

ДЕССЕРТ

Домашний крем-чиз



Ингредиенты:

1 л ряженки.

Отличный крем получается из ряженки. Чем-то он похож на сливочный сыр. Но тот дорогой, а самодельный крем ничуть ему не уступает.

Приготовление

1 л ряженки (удобно брать два пакета по 0,5 л) положите в морозильную камеру, чтобы ряженка хорошо замерзла. Затем пакеты

разрежьте, их содержимое выложите на марлю, сложенную в несколько слоев, и подвесьте над кастрюлькой часов на 10-12, чтобы лишняя жидкость стекла. В итоге получите примерно 300-350 г крем-чиза с легким привкусом топленого молока.

Пирожные «Очаровательные»



Очаровательные, соблазнительные пирожные, нежные, тающие во рту — они просто не могут не покорить!

Ингредиенты:

Шоколадный бисквит без муки:

30 г желтков

40 г белков

48 г сахарного песка

15 г какао-порошка

Малиновое желе:

200 г малинового пюре

5 г желатина

30 г сахарного песка

Ванильный крем-брюле:

140 г сливок жирностью 35%

60 г молока

56 г желтков

48 г сахарного песка

1/2 стручка ванили

Шоколадное парфе

36 г сахарного песка

20 г воды

48 г желтков

120 г темного шоколада

300 г сливок жирностью 35%

60 г малины или клубника

Нугатин:

75 г сахарного песка

50 г кукурузного сиропа

65 г миндальных лепестков

Приготовление:

Белки взбить с сахарным песком до устойчивых пиков.

Слегка взбить желтки и добавить их к белкам. Аккуратно перемешать.

Просеять в тесто какао-порошок, осторожно перемешать силиконовой лопаткой.

Распределить тесто в квадратной форме с стороной 18 см.

Выпекать при температуре 170 градусов 8-10 минут или проверяя готовность деревянной зубочисткой.

Малиновое желе:

Замочить желатин в 25 г холодной воды.

В небольшом сотейнике соединить пюре с сахарным песком. На среднем огне довести смесь до кипения. Немного остудить и ввести набухший желатин.

Застелить форму пищевой пленкой и вылить в нее будущее желе. Заморозить.

Ванильный крем-брюле:

В небольшом сотейнике смешать сливки, молоко и семена ванили. Довести смесь до кипения.

Желтки взбить с сахарным песком, пока смесь не посветлеет. Тоненькой струйкой влить молочную смесь в желтки, непрерывно помешивая.

Форму для выпечки или кондитерскую рамку застелить термостойкой пищевой пленкой или фольгой.

Вылить в нее получившуюся массу и отправить в духовку на 40 минут при температуре 100 градусов.

Готовый крем-брюле заморозить прямо в форме.

Нугатин:

Сахарный песок смешать с сиропом и уварить до светлой карамели. Добавить орехи и тщательно перемешать.

Распределить ореховую массу на противне или силиконовом коврик. Поставить в духовку при температуре 150 градусов на 5-8 минут. Следить, чтобы нугатин не подгорел!

Шоколадное парфе:

Желтки взбивать, пока не посветлеют.

В маленьком сотейнике соединить сахарный песок и воду. Варить сироп до достижения 118 градусов, затем снять с огня и тоненькой струйкой влить в желтки, постоянно взбивая. Взбивать до полного остывания.

Сливки взбить до устойчивых пиков.

Растопить шоколад. Добавить растопленный шоколад в сливки — температура шоколада должна быть не выше 45 градусов.

Аккуратно вмешать желтковую смесь. В конце добавить порезанные на кусочки ягоды.

Сборка:

Поверхность (пластиковую доску) застелить пленкой, сверху поставить кондитерскую рамку, ее бока так же выстлать пленкой.

Выложить половину шоколадного парфе и распределить его равномерно.

Нугатин вырезать под размер рамки (18x18см) и уложить на парфе.

Затем крем-брюле и вторую половину парфе.

Следующий слой — малиновое желе и бисквит.

Готовый десерт отправить в морозильную камеру на 6-8 часов.

Перед подачей перевернуть торт бисквитом вниз, убрать рамку и пленки.
Глазуровать любимой шоколадной глазурью, дать ей подморозиться и нарезать на порционные пирожные.
Готовым пирожным дать пару часов постоять в холодильнике.

