полезные свойства овощей и интересные факты о них	17
Какие еще ингредиенты нам понадобятся?	29
Глютен	37
Здоровые подсластители.....	41
Заменители	49
Масла.....	57
Инвентарь.....	59

Овощи на десерт

Яркий десертный салат.....	65
Пирожное «Лимонные ломтики»	67
Десертный гаспачо	69
Каффины	71
Кекс «Лайм».....	73
Десертная пицца.....	75
Конфеты «Мне можно!»	79
Торт «Шоколадный сельдерей»	81

Торт-мороженое «Итальянские страсти»	85
Ванильная паста	89
Печенье «Баунти»	91
Ягодная панна котта	93
Морковный бисквит.....	95
Мягкое овсяное печенье с морковью	97
Джем «Кабачок-лимон-апельсин».....	99
Торт «Вишня-морковь»	101
«Мадам Свеклауни»	103
Торт «Бордо» без выпечки	105
Кекс-свекс.....	107
«Свеченье» (свекольное печенье)	109
Свекольный хлеб с нутеллой.....	111
Пай с тыквой, корицей и миндалем.....	113
Солнечный торт	115
Тыква-кейк	119
Мармелад «Тыква-апельсин»	121
Цитрусовый тарт.....	123
Болгарское «перченье».....	127
«Финансье» с болгарским перцем.....	129
Болгарский кекс.....	131
Торт с болгарским акцентом	133
Итальянский кекс с оливками	137
Брауни с баклажанами.....	141
Суп «Черника-имбирь»	143
Луковый тарт	145
Трюфели «Чили-шоколад»	149
Варенье с томатами	151
Мороженое «Летний бриз» с огурцами.....	153
Панкейки со шпинатом	155
Пай с ревенем.....	157
Закключение	159





сем привет! Если у вас в руках эта книга, значит, вы заботитесь о себе и своих близких, любите все полезное и жаждете новых впечатлений.

Добро пожаловать в мир овощей: новый, неожиданный, лакомый. Эта книга раскроет для вас необычные вкусы привычной моркови, сельдерея и не только. Вы научитесь смотреть нестандартно на обыденное.

Эта книга создана не по заказу вегетарианцев или сыроедов, и не тех, кто на каком-то особом режиме питания. Она подойдет абсолютно всем! Априори в рецептах не содержится белой муки и сахара, рафинированных продуктов, лактозы и яиц – такова специфика работы автора. При этом все ингредиенты вы с легкостью найдете в любом магазине.

Задача автора – познакомить вас с овощными десертами и влюбить в них. Так, чтобы не было никаких преград для приготовления рецептов из книги. А чтобы знакомство прошло с легкостью, есть блок теории, где подробно расписано, как же готовить эти самые десерты «из воздуха». А еще интересные справки непосредственно об овощах. Вы многого о них не знали! И кладезь рецептов для разных поводов – на праздничный стол, на каждый день, на завтрак, на перекус! В общей сложности вас ждет более 20 видов десертов в различных вариациях!

Добро пожаловать в новый мир десертов из овощей!



Давайте знакомиться, я – Катерина Счастливая. И я влюблена в овощи.



Согласитесь, немного странно видеть в составе торта цветную капусту, но только не для меня. Скажу честно, сама от себя не ожидала такого поворота в сладкой жизни! Десерты я готовлю более 8 лет, являюсь владельцем кондитерской студии, а также преподаю (обучила более

3000 человек по всему миру творить красоту). И тут неожиданно в мою жизнь ворвались овощи!

Еще с детства я ненавидела грядки и все, что с ними связано. Мои летние каникулы проходили у бабушки с дедушкой в де-

ревне, и огород был частью той жизни. Огромной частью. Честно, я не понимала, как можно так любить все это – утренние прополки, постоянные переживания по поводу всходов, сбор урожая, а потом и консервация. Стерилизация банок, кипячение крышек под шуршание листов тетради в поисках того самого рецепта.

Тогда я не могла оценить все происходящее по достоинству. О, эти спелые томаты, вкус которых невозможно спутать ни с одним магазинным вариантом; огромные тыквы, кабачки, которые некуда уже было складывать, а они все росли и росли!

Сейчас я смотрю на все это совсем другими глазами. Я ценю это, проникаюсь историей каждого вкусного, сочного плода, начиная с возраста семени.

Вместе с овощами росла и я. Много лет прошло с тех детских воспоминаний. Менялись мои вкусы, мои представления о том, кем я хочу быть. И вот, когда я поняла, что десерты из воздуха – без использования яиц, белых муки и сахара – мое предназначение, моя страсть, в мою голову пришла неожиданная идея. Идея добавления овощей в десерты.

Как это было? Я сидела на кухне, ужиная в тишине. Думая о планах на выходные, надкусила кусочек болгарского перца. Сочный хруст нарушил тишину, брызнул сок, и я почувствовала его нежную пряность. Я закрыла глаза и подумала: «О боже, как сладко!»

Почему торты не делают с перцем?

И я решила во что бы то ни стало изучить вопрос овощей досконально. Я пробова-

ла их, знакомилась заново, придумывала сочетания, искала возможности добавления в десерты... Любознательность, желание получить необычные вкусы привели меня не только к новым видам сладостей, но и к записи авторского курса по десертам из овощей.

Курс стал настолько популярным, что по его рецептам готовят по всему миру! Мы вместе пекли торты из тыквы, цветной капусты, тарты с луком и многое другое. Это было феерично! Мне писали из разных уголков мира: «Как же это здорово», «Бисквит такой яркий», «Мой муж стал есть оливки», «Дети теперь обожают морковь». Была ли я счастлива? Безумно! Это невероятное ощущение – знать, что ты даришь возможность человеку с огромным количеством аллергий и непереносимостью испытать вкус праздника за счет полезно-вкусного торта, который он легко может приготовить сам!

Все десерты из книги так просты, что приготовить сможет даже ребенок. Я не люблю усложнять. Конечно, можно взять редкие ингредиенты и сделать торт из них. Только зачем? Ведь реально обойтись самым необходимым. Я за то, чтобы тратить время и усилия на многое помимо готовки! Согласитесь, мир такой интересный!

Давайте приготовим супердесерты, легко и просто! У вас получится!

Буду рада, если вы поделитесь своими результатами и открытиями и напишете мне в инстаграм @sweets_by_happy.



Благодарности



Благодарю этот мир и Вселенную за возможность заниматься любимым делом! За то, что однажды я решила связать свою жизнь с десертами и пошла учиться!

Благодарю родителей за поддержку – без вас я бы никогда не решилась!

Благодарю бабушку за самые вкусные овощи с нашего огорода с детства – без тебя я бы никогда их не полюбила! Уверена, дедушка очень радовался бы, узнав о выходе этой книги (он и радуется, просто уже не в нашем мире).

Благодарю мужа, который стал моими крыльями и поддержал меня во всех моментах становления моего творческого пути, я тебя очень люблю!

Благодарю своих друзей за то, что рядом, и за то, что всегда готовы дегустировать мои творения.

Благодарю Рузанну – мою подругу с детства, которая помогла мне с этими красочными фотографиями к книге! Без тебя эта книга не была бы такой теплой.

Благодарю каждого, кто поверил в меня, кто оценил мою философию добавления овощей в десерты и поддержал эту идею!

Благодарю каждого из своих учеников по всему миру – благодаря вам я творю!





Философия добавления овощей в десерты



Почему овощи?

Мы привыкли ассоциировать торт, например, с клубникой – это нормально! С малиной и манго. Ммм, как вкусно!

Почему нет торта с перцем? Или кабачком? А корень сельдерея вообще ни во что не ставят, воротят носы – а это же просто находка!

Все дело в привычке, а еще – вы просто не задумывались об этом и не пробовали. Это не беда, я научу!



Овощи в десертах:

- Это вкусно! Когда вы попробуете хоть одно сочетание, вопросов у вас не останется. Болгарский перец и малина, вишня и цветная капуста, морковь и яблоко. Тыква и апельсин! Ох, откровенно завидую, ведь у вас впереди столько открытий!
- Это необычно! Такое точно нечасто встретишь в ресторанах и в гостях

у подруги. Этот тренд только-только зарождается, и если вы любите все необычное и нестандартное, хотите удивляться сами и удивлять близких – эти десерты вам понравятся!

- Это полезно! Витамины, которые входят в состав овощей, необходимы нашему организму. И поддерживать их уровень можно вот таким способом – вкусным, сочным, без таблеток и БАДов!
- Это менее калорийно! Например, корень сельдерея имеет отрицательную калорийность. А еще, добавляя овощи, мы сокращаем количество масла в десертах.
- Это больше овощей в рационе – наверняка вы постоянно думаете о том, как привнести больше пользы в блюда, которые вы готовите. А представьте, что эту пользу можно еще и привнести в десерт!
- Это уникальная возможность накормить малоежку полезным! Очень часто дети не едят овощи – я сама часто с этим сталкиваюсь, так как у меня много крестников. Да что уж говорить, мужья часто тоже отказываются – среди взрослых точно есть те, кто не любит сельдерей! А в десертах очень сложно распознать овощи.
- Это всегда интересно и весело! Можно устраивать викторины по угадыванию, что же спрятано в этом кексе? Или торте? Поверьте, мои ученицы проводили целые брейн-ринги дома! Разбивались на команды и устраивали штурм, что же там спрятано. Десерты из овощей объединяют семьи!

Подготовка овощей к десертной жизни

ОВОЩ	ПОДГОТОВКА
Кабачок	Вымыть, очистить
Корень сельдерея	Вымыть, очистить
Болгарский перец	Вымыть, запечь в духовке 30–35 минут при температуре 180 °С, далее остудить и снять кожицу, очистить от семян, измельчить в пюре
Цветная капуста	Вымыть, отделить соцветия, отварить
Морковь	Вымыть, очистить, натереть на терке
Свекла	Вымыть, очистить, запечь в духовке до мягкости 30–35 минут при температуре 180 °С, далее измельчить в пюре
Тыква	Вымыть, запечь в духовке 30–35 минут при температуре 180 °С, далее остудить и снять кожицу, очистить от семян, измельчить в пюре
Лук	Очистить
Оливки	Замочить в воде на несколько часов, чтобы вышла лишняя соль, нарезать
Перец чили	Вымыть, очистить от семян и мелко нарезать
Томат	Вымыть, бланшировать в кипятке, снять кожицу, измельчить в пюре
Огурец	Вымыть, очистить от кожуры
Баклажан	Вымыть, запечь в духовке 30–35 минут при температуре 180 °С, далее остудить и снять кожуру, очистить от семян, измельчить в пюре
Имбирь	Вымыть, очистить, измельчить
Ревень	Вымыть, очистить, измельчить в пюре
Шпинат	Вымыть и просушить



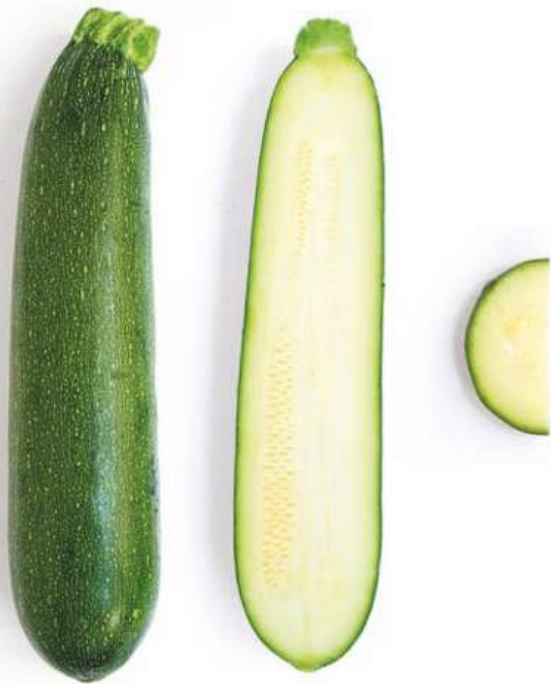


Полезные свойства овощей и интересные факты о них



Будем изучать мир овощей с разных сторон! И прежде чем добавить их в десерт, предлагаю познакомиться с каждым поближе и узнать о нем что-то интересное!

@khusayravin100



Кабачок

Привычный овощ, который мы все знаем. Казалось бы, что в нем особенного?

Сейчас расскажу.

Кабачок – это родственник тыквы. И в честь этих красавцев каждый год, в течение 40 лет, проводится фестиваль в городе Слиндон в Англии. Фермеры создают яркие и сочные композиции из этих овощей, а туристы съезжаются из разных стран посмотреть на эту красоту.

В Англию кабачок был привезен Колумбом из Мексики. Вместе с кофе, табаком и другими «диговинками». Еще он особенно полюбился жителям Италии и стал одним из основных ингредиентов итальянских блюд. Это и суп минестроне из сезонных овощей, и горячо любимый всеми рататуй.

Но откуда же кабачок появился в Мексике? Существует древняя легенда. В то время, когда мужчины уезжали в дальние и долгие плавания, женщины оставались одни дома с детьми. Когда их стало нечем кормить, женщины взмолились богам, прося у них что-то сытное и полезное. Их мольбы не были напрасны, боги даровали им плоды кабачков.

Это неудивительно, хоть кабачок и имеет низкую калорийность, он очень питательный и сытный. Кроме того, в нем содержится множество витаминов (А, Е, С, Н, группы В) и микроэлементов (кальций, железо, цинк, магний, калий). Не зря педиатры советуют кабачок для первого прикорма детям – он легкоусвояемый и гипоаллергенный.

А еще есть экспериментально подтвержденный факт – регулярное употребление кабачка предотвращает раннее появление седых волос. Поэтому кабачок полезен как детям, так и взрослым.

Кстати, кроме самих плодов в пищу употребляют и кабачковые соцветия. Это очень популярный продукт в Европе. Там их и маринуют, и фаршируют, и тушат. Встретить необычное блюдо можно и у нас, в России.

Согласитесь, кабачок не так прост, как кажется.

Корень сельдерея

Сельдерей – универсальный продукт. Он «сыграл» много ролей, прежде чем попасть к нам на стол.

Например, в Древней Греции сельдерей



использовали как афродизиак. А в средневековой Франции – как средство от кашля. В Индии стебель сельдерея считался символом жизненных сил и служил для очищения нижней чакры. А некоторые травники даже сегодня используют сельдерей как средство для избавления от страхов, неуверенности и путаницы в мыслях.

В пищу корень сельдерея начали употреблять в XVII веке в Италии. В основном добавляли в рагу или похлебки. Распробовали сельдерей чуть позже.

Особенно во Франции, где его использовали как основу блюд, это и супы, и соусы, и даже десерты. Забегая вперед, скажу, что в этой книге будут такие рецепты.

На самом деле сельдерей – недооце-

ненный овощ. В его составе вы найдете витамины группы В, С, А, К, а также микроэлементы: железо, кальций, фосфор, магний. Отличительная особенность в том, что сельдерей относится к растениям с отрицательной калорийностью. А это значит, что организм тратит на его переваривание больше калорий, чем в нем содержится.

Находка для тех, кто заботится о здоровье и фигуре.

Болгарский перец и перец чили

Перец считается старейшим овощем. Его история насчитывает не одно тысячелетие, а родом он из Мексики. Археологи обнаружили, что именно там перец



использовали в пищу еще за 6 тысяч лет до нашей эры.

Острые плоды использовали как приправу, а сладкие – в качестве овоща.

В давние времена покоренные народы отдавали дань перцем, потому что его ценность приравнивалась к золоту. Древ-

ний Рим даже передал более тонны перца гуннам, чтобы они прекратили свои боевые атаки.

Жгучие перцы также называют «чили». Они тоже имеют свою историю. Например, известно, что индейцы посыпали острым перцем тлеющие угли, дым которых слепил европейцев, нападавших на аборигенов.

А сладкий перец принято называть «болгарским» только у нас, потому что при СССР именно Болгария была основным импортером перца в нашу страну.

В этом сочном овоще содержится множество полезных элементов и витаминов: А, С, В, Р, Е, К, а также органических кислот и минеральных солей (калий, кальций, фосфор).

А еще обнаружено, что сладкий перец оказывает такое же влияние на наш организм, как шоколад. Начинает вырабатываться гормон счастья.

Представляете, какое можно получить удовольствие, если соединить эти два ингредиента в десерте?

Об этом чуть позже.

Цветная капуста

Какие ассоциации всплыли в вашей голове? Попробую угадать. Скучно, безвкусно, пресно.

Так ли на самом деле?

У цветной капусты есть по-настоящему сказочная история. Звучит примерно так:

«Мадам Дюбарри была любовницей короля Людовика XV. Ее излюбленным блюдом был кремовый суп из цветной капусты».

Это вы можете услышать в каждом французском ресторанчике, где подают такой суп. Не исключено, что мадам Дюбарри в глаза не видела такого супа и отчаянно была влюблена в десерты.

Согласитесь, любому блюду не помешает история? Тем более капустному.

Ведь именно этот овощ воспринимают как самый обычный и незамысловатый.

Вот какие блюда приходят на ум первыми при слове «капуста»?

Капуста тушеная, капуста квашеная, щи/борщи. И, кажется, такая же участь предписана для цветной капусты.

Однако я попробую удивить вас необычным применением этого овоща. Чуть позже.

А сейчас немного о пользе.

Цветная капуста – диетический продукт, богатый витаминами и белками. Она содержит витамины С, В₁, В₆, В₂, РР, А, Н. В головках капусты присутствуют калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний.

Достаточно съесть 50 г цветной капусты, чтобы покрыть суточную потребность в витамине С.

Сок этого полезного овоща используют для лечения заболеваний пищеварительной системы.

Кстати, больше всего цветной капусты употребляют в пищу в Германии (за год более 18 тысяч тонн).

В последние годы цветная капуста набирает все большую популярность. Поэтому я никак не могла оставить этот овощ без внимания.

Морковь

Не спешите перелистывать, впереди интересные факты.

История моркови началась за 4 тысячи лет до нашей эры в Азии, а в Европе ее начали использовать лишь в XIV–XVI веках.

Тогда были знамениты соусы из тертой моркови с луком. А также употребляли не только корнеплоды, но и морковную зелень для супов.

Немецкая легенда гласит, что морковь – это любимое лакомство гномов. И если вечером отнести в лес для них морковное угощение, то утром найдешь золотой слиток. Как благодарность от маленьких лесных человечков.

Правда, не зафиксировано ни одного такого случая.

