

Елена Богданова, Катерина Счастливая
и Марина Мелконян

Неку палезное

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ БЕЛЫХ МУКИ И САХАРА

ВАШ
ПУТЕВОДИТЕЛЬ
по здоровой
и сладкой
жизни!



Неку палезнае

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ БЕЛЫХ МУКИ И САХАРА





Елена Богданова
Катерина Счастливая
Марина Мелконян

Некую палезную

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ БЕЛЫХ МУКИ И САХАРА

хлеб*соль®

Москва
2020

— Содержание —

А нужна ли вам эта книга? 11

Кто же эти загадочные «мы»? 14

1/ Основы

Оборудование 23

Ингредиенты 25

Мука 25

Подсластители 33

Какао-продукты 36

Масла 39

Молоко и сливки 42

Экстракты 45

Загустители 52

Общие лайфхаки 55

Таблица замен 57

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



быстрые
рецепты



низкокалорийные
рецепты



рецепты
без глютена



Отсканируйте этот QR-код и узнайте,
где купить правильные продукты
для полезных десертов

2/ Рецепты

Печенье



Овсяное печенье 60



Миндальное печенье 62



Шокопеченье 65



Вуппи-пай 66



Ржаная галета
с яблоками и клюквой..... 68



Raw-батончики 71

Кексы



Гречнево-миндальные
маффины 72



Кекс
«Апельсин-миндаль» 75



Кекс с чаем матча 78



Кекс «Апельсин-мак» 81



Мандариновые кексики 82



Тыквенный кекс..... 85



Черничный кекс
с лавандой 87



Финансье с вишней 90



Вафли «Матча» 93

Десерты в стакане



Крем-брюле..... 94



Крамбл с клубникой и ревенем 98



Веррин..... 101



Парфе с персиками
и зеленой гречкой 97



Трайфл 103

Пирожные



Пирожное
«Картошка» 106



Апельсиновый брауни 116



Десерт «Oh, my godji!»... 122



Брауни с карамелизованным фундуком..... 109



Клубничные
капкейки 124



Муссовые пирожные
«Шоколад-малина» 113



Пирожное «Тыквики» 118



Песочные корзинки
с помадкой и ягодами 121



Облепиховые
капкейки 127

Конфеты



Рафаэлло..... 130



Трюфель с макадамией 133



Батончик «Баунти»..... 134



Батончик «Сникерс» 137

Торты и тарты



Яблочный торт
с апельсином и манго... 139



Тарт с заварным кремом
и клубникой 142



Тарт
«Апельсин-шоколад» 145



Торт «Два шоколада»..... 147



Шоколадный торт 151



Ягодный
муссовый торт..... 154



Указатель..... 158







А нужна ли вам эта книга?



ДАВАЙТЕ СРАЗУ РЕШИМ ЭТОТ ВОПРОС, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ
И ПРОВЕСТИ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЧАСЫ ЗА ПРИГОТОВЛЕНИЕМ НАШЕЙ БЕЗГРЕШНОЙ
ВЫПЕЧКИ! ОБМАНУТЫЕ ОЖИДАНИЯ ХУЖЕ НЕПРОПЕЧЕННОГО БИСКВИТА, ТАК ЧТО
ВЫКЛАДЫВАЕМ ВСЕ НАШИ СЕКРЕТЫ – СРАЗУ И БЕСКОМПРОМИССНО!

Итак, если

- вы обожаете выпечку, десерты и вообще красивую, настоящую еду,
- любите пробовать новые вкусы,
- любите простоту и ясность приготовления,
- любите подробные руководства,
- хотите сделать свое питание и питание своей семьи более здоровым, убрав рафинированные продукты,
- у вас или ваших деток аллергия на глютен, лактозу или сахар,
- устали от приторных десертов из магазинов и кафе, но альтернатив ПОКА не видите,
- готовы отказаться от мифа, что «все полезное либо невкусное, либо страшное»,
- открыты для нового опыта, эмоций и понимания, что ни единой пшеничной мукой и белым сахаром создаются прекрасные десерты...