Песочное печенье



Что может быть вкуснее, чем настоящее песочное печенье, рассыпчатое и ароматное? Не тот суррогат на растительных жирах, который продается в большинстве магазинов, а настоящее домашнее печенье на сливочном масле!

Лично я очень люблю выпечку из песочного теста. Готовится очень быстро и просто — требуется всего несколько ингредиентов, а процесс подготовки займет не больше 15

минут!

Побалуйте себя или гостей — приготовьте классическое песочное печенье «Мадлен» по этому рецепту.

Ингредиенты:

- мука — 120 гр,
- яйца — 2 шт,
- сахар — 80 гр,
- сливочное масло — 90 гр,
- лимонный сок — 1 ст.ложка.

Приготовление:

1. Подготовить все необходимые продукты. Смешать масло, яйца, сахар.
2. Слегка растопить сливочное масло, добавить к нему яйца и сахар.
3. Взбить все миксером или венчиком.
4. Добавить муку.
5. И 1 столовую ложку лимонного сока. Тщательно перемешать.
6. Выложить тесто в формочки «Мадлен» (или любые другие).
7. Выпекать при температуре 190-200 градусов, 12-15 минут.

Печенюшки готовы! Кушайте с радостью!

Лимонный Творог



Это пресный творог, он делается из молока и лимона. Такой творог обладает рядом лечебных действий: улучшает память, укрепляет сердце, кости и суставы, улучшает общее самочувствие человека, а также весьма полезен при невротических расстройствах и депрессивных состояниях. Этот творог не вызывает брожения в кишечнике, хорошо усваивается, и приятен

на вкус.

Попробуйте приготовить вкусный и очень полезный творог долгожителей!

Для приготовления творога нам понадобится:

1. Молоко -1 литр
2. Лимон-1 шт

Для начала нужно выжать сок из лимона, и поставить на плиту кастрюлю с молоком. Когда молоко хорошо прогреется, но не закипит, нужно влить сок лимона, быстро перемешать и сразу снять с огня кастрюлю. Вот и всё творог готов, осталось отделить его от сыворотки с помощью марли или мелкого ситечка.

Творог перед едой не солите и не добавляйте сахар, чтобы усилить полезные свойства можно добавить сметану или мёд.

Сыворотку не выбрасывайте, она обладает также целебными свойствами! Безумно вкусна на ней окрошка.

Нежная творожная запеканка



Лучший десерт для тех, кто мечтает о сладком, но не хочет заморачиваться с приготовлением, — нежная творожная запеканка. Кто-то скажет, что сладкое можно купить в магазине, но такого шедевра кулинарного искусства ты там точно не найдешь.

А дома, потратив совсем немного времени, ты легко приготовишь лакомство из того, что

есть на кухне. В первую очередь это лакомство оценят мамы. С его помощью они с легкостью смогут накормить свое чадо творогом, который так необходим детскому организму.

Ингредиенты:

Творог — 500 г

Яйцо — 2–3 шт.

Манка — 3 ст. л.

Сахар — 3 ст. л.

Разрыхлитель — 15 г

Ванильный сахар — 1 ч. л.

Приготовление

Отделите желтки от белков. Последние взбейте со щепоткой соли до устойчивой пены.

Соедините остальные ингредиенты в отдельной миске. Аккуратно вмешайте взбитые белки. Дайте массе постоять 10–15 минут для набухания.

Полученную массу выложите в форму, предварительно смазанную сливочным маслом. Выпекайте в разогретом до 180 градусов духовом шкафу 40–45 минут.

Идеальным дополнением к творожной запеканке станет сметана, взбитые сливки, мёд или ягодный доппинг. Вкусное лакомство готово. Обязательно поделитесь рецептом с друзьями!

Домашние глазированные сырки

Ингредиенты:

1 плитка темного шоколада

200г творога

50г сливочного масла

3ст.л. сгущенного молока

силиконовые формочки

Приготовление



Плитку шоколада разломать на кусочки и растопить на водяной бане
С помощью кондитерской кисти нанести шоколад на дно и боковые части силиконовых формочек (оставить немного шоколада, чтобы сделать верхнюю часть сырка). Поставить их на 15-20 минут в холодильник, чтобы шоколад застыл
Творог растереть с маслом в однородную массу, добавить сгущенное молоко и

перемешать

Заполнить формочки с застывшим шоколадом творожной массой

Выложить поверх творога слой шоколада и поставить формочки в холодильник еще на 15-20 минут

Вынуть сырки из формочек и подавать.