Польза от моркови не сказочная, а вполне реальная. В одной средней моркови содержится две суточные нормы витамина А для человеческого организма. А также морковь содержит витамины группы В, Е, РР, К.

Немало в моркови и минеральных веществ: солей калия, натрия, кальция, фосфора, магния, йода и железа, необхо-

димых для построения костей и других тканей нашего организма.

Однако последние научные исследования доказали, что курильщикам необходимо быть осторожными с употреблением моркови. Ученые утверждают о наличии связи между употреблением моркови у этой категории людей и развитием у них рака легких. А некурящим, наоборот, морковь помогает избежать опухолей.

Отличие моркови от других овощей и ее преимущество состоит в том, что после термической обработки она становится еще полезнее. Так как при термическом воздействии высвобождается бета-каротин, необходимый для организма.

Свекла

История свеклы в России начинается с XIV века. Тогда еще не было известно, что из свеклы можно добывать сахар. Произошло это только в XVIII веке.

Свеклу не только ели, но использовали в качестве румян для лица и как противовоспалительное лекарство.

Сахарный овощ сохраняет пользу даже в жареном или вареном виде. В состав входят следующие витамины: витамины группы В, А, РР, С и Е. А также минералы – железо, марганец, бор, йод.

В чем преимущества свеклы?

- помогает выводить жир из организма;
- понижает давление;
- повышает уровень гемоглобина;
- помогает регулировать обмен веществ и улучшать состав крови;
- улучшает работу пищеварения;
- является противовоспалительным средством.



Тыква

Тыква, как мы помним, это родственник кабачка, а также сказочный овощ – золоченая карета. Она же незаменимый атрибут Хэллоуина.

Столько ролей выполняет наш полезный овощ. Индейцы тыкву и ели, и делали из нее посуду, емкости и даже украшения и музыкальные инструменты. Кстати, сегодня в Перу можно увидеть кареты, колеса которых сделаны из тыквы.

Согласно древним легендам, тыква является хранилищем солнца и света. Мякоть тыквы оранжевая благодаря содержащемуся в ней каротину. В тыкве его в 5 раз больше, чем в моркови. Витамины С, Е, группы В, минералы – калий, фосфор, кальций, магний, натрий. Также тыква богата клетчаткой. Она полезна и детям, и взрослым. А есть ее можно как в сыром, так и в вареном/запеченном/жареном виде.

Томаты

Родина томатов – Перу, а в Европу овощ попал сначала только как декоративное растение. Его выращивали и на клумбах, и даже в горшках на окошке, потому что особенно ценили за его ярко-красные плоды. Слово помидор переводится как «яблоко золотое».

Но его не ели, потому что считали ядовитым растением. Однако ядовитые у овоща только стебли и листья. Их используют для борьбы с овощными вредителями.

Широкое распространение и повсеместное употребление плодов в пищу про-



изошло только к концу XIX века. В плодах содержится множество витаминов: группы В, А, Е, С. Они богаты антиоксидантами и кислотами. А также содержат медь, кальций и калий.

Огурец

Возраст огурца насчитывает более 6 тысяч лет, а родиной его является Индия. Его родственники – это арбуз, дыня и даже тыква.

Огурец был излюбленным овощем у русских еще с древних времен. Но и мусульмане любили зеленые плоды. Французский ботаник Турисфор описал ужасную историю: султан Магомет II так сильно любил огурцы, что приказал вскрыть животы семи придворным, чтобы узнать, кто из них съел один из присланных ему в подарок огурцов.

Хоть огурец и является водянистым плодом и почти на 97% состоит из воды, в нем содержатся важные витамины и микроэлементы: группы В, С, Е, А, а также калий, фосфор, кальций, магний, железо.

Шпинат

Шпинат представляет собой листовой овощ. Он считается не просто травой или приправой, так как использовать его можно как самостоятельный продукт и употреблять не только как один из ингредиентов в блюде, но и отдельно от всего.

Шпинат был широко известен в арабских странах, где ему посвящались научные трактаты, ведь он очень полезен.





А в России в течение долгого времени шпинат считался чисто аристократическим блюдом, не для простых людей. Только в конце XIX века ситуация начала немного меняться, и шпинат стали пробовать с яйцами, салатами и грибами.

Все же для русских людей шпинат остается недооцененным заморским овощем.

Потихоньку, с появлением на полках иностранных кулинарных книг, шпинат решаются добавить и в начинки пирогов, и в гарниры к мясным блюдам.

Польза шпината неоспорима. Он оказывает положительное влияние на пищеварительную систему и поджелудочную железу. К тому же шпинат богат витаминами и минералами. В нем содержатся витамины группы В, С, Е, а также минералы – калий, кальций, магний, натрий, фосфор. А также он легко усваивается, поэтому достаточно малого количества, чтобы доставить организму пользу.

Ревень

Много ли вы знаете рецептов с использованием этой многолетней травы?

Если да, то вы большие молодцы. На самом деле сегодня ревень не так известен, как еще несколько веков назад. Во Франции в XVI веке он стоил в десять раз дороже шафрана. Все из-за своих полезных свойств.

В нем содержатся витамины группы В, С, каротин, а также кальций, марганец, калий. Стебли растения напоминают череш-

ки сельдерея, а вкус – зеленые яблоки. Объясняется это тем, что в составе ревеня содержится яблочная кислота.

Сложно определить родину ревеня. Он широко использовался в самых разных странах. Из ревеня делали варенье, добавляли в салаты, в подливы к мясу. У нас в России знаменит ревеневый борщ (щи), а также его едят с медом и в виде пастилы.

Имбирь

Уникальные особенности этого многолетнего травянистого вечнозеленого растения стали известны еще около трех тысяч лет назад, когда жители тропических районов Азии обратили внимание на его необычные вкусовые и лекарственные свойства. Именно тогда в Северной Индии имбирь впервые начали культивировать.

А на Руси особо славилось имбирное печенье, которое впоследствии благодаря пряному вкусу дало название новому виду кондитерских изделий – пряникам.

В Китае оценили не только способность пряного корневища избавлять от тошноты, заживлять раны и спасать от похмелья, но и выраженные свойства афродизиака. Открытие оказалось настолько приятным, что китайские эскулапы дали растению название, которое в переводе с китайского звучит как «мужественность».

Современной медицине известно свыше двадцати лекарственных свойств *Zingiber officinalis* (лат.), среди которых – улучшение пищеварения, повышение потенции, лечение бесплодия, бронхиаль-

ной астмы, печени и многое другое. Так что древнее название «вишвабхесадж», на санскрите означающее «универсальное лекарство», и доныне оказывается вполне справедливым.

Баклажан

Приехал к нам из Индии. До XVIII века баклажаны считались только декоративным овощем.

В чем особенность баклажана? Он обладает низкой калорийностью, но позволяет быстро насытиться организму, что позволяет не набирать вес. Кстати, при термической обработке овощ не теряет своих полезных свойств.

Баклажан содержит клетчатку, пектин, кальций, калий, фосфор, магний, железо, натрий и витамины С, В, РР. Это позволяет выводить токсины из организма и препятствовать усвоению холестерина.

Оливки

Олива – символ мира со времен Всемирного потопа. В Ветхом Завете говорится, что Ной несколько раз выпускал из ковчега голубя, отправляя его на поиски земли. И однажды голубь вернулся с оливковой ветвью в клюве. Ной понял, что Бог сменил гнев на милость и простил людей. Оливковое дерево стало первым растением, выросшим на земле после Потопа.

Оливковое дерево – долгожитель. Живет от трехсот до двух тысяч лет. На Крите, в деревне Пано Вувес, растет олива, которая охраняется государством. Ей более 3000 лет. И она до сих пор плодоносит.



Оливки и маслины богаты витаминами и минералами. В них содержатся белки, пектины, сахара, витамины В, С, Е, а также Р-активные катехины. Из микро- и макроэлементов здесь есть соли железа, фосфора и калия.

Содержание ненасыщенных жирных кислот делает эти плоды весьма желанным продуктом на нашем столе. Высокоценные питательные вещества содержатся не только в маслинах и оливках, но и в их косточках, которые полностью перерабатываются в желудочно-кишечном тракте.

Польза оливок и маслин максимально раскрывается в оливковом масле. Упо-

требление оливкового масла является профилактикой сердечно-сосудистых, раковых заболеваний, помогает решить проблемы пищеварения.

В этой книге вы найдете необычное использование оливок в кулинарии.

Польза овощей неопределима. Это множество натуральных витаминов, минералов, микро- и макроэлементов.

Читайте дальше, совсем скоро вы узнаете, как приготовить нестандартные блюда из привычных овощей.

Готовы?



Какие еще ингредиенты нам понадобятся?

Мука

Все мы привыкли печь на пшеничной муке – это одна из самых доступных на полках магазинов мука, хотя стоп, может, вы просто не замечали другие?

Очень часто мы проходим мимо незнакомых вариантов. Согласитесь – с пшеничной мукой результат всегда предсказуем, да и вкус выпечки знаком, а как использовать другую муку? Все дело в незнании, в нашей неопытности, но это все поправимо! В данном разделе рассмотрим различные виды муки, которые также можно использовать.

Коротко рассмотрим основные альтернативы в мучном мире.

Амарантовая мука

В амарантовой муке содержится большое количество белка и клетчатки. Она богата витаминами и полезными элементами, в числе которых витамин С и никотиновая кислота. Но самая главная суперсила амарантовой муки – это сквален, который раньше добывался только из акульей печени!

Сквален защищает клетки от воздействия токсинов, улучшает обменные процессы, помогает регулировать уровень холестерина, а еще это природный антиоксидант.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
289	1,7	8,9	61,7
Не содержит глютен			

Гороховая мука

Ценный источник легкоусвояемого белка. В ней содержатся витамины группы В, никотиновая кислота, большое количество минералов, в частности такой редкий и такой важный селен. Он помогает предупредить и облегчить сахарный диабет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, а еще это отличный источник энергии при растительном питании.

При жарке гороховая мука не вбирает в себя масло.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
298	2	21	49
Не содержит глютен			

Гречневая мука (из зеленой гречки)

Это прекрасный источник клетчатки и сложных углеводов. Гречневая мука также отлично подходит для питания вегетарианцев – она богата аминокислотами и белком, а еще железом, медью и фосфором.

Гречневая мука идеально подходит для диетического питания, имеет слегка горьковатый вкус. Она не содержит глютен (клейковину), изделиям из нее не-

просто придать форму, поэтому ее смешивают с пшеничной или полбяной мукой. Не путайте просто гречневую муку и муку из зеленой гречки! Для выпечки нам нужен именно второй вариант.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
344	2,6	12,6	68
Не содержит глютен			

Мука из киноа

Мука из киноа полезна тем, что в ней содержится большое количество аминокислот, она отлично питает и насыщает на долгое время. В ней есть железо, кальций, калий, витамин Е, витамины группы В и другие. Киноа помогает восстановить защитные силы организма и дарит бодрость.

Мука из киноа обладает нежным ореховым привкусом, лучше всего использовать ее в сочетании с другими сортами муки из-за низкого содержания клейковины.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
380	5	13	71
Не содержит глютен			

Миндальная мука

Миндальная мука есть не что иное, как перемолотые миндальные орешки, и поэтому сохранила в себе все их целебные свойства. Такая мука содержит большое количество белка, витамины группы В и целый набор полезных элементов.

Не забывайте, что при этом мука очень питательная, и лучше ею не злоупотреблять.

Миндальная мука добавит приятный ореховый вкус любому десерту. Еще одно удивительное свойство миндаля – придавать тесту приятную влажность.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
602	54,5	25,8	13
Не содержит глютен			

Кукурузная мука

Также является источником витаминов и многих полезных элементов – витаминов группы В, калия, железа, магния и других. Еще одна отличительная черта – она помогает работе нашего организма, выводит из организма токсины и загрязнения и нормализует обмен веществ.

А еще кукурузная мука делает выпечку более пышной и увеличивает срок ее

хранения, но вот саму муку лучше использовать в течение первого месяца после вскрытия упаковки, пока сохраняются все ее волшебные свойства.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
330	1	8	75
Не содержит глютен			

Льняная мука

Содержит большое количество белка – сами посмотрите на цифры справа! К тому же льняная мука – источник многих витаминов и минералов. Например, калия в ней содержится больше, чем в бананах. Также это прекрасный источник жирных кислот омега-3 и омега-6. Льняная мука помогает работе пищеварительного тракта и полезна для женского здоровья.

Льняная мука дает выпечке дольше оставаться свежей. А еще такой мукой можно заменять яйца в рецептах – об этом более подробно дальше.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
270	10	36	0
Не содержит глютен			

Кокосовая мука

Это хорошая альтернатива пшеничной муке, ведь она богата клетчаткой, белками и полезными элементами и при этом не содержит глютен и имеет более низкий гликемический индекс.

Кокосовая мука помогает наладить обмен веществ и делает нашу кожу более чистой и красивой!

Кокосовая мука быстро впитывает воду и придает тесту густоту, поэтому расходуется более экономно – в обычных рецептах можно обойтись третью указанного количества.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
366	16,6	20	60
Не содержит глютен			



Полбяная мука

Полба особенно богата клетчаткой и помогает защитить наш организм от воздействия токсинов и загрязнений. Плюс это полноценный источник белка и многих полезных элементов – витаминов группы В, железа, селена, магния и пр. Полбяная мука благотворно действует на нервную систему, помогает укрепить иммунитет и способствует нормализации уровня сахара в крови.

По своим свойствам в выпечке очень схожа с пшеничной цельнозерновой мукой.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
361	2,4	17	678
Глютен: незначительное количество, но есть			

Нутовая мука

Нутовая мука – основа вегетарианской кухни благодаря большому количеству белка в составе и богатому содержанию полезных элементов – калия, цинка, железа, фосфора, витаминов группы В.

Нутовая мука тоже полезна для пищеварения. И, кстати, это отличный помощник для проблемной кожи.

Нутовая мука не впитывает масло, но сама по себе имеет слегка горький привкус.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
337	2,9	10,9	66
Не содержит глютен			

Овсяная мука

Овсяная мука заботится о нашей нервной системе.

Это замечательный источник клетчатки, белков и многих полезных элементов. Также овсяная мука помогает регулировать жировой обмен, а еще способствует выработке серотонина – то есть дарит хорошее настроение. Она очень рассыпчатая, поэтому в выпечке ее рекомендуется использовать в сочетании с другими видами муки.

Не хранится долго, поэтому лучше ее делать самим перед использованием. (Перемолоть овсяные хлопья в блендере или кофемолке.)

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
306	5,8	11,9	65,4
Глютен есть, но существуют виды с отметкой «без глютена»			

Подсолнечная мука

Подсолнечная мука содержит рекордное количество белка – это незаменимый продукт для тех, кто соблюдает пост и придерживается растительного питания. Ну и, конечно, в ней спрятано большое количество полезных веществ – витамины группы В, никотиновая кислота, кальций, селен, железо и другие.

Подсолнечная мука укрепляет иммунитет. Она имеет очень мягкую консистен-

цию, дарит блюдам нежный ореховый аромат. Является отличной альтернативой ореховой муке, если у вас аллергия.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
423	12	48,1	30,6
Не содержит глютен			

Рисовая мука

Рисовая мука рекомендована для детского и диетического питания. Это замечательный источник растительного белка, хорошо усваивается, помогает работе сердечно-сосудистой системы.

В общем, одна сплошная польза!

Рисовая мука впитывает в себя большое количество воды, поэтому, заменяя ею

пшеничную муку, лучше всего взять четверть от указанного количества.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
260	1	7	79
Не содержит глютен			

Соевая мука

В чем польза: конечно, самое главное качество соевой муки – большое количество белка в составе. Также в сое содержатся многие витамины и полезные элементы.

Считается, что соевая мука помогает работе нервной системы и полезна для работы мозга – укрепляет память и помогает лучше концентрироваться. Соевой мукой можно заменять яйца в выпечке – для этого надо взбить 2 столовые лож-

ки муки с таким же количеством воды. При этом она не содержит клейковины и крахмала, и для получения пышного теста лучше сочетать ее с другими видами муки.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
385	18,6	36,5	17,9
Не содержит глютен			

Спельтовая мука

Спельтовая мука считается одной из самых экологически чистых.

По своим свойствам при выпечке схожа с пшеничной мукой, очень проста и удобна в готовке.

Пищевая ценность на 100 г			
ккал	жиры	белки	углеводы
360	3,1	15	62,1
Не содержит глютен			





Глютен

Это слово в наши времена произносится очень часто, но мало кто знает, что же это такое на самом деле!

Глютен – это белок, который преимущественно содержится в зернах, таких как пшеница, ячмень. В пшеничном зерне кроме всего прочего есть два белка – глиадин и глютеин. При их взаимодействии с водой начинает формироваться этот самый глютен. С латинского название переводится как «клей», поэтому второе название продукта – клейковина, за счет нее продукты становятся эластичными. Иногда, кстати, глютен прячут в составах продуктов, называя его модифицированным пищевым крахмалом.

Заменители глютена в выпечке

Чтобы сохранить воздушность и эластичность теста с безглютеновой мукой, необходимо использовать не более 0,5–1 чайной ложки аналога глютена на 1 стакан мучной смеси. Иначе тесто получится чересчур густое и тяжелое или, наоборот, не будет пригодным для выпекания.

Итак, глютен можно заменить двумя основными аналогами, это:

- **Ксантановая камедь.** Является отличным загустителем.
- **Гуаровая камедь.** Финансово более экономичный вариант, а также содержит большой процент клетчатки в жидком состоянии.

Если есть проблемы с пищеварением, то следует употреблять с осторожностью. Рекомендуется для создания нужной текстуры теста.

Выпечка из одного вида безглютеновой (БГ) муки, как правило, получается весьма сухой и чрезмерно крошится. (Исключение – кокосовая мука.) Для того чтобы получить изделие, близкое по вкусовым свойствам и текстуре к глютеносодержащему аналогу, требуется целый набор разных видов муки, крахмалистых ингредиентов и специальных загустителей. На рынке предлагается широкий выбор уже готовых БГ-смесей, разных по составу и питательной ценности. Перед покупкой обязательно стоит изучить этикетку, в которой содержатся сведения о композиционном содержании продукта, проверить, отвечает ли оно вашим пищевым ограничениям (безглютеновая и безказеиновая диета). Состав подавляющего большинства коммерческих смесей базируется на использовании рисовой муки.

Поскольку исключаемый нами глютен является белком, то вполне обосновано намерение использовать в БГ-композиции высокобелковый вид муки.