...эта книга для вас!

Это очень забавно, потому что идея создать ее зрела давно, но толчком к написанию послужил Facebook: раз за разом он отклонял посты с фотографиями наших пирожных и надписями под ними #безяиц #безбелоймуки #безбелогосахара с формулировкой «НЕЛЬЗЯ ВВОДИТЬ ЛЮДЕЙ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ!»

Такого поворота от социальной сети, возвращенной в Калифорнии – столице мирового healthy-движения, где уже давно не удивляются ни киноа, ни тостам с авокадо, ни безглютеновому хлебу, – мы точно не ожидали!

Поверьте, нет ничего более угнетающего, чем постоянно создавать рецептуры и готовить безгрешные десерты без белой муки и белого сахара, обучать этому тысячи людей по всему миру и все равно слышать вокруг: «Так не бывает!!! Это нельзя приготовить!».

Возможно, вы тоже так считаете.

Пока:)

Потому что книга все-таки рождена – в нежности, внимании и приятной суматохе, как и положено любимому ребенку! Наша цель: принести в каждую семью новые рецепты, ингредиенты, вкусы, немножечко азарта перед чем-то новым и, конечно, понимание, что со всем этим делать! И как.

Мы с детства привыкли к белой муке в шкафчике, к сахарному песку и десятку яиц в холодильнике. Наши бабушки и мамы творили на наших изумленных глазах потрясающие шарлотки, сметан-

ники, наполеоны и блинчики из этих ингредиентов. И знаний, что можно брать другие ингредиенты, просто не было.

А наш мозг ленив! Он не хочет разбираться в новом, ему привычнее действовать по старым шаблонам, автоматически налепляя на новые ярлык «это сложно»!

Ну и пусть он так думает – мы ни в коем случае не будем ему ничего доказывать! Просто тихонечко полистаем страницы, приготовим несколько десертов, убедимся в их простоте, насладимся удовольствием от процесса, ароматов на кухне и внешним видом собственноручно украшенного кекса. С удовольствием попьем с родными чай, кофе или какао. А потом приготовим еще один... И еще...

А мозг пусть удивленно пробует на вкус знание, что выпечка без белой пшеничной муки и сахара – возможна. Что красивая и полезная выпечка – реальна. И что ваши руки на самом деле способны на настоящие чудеса, если дать им чуть-чуть свободы и правильные инструменты!

Абсолютно любой десерт, приготовленный по рецепту из этой книги, будет:

- цельным (максимально убираем рафинированные продукты),
- менее калорийным,
- наполненным биологически активными веществами, макро- и микронутриентами, от которых обычно очищают рафинированные продукты,
- потрясающе вкусным и красивым!

И перед тем как нырнуть к эту книгу с головой, задайте себе правильные вопросы:

Хочу ли я, чтобы в моей жизни действительно не было белой муки и сахара?
Не было резких скачков сахара в крови,

не было пустых калорий, ударов по гормональной и нервной системам?

И готова ли я забыть все, что знала раньше? Чтобы с трепетом Колумба, высаживающегося на новый берег, открыть новую страничку своей сладкой жизни?

ГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНО И ВКУСНО С НАМИ – ЛЕГКО!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР БЕЗГРЕШНЫХ ДЕСЕРТОВ!



Кто же эти загадочные «мы»?

Елена
Богданова



Инстаграм @awakengame

ПРИВЕТ! МЕНЯ ЗОВУТ ЕЛЕНА БОГДАНОВА, Я ПИЩЕВОЙ
БИОТЕХНОЛОГ ПО СВОЕМУ ВЫСШЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ
И ОСНОВАТЕЛЬ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ КРУПНЫХ В СЕТИ
ОНЛАЙН-ШКОЛ ПО ПОЛЕЗНОЙ ВЫПЕЧКЕ!