Восемь десертов без муки



Иногда так хочется приготовить вкуснейший десерт, но дома совсем нет муки. Можно поскрести по сусекам, а можно по этим рецептам приготовить такие сладости, от которых все домашние будут в восторге. Предупреждаем сразу: это может оказаться настолько вкусным, что они будут просить еще и еще.

Шоколадно-кокосовый батончик

Ингредиенты:

сливки (20 % жирности) — 200 мл

кокосовая стружка — 200 г

шоколад молочный — 300 г

сахар — 85 г

масло сливочное — 50 г

растительное масло — 2 ст. л.

Приготовление

На маленьком огне растопить сливочное масло, сливки и сахар (не кипятить).

Убрать с огня. Добавить кокосовую стружку. Все это хорошо перемешать.

Всю эту массу выложить в форму, покрытую бумагой, и убрать в морозильник на час.

После этого разрезаем наши конфеты, как настоящие батончики, и опять убираем их в холодное место, но уже на ночь.

Когда начинка достаточно заморозится, готовим глазурь. Для этого растопим шоколад на водяной бане и добавим растительное масло.

Обмакиваем батончики в глазурь с помощью вилки: сначала верх и бока, после того, как глазурь схватится, обмакиваем низ.

Шоколадно-ореховый мусс

Ингредиенты:

яйца — 4 шт.

сахар — 100 г

молоко — 400 мл
черный шоколад — 100 г
орехи — 100 г
желатин — 1 ст. л.

Приготовление

Желатин высыпать в тарелку и залить водой (возьмите не больше 1/4 стакана).

Позвольте ему немного набухнуть, затем растопите на водяной бане или в микроволновой печи, при этом желатин должен полностью раствориться.

Желтки нужно взбить с сахаром с помощью миксера.

В кастрюле вскипятить молоко, снять с огня.

Затем в яичную массу осторожно, по одной ложке влить немного молока, чтобы сравнять температуру двух смесей (будет достаточно 4-5 ложек).

Молоко снова поставить на небольшой огонь и медленной струйкой влить яичную смесь, хорошо перемешать. Варить, пока не загустеет, но ни в коем случае не доводить до кипения. Снять с огня.

Шоколад в это время нужно измельчить — лучше всего натереть на мелкой терке. Добавить шоколад в яично-молочную смесь, перемешать и оставить на несколько минут, чтобы он полностью растворился.

Затем в смесь добавить желатин и измельченные орехи.

Чтобы мусс приобрел равномерную и красивую форму, можно залить его в силиконовую форму и поставить на ночь в холодильник.

Воздушный чизкейк

Ингредиенты:

яйца — 3 шт.
белый шоколад — 120 г
сливочный сыр — 120 г

Приготовление

Отделите желток и белок. Накройте миску с яичными белками полиэтиленовой пленкой и поставьте в холодильник.

Растопите шоколад на водяной бане, добавьте сливочный сыр. Перемешайте. Добавьте желтки и перемешайте снова.

Белки нужно будет взбить и добавить к получившейся смеси.

Смажьте пергаментные листы маслом и застелите ими форму, в которой будете выпекать чизкейк.

Выпекайте в духовке 15 минут при 170 градусах.

Охладите и посыпьте сахарной пудрой.

Овсяное печенье

Ингредиенты:

сливочное масло — 100 г
овсяные хлопья — 140 г
яйцо — 1 шт.
сахар — 100 г
щепотка корицы
разрыхлитель — 1 ч. л.

Приготовление

Измельчить овсяные хлопья с помощью блендера до консистенции муки.

Взбить размягченное сливочное масло с сахаром до состояния однородной пышной массы.

Добавить яйцо, взбить.

Добавить измельченные овсяные хлопья, разрыхлитель, корицу, перемешать лопаткой.

Накрыть емкость с готовым тестом герметичной крышкой и убрать в холодильник на 1,5 часа.

Мокрыми руками скатать из теста шарики величиной с грецкий орех и разложить на покрытый пекарской бумагой противень на расстоянии 4 см друг от друга.

Выпекать при 180-190 градусах около 15-20 минут.

Кексы с ягодами

Ингредиенты:

яйца — 4 шт.

цедра одного лимона

кукурузный крахмал — 3 ст. л.

разрыхлитель — 1/4 ч. л.

сахар — 1/2 ч. л.

сухая клюква, голубика или изюм по вкусу

соль — на кончике ножа

Приготовление

Отделить белки от желтков и взбить белки с солью до максимально твердых пиков.