Белок в немалой степени отвечает за текстуру и стабильность выпечки. Чем тяжелее мука из зерновых или бобовых, тем больше в ней содержится белка и питательных веществ.

К высокобелковым видам относят муку из нута, амаранта, кинвы (киноа), гречневую, пшеничную, сорго, теффа, других фасолевых и бобовых, а также из орехов и семечек. Выпечка только из такого вида муки обычно получается темного цвета, плотной, непористой (поскольку плохо поднимается), выглядит почти так же, как выпечка из 100%-й цельнозерновой пшеничной муки.

Как сделать некоторые виды муки и безглютеновую смесь в домашних условиях

Порой цены в магазинах на некоторые продукты сильно и необоснованно завышены. Но существуют разные виды муки, которые вы легко сможете приготовить самостоятельно в домашних условиях, что будет дешевле и поможет быстро решить вопрос, если вдруг у вас что-то закончилось, а приготовить по рецепту хочется.

Если у вас не оказалось дома муки или ее недостаточно для какого-то блюда, то вы можете сделать ее самостоятельно. Цельнозерновую муку, например, из:

- зеленой гречки,
- овсяных хлопьев,
- миндаля, фундука, кешью, фисташек,
- семян льна.

Вам понадобится обычный домашний

блендер или кофемолка, а если у вас есть более мощный профессиональный блендер, вы также сможете сделать муку с его помощью, перемолов:

- нут,
- рис,
- лен,
- кукурузу.



ЛАЙФХАК

Чтобы сделать муку из орехов, предварительно сделайте ореховое молоко, а оставшийся жмых высушите в духовке и измельчите в блендере.

Крупы и бобовые просто измельчите в блендере как можно мельче.

Как сделать безглютеновую смесь для выпечки

Вы всегда можете сделать безглютеновую смесь про запас, чтобы не тратить на это время при приготовлении блюда. Храните ее в сухом месте, в герметично закрытой таре.

ВАРИАНТ 1

- 3 чашки белой или коричневой рисовой муки
- 1 чашка картофельного крахмала
- 1/2 чашки муки из тапиоки

ВАРИАНТ 2

- 1/4 чашки рисовой муки
- 1/4 чашки муки из тапиоки
- 1/4 чашки кукурузного крахмала
- 1/4 чашки картофельной муки (не крахмала)

Ну а самый простой способ, которым пользуюсь я, — две части рисовой муки и одна часть кукурузного крахмала плюс щепотка ксантановой камеди при выпечке!

Если же у вас нет времени делать смесь самостоятельно, вы всегда можете купить ее в магазине.







Здоровые подсластители



Какая существует альтернатива белому сахару, к которому мы так привыкли? В этом разделе рассмотрим варианты замен и полезных подсластителей.



Сахарозаменители

Эти вещества являются углеводами или довольно близки к ним. По калорийности они сопоставимы с сахаром, как и по вкусу, но усваиваются гораздо медленнее, нанося меньший вред здоровью.

Сахарозаменители делятся на синтетические и натуральные.

Синтетические, или искусственные, сахарозаменители производят из химических соединений, в то время как натуральные — из веществ природного происхождения. Основным отличием двух типов подсластителей также является их энергетическая ценность: искусственные сахарозаменители бескалорийны и полностью выводятся из организма, а натуральные обладают разной степенью калорийно-

сти, но расщепляются гораздо медленнее, чем сахар, не вызывая резкого выброса в кровь инсулина.

Кроме того, искусственные сахарозаменители гораздо более сладкие по сравнению с сахаром, благодаря чему их можно использовать в очень малых дозах. Натуральные сахарозаменители бывают как менее сладкими, так и более сладкими, чем обычный сахар. Мы работаем только на натуральных вариантах, поэтому остановимся именно на них.

НАТУРАЛЬНЫЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

Фруктоза

Природный сахар, содержащийся в овощах, фруктах и меде. Она обладает большей сладостью по сравнению с сахаром – примерно в 1,2–1,8 раза. И хотя ее калорийность не намного меньше, чем у обычного сахара (1 г фруктозы – 3,7 ккал, 1 г сахара – 4 ккал), за счет большей сладости ее можно добавлять в напитки и блюда в меньших количествах, снижая тем самым калорийность блюд. Фруктоза в небольших объемах может применяться при диабете, так как имеет низкий гликемический индекс (ГИ фруктозы – 19, ГИ сахара – 80), и не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови человека.

Суточная норма потребления фруктозы – 30–45 г в сутки. Она абсолютно безвредна, подходит даже детям, используется для приготовления пищи и выгодно подчеркивает аромат фруктов и ягод.

Сорбит

Сорбит содержится в рябине, яблоках, абрикосах и других фруктах. Он не является углеводом, а относится по химической структуре к шестиатомным спиртам. Для усвоения этого вещества в организме не требуется инсулин. Сорбит в два раза менее сладкий, чем сахар. Калорийность сорбита – 2,4 ккал/г. Адекватный уровень потребления сорбита составляет 15 г в сутки, а верхний допустимый уровень – 40 г. При чрезмерном употреблении может возникать слабительный эффект.

Эритрит

Эритрит, или «дынный сахар», – новый натуральный подсластитель, не вызывающий повышения уровня сахара в крови. Он представляет собой хорошо растворимые в воде кристаллы без запаха, очень похожие на сахар. Калорийность эритрита столь мала, что в большинстве стран принята равной нулю. Эритрит не вызывает кариес. Уровень сладости эритрита составляет около 70% от уровня сладости сахара. Заменитель прекрасно переносится организмом даже в несколько больших дозировках, чем обычный сахар, что выгодно отличает его от сорбита, имеющего побочный слабительный эффект. В последнее время эритрит можно часто встретить в комбинации со стевией, так как он способен улучшать ее специфический вкус.

Стевия

Пожалуй, экстракт стевии (стевиол-гликозиды) – один из самых популярных на сегодняшний день натуральных сахарозаменителей. Получают этот подсластитель из листьев одноименного травянистого растения, произрастающего в Южной Америке и Азии. Стевия является натуральным бескалорийным подсластителем, она в 200–400 раз слаще столового сахара, но обладает довольно специфическим послевкусием («травяной» привкус). Однако сейчас производители научились очищать экстракты стевии таким образом, чтобы максимально устранить этот недостаток. Допустимый уровень суточного потребления стевии составляет 4 мг/кг веса тела.



Подсластители

С точки зрения химии они относятся к другим типам веществ, отличающихся от углеводов по молекулярной структуре. Калорийность их очень мала, а по сладости они превосходят сахар в сотни и даже тысячи раз. Это означает, что вещество дает такой вкус, как сахар, в меньшей концентрации. Однако этот показатель может варьироваться в зависимости от температуры еды, а некоторые подсластители оказываются более сладкими в сочетании с другими.

ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Финиковый сироп

Один из самых полезных продуктов на свете. Он невероятно питательный, содержит целый комплекс витаминов, микроэлементов и аминокислот, укрепляет сердечную мышцу, повышает уровень гемоглобина в крови и к тому же очень вкусный.

Сироп агавы

Сироп агавы известен уже давным-давно. Его готовят примерно по той же технологии, что и кленовый сироп. Сок помещают в емкость и выпаривают до тех пор, пока он не загустеет до определенной консистенции. Жидкость должна получиться тягучей. Это и есть сироп агавы. В зависимости от длительности обработки масса может иметь светло-желтый или темный цвет. Настоящий сироп агавы действительно полезен, поскольку содержит: витамины А, Е, К, группы В, РР, а также кальций, калий, цинк, магний, медь, се-

лен, марганец, железо, натрий и фосфор. Такой продукт особенно полезен тем, кто придерживается диеты. За счет фруктозы сироп обеспечивает нормальный метаболизм, помогая выводить из организма токсины и шлаки.

Сироп топинамбура

Сироп делают из корнеплодов топинамбура. Его мы будем использовать для десертов довольно часто. Само растение очень похоже на подсолнечник, а его плоды напоминают имбирь. На вкус они как картошка, но намного слаще. Благодаря богатому химическому составу сироп топинамбура при регулярном приеме благотворно влияет на организм и может заменить прием некоторых аптечных витаминов.

Продукт также является хорошей альтернативой рафинированному сахару для желающих постройнеть. Прием сиропа увеличивает работоспособность и выносливость при больших нагрузках для людей как умственного, так и физического труда. Сироп земляной груши содержит пребиотики, помогающие питанию



и жизнедеятельности кишечных культур. Употребляя продукт, человек помогает нормализации кишечной микрофлоры и комплексному лечению дисбактериоза.

Тростниковый сахар

В отличие от свекольного сахара тростниковый содержит в 20 раз больше калия, в 10 раз – железа и в целых 85 раз – кальция. В составе также есть необходимый организму магний, которого в свекольном нет вообще, а количество меди практически такое же, как в устрицах! Тростниковый сахар содержит витамины группы В, улучшающие обмен веществ и обеспечивающие нормальное функционирование всего организма. Разница ощутима даже в кулинарном плане. Тростниковый сахар

имеет вкус и цвет карамели, что ценят настоящие гурманы. Блюда приобретают изысканные и нежные карамельные привкус и аромат. Они особенно подчеркивают вкус напитков и соусов. Коричневый цвет объясняется наличием мелассы (черной патоки), которая и является источником полезных микроэлементов и даже белков.

Чем темнее цвет, тем больше в составе патоки и тем полезнее свойства. В связи с этим особой популярностью пользуется черный тростниковый сахар.

Кокосовый сахар

Из цветущей кокосовой пальмы добывают кристаллизованный кокосовый сахар.



Его основная особенность – высокое содержание витаминов и минеральных веществ. Так, например, этот сахар богат калием, кальцием и цинком, а также витамином С, и при всем этом содержит мало фруктозы, что делает его идеальным диетическим продуктом. При покупке кокосового сахара особое внимание обратите на его состав: недобросовестные производители часто добавляют в него тростниковый сахар – абсолютно идентичный белому сахару по количеству калорий и углеводов.

Кленовый сироп

Очень популярный подсластитель, который просто идеально подходит к разным десертам и выпечке. Вспомните амери-

канские фильмы – там от души поливают этим сиропом вафли и блинчики! В настоящем кленовом сиропе никогда не будет никаких добавок или консервантов. Так же, как и стевия, кленовый сироп богат крайне полезными для нашего организма веществами: цинком, железом и марганцем, а также антиоксидантами. Этот подсластитель очень калориен (около 260 ккал на 100 г), и поэтому лучше не злоупотреблять им, как бы он ни был полезнее простого белого сахара.

Для рецептов из книги мы будем пользоваться именно здоровыми подсластителями.



Заменители

Замена яиц в веганской выпечке

Яйца используют в кулинарии, чтобы добиться следующих эффектов:

- Связывание, склеивание всех ингредиентов между собой.
- Объем и пышность – взбитые яйца действуют как разрыхлитель.
- Мягкость. Яйца – высококалорийный жирный продукт, поэтому они делают выпечку мягкой.
- Влага, вязкость, пластичность.
- Глянцевая, блестящая, золотистая корочка.
- Создание воздушной пены при взбивании белков в таких блюдах, как пастила, безе, майонез, муссы.
- Желирование, загустевание при нагревании.

Чтобы заменить 1 яйцо в выпечке, вам понадобится:

Аквафаба – жидкость, оставшаяся после отваривания бобовых или жидкость от консервированных фасоли или гороха. 30 мл жидкости заменят 1 яйцо.

Псиллиум – мука из отрубей тибетского

подорожника. 1 ч. ложка псиллиума + 1/4 чашки воды.

Пищевая сода. 1/2 ч. ложки пищевой соды + 1 ст. ложка горячей воды.

Семена льна или льняная мука.

1 ст. ложка измельченного льняного семени или льняной муки + 3 ст. ложки горячей воды.

Семена чиа. 1 ст. ложка семян чиа + 3 ст. ложки воды. После смешивания оставьте на 30 минут для набухания.

Картофельный или кукурузный крахмал. 1 ст. ложка крахмала + 2 ст. ложки воды.

Овсяные хлопья. 2 ст. ложки хлопьев + 2 ст. ложки воды. Дайте овсянке разбухнуть несколько минут и затем перемелите в блендере.

Нутовая мука. 3 ст. ложки нутовой муки + 3 ст. ложки воды.

Соевая мука. 2 ст. ложки муки + 2 ст. ложки воды – взбить.

Банановое пюре. 1/2 спелого перетертого банана заменит 1 яйцо.

Фруктовое пюре. 1/4 стакана пюре. Подойдет любое фруктовое пюре в этой пропорции.

Тыквенное пюре. 1/3 чашки тыквенного пюре – для пирогов и выпечки.



Яблочное пюре. $\frac{1}{3}$ чашки яблочного пюре – можно сделать самостоятельно из свежих яблок.

Тофу. $\frac{1}{4}$ стакана пюре из мягкого тофу.

Как самостоятельно сделать растительное молоко для выпечки

Существуют разные виды молока, которые вы легко сможете приготовить самостоятельно, что будет дешевле и поможет быстро решить вопрос, если вдруг у вас что-то закончилось, а приготовить по рецепту хочется.

Растительное молоко можно сделать из любых видов семян, орехов и даже круп. Самые нейтральные на вкус – кешью, миндаль, кокос, овес.

ВАЖНО! Орехи предварительно нужно замачивать, например:

- миндаль и бразильский орех – 12 часов,
- фундук, пекан, грецкие и кедровые орехи – 8 часов,
- кешью – 6 часов,
- макадамия – 4 часа.

МОЛОКО МИНДАЛЬНОЕ

- Миндаль 200 г
- Вода 1 л

МОЛОКО ИЗ КЕШЬЮ

- Кешью 300 г
- Вода 1 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Предварительно замочите орехи, затем выложите их в блендер и залейте водой. Смешайте до однородной консистенции и процедите через специальный мешок для молока или через тройной слой марли.

Аквафаба

Аквафаба (от лат. aqua – «вода», faba – «фасоль, бобы») – это название вязкой жидкости, полученной в результате отваривания плодов бобовых культур (нут, фасоль, горох).

Благодаря своей способности имитировать функциональные свойства яичного белка, аквафаба может быть использована в качестве прямой замены яичных белков в некоторых кулинарных рецептах.

Это поразительно интересно, и я мечтаю узнать, кто же открыл этот безграничный мир для кулинарии и людей, которые не употребляют яйца в пищу по ряду причин.

Аквафаба состоит из углеводов, белков и других растворимых веществ растений, которые проникают из семян в воду в процессе варки. Уникальное сочетание составляющих дает аквафабе широкий диапазон эмульгирующих, пенообразую-

щих, вяжущих, желеобразующих и загущающих свойств. Например, на основе аквафабы можно приготовить постный майонез, меренгу или макаруны!

Самый простой способ получения аквафабы – сцедить жидкость из банки консервированных бобовых, таких как горох или нут. Важно, чтобы это был натуральный сок, а не с какими-то специями или томатной пастой (как часто бывает в магазинах). А можно просто отварить нут. Обычно я замачиваю нут (или другие бобовые) на 6–8 часов, затем ставлю варить, периодически доливая воду (так как он очень хорошо ее впитывает). Варю до мягкости. Далее сливаю жидкость и храню ее в морозилке. В холодильнике аквафаба может храниться не более 48 часов, далее начинается процесс брожения.

Семена или плоды бобовых культур в основном состоят из углеводов (крахмала, сахарозы и клетчатки), белков (альбуминов и глобулинов) и воды. Углеводного компонента значительно больше, чем части белка и части крахмала, представленного в основном амилазой и амилопектином. Типичный питательный состав нута состоит из 19% белка, 61% углеводов, 6% липидов и 14% воды. Однако эти соотношения являются приблизительными и могут варьироваться в зависимости от сорта культуры.

В процессе отваривания бобовых крахмалы в плодах (семенах) частично начинают превращаться в желе. Это способствует тому, что растворимые частицы крахмалов переходят в жидкость, в которой они варятся. Чем выше температура, давление при варке, чем дольше время отваривания, тем большее количество желеобразующих веществ перемещается из плодов в отвар.

После того как бобовые были отварены и отфильтрованы, та водорастворимая часть, которая осталась, и есть аквафаба. Сравнивая начальный (до варки) и окончательный (после отваривания) состав бобовых, было определено, что при нормальных условиях варки приблизительно 5% от первоначального сухого веса перешло в отвар.

Что такое винный камень, пектин и камедь и зачем их едят? Поговорим о загустителях

Для начала сразу скажу, что не стоит пугаться этих слов. Это очень важные натуральные ингредиенты, которые несложно найти в магазине, также они максимально натуральны и отлично помогают в создании идеальных текстур для десертов.

Для начала разберем крахмалы – это точно вам знакомо! Мы работаем на кукурузном и тапиоковом. Оба доступны, но вы должны понимать разницу между ними. Тапиоковый является отличным помощником при работе с безглютеновой выпечкой и добавляется в тесто для ее облегчения. А кукурузный подходит для джемов, кремов и других текстур. И если тапиоковый крахмал легко можно заменить кукурузным в выпечке, то вот кукурузный точно не стоит заменять в креме, иначе получится очень неприятная текстура – склизкая и слизистая.

Агар-агар – это полностью растительный ингредиент, его добывают из бурых и красных водорослей, является хорошей альтернативой желатину. Вступает в силу

при высокой температуре, именно поэтому так важно проварить жидкость в течение пары минут после закипания.

Пектин – сколько же его во фруктах и овощах! Натуральный загуститель, с помощью которого мы добиваемся таких разных текстур в десертах! Пектин вы можете встретить в виде порошка, но имейте в виду, что он бывает двух типов.

Обычный пектин – работает при высокой температуре с сахаром и в кислой среде. Яблочный и апельсиновый пектин – самые распространенные. Но обычный пектин невозможно несколько раз нагревать, что сильно сокращает возможности его применения. Например, вы без проблем зальете мармелад на таком пектине, но не сможете добавлять его в такую начинку, которая подразумевает нагревание в духовке, пирог, например, или пай, – не застынет он снова. Для этого существует пектин NH – термообратимый пектин. Его можно нагревать и охлаждать несколько раз без потерь в текстуре, это сильно расширяет возможности его использования. Всыпаем пектин всегда «дождиком», смешиваем предварительно с сахаром. Очень важно всыпать так, чтобы не образовывались комочки. Пектин разбухает при попадании в жидкость и всасывает ее, увеличивается в размерах и только потом начинает растворяться. И если молекулы пектина находятся очень близко друг к другу – вероятность их образования в большой липкий комок велика. Поэтому всыпаем аккуратно и «дождиком».