Но это просто слова и социальные роли, которые мало что расскажут вам обо мне. Мне хочется донести совершенно другое. Например, одновременно вдохновение и разочарование маленькой девочки, листающей журналы с рецептами, которые она никогда не сможет приготовить: просто потому, что в девяностых в ее городе про ингредиенты

из этих журналов даже не слышали. Но картинка так манит, обещает такие запахи и вкусы, что обидно до слез.

Или, например, наполненный звуками, солнцем и жизнью летний лес и тот миг, когда мама срывает прямо из-под ног кислицу и с улыбкой протягивает: «Попробуй!» И это не игра, в которую



иногда вовлекают друзья, назло взрослым пытаюсь есть все подряд. Это абсолютно серьезно и правильно: ковер под ногами съедобен. Природа давно уже обо всем позаботилась. И что все-таки действительно правильно: то, что сотворил человек? Или то, что сотворил лес?

Наша жизнь вся соткана из этих всплывших-чувств, всплывших-мыслей, всплывших-противоречий, ведущих тебя через годы. Они делают нас нами и накладывают отпечаток на наше творчество.

В этой книге – и солнце того леса, и удовольствие от лепки вареников с вишней вместе с бабушкой, и восхищение от первой шарлотки, которая вышла из духовки совершенно прекрасной, и бесконечные медовики, на которых мы с подругой в школе набивали руку.

В этой книге – квинтэссенция опыта, мыслей и чувств, воплощенных с помощью еды. Причем исключительно светлых, экологических и созидających.

Пусть они входят в вашу
жизнь с каждым приготовленным
рецептом!

Больше информации о школе:
awakengame.ru

Больше рецептов, интересной
информации и наше расписание:
[@awakengame](https://www.instagram.com/awakengame)



Катерина Счастливая



Инстаграм @sweets_by_happy

Меня зовут КАТЕРИНА, и я РАССКАЖУ ВАМ ИСТОРИЮ
О ТОМ, КАК Я СТАЛА СЧАСТЛИВОЙ.

С детства, как и все, я любила сладости. Именно есть, но никак не готовить! Однажды случайно я увидела курс по выпечке, и мне захотелось научиться готовить десерты. На тот момент я ничего не умела готовить, ни разу не делала даже банальной шарлотки, но мое желание было столь велико, что я решила попробовать. Как аппетит приходит во время еды, так и я полностью погрузилась в этот процесс творчества. Я стала угощать близких и друзей своими творениями. Все хваливали, уплетая за обе щеки, и это были мои первые победы, мои моменты счастья.

Сейчас весело вспоминать мои «шедевры», но это было от души, и именно

поэтому вкусно! Мне кажется, я раскрыла самый главный секрет приготовления, и готова поделиться им с вами! Когда делаешь все в удовольствие, наслаждаясь каждой минутой жизни, твое настроение и мироощущение передается через твои руки. Это не шутка!

То, что началось со случайности, сейчас переросло в собственную студию, кондитерскую и множество счастливых клиентов.

И в эту книгу, конечно, тоже. Вы держите в руках результат немалой работы, исследований и новых открытий. Я постоянно учусь, постигая тонкости кондитерского мастерства, ведь совершенству нет предела.



Сейчас, работая в своей студии и оглядываясь назад, я понимаю, что нет ничего невозможного. И рецепты в этой книге – доказательство этому. Когда ты можешь приготовить что-то фантастическое, практически из воздуха, разве не это ли магия? Волшебство чистой воды – говорю вам как кондитер, который начинал свой путь с белой муки и белого сахара!

Надеюсь, наша книга станет вашим счастливым билетом в прекрасный и многогранный мир кондитерского искусства! И теперь вы точно будете верить в сказки!



Екатерина Счастливая – профессиональный кондитер. Обучалась сначала в Барселоне, затем на курсах у известных шефов со всего мира – у Седрика Гроле, Жульена Альвареза, Жоана Мартана, Франка Хааснута, Карима Боурги, Амори Гишона, Марка Тилинга, Наоми Ямамото, Джорди Бордаса и других. Стажировалась в ресторане с 3 звездами Мишлен в Париже.