Желтки с перемолотой цедрой, крахмалом, сахаром и разрыхлителем подмешать на небольших оборотах миксера. Далее добавить сухие ягоды и аккуратно перемешать вилкой.

Выложить либо в порционные формочки, либо в одну круглую форму.

Не силиконовые формы можно слегка сбрызнуть оливковым маслом и совсем немного присыпать крахмалом.

Разогреть духовку до 180 градусов и поставить выпекаться на 20 минут, пока кекс не покроется золотистой корочкой.

Сырники

Ингредиенты:

яйца — 1 шт.

манная крупа — 4 ст. л.

сахар — 1 ст. л.

творог — 600 г

Приготовление

Творог растереть лопаточкой.

Добавить манку, сахар и яйцо.

Все хорошо перемешать до однородности.

Затем мокрыми руками сформировать сырники.

Обвалить их в небольшом количестве манки и обжарить на растительном масле с обеих сторон.

Банановые панкейки

Ингредиенты:

бананы — 2 шт.

яйца — 4 шт.

Приготовление

Взбить яйца. Отдельно пюрировать банан.

Смешать обе части. Выпекать на сухой сковороде без масла.

Шоколадный брауни

Ингредиенты:

яйца — 7 шт.

шоколад (не меньше 60 % какао) — 200 г

какао — 2 ст. л.

сливочное масло — 150 г

сахар — 220 г

щепотка соли

Приготовление

Белки отделить от желтков, перетереть желтки со 150 г сахара.

Шоколад и масло растопить на водяной бане, хорошо перемешав.

Соединить шоколадную и желтковую массы, хорошо перемешать.

Белки взбить с щепоткой соли, какао и оставшимся сахаром (70 г) до устойчивой пены.

Соединить и аккуратно перемешать получившиеся шоколадную и белковую массы.

2/3 теста выложить в смазанную форму и выпекать при 180 градусах около 20 минут.

Проверить готовность можно деревянной палочкой.

Оставшееся тесто выложить на пирог таким образом, чтобы до краев пирога оставалось не меньше сантиметра, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 1 час.

После этого поставить пирог в духовку на 10 минут при 200 градусах. Верх должен немного прихватиться, при этом остаться достаточно жидким.

Диетические десерты в мультиварке

Недавно вышла книга П. Дюкана - "Рецепты для мультиварки к диете Дюкан". Они разработаны на основе российских продуктов. Ниже несколько интересных сладких рецептов из этой книги.

Лимонный кекс



Вам понадобятся:

1 ст.л. сока лимона

1 яйцо

1 ст.л. овсяных отрубей

1 ст.л. СОМа

1 ст.л. кукурузного крахмала

ванилин

заменитель сахара по вкусу

Для начала нужно подготовить цедру лимона и сок лимона. Начинаем готовить тесто. Для этого нам необходимо вымыть яйцо, просушить его с помощью бумажного полотенца. Отделить белок от желтка. К желточку добавить СОМ, кукурузный крахмал и овсяные отруби. Сразу же можно добавить ванилин и заменитель сахара. Если у вас

заменитель сахара в таблетках, то его лучше растворить в горячей воде. Все тщательно вымесить.

Белок взбить с помощью миксера до густой плотной пены. Проверить готовность белка можно несколькими способами. Белки готовы: если пена образует устойчивые пики; если белки не выпадают из перевернутой вверх дном емкости.

Далее нам необходимо соединить белки и смесь желтков. Для этого маленькими порциями добавляем белки к желткам и каждый раз медленно вымешиваем до однородного состояния. С последней порцией белка в смесь вводим лимонный сок и цедру лимона. После того, как все смешали, вылить тесто в силиконовую форму. Размещаем формочку с тестом в мультиварку, закрываем и ставим режим "выпечка" на 1 час.

Кекс из сухофруктов



Это именно кекс из сухофруктов, а не кекс с сухофруктами. В нем очень много сушеных ягод и очень мало теста. Кекс получается насыщенным, ярким, вкусным и полезным. А главное — готовится он быстро и легко.

Ингредиенты:

300–400 г смеси из орехов и сухофруктов (2 вида изюма, чернослив, сушеная клюква, инжир и грецкие орехи)

2 яйца

6 ст. л. коричневого сахара

6 ст. л. муки

½ ч. л. разрыхлителя

Приготовление

Курагу и чернослив порезать на кусочки и смешать с орешками и остальными сухофруктами.