Винный камень образуется в процессе ферментации вина из кислот, содержащихся в виноградном соке, и оседает на дне бочек. Хотя это вещество, выпада-



ющее в осадок, состоит из двух бесцветных солей – тартрата и гидротартрата калия, в процессе созревания вина оно окрашивается и превращается в удивительные кристаллы винного цвета. Но в магазинах винный камень можно встретить только в виде белого кристаллического порошка – абсолютно без вкуса и запаха.

Как только ни называют этот продукт – и виннокислый калий, и битартрат калия, и кремор тартари. Действительно, в других странах он известен под названием

cream of tartar, что не имеет никакого отношения к соусу тартар – винная кислота на английском звучит как tartaric acid.

Винный камень еще называют «винным алмазом». Так кому и зачем нужен этот белый порошок? Винный камень активно используется в том числе и в кулинарии! Это прекрасный натуральный стабилизатор для яичных белков и взбитых сливок, увеличивающий их объем, его можно использовать в качестве разрыхлителя для муки или кислотного ингредиента для активации пищевой соды. Также вин-

ный камень предотвращает кристаллизацию (засахаривание) сахарных сиропов и варенья, а еще сохраняет цвет овощей во время варки.

Если при взбивании сливок и белков добавить щепотку порошка винного камня, их текстура станет плотной, густой, высокой – значит, безе и меренги будут пышными и точно получатся! При приготовлении выпечки без дрожжей, печенья или блинов просеивайте порошок винного камня вместе с мукой и содой – в результате химической реакции выделится углекислый газ, который сделает выпечку воздушной. В растительной кулинарии винный камень является суперпомощником при выпекании без глютена, а также при взбивании аквафабы и стабилизации кремов!

Еще одно важное и полезное качество винного камня – он содержит большое количество калия, который необходим нашему организму. Для нормализации сердечного ритма, снижения давления, предотвращения воспалений (в том числе на коже) приверженцы здорового образа жизни рекомендуют один-два раза в день выпивать стакан теплой воды с чайной ложкой порошка винного камня.

Ксантановая камедь. Одно из лучших открытий со времен открытия дрожжей. Ее повсеместно используют в качестве стабилизатора и загустителя. Она отлично растворяется в холодной и горячей воде. По своей природе это очередной полисахарид, полученный путем ферментации с помощью бактерии *Xanthomonas ca pestris*, ответственной за разложение капусты, брокколи и др., а еще за увядание листьев. И зовется это черной гнилью. Но ксантановая камедь безвредна.

Найти ее можно в десятках продуктов: от салатной заправки до безглютеновой выпечки, где она используется, чтобы придать тесту вязкость.

Гуаровая камедь и камедь рожкового дерева. Полисахариды, которые получают из одноименных растений: гуара – горохового дерева из Индии и Пакистана – и семян рожкового дерева. Стручки последнего высушивают, перетирают и получают кэроб, который используется вместо какао. Обе добавки хорошо стабилизируют продукты при циклах замораживания и разморозки, замедляют возникновение кристаллов льда. Логично, что их часто можно найти в мороженом, соусах, йогуртах, десертах.

Все камеди (смолы) представляют собой полисахариды, которые при взаимодействии с водой сильно набухают, увеличиваются в объеме.

Гуаровая и ксантановая камедь схожи по многим признакам:

- С химической точки зрения оба вещества являются углеводами, природными полимерами, относятся к пищевым волокнам.
- Практически не усваиваются организмом, лишь малая их доля всасывается в кишечнике.
- Применяются как загустители и стабилизаторы консистенции.
- Признаны безопасными и разрешены как пищевые добавки: у смолы гуара индекс E412, у ксантана E415.

- Не обладают собственным ароматом и вкусом, поэтому не изменяют вкусовые свойства пищи, годятся для соленых и сладких блюд, напитков.
- Оба вещества не боятся замораживания и не теряют свои свойства.
- Эти виды камедей удобны тем, что одинаково хорошо набухают в холодной и горячей жидкости.

Основная разница между стабилизаторами E412 и E415 – в используемом сырье и методе производства.

Гуаровая камедь – это вещество растительного происхождения, ее добывают из семян бобовой однолетней культуры гуар. В оболочках зерен сконцентрировано много смол (до 70%). Вещество получают простым помолом семян и очисткой полученного порошка. Никакой химической обработки не требуется. Кроме собственно полисахарида в E412 присутствует 1,5% клетчатки, что увеличивает пользу добавки.

Ксантановая камедь – соединение микробного происхождения. Это единственный загуститель, который получают таким образом. Микроорганизмы *Xanthomonas Campestris*, что в природе обитают на капусте, сбраживают углеводы и продуцируют полисахариды для защитных функций. В производственных условиях свойства соединения можно корректировать, меняя условия жизнедеятельности бактерий. После окончания процесса при помощи спиртов вещество осаждают. В пищевой промышленности применяют

часто в виде солей натрия или калия.

На растворимость ксантановой камеди влияет содержание сахара и соли, в их присутствии вещество лучше образует студень.

Для гуаровой камеди степень солености или сладости значения не имеет.

Гуар в растворе сильных кислот теряет вязкость, для него оптимальный pH составляет 5–7 единиц. Ксантану подходит любая кислотность, он идеален для кислых напитков и блюд.

Есть отличия в термостабильности веществ. Добавка E415 выдерживает более высокие температуры, поэтому годится для выпечки. Она обеспечивает хорошую пластичность тесту. E412 стоит применять для приготовления холодных соусов, мороженого, подходит к жирам и маслам.

Ксантановой камеди больше подходит роль загустителя, чем гелеобразователя. Ее примечательное свойство в том, что при перемешивании раствор теряет вязкость, но если воздействие прекратить, он снова густеет.





Масла

Жиры в тесте крайне важны! Благодаря использованию овощей в десертах мы сильно сокращаем добавление масла в рецептах, но все же не полностью. Именно жиры влияют на мягкость выпечки. В книге будут использованы такие масла, как кокосовое, подсолнечное, оливковое.

Кокосовое масло не подвергается окислению и даже хранится без холодильника. Имейте в виду, что кокосовое масло обычно в твердом состоянии, его необходимо нагреть, чтобы оно стало жидким. Оно легко меняет свое состояние, не меняя при этом своих свойств. Масло может быть рафинированным и нерафинированным. Чем они отличаются? Для нас важна их разная точка дымления – та самая температура, при которой масло начинает разрушаться. Так как у рафинированного масла такая точка – 232°C , мы смело можем его использовать в выпечке, где температура высокая, а вот у нерафинированного масла такая точка – 177°C , соответственно, в выпечку оно не всегда подойдет. Также не забываем про аромат кокоса, который порой нам совсем не нужен в десерте, чтобы не отвлекать от основной ноты, – еще один плюс в пользу использования рафинированного масла.

Что касается таких масел, как масло подсолнечника, авокадо или виноградной косточки, я очень люблю их использовать, и между ними нет критичной разницы, вы можете взять любое на ваш вкус, но хоть какое-то точно должно быть на вашей кухне.



Инвентарь

В этой главе я развею ваши мифы о кондитерском деле! Не нужно миллион всего, чтобы приготовить вкусный и полезный десерт! Не нужно бежать прямо сейчас в магазин, чтобы скупить все возможное, если вы решили побаловать себя и своих близких чем-то сладким! Здорово? Не верите?

Давайте разберем, что же нам потребуется, чтобы приготовить десерты из книги.

Конечно, если вы задумали наполнить дом ароматами свежей выпечки – вам потребуется духовка, я уверена, что такая у вас имеется! Но в книге есть много рецептов и без ее использования.

А вот без **блендера** не обойтись! Очень важна насадка «нога» и чаша с лезвием, это прямо маст хэв! Даже необязательно иметь большой блендер, маленький вполне справится.

Кофемолка – важна на кухне, с ее помощью измельчаем кокосовый сахар в пудру, а также можно приготовить разные виды муки самостоятельно.

Миксер – пригодится для взбивания кремов и аквафабы. Предпочитаю стационарный, но и обычный домашний справится.

Весы – крайне важно, чтобы все было по рецепту.

Сито, венчик, силиконовая лопатка, терка – тоже нам пригодятся.

А что касается форм для выпечки, то форма для кексов, тарта и обычное

кольцо для тортов – минимальный набор, который точно пойдет в ход. Ну и конечно, миски и кастрюли, ложки и ножи – все это точно у вас уже есть!

Пергамент, силиконовый коврик, пищевая пленка – с ними будет гораздо проще творить.

И, конечно, есть много рецептов, которые вы сможете приготовить без всего этого многообразия, подстроив под ваши условия и вашу посуду, и формы. Книга так и была задумана – готовим легко и непринужденно! Конечно, потом вы сможете разнообразить свой инвентарь, докупив все необходимое. Давайте уже готовить!

Основные секреты на кухне

1. Ваш настрой – очень важный момент при работе на кухне! Вся ваша энергия передается в приготовленные вами блюда, имейте это в виду! Если ваше настроение оставляет желать лучшего, сначала займитесь им – классная музыка, любимый фильм точно в этом помогут, я проверяла!

2. После того как вы выбрали рецепт для его воплощения в жизнь, внимательно прочитайте все пункты – чтобы в конце вдруг не было никакой неожиданности!





3. Продумайте подачу десерта заранее.

4. В каждом рецепте вас ждут советы от меня, как и что можно заменить, – это поможет в кулинарном деле!

5. Экспериментируйте! Так рождается нечто новое! Вы всегда можете приготовить пирожные по рецепту торта и торт по рецепту пирожных!

6. Включайте духовку заранее! Так вы сэкономите много времени, чтобы не ждать, пока она нагреется.

7. Никогда не ставьте выпечку в холодную духовку – шанс провала будет крайне высоким!

8. Не стоит торопиться – крайне важно полностью охлаждать выпечку после духовки.

9. Десерты из книги не содержат консервантов, поэтому не стоит готовить сильно впрок, лучше меньше – но свежее!

10. Я всегда радуюсь вашим свершениям и победам и буду рада увидеть ваши шедевры – делитесь в соцсетях и отмечайте меня!







Овощи на десерт



Рецепты из кабачка, тыквы, сельдерея,
цветной капусты, моркови,
свеклы и перца



Яркий десертный салат

Пирожные, торты, кексы...

Даже от таких вкусов нужен отдых. Только небольшой, ведь все десерты из этой книги – с полезными овощами.

А пока предлагаю фруктово-овощной десерт. Да, десерт.

Это взрыв вкусов. Без калорий, без томительного ожидания у духовки и без угрызений совести.

Витамины и польза, сладость и малока-

лорийность. Такое не может надоесть.

Всегда есть шанс поэкспериментировать, миксуя фрукты. Но сегодня предлагаю побаловаться и добавить-таки овощ во фруктовый салат.

Новые вкусовые сочетания не дадут заскучать. Этот салат определенно заслуживает места на вашем столе, особенно теплым летним или осенним днем – освежающий и такой сочный, вы там даже не заметите кабачок, он так отлично вписался во фрукты! А заправка к салату покорила ваше сердце, как уже покорила мое, я уверена!

Ингредиенты для салата:

1 киви
100 г кабачков
50 г клубники
100 г манго

1. Нарежьте все фрукты и ягоды кусочками.

2. Для заправки смешайте ингредиенты.

3. Заправьте салат и подавайте сразу же.

Ингредиенты для заправки:

35 г сиропа топинамбура
35 г сока лайма
Цедра одного лайма

На 100 г	ккал	жиры	белки	углеводы
	0,54	03	14,11	64,24

С О В Е Т Ы :

– Можно вместо сока лайма взять лимонный сок, но именно с лаймом будет необычно и вкусно!

– Если вы никогда не пробовали кабачок в сыром виде – то это именно то блюдо, что-

бы понять, что он ничем не хуже привычных фруктов! Но все же, если вы не можете допустить мысль о том, что едите его сырым, – можно обжарить на сиропе топинамбура несколько минут на сковороде, получится теплая версия этого салата!



Лимон. Почувствовали кислинку? Или унеслись в школьные годы, где лакомились такими пирожными?

Ммм, бисквитная основа и легкая, воздушно-нежная начинка. Но в этот раз с овощным наполнителем. Лимонный ломтик получится буквально тающим во рту.

Простое в приготовлении, но необычайно нежное, кисло-сладкое сочетание. Как итог – ароматный десерт для теплого семейного вечера или для праздничного застолья.



На 100 г

белки	0,53
жиры	0,18
углеводы	12,99
ккал	53,84

Пирожное «Лимонные ломтики»

На форму 16×16 см

Ингредиенты для бисквита:

140 г сахара демерара

60 г кокосовых сливок

65 г кабачков

40 г сока лимона

Цедра лимона

125 г полбяной муки

50 г оливкового масла

5 г разрыхлителя теста

Пищевая сода

на кончике ножа

Для подачи:

Джем из кабачка

(см. рецепт на стр. 99)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. В чаше блендера измельчите кабачок с кокосовыми сливками, соком лимона, маслом и цедрой.
3. В отдельной миске смешайте все сухие ингредиенты – демерару, муку, разрыхлитель, соду.
4. Обе массы осторожно перемешайте лопаткой до однородности.
5. Вылейте тесто в форму и поставьте в духовку.
6. Выпекайте 35–45 минут (до сухой зубочистки).
7. Когда бисквит полностью остынет – сверху выложите джем из кабачка, разрежьте на порционные пирожные и подавайте.

С О В Е Т Ы :

- Вы можете использовать любой сахар по вашему желанию, но помните, что кокосовый изменит цвет бисквита на более темный.
- Полбяную муку можно заменить на безглютеновую смесь, добавив при этом гуаровой камеди на кончике ножа для лучшего связывания теста.
- Растительное масло подойдет любое, но главное – без аромата, чтобы не переби-

вать аромат лимонной цедры: масло подсолнечника, авокадо, виноградной косточки.

— Вместо лимона можно использовать лайм или апельсин – тоже получится очень интересно и вкусно!

— Вы вольны использовать любой джем или крем на ваш выбор и даже собрать торт с этим бисквитом – все зависит лишь от вашей фантазии!



Десертный гаспачо

На 100 г	
белки	0,53
жиры	0,18
углеводы	12,99
ккал	53,84

Стучит дождь. На улице прохладно. А на кухне витают ароматы нежнейшего супа из кабачков.

Бархатистый, согревающий, обнимающий самым своим видом. Это не просто полезный суп, это боевой товарищ в сражениях с хандрой.

Ингредиенты:

1 спелое манго
100 г кабачков
100 г апельсинового сока
35 г сиропа топинамбура
Мята (немного в блюдо + для украшения)
Орешки

1. Манго очистите от кожуры, не забудьте вырезать косточку. Кабачок очистите и нарежьте произвольными кусочками.
2. Все, кроме орехов и мяты для подачи, смешайте в чаше блендера до однородной текстуры.
3. Вылейте смесь в сотейник и прогрейте на огне, постоянно помешивая, но не кипятите, перелейте в миску и охладите.
4. Подавайте в охлажденном виде, украсив орешками, веточкой мяты или как-то еще по вашему желанию.

С О В Е Т Ы :

- Апельсиновый сок лучше взять свежавыжатый, я так всегда и делаю.
- Вместо сиропа топинамбура вы можете использовать любой подсластитель по вашему выбору или обойтись без него вовсе – все зависит от спелости фруктов.

- Мята вовсе не обязательна, но она добавляет очень интересную нотку в блюдо, вы также можете поэкспериментировать с другими специями, отлично подойдет ваниль!



THIS WEEK'S SWEETS

Coconut Ice Cream Sandwiches

Who doesn't like ice cream sandwiches? These are miniature, just 3 inches in diameter. Bright pink truffle cherry ice cream (there's a little coconut milk in the custard) is sandwiched between lemony cookies, with a dash of grated coconut. It's a bit of a project, but it's worth it. About 2 hours of active cooking over the course of 2 days.

Gâteau Breton

With its soft, moist crumb, this classic French cake is a giant shortbread, though it's much more tender. Its hidden secret is a touch of rum, which you can replace with orange or lemon. In France you sometimes see it sandwiching method between the layers. This week's well-

Rhubarb

Take advantage of the easy dessert. Baked cake resembles a velvet-crumbled angel food cake. The rhubarb, which is tangy and tender, is something to check out. Half-hour of prep.

Каффины

На 100 г	
белки	6,18
жиры	8,05
углеводы	35,76
ккал	240,42

Маленький, мягкий чудо-маффин удобно и уютно разместится на вашей ладони, станет отличным дополнением к горячему шоколаду и перенесет в страну гастрономических удовольствий.

Побалуйте своего внутреннего ребенка!

Ингредиенты:

100 г кабачков
40 г растительного масла
60 г сахара демерара
70 г растительного молока
25 г молотых семян льна
60 г воды
200 г полбяной муки
5 г разрыхлителя теста
Корица, мускатный орех,
ваниль
Изюм по желанию
Шоколад и орешки
для украшения

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Смешайте молотые семена льна с водой – так мы готовим льняное яйцо.
3. В чаше блендера взбейте до однородной консистенции все жидкие ингредиенты и кабачок.
4. В отдельной миске соедините все сухие ингредиенты.
5. Смешайте обе массы до однородности лопаткой.
6. В конце добавьте изюм по вкусу.
7. Переложите тесто в формочки для маффинов и выпекайте до сухой зубочистки 35–40 минут.
8. Подавайте, украсив шоколадом и орешками.

С О В Е Т Ы :

- Растительное масло вы можете использовать любое – виноградной косточки, авокадо или подсолнечника, главное – без запаха.
- Семена льна удобнее всего измельчить в кофемолке, а также можете просто использовать льняную муку.

- Полбяную муку допустимо заменить безглютеновой смесью.
- Помимо изюма классно добавить орешки по вашему вкусу.



– Вот бы добавить в десерт волшебный ингредиент, чтобы есть и худеть одновременно, – мечтательно произнесла Люба.

– Тю, и это мечта? Просто добавь корень сельдерея, у него отрицательная калорийность, – подняла брови я.

Парам-парам-пам.
Не удержалась, извините. Минутка юмора.
А про сельдерей – правда. Восхитительный! Если не любите – советую начать вашу любовь к корню сельдерея именно с этого кекса!