Яйца взбить венчиком и добавить в смесь сухофруктов.

Добавить сахар, муку и разрыхлитель, перемешать.

Форму смазать маслом и вылить в нее полученную массу, запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке около 45 минут.

Мраморная запеканка с тыквой и творогом



Ингредиенты:

Творог обезжиренный — 500 грамм

Тыква — 125 грамм

Яйца — 3 штуки

Манная крупа — 3 столовых ложки

Молоко 1% — 100 мл

Разрыхлитель — 1 чайная ложечка

Молотая корица — 1 чайная ложечка

Подсластитель — по вкусу

Приготовление

Взбейте блендером творог с молоком, яйцами, манной крупой и подсластителем. Делим массу на 2 части.

Тыкву натираем на терке и отжимаем, добавьте корицу и подсластитель.

Смешиваем тыкву с частью творожной массы. Форму смажьте сливочным маслом и выложите слоями: 2 ложки белой массы, затем 2 ложки оранжевой. Выпекаем в духовке при 180 градусах около 45 минут.

Творожные сырки (без консервантов)



Вам потребуется:

200 гр творога
2 ст.л. сахарной пудры (без горки)
30 гр сливочного масла
80 гр шоколада
1 пакетик ванилина или ванильного сахара
Начинка: карамель, джем, кокосовая стружка
- на ваше усмотрение

Как готовить:

1. Шоколад растапливаем на водяной бане. Силиконовой кисточкой смазываем формочки (у меня силиконовые) тонким слоем шоколада. Убираем формочки в морозилку

на 3-4 минуты. (Я убирала на 10 минут). Если есть необходимость, можно повторить нанесение шоколада на те места, где есть "пробелы" и снова отправить в морозильную камеру на 2-3 минуты.

2. Пока шоколад застывает, творог растираем с сахарной пудрой, ванилином и размяченным сливочным маслом.

3. Достаем формочки из морозилки, наполняем на 1/3 творожной массой, кладем в центр начинку, заполняем до конца творогом. Сверху смазываем творог растопленным шоколадом и убираем в холодильник до подачи. (Я снова убирала на несколько минут в морозильную камеру, чтобы верхний слой шоколада немного подостыл, а потом уже переложила в холодильник).

О хранении этих сырков речь не идет, так как они просто испаряются в тот же день.

Запеканка творожная в пароварке

В новогодние праздники самое время делать полезные и вкусные десерты для себя и своих близких. Мы предлагаем вашему вниманию один из них.



Нам понадобится:

Обезжиренный или малой жирности творог — 400г;
Куриные яйца — 2шт (120г);
Манная крупа — 3 столовые ложки — 40г;
Сахар — 1/3 стакана (90г);
Яблоки (или другие фрукты и ягоды) — 1-2шт (250г);
Ванилин — 1/4 чайной ложки;
Корица — для украшения.

Рецепт приготовления:

Творог, яйца, манную крупу, сахар и ванилин бросаем в блендер (или взбиваем миксером). Перемешиваем до однородной массы 5-7 минут.

Яблоки чистим от кожуры и косточек и нарезаем на небольшие кусочки. Добавляем к творогу и перемешиваем.

Получившееся тесто выкладываем в чашу для риса и выпекаем в пароварке 40-45 минут.

Готовую запеканку немного остужаем и выкладываем в блюдо. Сверху посыпаем корицей.

Калорийность и пищевая ценность на 100гр.:

Энергетическая ценность - 182.6 ккал;

Белки - 14.7 г;

Жиры - 2.8 г;

Углеводы - 23.4 г.

Чуч-хела



Чуч-хела – вкусная национальная грузинская сладость, по вкусу как густой мармелад с орехами. Обычно мы привыкли видеть ее в виде застывших орехов на нитке. Но можно также приготовить чуч-хелу и по-другому, более простому, облегченному так сказать способу. Не нужно никакой мороки с нитками и нанизываниями. Да и состав минимальный. Поскольку я очень люблю орехи в любом виде, то это лакомство мне очень по душе.

Кстати не обязательно только грецкие орехи. Можно вполне приготовить чуч-хелу и из арахиса.

Ингредиенты:

1 стакан арахиса или орехов грецких

1 литр сока (виноградного, яблочного и т.п.) или компота

8 ст. л. муки

Сахар по вкусу

Приготовление

Подготовить арахис: обжарить, очистить от шелухи.

Всыпать муку в кастрюлю, добавлять сок или компот постепенно так, чтобы масса была однородной. Кастрюля должна быть с толстым дном, чтобы не пригорело.

Поставить на огонь, постоянно помешивать, и варить как крем, на глазах загустело при постоянном помешивании, в конце добавляем подготовленные орехи, размешиваем. И все, выключаем огонь. Далее нужно немного охладить, лучше всего сразу поставить посуду в холодную воду, накрыть пищевой пленкой или при частом помешивании продолжить охлаждение. А можно дать остыть прямо в форме (квадратная или любая другая).

Форму для выпечки застелить фольгой, вылить орехово-мучную массу на фольгу, дать остыть, затем поместить в холодильник до полного застывания.

Готовую чуч-хелу достать из формы, нарезать порционно.

Вот и все, чуч-хела готова!

Восточные сладости к чаепитию

Просты в исполнении. При этом все получается очень вкусно, в меру полезно и сладко и намного лучше конфет, это факт. Семечки подсолнечника являются кладезем витамина Е, в лучшем его проявлении, В6 и В1, фолиевой кислоты и еще

множества нужных человеческому организму минералу, таких как марганец, селен, фитостерол растительного происхождения.

Подходят при палеодиете и БГБК-диете.

Просты в исполнении. При этом все получается очень вкусно, в меру полезно и сладко и намного лучше конфет, это факт. Семечки подсолнечника являются кладезем витамина Е, в лучшем его проявлении, В6 и В1, фолиевой кислоты и еще множества нужных человеческому организму минералу, таких как марганец, селен, фитостерол растительного происхождения.

Изюм способен придать блюду не только сладкий вкус, интенсивность которого, кстати, в данном рецепте можно варьировать по собственному усмотрению, но и снабжает организм необходимыми антиоксидантами.

Корица, которая также обладает мощными свойствами антиоксиданта, способна оказать помощь организму регулировать уровень инсулина и сахара в крови.

Выход: приблизительно 30 небольших конфет.

Ингредиенты:

полтора стакана изюма для любителей сладкого, можно сократить до одного стакана, если вы не являетесь таковым;

полстакана очищенных, слегка подсушенных в духовке семян подсолнуха. Для этого достаточно продержать их в духовке около 10 минут, при температуре не выше 170 градусов. Плюс ко всему дополнительно одна чайная ложка экстракта ванили;

четверть чайной ложки соли, можно и меньше, дело вкуса;

половина, целая чайная ложка молотой корицы, по вкусу;

дополнительно 2 чайных ложки поджаренных семечек для присыпки. Необходимо учесть, что цельные семечки не рекомендуется давать детям, которым меньше четырех лет.

Приготовление:

1. Поместить все ингредиенты в кухонный комбайн. Обработать до получения однородной массы.

2. Взять полученную массу чайной ложкой и скатать вручную шарик величиной с орех. Можно его слегка приплюснуть и сверху по желанию присыпать его семечками. Поместить полученную конфету на блюдо либо же в контейнер для хранения. Сделать все то же самое с оставшейся массой.

Хранить можно пять дней в плотно закрытом контейнере при комнатной температуре либо дольше — в холодильнике.

Каждая конфета обладает такими питательными свойствами: энергетическая ценность 53 калории, содержание натрия 22 мг, жира — 3 г, клетчатки 1 г, углеводов 7 г, белка 1 г, гликемическая нагрузка 4.

Фиолетовый смузи

Фиолетовый смузи порадует Вас не только цветом, но и отличным вкусом. Чем больше Вы будите взбивать смузи в блендере, тем воздушнее и вкуснее получится.

Нам понадобится (2 порции):

Йогурт несладкий (2% жирности) — 1/2 стакана (125г);

Молоко обезжиренное или малой жирности — 1/2 стакана (120г);

Банан — 1шт (190г с кожурой, 130г — без кожуры);

Замороженная голубика (или черника) — 2/3 стакана (90г).

Приготовление:

Отправляем все ингредиенты в блендер

И на максимальной скорости перемешиваем. Чем дольше Вы будете перемешивать, тем воздушное получится смузи.

Разливаем по стаканам и наслаждаемся!

Фиолетовый смузи напоминает подтаявшее мороженное. В меру сладкое, фруктовое и молочное.