На 100 г (кекс)	
белки	2,88
жиры	6,17
углеводы	26,96
ккал	173,8

На 100 г (помадка)	
белки	11,67
жиры	28,33
углеводы	21,43
ккал	384,67

Кекс «Лайм»

Ингредиенты для кекса:

300 г корня сельдерея
50 г оливкового масла
1 банан
140 г сиропа топинамбура
100 г муки из зеленой гречки
100 г рисовой муки
60 г крахмала
20 г разрыхлителя теста
10 г сока лайма
Цедра одного лайма
Ваниль, соль, специи

1. Духовку разогрейте до 180 °С.
2. Корень сельдерея вымойте, очистите, нарежьте на мелкие кусочки для последующего измельчения в блендере.
3. В чашу блендера сложите кусочки сельдерея, банан, масло и сироп топинамбура, измельчите.
4. Переложите приготовленное пюре в миску, добавьте все сухие ингредиенты, а сок лайма и цедру – в конце. Перемешайте.
5. Форму для кекса смажьте маслом, чтобы было проще извлекать готовый кекс, и выложите тесто.
6. Выпекайте в течение часа (или более, в зависимости от духовки).

ПОМАДКА

Ингредиенты для помадки:

100 г кешью
20 г сока лайма
30 г растительного молока

Предварительно замоченные орехи пробейте в блендере с соком лайма и растительным молоком, распределите помадку по остывшему кексу.

С О В Е Т Ы :

- Оливковое масло можно заменить любым растительным по вашему желанию.
- Сироп топинамбура допустимо заменить сахаром или любым другим подсластителем.
- Лайм легко заменить лимоном.
- Крахмал можно использовать как кукурузный, так и тапиоковый.
- Растительное молоко для помадки можно использовать абсолютно любое, на ваш выбор.



В поисках нового вкуса девочка Элли забрела в сказочный лес. Она так устала от привычных, обычных блюд, что надеялась только на чудо. И оно случилось. Лесные феи, которых она повстречала, подарили ей необычный рецепт десертной пиццы на бездрожжевом тесте, с неожиданным сочетанием. Это магия – не иначе! И теперь она доступна вам!

На 100 г (краст)

белки	0,4
жиры	11,93
углеводы	1,17
ккал	113,33

На 100 г (начинка)

белки	0,7
жиры	0,22
углеводы	5,23
ккал	26,24

На 100 г (кешью-«сыр»)

белки	12,89
жиры	33,55
углеводы	22,36
ккал	441,14

Десертная пицца

Ингредиенты для краста:

150 г полбяной муки
5 г разрыхлителя
50 г кокосового молока
20 г растительного масла
5 г яблочного уксуса
Соль или подсластитель
по вкусу

КРАСТ

1. Смешайте все ингредиенты в миске и вымесите тесто. Раскатайте в основу желаемой формы (круг, овал, квадрат).
2. Переложите на пергамент, выпекайте в духовке 5 минут при 190 °С.

Ингредиенты для начинки:

120 г яблок
3–4 стебля сельдерея
сироп топинамбура
вода

НАЧИНКА

1. Яблоки очистите от семян и кожуры, сельдерей произвольно нарежьте.
2. Измельчите в чаше блендера вместе с сиропом и водой (вода добавляется, чтобы блендеру было проще все измельчить, не переборщите).
3. Массу переложите в сотейник и уварите, чтобы выпела лишняя влага.

Ингредиенты для кешью-«сыра»:

200 г кешью
60 г кокосового молока
20 г сиропа топинамбура

КЕШЬЮ-«СЫР»

Предварительно замоченные орехи кешью измельчите в блендере вместе с кокосовым молоком и сиропом до равномерной текстуры.





Ингредиенты

для украшения:

Груша и молотая корица

СБОРКА ПИЦЦЫ

1. По поверхности краста распределите кешью-«сыр», на него выложите начинку.
2. Украсьте пиццу нарезанной грушей и посыпьте корицей. Выпекайте при 190 °С 10 минут.

С О В Е Т Ы :

- Вы можете приготовить краст на безглютеновой смеси.
- Растительное молоко для краста подойдет любое, по вашему вкусу.
- Сироп топинамбура можете заменить любым подсластителем.
- Для кешью-«сыра» используйте предварительно замоченные орехи – так «сыр» будет более нежным.
- Экспериментируйте! Вместо груши можете использовать ягоды и фрукты какие вам захочется!



Конфеты объединяют. Крошка сын пришел к маме и попросил купить самых вкусных конфет. Рассказал про девочку из класса, которая ему так нравится. Подумала мама и решила, что самые лучшие конфеты – приготовленные самим влюбленным. Да и полезный овощ можно будет спрятать.

В этот вечер мама и сын мило болтали о высоком чувстве, смеялись, обмазывая друг друга шоколадом. А девочка, получившая необычный комплимент, щедро поцеловала своего рыцаря в щеку.

Конфеты объединяют. Попробуйте.



На 100 г	
белки	7,12
жиры	16,15
углеводы	23,28
ккал	265,57

Конфеты «Мне можно!»

Ингредиенты:

100 г кешью
100 г корня сельдерея
30 г кокосового масла
35 г сиропа топинамбура
Шоколад для наружного
покрытия

1. В первую очередь подготовьте корень сельдерея – вымойте его, нарежьте произвольно.
2. Предварительно замоченные кешью измельчите в блендере вместе с кусочками сельдерея, кокосовым маслом и сиропом топинамбура (количество сиропа исключительно на ваш вкус – можете добавить и больше, и меньше).
3. Из полученной массы сформируйте конфеты – удобно это делать руками, также можете использовать ложку. Переложите конфеты на разделочную доску, выстеленную пергаментом, и уберите в морозилку до застывания.
4. Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновой печи импульсами по 30 секунд.
5. Застывшие конфеты окуните в растопленный шоколад или полейте шоколадом сверху.

С О В Е Т Ы :

- Вы можете использовать любые орехи по вашему вкусу, но именно с кешью получается сливочный вкус.
- Кокосовое масло здесь играет важную роль в стабилизации конфет, поэтому его нельзя не добавлять или заменять другим растительным, можно взять вместо него кокосовый урбеч.

- Вместо сиропа топинамбура вы можете использовать любой подсластитель на ваш вкус или не использовать его вовсе.
- Вы можете не покрывать конфеты шоколадом, если не хотите.



Если вы хоть однажды мечтали о торте, как о возможности позаботиться о своем здоровье, – он перед вами! Настоящее волшебство и магия – берите скорее волшебные венчики и приступайте! Этот торт станет гвоздем программы даже до оглашения его состава! Полезный и сочный, яркий и манящий – хватит представлять! Нужно скорее готовить и дегустировать!



На 100 г (бисквит)

белки	2,33
жиры	9,37
углеводы	33,65
ккал	227,58

Торт «Шоколадный сельдерей»

На кольцо Ø 15 см

Ингредиенты для бисквита:

120 г растительного молока
1 ч. л. яблочного уксуса
100 г яблок
100 г корня сельдерея
50 г кокосового масла
100 г безглютеновой смеси
90 г кокосового сахара
25 г какао-порошка
5 г пищевой соды
5 г разрыхлителя

БИСКВИТ

1. Разогрейте духовку до 170 °С. В миске смешайте растительное молоко с уксусом.
2. Подготовьте корень сельдерея – вымойте его, нарежьте произвольно. Также подготовьте яблоки.
3. В чаше блендера измельчите яблоки с корнем сельдерея и растопленным кокосовым маслом до однородности.
4. Переложите массу из блендера в миску с молоком, перемешайте.
5. В отдельной миске смешайте сухие ингредиенты.
6. Соедините сухие ингредиенты и влажные, смешайте.
7. Переложите тесто в кольцо (или в другую форму), предварительно застелив пергаментом.
8. Выпекайте минимум 35–40 минут до готовности. Достаньте бисквит из духовки, полностью его остудите и только после этого извлекайте из формы. Разрежьте бисквит на два коржа.

С О В Е Т Ы :

- Растительное молоко можете взять абсолютно любое, на ваш выбор.
- Вместо яблочного уксуса можно взять лимонный сок.
- Кокосовый сахар можно заменить любым сухим подсластителем.
- Все сухие ингредиенты важно предварительно просеять и тщательно размешать венчиком.
- Вместо свежих яблок можно использовать яблочное пюре для детского питания.



Ингредиенты для крема:

300 г шоколада

200 г кокосовых сливок

50 г корня сельдерея

Сироп топинамбура по желанию

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

1. Подготовьте корень сельдерея – вымойте его, нарежьте произвольно.
2. Измельчите в блендере корень сельдерея с кокосовыми сливками и сиропом до гладкой текстуры.
3. Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновке импульсами по 30 секунд.
4. Смешайте шоколад с молочно-овощной массой, пробейте блендером и уберите в холодильник для стабилизации.

На 100 г (крем)	белки	жиры	углеводы	ккал
	3,65	26,92	33,15	377,45

СБОРКА ТОРТА

1. Когда крем стабилизируется, переложите его в кондитерский мешок.
2. Подготовьте разрезанные коржи бисквита, тарелку или подложку для сборки торта.
3. Выложите нижний корж на тарелку или подложку, сверху отсадите крем из мешка, накройте следующим бисквитным коржом.
4. Торт можно украсить кремом или по вашему вкусу – просто растопленным шоколадом или ягодами.

С О В Е Т Ы :

— Кокосовые сливки можно заменить растительным молоком, но тогда нужно уменьшать его количество и следить за консистенцией крема.

— Сироп топинамбура – исключительно по желанию, если вы не любите насыщенный вкус шоколада.



Пирожное – как мороженое. Нежнейшая сливочная начинка накрыта одеялом из сочной ягодной прослойки.

Буквально тает во рту, оставляя приятное послевкусие. А как вам внешний вид? Яркость зашкаливает! И очень напоминает флаг солнечной страны.



На 100 г (краст)

белки	0,23
жиры	8,28
углеводы	12,15
ккал	121,59

На 100 г (начинка)

белки	1,42
жиры	20,42
углеводы	3,51
ккал	206,59

На 100 г (конфи)

белки	0,68
жиры	0,42
углеводы	18,83
ккал	86,2

Торт-мороженое «Итальянские страсти»

Все легко и просто!

Этот десерт я собирала в силиконовой форме, вверх ногами – сначала верх, затем начинка и потом уже корж. Вы можете собрать торт в любой форме.

КРАСТ

Ингредиенты для кроста:

180 г очищенных семян
тыквы
2–3 финика
20 г кокосового масла
1 ст. л. сиропа топинамбура

Измельчите все ингредиенты в блендере – должна получиться смесь липкой консистенции, которую нужно выложить в форму и утрамбовать, как корж. Уберите в холодильник, пока готовите начинку.

НАЧИНКА

Ингредиенты для начинки:

400 г отварной цветной
капусты
100 г кокосовой манны
(урбеча)
120 г кокосового масла
120 г сиропа топинамбура
Ваниль

Все так же легко приготовьте начинку – путем измельчения всех ингредиентов в блендере. Переложите в миску до момента сборки торта.

МАЛИНОВОЕ КОНФИ

Ингредиенты для конфи:

250 г малины
35 г тростникового сахара
10 г пектина NH
Лимонный сок

1. Нагрейте малину в сотейнике. Пробейте ее блендером до однородности.

2. Сахар смешайте с пектином и всыпьте в малину, постоянно помешивая. Варите некоторое время, в конце добавьте лимонный сок.



СБОРКА ТОРТА

1. Если форма силиконовая – сначала выливаем малиновый слой, даем ему застыть в морозилке. Затем выкладываем начинку и сверху краст, немного утопив его в начинке. Если же вы собираете торт в кольце, то сначала уложите корж, на него выложите начинку, охладите, чтобы схватился слой, и сверху выкладывайте малину.
2. Торт необходимо охладить перед подачей. Поставьте форму с тортом в морозилку до полного остывания – так вы сможете легко извлечь его из формы.
3. Тарту потребуется несколько часов на оттаивание, так что продумайте заранее время подачи.

С О В Е Т Ы :

- Вместо тыквенных можете использовать семена подсолнечника, но тогда краст не будет таким ярким.
- После того как вы отварили цветную капусту, тщательно слейте всю воду, нам не нужна лишняя жидкость в составе.
- Именно благодаря ванили цветную капусту будет сложно распознать в десерте.
- Вы можете использовать любые ягоды вместо малины, к примеру, вишня тоже отлично подойдет по вкусу!
- Если собираете торт в кольце – обязательно проложите ацетатную пленку по краю, чтобы было проще извлекать торт после морозилки.
- Торт особенно хорош именно охлажденным, но сразу после морозилки дайте ему постоять хотя бы час в холодильнике перед подачей – иначе его невозможно будет отломить.
- Не хотите торт? Пирожные также легко сделать! А также десерт в стакане – чередуйте слои начинки, конфи и краста в любимом стакане для подачи.
- Количество сиропа в начинке – на ваш вкус, также вы можете заменить его любым другим подсластителем, просто знайте, что кокосовый сахар явно внесет свои коррективы по цвету.



Ванильная паста

На 100 г

белки	4,09
жиры	14,64
углеводы	5,78
ккал	108,73

Легкий пар кружит над чашкой горячего шоколада. А я, не торопясь, накладываю на хлебец пасту. Ее плотная текстура ложится идеально, закрываю глаза и предвкушаю взрыв нового вкуса.

Цветная капуста и кокос. Идеально.

Ингредиенты:

300 г отварной цветной капусты
100 г кокосовой стружки
50 г сиропа топинамбура
Ваниль

1. Все ингредиенты измельчите в блендере до равномерной текстуры.

2. Подавайте с любимым бисквитом, печеньями или хлебом.

С О В Е Т Ы :

- Именно ваниль скроет овощ и придаст приятный аромат.
- Пасту можно использовать как начинку для капкейков.

- Хранить пасту лучше всего в холодильнике.
- Вы можете разнообразить вкус пасты, добавив орешки или сублимированные ягоды.



Печенье «Баунти»

На 100 г	
белки	7,55
жиры	24,77
углеводы	26,42
ккал	352,63

Вкус детства. Домашнее рассыпчатое печенье с горячим молоком. Такое вкусное и такое любимое. Предлагаю испечь полезную версию этого лакомства.

Ингредиенты:

100 г аквафабы
80 г тростникового сахара
5 г лимонного сока
60 г миндальной муки
100 г кокосовой стружки
50 г отварной цветной капусты

1. Все легко и просто! Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Взбейте аквафабу с сахаром и лимонным соком до пиков.
3. Вареную цветную капусту смешайте в блендере с кокосовой стружкой.
4. Лопаткой примешайте к меренге миндальную муку и кокосовую массу. Осторожно перемешайте лопаткой, чтобы меренга не осела.
5. Переложите тесто в кондитерский мешок и отсадите на силиконовый коврик или пергамент печенья желаемой формы.
6. Выпекайте 35–45 минут до сухой корочки сверху.

С О В Е Т Ы :

— Аквафабу необходимо взбить очень хорошо, иначе тесто растечется.

— Лимонный сок необходим для стабилизации меренги, не нужно его игнорировать в рецепте.

— Миндальную муку можно заменить любой ореховой мукой, например из грецкого ореха или фундука.

— Для взбивания аквафабы лучше использовать мощный миксер – будет быстрее.



Нежная, легкая, тающая
во рту...

Так можно продолжать
очень долго. Но к чему
слова?

Воздушное облако в стака-
не, покрытое сочной мали-
ной, добавит беззаботной
легкости в будни.



На 100 г	
белки	3
жиры	8,74
углеводы	4,78
ккал	108,73

Ягодная панна котта

Ингредиенты:

400 г миндального молока
50 г сиропа топинамбура
50 г отварной цветной
капусты
10 г агар-агара
Малиновое конфи
(см. рецепт на стр. 85)
Любимый бисквит или
печенье (можете взять
баунти)
Свежие ягоды для декора

1. Перед приготовлением десерта погрузитесь в мир фантазий – какая она, ваша идеальная панна котта? Выберите стаканчики для подачи, продумайте, как именно будут чередоваться слои, – это очень увлекательно!

2. Сначала приготовьте конфи. Это может быть абсолютно любое конфи или джем из книги, любимое варенье – смотрите только по сочетаемости вкусов. Любой ягодный вкус здесь – идеален!

3. Приготовьте любимый бисквит или печенье – отлично подойдут какие-то обрезки от ранее приготовленных десертов.

4. Теперь приступаем к приготовлению панна котты. В сотейнике смешайте миндальное молоко, сироп, цветную капусту и агар-агар до однородной текстуры. Доведите массу до кипения, постоянно помешивая. Варите пару минут, чтобы агар вступил в силу.

5. На дно стакана вылейте малиновое конфи. Поставьте в холодильник для стабилизации, иначе все слои смешаются. Следом – слой панна котты, покрошите печенье или орехи, поставьте в холодильник. Сверху выложите еще слой конфи. Используйте свежие ягоды для декора.

С О В Е Т Ы :

— Этот десерт каждый раз может быть разным! Используйте любые джемы и конфи для разнообразия.

— Веррин – сборник текстур и вкусов в стакане. Чередуйте воздушную панна котту, ягодный джем с кусочками, бисквит или орешки.



Морковный бисквит – самодостаточный, сочный, не требующий пропитки. Думаете, плюсы закончились? Вот и нет.

Такой бисквит получится у каждого, он слишком прост в приготовлении. Без долгих замешиваний теста и взбивания продуктов.

Морковь придает сочность, обогащает витаминами, снижает калорийность. Но ее вкуса в бисквите вы не ощутите.

Скромная морковка несет пользу незаметно для сладкоежек.



На 100 г

белки	3,79
жиры	15,18
углеводы	37,31
ккал	299,45

Морковный бисквит

На форму Ø 18 см

Ингредиенты:

120 г полбяной муки
или безглютеновой смеси

5 г пищевой соды

5 г разрыхлителя

2 г соли

140 г тертой моркови

Ваниль

Молотый мускатный орех

Молотая корица

90 г тростникового сахара

25 г молотых семян льна
+ 60 г воды

60 мл подсолнечного масла

5 г яблочного уксуса

50 г орехов и сухофруктов

1. Разогрейте духовку до 170 °C.

2. Приготовьте льняное яйцо – тщательно смешайте молотые семена льна с водой.

3. В отдельной миске смешайте муку, соду, разрыхлитель, соль, все специи и сахар. Добавьте тертую морковь, подсолнечное масло, уксус и льняное яйцо. Перемешайте (удобно это делать руками).

4. В самом конце добавьте рубленые орехи и сухофрукты по вкусу.

5. Форму для выпечки смажьте маслом, выложите тесто в форму, выпекайте 35–40 минут до готовности.

С О В Е Т Ы :

— В этом рецепте можете использовать как полбяную, так и безглютеновую муку.

— Здорово будет, если половину моркови натереть на крупной терке, а вторую половину – на мелкой, для текстуры бисквита.

— Вы можете использовать любой подсластитель на ваш выбор.

— Вместо молотых семян льна можно взять льняную муку.

— Перед извлечением из формы необходимо полностью остудить бисквит.

— Бисквит получается сочным и вкусным – десерт на каждый день.



А правда, что изысканное печенье готовят только с использованием экзотических фруктов или пряностей? Я уверена, что вы уже знаете ответ.

Необычное, оригинальное печенье все с той же скромной, но уже любимой морковкой. Посмотрите, как ей идет грецкий орех. Пикантное печенье с горячим молоком под любимый фильм. Что может быть лучше?



На 100 г	
белки	4,74
жиры	8,04
углеводы	23,84
ккал	184,93

Мягкое овсяное печенье с морковью

Ингредиенты:

150 г овсяной муки
2 г разрыхлителя
2 г пищевой соды
Молотая корица
Молотый мускатный орех
Соль
Ваниль
100 г тертой моркови
20 г молотых семян льна
+ 60 г воды
50 г растительного молока
(или чуть больше)
25 г кокосового масла
50 г сиропа топинамбура
Орехи и семечки – сверху
перед выпечкой по желанию
и на ваш вкус – у меня грец-
кие орехи

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Приготовьте льняное яйцо – смешайте молотые семена льна с водой.
3. Смешайте в одной миске все сухие ингредиенты, во второй – влажные (морковь, льняное яйцо, молоко, масло, сироп).
4. Объедините обе массы лопаткой или руками. Консистенция должна стать комфортной для печенья – не растекаться, но и не быть чересчур плотной.
5. Сформируйте печенье на противне, предварительно застелив его силиконовым ковриком или пергаментом. Удобно использовать ложку или делать это влажными руками. Перед выпечкой по желанию можете посыпать орешками или семечками. Я предпочитаю грецкие орехи.
6. Выпекайте 30 минут в режиме «верх-низ» и затем еще 15 минут с конвекцией, чтобы подсушить печенье.

С О В Е Т Ы :

- Овсяную муку можно сделать самостоятельно, измельчив овсяные хлопья в кофемолке.
- Сироп топинамбура можете заменить любимым подсластителем, по рецепту получается несладкое печенье, вы можете добавить чуть больше подсластителя.

- Именно из-за разницы помола вам может не хватить жидкости в тесте, тогда просто добавьте немного молока или, наоборот, добавьте чуть больше муки, если тесто получилось слишком жидкое.
- Вместо семян льна можно использовать готовую льняную муку.



Детство у бабушки на кухне – беззаботное и вкусное. Помните, как в большой кастрюле булькало варенье? Время становилось вечностью, казалось, что уже никогда не отведаешь блинчиков с долгожданной сладостью. И вот минут через 5 сидишь абсолютно счастливый, весь обмазанный вареньем.

Подарите любимым немного детства. Ароматный, нежный джем из кабачков оставит о себе неизгладимые воспоминания и попадет в список любимых.

Идеально наполнит своим вкусом «блинно-оладушковые» чаепития – в меру сладкий, с цитрусовой ноткой. Яркий, сочный и заряжающий хорошим настроением уже своим цветом! Отлично подойдет к тостам, вафлям или любимым блинчикам, а также как начинка для кексов или даже целого торта!



На 100 г	
белки	0,73
жиры	0,23
углеводы	13,69
ккал	57,52

Джем

«Кабачок-лимон-апельсин»

КРЕМ

Ингредиенты для крема:

160 г кабачка
50 г лимонного сока
150 г апельсинового сока
25 г сиропа топинамбура
20 г кукурузного крахмала

1. В первую очередь подготовьте кабачок – вымойте его, нарежьте кубиками (или как вам нравится).
2. В сотейник влейте лимонный и апельсиновый соки, добавьте кабачок, нагрейте до кипения, варите до размягчения кабачка на умеренном огне.
3. Сироп топинамбура смешайте с кукурузным крахмалом и, постоянно помешивая, введите в смесь соков с кабачком. Уварите до загустения.
4. Снимите с огня, переложите в миску или какую-нибудь баночку и ждите полного остывания.

С О В Е Т Ы :

- Можно использовать цукини вместо кабачка.
- Если кожура кабачка темная – можно его очистить перед использованием.
- Кабачок обладает супернейтральным вкусом! У него есть способность приобретать вкус того фрукта, в соке которого вы его варите, – ананаса, манго, яблока, лимона, апельсина. Экспериментируйте!
- Красиво будет смотреться, если, например, нарежете кабачок в виде цветочков или еще как-то нестандартно. Для этого можно использовать вырубку из кондитерского магазина.

- Вместо сиропа топинамбура вы легко можете использовать сахар! Но помните, что, если сахар тростниковый или кокосовый, это повлияет на цвет десерта.
- Если все же используете сахар, то его также необходимо смешать с кукурузным крахмалом и постепенно ввести в соки, постоянно помешивая, иначе велика возможность образования комочков!
- Если планируете использовать джем для начинки (например, в кексы), то лучше нарезать кабачок мелкими кубиками.



Изумительный морковный бисквит, влажный и нежный, ароматный и пряный.

В сочетании с вишней – бомбовый вариант. Такой торт придаст пикантности романтическому вечеру. Ведь каждый кусочек сладкого удовольствия такой притягательный и желанный.

Невозможно забыть невероятное, тающее во рту лакомство.



На 100 г (крем)

белки	1,42
жиры	18,28
углеводы	16,79
ккал	236,29

Торт «Вишня-морковь»

Для этого торта используется морковный бисквит со стр. 95. Количество ингредиентов увеличить вдвое, выпекать в кольце диаметром 15 см.

КРЕМ

Ингредиенты для крема:

700 г твердых кокосовых сливок
85 г сахарной пудры из демерары
20 г кукурузного крахмала
Вишня

Для этого крема нам нужны именно густые кокосовые сливки, без водянистой части, из железной банки.

1. В чаше миксера смешайте сливки, крахмал и сахарную пудру из демерары (можно сделать самостоятельно с помощью кофемолки). Взбейте миксером с насадкой-венчиком до густоты.
2. Добавьте очищенную от косточек вишню и перемешайте.

СБОРКА ТОРТА

1. После того как бисквит полностью остынет, разрежьте его на три коржа.
2. Соберите торт в кольцо, чередуя слои бисквита и крема.
3. Обязательно уберите торт в холодильник для стабилизации на несколько часов и только после этого снимайте кольцо и декорируйте для подачи.

С О В Е Т Ы :

— Вместо вишни можно использовать любые ягоды или не использовать вовсе — торт и так очень вкусный!

— Крем должен получиться густым, очень важно взбить сливки, даже если они очень твердые, — это необходимо для стабилизации.

— Коржи для торта можно выпекать по отдельности (быстрее по времени), а можно испечь бисквит в кольце, а после разрезать на три коржа.

— Кукурузный крахмал здесь важен для плотности крема, не советую его исключать.



«Мадам Свеклауни»

На 100 г (бисквит)

белки	4,34
жиры	13,31
углеводы	32,55
ккал	267,04

Шокоголики всех стран, объединяйтесь! Этот рецепт должен попасть в вашу кулинарную тетрадку.

«Свеклауни» – шоколадное и свекольное, плотное и нежное, вкусное и полезное. А еще ароматное, незабываемое, контрастное, яркое.

Просто идеальное сочетание. Настоящая мадам!

Ингредиенты:

200 г отварной свеклы
½ ч. л. агар-агара
150 г темного шоколада
50 г любой муки
Орехи

1. Из свеклы сделайте пюре, переложите в сотейник, смешайте с агар-агаром и нагрейте, постоянно помешивая.
2. Добавьте нарубленный шоколад, перемешайте и нагревайте до момента, когда шоколад полностью растает.
3. Добавьте муку, тщательно перемешайте и уварите до загустения. Снимите с огня, добавьте орехи по вкусу.
4. Переложите массу в рамку или форму, в которой она будет остывать. Накройте пленкой и уберите в холодильник до полной стабилизации.
5. Охладите минимум 2–3 часа, нарежьте на более мелкие кусочки для подачи. «Мадам» эффектно смотрится в виде пирамидки, украсить можно растопленным шоколадом, орехами, ягодами, свежими или сублимированными.

С О В Е Т Ы :

— Муку в этом рецепте можно использовать абсолютно любую! За исключением, наверное, льняной – с ней вкус будет не очень.

— Шоколад можете использовать на ваш выбор.

— Десерт отлично хранится в морозилке – можно приготовить, нарезать на кусочки и доставать по мере необходимости.



Терпкий и яркий – сложно его с чем-то сравнить! Сочетание необычное, запоминающееся и не оставляющее равнодушным никого! Отличный бонус – не нужна духовка.

Потрясающий гав-торт – насыщенный, питательный и, конечно, мега-вкусный. Яркая, сочная, сладкая свекольная начинка разорвет все шаблоны!



На 100 г (основа)

белки	19,27
жиры	46,97
углеводы	22,14
ккал	553,86

На 100 г (начинка)

белки	4,55
жиры	18,77
углеводы	14,84
ккал	246,67

Торт «Бордо» без выпечки

ОСНОВА

На форму Ø 15 см

Ингредиенты для основы:

100 г миндальной муки

20 г орехов пекан

3 финика

Для основы выложите в чашу блендера миндальную муку, орехи и финики, смешайте до однородной массы, выложите в форму.

НАЧИНКА

Ингредиенты для начинки:

300 г шелкового тофу

100 г темного шоколада

50 г отварной свеклы

25 г сиропа топинамбура
(или больше, по вкусу)

50 г кокосового масла

Для начинки шоколад поломайте на кусочки, тофу и свеклу нарежьте произвольно и смешайте в блендере вместе с сиропом и маслом.

СБОРКА ТОРТА

1. Выложите начинку на корж, разровняйте.
2. Уберите в морозилку для стабилизации.
3. После того как торт застынет, достаньте из формы, задекорируйте по вкусу.
4. Подавайте через 2–3 часа, когда торт подтает, или можно не ждать и подать как торт-мороженое.

С О В Е Т Ы :

— Для основы-коржа вы можете использовать любую ореховую муку и орехи, по вашему вкусу.

— Для начинки важен именно шелковый тофу – с ним текстура получается очень нежной.

— Кокосовое масло необходимо для стабилизации торта при разморозке, и если вы планируете подавать десерт в охлажденном виде как торт-мороженое, можно не добавлять масло в начинку.



Замечали, как настроение влияет на то, получится блюдо или нет? Особенно это касается выпечки. То бисквит не поднимается, то оседает, то все валится из рук. Приготовьте свекольный кекс, очень простой, не получится он не может.

Поставьте любимую музыку, наденьте красивый фартук и наслаждайтесь процессом.

И помните, что любое блюдо, приготовленное с душой, всегда будет вкусным.



На 100 г	
белки	3,27
жиры	7,01
углеводы	35,54
ккал	217,64

Кекс-свекс

Ингредиенты:

220 г безглютеновой муки
90 г овсяной муки
50 г муки из грецкого ореха
120 г кокосового сахара
10 г разрыхлителя
2 г пищевой соды
240 г отварной свеклы
240 г растительного молока
60 г растительного масла
60 г яблочного пюре
1 ст. л. сока грейпфрута
Шоколад
Грецкие орехи
Яблоко

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. В чаше блендера смешайте свеклу, растительное молоко, растительное масло, сок грейпфрута и яблочное пюре (или просто очищенные и нарезанные яблоки). Пробейте до однородной текстуры.
3. В отдельной миске смешайте всю просеянную муку, сахар, разрыхлитель и соду, добавьте жидкую смесь. Тщательно перемешайте лопаткой.
4. Порубите орехи и шоколад. Яблоко нарежьте мелкими кубиками. Добавьте в тесто и тщательно перемешайте.
5. Выложите тесто в форму, смазанную маслом.
6. Выпекайте в разогретой духовке 45 минут при 170 °С, затем загляните и проверьте кекс. Если верх подгорает, накройте кекс фольгой, убавьте температуру до 150 °С и выпекайте еще 15 минут. Внимание! Зубочистка не будет полностью сухой, так как кекс сам по себе влажный. Но количество крошек на ней должно быть минимально.

С О В Е Т Ы :

- Прежде чем доставать кекс из формы и нарезать, важно полностью его остудить.
- Безглютеновую муку вы можете приготовить самостоятельно, а также в этом рецепте ее легко заменить на полбяную.
- Мука из грецкого ореха здесь особенно прекрасна, но при желании ее можно заменить любой ореховой. Только не убирайте ее вовсе — здесь важны те жиры, которые содержатся в орехах!
- Яблочное пюре можно сделать самостоятельно, просто измельчив яблоко в блендере.
- Сок грейпфрута вовсе не супернеобходимый ингредиент, но раз уж мы тут такие гурманы — добавьте, вам понравится оттенок вкуса, который он даст, я уверяю!
- Овсяную муку можно заменить безглютеновой или рисовой.



«Свечение» (свекольное печенье)

Топот маленьких ножек усиливается, и вот на кухню забегают маленькие сладкоежки. В трепетном ожидании и диком восторге от предстоящего волшебства они продолжают перебирать ногами на месте. Фантазия мгновенно уносит их на кондитерскую фабрику, где они сами готовят печенье. И сами же потом съедают. С горячим молоком.

Печенье со свекольными кусочками – это печенье с ярким акцентом, ароматом и теплыми детскими воспоминаниями. Как будто мармелад! Проверьте и убедитесь!

На 5–6 печений

Ингредиенты:

40 г рисовой муки
40 г овсяной муки
60 г миндального урбеча
10 г кукурузного крахмала
40 г сиропа топинамбура
½ ч. л. пищевой соды
Вода или растительное молоко до нужной консистенции
80 г отварной свеклы
40 г рубленого шоколада

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Смешайте все ингредиенты в миске до однородности. Воду или растительное молоко добавляйте в последнюю очередь, чтобы тесто по консистенции получилось, как песочное.
3. Сформируйте печенье на листе пергамента или на силиконовом коврике на противне.
4. Выпекайте 20–25 минут до готовности.

На 100 г	белки	жиры	углеводы	ккал
	7,19	15,62	42,44	334,78

С О В Е Т Ы :

– Воду или растительное молоко добавляйте понемногу, чтобы не переборщить.

– В готовом печенье свекла становится похожей на мармелад.

– Допустимо использовать урбеч из любых орехов, просто знайте, что он очень влияет на вкус – поэтому советую брать кешью или миндаль.



Школьный рюкзак давит на плечи. Книги, тетрадки, спортивная форма. Бреду домой усталая, еле переставляя ноги. Дом, наконец-то. Открываю дверь, меня сносят ароматы хлеба. Усталость улетучилась, ранец легким движением руки улетел на диван, а ноги бодро понеслись на кухню.

Мягкий, еще теплый хлебешек, как руки любимой бабушки, поднимает настроение и прибавляет сил. Особенно с шоколадной пастой. Я не могла не поделиться с вами этим рецептом!



На 100 г (хлеб)

белки	4,36
жиры	8,43
углеводы	31,03
ккал	213,14

На 100 г (нутелла)

белки	9,26
жиры	42,58
углеводы	29,47
ккал	528,7

Свекольный хлеб с нутеллой

Ингредиенты для хлеба:

100 г рисовой муки
50 г кукурузного крахмала
15 г растительного масла
Соль
40 г миндальной муки
10 г разрыхлителя
3 г псиллиума
150 г воды
80 г свекольного пюре

ХЛЕБ

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Смешайте в миске все сухие ингредиенты, затем добавьте воду и масло, перемешайте до однородности.
3. Добавьте свекольное пюре (можно приготовить из запеченной или отварной свеклы). Еще раз перемешайте.
4. Выложите в смазанную маслом форму. Выпекайте 1 час или чуть дольше. Много зависит от духовки, поэтому ориентируйтесь на сухую зубочистку.

Ингредиенты для нутеллы:

50 г фундука
50 г шоколада
20 г отварной свеклы
Растительное молоко
до нужной консистенции

НУТЕЛЛА

1. Для нутеллы измельчите шоколад, свеклу нарежьте кусочками и смешайте в блендере вместе с фундуком, добавляя молоко до нужной консистенции.
2. Переложите в удобную посуду.
3. Подавайте с нарезанным хлебом к завтраку или на десерт.

С О В Е Т Ы :

- Если вместо части воды взять свекольный сок, получится яркий хлебушек.
- Не забывайте, что любую безглютеновую выпечку необходимо извлекать из формы полностью остывшей!

- Если вы храните нутеллу в холодильнике, она может немного затвердеть – просто подогрейте ее в микроволновке или на водяной бане.



Пай, открытый новым
вкусам, объединивший
крепкой дружбой тыкву,
корицу и миндаль! Мягкая
сладость, пряные специи,
любимые орехи. Какой же
он получается красивый!



На 100 г

белки	4,51
жиры	13,58
углеводы	31,8
ккал	262,14

Пай с тыквой, корицей и миндалем

На форму Ø 16 см

Ингредиенты для коржа:

120 г муки (любой)

30 г сиропа топинамбура

30 г кокосового масла

Ингредиенты для начинки:

70 г миндаля

150 г растительного молока (любого)

100 г тыквенного пюре

60 г сиропа топинамбура

15 г кукурузного крахмала

Ваниль

Молотая корица

Миндальные лепестки
или просто миндаль и субли-
мированные ягоды для де-
кора

1. Для коржа растопите кокосовое масло, смешайте его с мукой и сиропом. На противень положите лист пергамент, поставьте на него форму, выложите тесто и утрамбуйте.

2. В чаше блендера смешайте миндаль с молоком до однородной консистенции, перелейте смесь в сотейник, добавьте остальные ингредиенты, перемешайте венчиком и нагревайте на среднем огне. Постоянно помешивая, доведите смесь до загустения, снимите с огня, вылейте начинку на корж. Разровняйте, посыпьте сверху миндальными лепестками или дробленым миндалем и ягодами.

3. Выпекайте 25 минут при 180 °С в режиме «верх-низ», полностью остудите и только после этого снимите форму и нарежьте на порции.

С О В Е Т Ы :

— Для этого рецепта подойдет абсолютно любая мука.

— Миндаль можно заменить любыми орехами.

— Подсластитель для начинки вы тоже можете взять на свой вкус — сахар, финики или любой другой, а для коржа нужен все-таки жидкий вариант.



В тыкве спрятано солнце.