В одной порции (1 стакан - 230 г):

Калории: 135.6

Жиры: 3.2 г

Белки: 4.4 г

Углеводы: 22.1 г

Пищевая ценность на 100 гр.:

Калории: 58.9

Жиры: 1.4 г

Белки: 1.9 г

Углеводы: 9.6 г

Лимонный кекс

Вам понадобятся:

1 ст.л. сока лимона

1 яйцо

1 ст.л. овсяных отрубей

1 ст.л. СОМа

1 ст.л. кукурузного крахмала

ванилин

заменитель сахара по вкусу

Для начала нужно подготовить цедру лимона и сок лимона. Начинаем готовить тесто.

Для этого нам необходимо вымыть яйцо, просушить его с помощью бумажного

полотенца. Отделить белок от желтка. К желточку добавить СОМ, кукурузный

крахмал и овсяные отруби. Сразу же можно добавить ванилин и заменитель сахара.

Если у вас заменитель сахара в таблетках, то его лучше растворить в горячей воде.

Все тщательно вымесить.

Белок взбить с помощью миксера до густой плотной пены. Проверить готовность

белка можно несколькими способами. Белки готовы: если пена образует устойчивые пики; если белки не выпадают из перевернутой вверх дном емкости.

Далее нам необходимо соединить белки и смесь желтков. Для этого маленькими

порциями добавляем белки к желткам и каждый раз медленно вымешиваем до

однородного состояния. С последней порцией белка в смесь вводим лимонный сок и

цедру лимона. После того, как все смешали, вылить тесто в силиконовую форму.

Размещаем формочку с тестом в мультиварку, закрываем и ставим режим "выпечка" на 1 час.

Шоколадный торт с ванильным кремом

Вам понадобятся:

корж: 4 яйца

2 ст.л. кукурузного крахмала

1 ст.л. какао

ванилин

разрыхлитель

заменитель сахара

крем 3 ст.л. СОМа

1 ст.л. кукурузного крахмала

200 мл молока

ванилин

заменитель сахара

что-нибудь для украшения торта

Яйца необходимо хорошо вымыть и просушить бумажным полотенцем. Подготовить емкости для белков и желтков. Отделить белки от желтков. К желткам добавить кукурузный крахмал, какао, ванилин и заменитель сахара (заменитель сахара растворить в горячей воде). Хорошо перемешать до однородной массы.

Белки тщательно взбить при помощи миксера. Затем соединяем наши желтки и белки следующим образом. Маленькими порциями вымешиваем белки в смеси желтков с какао и крахмалом, делаем это медленно. В конечном итоге должна получиться однородная, легкая, воздушная масса - тесто для коржа. Подготавливаем форму для выпекания, смазывая 3 каплями подсолнечного масла. Выкладываем тесто в мультиварку, закрываем и устанавливаем режим "выпечка" на 1 час.

Когда до конца приготовления коржа остается 16 - 11 минут, можно начать готовить крем. В глубокой емкости для микроволновой смешиваем кукурузный крахмал, ванилин и СОМ. Добавляем заменитель сахара (предварительно растворяем его в горячей воде), молоко (маленькими порциями).

Тщательно вымешиваем смесь после каждого добавления молока. Ставим в микроволновую печь на 2 - 3 минутки, смотрите по густоте крема. Каждые 30 секунд старайтесь придать крему однородную консистенцию. Когда крем готов, им можно украшать корж. После этого нужно десерту дать настояться пару часов в холодильнике

Десерты без сахара

Абсолютно безопасных для здоровья и талии сладостей не бывает. Но вред можно свести к минимуму, если выбирать десерты почти без подсластителей, есть их не натошак и изредка.

Сыроедный чизкейк с лавандой



Ингредиенты: 1 ст. сырого миндаля (замочить на ночь), 7-8 фиников без косточек; 3 ст. сырых кешью (замочить на 1-3 часа), 3/4 ст. лимонного сока, 3/4 ст. меда, 3/4 ст. кокосового масла, 1 ч.л. ванильного экстракта, 1/2 ч.л. морской соли, 1 ч.л. сухой лаванды

Смешайте в блендере миндаль и финики, полученную массу распределите по форме диаметром 23 см. Для начинки соедините в блендере кешью, мед, кокосовое масло, ваниль и соль. Вылейте в форму и аккуратно

постучите ею о поверхность стола, чтобы выпустить пузырьки воздуха. Отправьте в холодильник минимум на 3 часа, а лучше на ночь. Перед подачей подержите минут 10-15 при комнатной температуре, украсьте лавандой.

Ягодные тарталетки

Ингредиенты: 1 ст. сырых кешью (замочить минимум на 1 час), 5 ст.л. лимонного сока, 1 ст.л. цедры лимона, 6 ст.л. воды, 6 капель жидкой стевии или 2 ч.л. сиропа агавы, 1 ст. сырого миндаля (лучше замочить на ночь), 1 1/4 ст. сушеных фиников, по



горсти разных ягод, мята для украшения. Смешайте в блендере кешью, сок и цедру лимона, 5 ст.л. воды, стевию (или сироп агавы) до мягкой консистенции. Переложите в маленькую миску и отправьте в холодильник на 30 минут. Тем временем смешайте в блендере миндаль и финики — должно получиться «тесто» (добавьте воды, если нужно). Ложкой зачерпните массу, скатайте в шарик и распределите по формочке (см фото по ссылке). Заполните

тестом половину формочек (6-8), поставьте в холодильник на 15 минут. Достаньте, острым ножом проведите по краю и перенесите каждую тарталетку на блюдо. Повторите для оставшихся формочек. Наполните каждую тарталетку начинкой, украсьте ягодами и листиками мяты.

Мороженое из бананов

Кокосовые сливки и молоко могут с легкостью заменить молочные составляющие во многих блюдах, которые не содержат казеин. С помощью кокосовых сливок нереальное может стать реальным. Например, разнообразные десерты из сливок с легкостью перемещаются из списка запрещенных компонентов в категорию любимых лакомств.

Кокосовые сливки и молоко могут с легкостью заменить молочные составляющие во многих блюдах, которые не содержат казеин. С помощью кокосовых сливок нереальное может стать реальным. Например, разнообразные десерты из сливок с легкостью перемещаются из списка запрещенных компонентов в категорию любимых лакомств.



Из-за того, что кокосы у нас не растут, наиболее сложным может оказаться процесс поиска значимого ингредиента. И желательно, чтобы он не содержал искусственных добавок. Если вы сможете найти то, что вам надо, рекомендуем запастись всем необходимым впрок, так как хороший продукт про запас никогда не будет лишним.

О пользе кокосового молока вы можете почитать на многих ресурсах в сети. Есть множество интересных и полезных блюд, в

которых используется кокосовое молоко. Я хочу поделиться с вами понравившимся мне рецептом, который позволяет приготовить несложный десерт-мороженое с тропическим вкусом. Жаркими летними деньками это будет очень кстати.

Важно запомнить, что предварительно нужно поместить банку с кокосовыми сливками в холодильник, чтобы они застыли.

Выход: 12 порций

Ингредиенты:

полстакана охлажденных кокосовых сливок (необходимо использовать верхнюю часть содержимого банки, которая больше застыла);
4 банана средних размеров, предварительно очищенные и замороженные;
3 столовых ложки меда (можно взять меньше или больше — по вкусу). Вместо меда можно использовать стивию;
1–2 чайных ложки экстракта ванили;
кокосовая стружка или темный тертый шоколад для посыпки.

Приготовление:

1. Взять кухонный комбайн и поместить в него все ингредиенты, за исключением кокосовой стружки и шоколада. Перемешивать до получения однородной кремообразной консистенции.
2. Выложить получившуюся массу в прочную форму размером 20 на 30 сантиметров. Разровнять поверхность.
3. Посыпать сверху кокосовой стружкой или тертым шоколадом, поместить форму в морозильник на несколько часов до полного замерзания.
4. Готовый десерт разрезать на порции, похожие на мороженое в брикетах. Десерт полностью готов к употреблению. Однако необходимо учитывать, что тает он быстро не только во рту, но и если будет просто стоять на столе.

2. Банановое мороженое

Уникальный десерт — ни крупинки сахара, а на вкус не отличить от мороженого. Секрет — в бананах))

Ингредиенты: 2-3 замороженных банана, 2 ст.л. воды (или миндального молока), горсть миндальных лепестков, щепотка тертого шоколада/какао по вкусу. Снимите кожуру с двух бананов, порежьте ломтиками и положите в морозилку — минимум на 3 часа, лучше на ночь. Соедините все ингредиенты в блендере и взбейте до консистенции мороженого. Подавайте немедленно, украсив шоколадом, орехами, ягодами по желанию. Как вариант, можно добавить к бананам 1-2 горсти замороженной малины — получится ягодно-банановое мороженое.