Приготовив торт с «солнечным» ингредиентом, вы подарите себе яркое настроение, счастье и улыбку.

Рассыпчатый яркий бисквит без глютена, нежный крем, насыщенный шоколад. Этот десерт станет вашим любимчиком.



На 100 г (бисквит)

белки	4,94
жиры	15,16
углеводы	38,09
ккал	301,18

На 100 г (ганаш)

белки	4,12
жиры	25,69
углеводы	26,65
ккал	355,68

Солнечный торт

На кольцо Ø 16 см

Ингредиенты для бисквита:

150 г безглютеновой смеси
60 г миндальной муки
10 г разрыхлителя теста
90 г сиропа топинамбура
140 г тыквенного пюре
50 г миндального молока
35 г оливкового масла
15 г яблочного уксуса
Экстракт ванили

БИСКВИТ

1. Разогрейте духовку до 160 °С.
2. В миске соедините миндальное молоко и яблочный уксус, оставьте минут на 5.
3. Добавьте пюре из тыквы, масло, сироп топинамбура, экстракт ванили.
4. В отдельной миске смешайте все сухие ингредиенты – безглютеновую смесь, разрыхлитель, миндальную муку.
5. Объедините обе массы, смешайте все до однородности лопаткой.
6. Переложите тесто в кольцо или другую форму и выпекайте 40–45 минут до сухой зубочистки.

КРЕМ

Приготовьте крем по рецепту со стр. 101.

ГАНАШ

Ингредиенты для ганаша:

100 г темного шоколада
80–100 г кокосового молока

1. Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновке импульсами по 30 секунд.
2. Добавьте кокосовое молоко комнатной температуры и перемешайте до однородности. Вы можете регулировать консистенцию с помощью молока.



СБОРКА

1. Когда бисквит полностью остынет, извлеките его из формы и разрежьте на необходимое количество коржей (у меня 4).
2. Соберите торт в кольцо, чередуя слои крема и бисквита. Обязательно уберите в холодильник для стабилизации на несколько часов.
3. После стабилизации извлеките торт из кольца и декорируйте ганашем по своему вкусу.

С О В Е Т Ы :

- Вы можете использовать любую ореховую муку для бисквита, но именно миндальная мука или мука из кешью сохранит яркий солнечный цвет коржей.
- Для бисквита можете использовать любое растительное молоко.
- Коржи отлично переносят заморозку — можете приготовить их заранее.
- Можно добавить какую-нибудь прослойку в торт — экспериментируйте!



Тыква-кейк

На 100 г (краст)

белки	3,79
жиры	8,54
углеводы	13,63
ккал	144,3

Необыкновенный, полезный, яркий чизкейк украсит любой вечер. Начинка из медовой тыквы, рассыпчатая основа, украшение из свежих, сочных ягод. Хорошая альтернатива классическому чизкейку!

Ингредиенты:

Краст:

100 г любимого печенья
5 фиников
40 г кокосового масла

Начинка:

300 г тофу
200 г тыквенного пюре
60 г сиропа топинамбура
Сок лайма
Сок апельсина
20 г кукурузного крахмала

1. Разогрейте духовку до 160 °C.

2. Для краста все ингредиенты измельчите в блендере. Должна получиться липкая основа для чизкейка. Выложите ее на дно формы и утрамбуйте.

3. Для начинки выложите в чашу блендера тофу и пюре, влейте сироп и сок. Всыпьте крахмал и измельчите до гладкой равномерной текстуры.

4. Переложите начинку в форму на краст и выпекайте в духовке около часа. Перед извлечением чизкейка из формы обязательно остудите десерт!

С О В Е Т Ы :

— В качестве основы вы также можете использовать любой готовый бисквит.

— Количество фиников может варьироваться, так как все они довольно разные, вам потребуется чуть больше, если масса получилась недостаточно липкой.

— Соки лайма и апельсина добавляют ту самую особенную нотку, не пренебрегайте ими!

— Чтобы на чизкейке не образовывались трещины, поставьте миску с водой на дно духовки (учтите температурный режим и возьмите нужную миску!).



Мармелад «Тыква-апельсин»

На 100 г	
белки	1,29
жиры	2,94
углеводы	8,37
ккал	63,93

Маленькие солнышки у вас на столе. Нежные, тающие во рту мармеладки подарят оранжевое настроение, развеяв грусть и тоску. А если посмотрите на состав – будете удивлены, приятно удивлены!

Ингредиенты:

200 г тыквенного пюре
200 г апельсинового сока
10 г агар-агара
20–30 г воды

1. Соедините все ингредиенты в сотейнике, хорошо перемешайте венчиком. Доведите до кипения и варите 2–3 минуты.

2. Снимите сотейник с огня и разлейте мармелад по формам. Остудите.

3. Извлеките из форм и подавайте.

С О В Е Т Ы :

— Апельсиновый сок вы можно выжать самостоятельно или взять готовый.

— Если вдруг вам попался несладкий апельсин – добавьте подсластитель на свой вкус в смесь перед варкой.

— Вы можете добавить специи, такие как корица или мускатный орех, – это разнообразит десерт и привнесет свою неповторимую нотку.



Цитрусовый тарт

Яркий аромат тыквы наполнил дом и закружил в танце с не менее яркой цитрусовой ноткой. А рассыпчатое песочное тесто обещало умопомрачительное удовольствие.

Идеальное сочетание к кружечке горячего чая. Для тепла души и тела.

КРАСТ

Ингредиенты для краста:

150 г орехов пекан
20 г кокосового сахара
Соль и корица по щепотке

Для краста в блендере соедините все ингредиенты и пробейте, но не доводите до состояния пасты, нужно чтобы тесто склеивалось, но при этом не было жидким.

На 100 г (краст)	белки	жиры	углеводы	ккал
	6,68	70,5	11,97	701,19

ЦИТРУСОВЫЙ СЛОЙ

Ингредиенты для цитрусового слоя:

50 г сока лимона
50 г сока апельсина
50 г тыквы
20 г тростникового сахара
5 г кукурузного крахмала

Тыкву нарежьте мелкими кубиками. Смешайте сахар и крахмал. В сотейнике соедините соки цитрусовых и тыкву, доведите до кипения, убавьте огонь и всыпьте «дождиком» смесь крахмала и сахара, постоянно помешивая венчиком. Уварите до загустения.

На 100 г (цитрусо- вый слой)	белки	жиры	углеводы	ккал
	0,91	0,19	19,17	77,74



@khudeyppraviln00

НАЧИНКА

Ингредиенты для начинки:

50 г урбеча из миндаля
или кешью

50 г фиников

25 г сиропа топинамбура

40 г кокосового масла

Ваниль

1 ст. л. тамари (соевого соуса)

100 г какао-порошка

Вода

Для начинки поместите все ингредиенты в чашу блендера и пробейте до гладкой текстуры, добавляя воду по необходимости.

На 100 г (краст)	белки	жиры	углеводы	ккал
	12,11	29,67	31, 71	435,74

СБОРКА

1. Сформируйте тарт или небольшие тарталетки, разложив краст по формам.
2. Затем выложите цитрусовый слой.
3. Вылейте начинку на цитрусовый слой и уберите тарт для стабилизации в холодильник или морозилку на несколько часов.
4. Перед подачей задекорируйте по желанию. Для идеального разреза лучше всего использовать горячий нож.

С О В Е Т Ы :

- Вы можете использовать любые орехи для изготовления краста.
- Соевый соус можно не добавлять в начинку, но с ним получится особенно вкусно.
- Можете использовать любые цитрусовые соки по вашему вкусу или смесь соков.

- Тыкву лучше всего нарезать мелкими кубиками – для эстетики десерта, и чтобы она быстрее сварилась в соке.
- Тарт отлично переносит заморозку, а значит, это идеальный десерт для неожиданных гостей!



Потрясающие ароматы наполнили дом. Тепло, любовь, забота смешались с ними. Семейная традиция – печь что-то новенькое каждое воскресенье – объединяет всех обитателей дома, бегущих на запах, доносящийся из духовки. И сегодня это пряное печенье с перчиком, что еще требуется угадать первым дегустаторам.



На 100 г

белки	4,67
жиры	4,67
углеводы	15,71
ккал	301,7

Болгарское «перченье»

Ингредиенты:

50 г миндального молока
40 г пюре из запеченного
сладкого перца
60 г бананов
40 г подсолнечного масла
45 г овсяной муки
45 г безглютеновой смеси
30 г тростникового сахара
20 г какао-порошка
5 г разрыхлителя
Шоколад по желанию
Соль

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. В чаше блендера смешайте до равномерности миндальное молоко, пюре из запеченного перца, подсолнечное масло и бананы.
3. В отдельной миске взбейте все сухие ингредиенты венчиком – овсяную муку, безглютеновую смесь, сахар, какао и разрыхлитель с щепоткой соли.
4. Объедините обе массы. Смешайте лопаткой. Добавьте рубленый шоколад – по желанию, для более насыщенного вкуса.
5. На противне с пергаментом сформируйте печенье желаемого размера и формы, ложкой или руками.
6. Выпекайте до готовности около 25 минут.

С О В Е Т Ы :

- Вместо подсолнечного масла можно взять оливковое или масло виноградной косточки.
- Овсяную муку вы можете приготовить самостоятельно, измельчив овсяные хлопья в кофемолке.
- Вместо безглютеновой смеси можно использовать, к примеру, полбяную муку, если глютен не противопоказан.
- Очень удобно формировать печенье мокрыми руками.
- Время выпекания можно варьировать – сделать печенье посуше (подольше выпекать, можно даже режим конвекции включить) или оставить мягкими (вариант из рецепта).
- Можете использовать любое растительное молоко в этом рецепте.



Любовь в мелочах. Когда после совместной вечерней прогулки вы бежите домой наперегонки. Смеясь и визжа от восторга, ловя на себе взгляды прохожих. Сразу на кухню, где любимый человек заварит горячий, вкусный чай. А вы достанете сладкий десерт, приготовленный с любовью.

В ответ – милый, родной взгляд, полный благодарности. Балуйте близких вниманием и вкусными лакомствами.

Бархатистая структура «финансье», с перчинкой и вишенкой, в форме сердца, расскажет о чувствах без слов.

На 100 г

белки	1,95
жиры	20,71
углеводы	6,83
ккал	220,72

«Финансье» с болгарским перцем

Ингредиенты:

120 г кокосовых сливок
80 г пюре из запеченного
сладкого перца
25 г подсолнечного масла
70 г тростникового сахара
80 г полбяной муки
40 г муки из зеленой гречки
40 г миндальной муки
5 г разрыхлителя
Соль
Экстракт ванили
Вишня

1. Разогрейте духовку до 17 °С.
2. В миске смешайте кокосовые сливки, подсолнечное масло, пюре из перца, экстракт ванили.
3. В другой миске смешайте сухие ингредиенты – сахар, всю муку, разрыхлитель, щепотку соли.
4. Объедините обе массы лопаткой.
5. Подготовьте противень с пергаментом и форму для выпечки. Переложите тесто в форму, сверху поместите вишню (можно использовать как свежую, так и замороженную). Выпекайте 25–30 минут.
6. После полного остывания достаньте из формы и подавайте.

С О В Е Т Ы :

- Вместо сливок можно использовать любое растительное молоко, но именно с жирными кокосовыми сливками получается вкуснее.
- Возьмите безглютеновую смесь вместо полбяной муки, и тогда «финансье» будет более рассыпчатым по текстуре.
- Можете использовать любое растительное масло, главное, чтобы оно было без ярко выраженного вкуса.
- Вместо вишни также отлично подойдет малина. Даже вовсе без ягод тоже будет вкусно!



День сурка. Однотипные будни, где нет времени на себя, на отдых. Когда вы себя баловали в последний раз? Остановитесь на мгновение и сделайте это прямо сегодня.

Кекс с необычным ингредиентом в составе. Готовка не займет много времени, а приятный вечер, который наполнит вас энергией, гарантирован.

Многогранный, сладкий, сочный, чуточку пряный. Перец. Перчик. Это отличное дополнение к любимому десерту.

Новые эмоции и вдохновение не заставят себя ждать.



На 100 г	
белки	7,25
жиры	19,61
углеводы	41,17
ккал	360,5

белки	7,25
жиры	19,61
углеводы	41,17
ккал	360,5

Болгарский кекс

Ингредиенты:

75 г миндальной муки
25 г подсолнечного масла
50 г миндального молока
50 г пюре из запеченного
сладкого перца
5 г лимонного сока
5 г яблочного уксуса
60 г тростникового сахара
5 г разрыхлителя
2 г пищевой соды
60 г муки из зеленой гречки
30 г кукурузного крахмала
Экстракт ванили
Соль

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. Смешайте в миске миндальное молоко и уксус, перемешайте венчиком и оставьте на 5–10 минут.
3. Добавьте к молоку масло, пюре из перца, лимонный сок и экстракт ванили, перемешайте.
4. В отдельной миске смешайте миндальную муку, тростниковый сахар, разрыхлитель, крахмал, соду и муку из зеленой гречки. Добавьте щепотку соли – она никогда не бывает лишней в выпечке.
5. Объедините обе массы, перемешайте лопаткой.
6. Форму для кекса смажьте растительным маслом, чтобы было проще извлекать кекс после выпечки. Переложите в нее тесто и выпекайте 45–55 минут до готовности.
7. Достаньте кекс из формы после полного остывания. Нарезьте на порции и подавайте.

С О В Е Т Ы :

- Вместо миндальной муки можно использовать любую ореховую, но именно с миндальной мукой или мукой из кешью цвет кекса получится светлым.
- Тростниковый сахар можно не добавлять вовсе или заменить его другим сухим подсластителем.

- Вы можете использовать любое растительное молоко.
- Яблочный уксус можно заменить лимонным соком.



Горячая Мексика.
Страсть. Эмоции. Восторг.

Причините удовольствие
добровольно-принудительным
путем. Хотя
только при одном взгляде
на этот соблазнительный
торт сопротивление не бу-
дет оказано.

Пикантный вкус секретно-
го ингредиента, кусочки
шоколада – торт сразит
всех наповал. Однозначно.



На 100 г (бисквит)

белки	7,25
жиры	19,61
углеводы	41,17
ккал	360,5

Торт с болгарским акцентом

На кольцо Ø 15 см

Ингредиенты для бисквита:

160 г безглютеновой смеси

60 г миндальной муки

10 г разрыхлителя теста

80 г сиропа топинамбура

100 г пюре из красного
сладкого перца

50 г миндального молока

25 г оливкового масла

10 г яблочного уксуса

Экстракт ванили

БИСКВИТ

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. В двух разных мисках смешайте жидкие ингредиенты и сухие.
3. Объедините обе массы и осторожно перемешайте лопаткой. Посмотрите, какой потрясающий цвет!
4. Подготовьте противень с пергаментом, поставьте кольцо, выложите тесто и выпекайте 40–45 минут до готовности.
5. Полностью остудите бисквит, извлеките из формы и разрежьте на коржи (у меня три).

С О В Е Т Ы :

- Вместо безглютеновой смеси можно использовать полбяную муку.
- Яблочный уксус можете заменить лимонным соком.
- Растительное молоко можно использовать любое на ваш вкус.
- Количество полученных в итоге коржей зависит от диаметра формы, которую вы используете, а также от их высоты.
- Растительное масло допустимо использовать любое.



Ингредиенты для крема:

450 г соевого молока

35 г сиропа топинамбура

20 г кукурузного крахмала

ЗАВАРНОЙ КРЕМ

1. В сотейнике соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте венчиком.
2. Нагревайте на среднем огне, постоянно помешивая венчиком. Важно никуда не отходить и не отвлекаться, иначе крем подгорит.
3. Как только крем загустеет, выключайте огонь.
4. Остудите крем до комнатной температуры перед использованием.

На 100 г (крем)	белки	жиры	углеводы	ккал
	7,25	19,61	41,17	360,5

СБОРКА ТОРТА

1. Соберите торт в кольцо, чередуя слои бисквита и крема.
2. Если вы хотите, чтобы разрез торта был красивым и равномерным – отмеряйте крем на весах, чтобы было одинаковое его количество между коржами.
3. Тарту важно настояться, поэтому после сборки уберите его в холодильник минимум на 5–6 часов, так он пропитается и будет вкуснее.
4. После стабилизации извлеките торт из кольца, декорируйте по вашему вкусу и подавайте.

С О В Е Т Ы :

— Можете использовать любое растительное молоко.

— Вместо сиропа топинамбура можно использовать тростниковый сахар.



Итальянский кекс с оливками

Солнечный десерт для тех, кто устал от обычных кексов. Италия у вас дома!

Цитрусовая нотка, карамелизированные оливки, мягкий рассыпчатый бисквит –

блаженство в одном кусочке, которое мысленно уведет вас в теплый денек, устроит в уютной беседке и бережно накроет пледом. Закройте глаза, ощущаете дуновение ветерка солнечной Тосканы?

Ингредиенты для кекса:

60 г оливкового масла
200 г молока
60 г сока лимона
30 г цедры лимона
120 г сиропа топинамбура
Ваниль
150 г миндальной муки
150 г безглютеновой смеси
10 г разрыхлителя
2 г пищевой соды
Соль
Карамелизированные оливки
и маслины

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Смешайте в миске все сухие ингредиенты – цедру лимона, ваниль, соль, муку и безглютеновую смесь, разрыхлитель и соду.
3. В отдельной миске смешайте масло, молоко, сок лимона и сироп топинамбура.
4. Объедините обе массы лопаткой, хорошо перемешайте. Добавьте карамелизированные оливки и маслины.
5. Форму для кекса смажьте кокосовым или подсолнечным маслом, выложите тесто и выпекайте 45–50 минут.
6. Извлеките кекс из формы только после остывания, украсьте оливками и маслинами, а также можете приготовить помадку.

На 100 г	белки	жиры	углеводы	ккал
	5,34	17,37	17,02	238,42



Ингредиенты для маслин и оливок:

Оливки и маслины
без косточек (по 1 банке)

Сироп:

70 г воды
70 г сахара демерара
Корица, гвоздика, бадьян
3 ст. л. сока грейпфрута
или апельсина
Сок лайма

Ингредиенты для помадки:

Сахарная пудра из демерары
Лимонный сок

КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЕ ОЛИВКИ И МАСЛИНЫ

1. Оливки и маслины промойте водой, а лучше замочите их ненадолго в воде, чтобы вышла соль. Часть нарежьте колечками, часть оставьте целыми.
2. В сотейник сложите все ингредиенты для сиропа. Добавьте маслины и оливки. Варите все вместе минут 30. Так оливки станут более насыщенными по вкусу. Процедите от лишней влаги через сито, остудите и используйте по назначению.

ПОМАДКА

Смешайте сахарную пудру с лимонным соком – сок добавляйте постепенно, загущая пудру. Важно, чтобы помадка не была слишком густой или слишком жидкой. Все это делается исключительно в зависимости от вашего желания – количество пудры и сока.

С О В Е Т Ы :

- Оливковое масло можно заменить подсолнечным или маслом виноградной косточки.
- Для приготовления сиропа для оливок можно использовать сироп топинамбура или не использовать подсластитель вовсе. Только специи.
- Помадка – необязательный этап, можно просто добавить все оливки и маслины в тесто или посыпать ими кекс сверху перед выпечкой.
- Вы можете использовать любое растительное молоко.



Солнце медленно заходит за горизонт. Самое время остановиться, прочувствовать момент и побаловать себя десертом.

Глубокий, яркий вкус брауни никого не оставит равнодушным. Каждый кусочек желанный. Притягательный. Сочный.

Влажная текстура брауни тает во рту, оставляя после себя необыкновенное шоколадное послевкусие. И никто не догадается, что в романтическом десерте спрятан brutальный баклажан.



На 100 г

белки	3,96
жиры	9,99
углеводы	24,98
ккал	200,51

Брауни с баклажанами

На форму 15 × 15 см

Ингредиенты:

1–1½ баклажана
150 г темного шоколада
60 г рисовой муки
20 г семян льна + 60 г воды
90 г сиропа топинамбура
20 г какао-порошка
120 г миндальной муки
20 г агар-агара
5 г пищевой соды
Соль

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. Баклажаны запеките в духовке, остудите, очистите от кожуры.
3. Измельчите баклажаны в пюре с помощью блендера.
4. Приготовьте льняное яйцо – смешайте молотые семена льна с водой.
5. Соедините в миске пюре из баклажана, льняное яйцо, сироп топинамбура и растопленный шоколад. Добавьте всю просеянную муку, соду и агар-агар, а также какао и соль.
6. Перемешайте все ингредиенты до однородности, переложите тесто в форму и выпекайте 40–50 минут до готовности.

С О В Е Т Ы :

- Я использую темный шоколад 65–75%.
- Брауни получается несладким – вы можете добавить больше подсластителя в рецепт или подать брауни с любимым джемом и шариком мороженого.

- Миндальную муку можно заменить любой ореховой.
- Чтобы брауни не подгорел сверху, спустя минут 30 после начала выпечки можете накрыть его фольгой или пергаментом.



Суп «Черника-имбирь»

На 100 г	
белки	0,96
жиры	1,18
углеводы	11,85
ккал	64,99

Космический суп из черники обладает не только согревающим эффектом, но энергетически наполняющим и витаминами обогащающим. Необыкновенный, неповторимый, уникальный суп. Глубокий, насыщенный цвет только и делает, что вызывает аппетит. Остановиться невозможно, как вкусно.

Ингредиенты:

300 г черники
50 г воды
35 г сиропа топинамбура
20 г натертого свежего имбиря
Корица
25 г кокосового молока
Ягоды для украшения

1. Смешайте все ингредиенты, кроме кокосового молока, в чаше блендера до гладкой консистенции.
2. Переложите массу в сотейник и нагревайте на среднем огне, постоянно помешивая.
3. Остудите суп и подавайте, украсив разводами кокосового молока и свежими ягодами.

С О В Е Т Ы :

- Щепотка корицы не обязательна, но с ней суп приобретает тот самый классный привкус и интересную нотку!
- Количество подсластителя регулируйте по вкусу – вы можете добавить его больше или не добавлять вовсе.
- Классно этот суп подавать с шариком мороженого.
- Имбирь лучше всего использовать именно свежий – только с ним получается особенно вкусно, а его количество – на ваш вкус!
- Чернику можно использовать как свежую, так и замороженную.



Необычайный десерт, уверена, что такой вы не пробовали. Идея сочетаний вкусов пришла внезапно, когда в соусе в ресторане я распробовала необыкновенный вкус карамелизированного лука с клюквой. Тот вечер вдохновил на новый эксперимент. Он удался.

Дуэт, не имеющий себе равных, – песочное тесто и начинка, сочетающая в себе и сладость от карамелизированного лука с клюквой, и кислинку черной смородины, и пряность специй. Гурманский!



На 100 г

белки	3,77
жиры	17,55
углеводы	23,72
ккал	262,68

Луковый тарт

На форму Ø 17 см

Ингредиенты для теста:

50 г кокосового масла
45 г растительного молока
30 г кокосового сахара
100 г муки (рисовой, пол-
бяной или безглютеновой
смеси)
80 г миндальной муки
Соль

**Ингредиенты для конфи
из черной смородины:**

200 г черной смородины
35 г сахара демерара

**Ингредиенты для лукового
слоя:**

100 г красного лука
250 г клюквы
40 г оливкового масла
50 г орехов пекан
60 г сиропа топинамбура

Ингредиенты для ганаша:

70 г шоколада
50 г кокосового молока

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

1. Разогрейте духовку до 160 °С.
2. В миске смешайте все ингредиенты для песочного теста до равномерной текстуры.
3. Смажьте маслом форму для выпечки тарта и выложите тесто, формируя дно и бортики. Проколите вилкой дно – так тесто не будет вздуваться в духовке.
4. Выпекайте основу тарта 15–17 минут. После выпечки полностью остудите и только после этого извлеките основу из формы.

КОНФИ

Для конфи нагрейте в сотейнике черную смородину с сахаром и уварите до густой консистенции, охладите перед использованием.

ЛУКОВЫЙ СЛОЙ

1. Лук мелко нарежьте и обдайте кипятком, чтобы ушла горечь.
2. Обжарьте лук на оливковом масле с сиропом топинамбура до золотистого цвета, добавьте клюкву и нарубленный пекан. Хорошо прогрейте до полного объединения массы, затем снимите с огня и охладите.

ГАНАШ

Нагрейте молоко и вылейте на измельченный шоколад, хорошо перемешайте ганаш до однородной массы, шоколад должен полностью растаять.





СБОРКА

1. Когда все составляющие тарта полностью остынут, переходите к сборке тарта – на дно основы выложите клюквенно-луковый слой, затем ганаш.
2. Поставьте ненадолго в холодильник для стабилизации, чтобы слой шоколада застыл, затем выложите слой конфы из черной смородины. Разровняйте.
3. Можете украсить по вашему желанию – ягодами, кокосовой стружкой, орешками.

С О В Е Т Ы :

- Черная смородина подойдет как свежая, так и замороженная, так же, как и клюква для лукового слоя.
- Лук советую брать именно красный салатный – с ним получается вкуснее.
- Вместо пекана можете взять любые орехи на ваш вкус.
- Количество ганаша можно увеличить при желании.
- Вы можете изменить очередность слоев по вашему желанию.
- Для песочного теста вы можете использовать абсолютно любое растительное молоко.



Трюфели «Чили-шоколад»

Домашние конфеты, что может быть вкуснее? Подключите домочадцев, обмажьтесь шоколадом, сделайте фото на память.

когда вы с семьей в первый раз приготовили необычное лакомство, а после – пили чай и вспоминали смешные истории из жизни.

Терпкий, насыщенный вкус трюфелей будет всегда возвращать вас в этот день,

Ингредиенты:

150 г шоколада
120 г кокосовых сливок
4 г молотого чили
Какао-порошок

1. Растопите шоколад и подогрейте кокосовые сливки, смешайте до однородности, добавьте чили и пробейте блендером.

2. Уберите в холодильник для стабилизации – масса должна застыть, чтобы из нее было удобно формировать трюфели.

3. Сформируйте трюфели желаемого размера и формы и обваляйте их в какао.

На 100 г	белки	жиры	углеводы	ккал
	3,69	28,53	33,17	392,12

С О В Е Т Ы :

- Чили, конечно, добавляйте по своему вкусу.
- Трюфели можно замораживать.

– Кокосовые сливки нужны для правильной консистенции трюфелей. Не советую заменять их молоком.



oviln00

Варенье с томатами

На 100 г	
белки	0,89
жиры	0,27
углеводы	17,21
ккал	77,95

Жизнь не только в черную или белую полосу. Она имеет сотни цветов и оттенков. Попробуйте изысканное варенье с томатами, впусите в жизнь новые открытия. А желание экспериментировать больше не оставит вас.

Ингредиенты:

50 г сахара демерара
10 г лимонного сока
200 г клубники
150 г протертых томатов

1. Если вы используете свежие томаты, очистите их от кожуры и плодоножки и сделайте пюре.
2. Из клубники тоже сделайте пюре.
3. Смешайте все ингредиенты в сотейнике и нагрейте, затем уварите на медленном огне до загустения 25–35 минут. Полностью остудите.

С О В Е Т Ы :

- Варенье отлично подойдет в качестве начинки к десертам, а также его можно использовать как вполне самостоятельное блюдо.
- Вы можете поэкспериментировать с ягодами — отлично подойдет, например, малина.

- Если вместо сока лимона вы возьмете сок лайма, варенье получится с классной интересной ноткой.



Мороженое «Летний бриз» с огурцами

Знойная жара. Яркое обжигающее солнце укутывает в свои горячие объятия. Нежелание что-либо делать охватывает тело. Но врывается капля прохлады. Прохлады от тающего, нежного мороженого с освежающим эффектом. Словно глоток свежего горного воздуха.

Огуречное мороженое без приторного послевкусия придаст бодрости и сил в самый жаркий день.

Ингредиенты:

100 г кокосовых сливок
100 г огурцов
1 авокадо
25 г сока лайма
50 г сиропа топинамбура
Мята

1. Огурец очистите от кожуры, авокадо освободите от косточки и кожуры.
2. Все ингредиенты измельчите в блендере до гладкой текстуры.
3. Разлейте массу по формочкам и заморозьте.

На 100 г	белки	жиры	углеводы	ккал
	1,58	20,28	5,43	209,85

С О В Е Т Ы :

- Мяту можно добавлять как свежую, так и в виде экстракта, а количество – по вашему вкусу, но я бы с ней не перебарщивала.
- Сок лайма можно заменить соком лимона.
- Именно кокосовое молоко даст ту самую сливочность, лучше его не заменять.
- Количество подсластителя можете регулировать по вкусу.



Панкейки со шпинатом

На 100 г	
белки	5,24
жиры	8,69
углеводы	39,92
ккал	253,65

Ингредиенты:

150 г полбяной муки
или безглютеновой смеси
20 г миндальной муки
2 г пищевой соды
2 г разрыхлителя
50 г сиропа топинамбура
50 г свежего шпината
100 г растительного молока
5 г яблочного уксуса
20 г растительного масла
+ немного для смазывания
формы
Соль
Ваниль

Младшие братья и сестренки блинов уютно устроились на тарелке.

Панкейки, уносящие в лето. Глаза радуются от одного только вида маленьких проказников.

Мягкие, сочные, со свежими ягодами – залог отличного настроения на весь день. Завтракайте правильно!

1. Смешайте сухие ингредиенты: всю муку, разрыхлитель, соду и соль.
2. В чаше блендера пробейте вместе шпинат, растительное масло, сироп, молоко и уксус. Объедините обе массы, смешайте до однородности.
3. Разогрейте сковороду, смажьте растительным маслом с помощью кисточки, сформируйте порции теста нужного размера – можно сделать мини-панкейки или классические – побольше, как вам захочется.
4. Обжаривайте с двух сторон.
5. Подавать можно с растопленным шоколадом или сиропом и свежими ягодами.

С О В Е Т Ы :

- Миндальную муку можете заменить любой ореховой или мукой подсолнечника.
- Растительное молоко подойдет абсолютно любое.
- Количество сиропа топинамбура вы легко можете уменьшить или увеличить по вашему вкусу.
- Растительное масло также можете взять любое, главное, чтобы оно было без запаха.



Солнце медленно близится к горизонту.

Вечереет. А это значит, можно бежать в огород, собрать к ужину вкусные дары природы. Ведь пчелки уже не такие активные, до меня им дела нет. А бабушка обещала испечь к ужину вкуснящий пирог, сочетая мои любимые лакомства – сладкую клубничку и кисленькие стебли ревения.

Сегодняшний рецепт усовершенствованный, в нем больше пользы, но такой же вкусный, как в детстве.



На 100 г

белки	6,96
жиры	8,79
углеводы	29,21
ккал	218,07

Пай с ревенем

На форму 16×16 см

Ингредиенты для коржа:

150 г овсяной муки
60 г миндальной муки
½ банана
40 г сиропа топинамбура
30 г миндального молока
5 г разрыхлителя теста

Ингредиенты для начинки:

125 г клубники
100 г ревеня
10 г лимонного сока
20 г семян чиа
10 г кукурузного крахмала

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. Сначала приготовьте корж – в миске смешайте измельченный банан с сиропом и миндальным молоком. Всыпьте всю муку с разрыхлителем и перемешайте до однородности. Выложите в форму (форму предварительно поставить на противень, выстеленный пергаментом). Распределите по дну, разровняйте лопаткой.
3. В чашу блендера выложите нарезанный ревень, клубнику, добавьте крахмал и семена чиа, влейте сок и перемешайте до однородности. Вылейте начинку на подготовленный корж.
4. Выпекайте 25–30 минут. Дайте полностью остыть и только после этого подавайте.

С О В Е Т Ы :

- Растительное молоко можете взять абсолютно любое.
- Форму можете взять больше по размеру – пай будет просто ниже, чем у меня.
- Клубнику легко можно заменить любыми ягодами.
- Через 30 минут вам может показаться, что пай не готов – начинка сверху будет еще жидкая. Именно поэтому пай необходимо полностью остудить, поверьте – начинка застынет, и пай можно будет легко нарезать.



Заключение



Как я рада, что имею возможность поделиться с вами идеей создания овощных десертов! Эта книга – капля в море моего творчества! Десерты из овощей покорили меня и закружили в вальсе!

Я прекрасно понимаю, что книга может быть в руках как только начинающих кулинаров-любителей, так и в профессиональных опытных! Все рецепты книги максимально просты и направлены на то, чтобы у всех все точно получилось. Это как база – азы, освоив которые, вы шагнете в новый мир! Я надеюсь, что этот мир вам понравился и зарядил вас, вдохновил на покорение новых вершин, открыл для вас новые сочетания, удивил ваши вкусовые рецепторы и расширил горизонты!

Я буду рада увидеть ваши творения по моим рецептам!

Все мои проекты и новые идеи вы можете найти здесь:



@khudeypравilnoo

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



УДК 641.55
ББК 36.997
С93

С93

Счастливая, Катерина.

Полезное на десерт от Катерины Счастливой / Катерина Счастливая. — Москва : Эксмо, 2021. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

ISBN 978-5-04-121658-0

Если у вас в руках книга кондитера Катерины Счастливой, значит, вы заботитесь о здоровье своих близких, любите все полезное и жадаете новых впечатлений.

Автор раскроет для вас необычные вкусы кабачков, моркови, тыквы, сельдерея, свеклы и научит нестандартно мыслить: вы начнете сами придумывать десерты из того, что раньше шло на салат и рагу.

Эта книга создана не по заказу вегетарианцев, сыроедов или приверженцев особых диет, хотя в рецептах не содержится белой муки и сахара, рафинированных продуктов, лактозы и яиц. При этом все ингредиенты вы с легкостью найдете в любом магазине.

А чтобы вы наверняка влюбитесь в овощи и полезные сладости из них, автор предусмотрела блок теории, где подробно расписаны особенности всех ингредиентов и сам процесс приготовления. А еще вас ждут интересные рассказы об овощах. Вы многого о них не знали! И кладите рецепты для разных поводов — на праздничный стол, на каждый день, на завтрак, на перекус — более 20 видов сладостей в различных вариациях!

Шоколадный торт из сельдерея, крем из цветной капусты, маффины из кабачка, печенье из сладкого перца и свеклы, брауни с баклажаном — добро пожаловать в дивный новый мир десертов из овощей!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-121658-0

© Счастливая К., текст, 2021
© Зворыкина Р., фото, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЫЙ ПУТЬ

Счастливая Катерина

ПОЛЕЗНОЕ НА ДЕСЕРТ ОТ КАТЕРИНЫ СЧАСТЛИВОЙ

Фотографии Рузанны Зворыкиной

Главный редактор Рамиль Фасхутдинов

Руководитель направления Анна Братушева

Ответственный редактор Анна Райдер

Редактор Светлана Галанинская

Художественное оформление, дизайн и верстка Юлии Анохиной

Технический редактор Тамара Анохина

Препресс Антон Бельтиков

Корректор Людмила Воробьева

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

StudioPhotoDFlorez, Krasula / Shutterstock.com

StudioPhotoDFlorez, Krasula, Pedal to the Stock, Rutina / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимат, 20 қабат, офіс 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо».

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген нiмлеттi: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

ISBN 978-5-04-121658-0



9 785041 216580 >

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

мы в соцсетях:

fb vk od breadsalt.publisher

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

один клик до книги





Катерина Счастливая – healthy-кондитер, соавтор бестселлера «Пеку полезное. Волшебные десерты без белых муки и сахара». Катерина обучалась у лучших шеф-поваров, стажировалась в мишленовском ресторане, ведет цикл передач на «Здоровом ТВ» и проводит марафоны и мастер-классы.

@sweets_by_happy

Необычный взгляд на овощи и их использование. Автор предлагает нам окунуться в мир сладкого и посмотреть на него с новой стороны. Соединить полезные овощи с тем, что не всегда кажется полезным. Смелый и методичный подход побуждает купить эту книгу и начать по ней готовить.

Кристина Черняховская (Kristina Chernyakhovskaya), независимый шеф-повар, основательница открытых кулинарных мастер-классов Meet&Greet и экс-телеведущая ТНТ («Два с половиной повара» и «Открытая кухня»), частный повар в экстремальных экспедициях

Я очень люблю использовать овощи в десертах и выпечке. Данная книга удивила нетривиальными сочетаниями! Например, болгарский перец и сельдерей – сами по себе довольно яркие по вкусу.

Порадовала вводная часть, которая поможет новичкам разобраться в мире специфических добавок и ингредиентов. Здорово, что такие десерты можно всем – и детям, и аллергикам, и веганам.

Я бы с удовольствием отведала, к примеру, итальянский кекс с оливками!

Елизавета Романова,
кондитер, блогер, автор книги «Сладости без гадости»



хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

📷 breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-121658-0



9 785041 216580 >