Марина Мелконян



Инстаграм @marimelkon

Меня зовут МАРИНА МЕЛКОНЯН. Я КОНДИТЕР СО СТАЖЕМ БОЛЬШЕ СЕМИ ЛЕТ. КОНДИТЕРСКОЕ ИСКУССТВО ДЛЯ МЕНЯ – НЕ ПРОСТО РАБОТА ИЛИ УВЛЕЧЕНИЕ, А ДЕЛО ЖИЗНИ, В КОТОРОМ Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЖИВОЙ.

Если быть максимально честной с собой и с вами, то я занимаюсь кондитерским искусством потому, что это единственная моя деятельность, за которую я получила самую искреннюю и яркую благодарность. Тот момент, когда я испекла что-то своими руками, дала на пробу своим родным и увидела медленно расплывающуюся улыбку со словами: «Вау! Как это вкусно!», сделал меня по-настоящему счастливой.

Благодарность – это и есть моя главная мотивация, когда задерживаюсь в цеху допоздна, не сплю по ночам,

дорабатывая рецептуру, придумываю что-то новое по просьбе своих заказчиков. Все ради добродушного «Спасибо» от тех людей, которые мне доверились.

Несмотря на годы опыта и большое количество знаний, полученных в этой и смежных областях, я продолжаю учиться до сих пор. И даже создавая рецепты для этой книги, я училась: как сделать полезные десерты доступными каждому, а процесс приготовления максимально удобным, как сделать так, чтобы у каждого читателя получилась выпечка «с картинки».



Эта книга не для кондитеров
и не для зожников или пэпэшников
в контексте здоровья только ради
здоровья. Она для всех, кто ценит
уют, эстетику, вкус и красоту еды.
Для всех, кто ценит жизнь: яркую
и при этом настоящую.



MARIMELKON



Nº1

== Осиавы ==



Оборудование



Если вы считаете, что чтобы окунуться в мир сладкой выпечки, вам нужно обязательно оставить в кондитерском магазине месячную зарплату на технику и формы, — сейчас вы почувствуете облегчение!

Никаких конвектоматов и модных форм за тысячи рублей! Каждый наш десерт вы сможете приготовить на обычной (и даже будничной) домашней кухне. Ведь наша задача — нести эти прекрасные десерты по всему свету, поэтому мы создавали максимально простые рецептуры.

*Что вам стоит поискать на своей кухне
перед использованием книги:*

ПОГРУЖНОЙ БЛЕНДЕР — ваш самый главный друг в мире полезных (да и не только!) десертов. Чем хороши его различные насадки:

- 1 Насадка «нога» + высокий стакан** — поможет измельчить фруктовые и ягодные пюре, сделать однородные эмульсии (например, шоколад, соус, ганаш).
- 2 Насадка «венчик»** — аналог ручного миксера, пригодится, чтобы взбить

яблочное пюре с маслом или замесить жидкое тесто.

- 3 Чаша-измельчитель с S-образным лезвием** — пригодится для измельчения орешков, а также замешивания некоторых видов теста и кремов.

Если у вас нет профессионального барного блендера, то пусть ваш погружной будет с хорошей мощностью, например 1000 Вт, — это поможет

вам добиться гладкого-гладкого кешью-крема.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ. Отмеряем ингредиенты по науке!

КОФЕМОЛКА-ИЗМЕЛЬЧИТЕЛЬ необходима, чтобы молоть свежие специи, муку из овсяных хлопьев, а также семена льна для «льняного яйца». Если есть возможность выбрать, берите ту модель, у которой можно снять и промыть стакан.

МИКСЕР – для взбивания некоторых видов кремов.

СИТО – для просеивания муки.

ВЕНЧИК – иногда хочется замешать тесто вручную, без помощи электроники.

СИЛИКОНОВАЯ ЛОПАТКА – прекрасно замешивает тесто, а также помогает перекладывать его в формы, тщательно собирая все частички.

ТЕРКА ДЛЯ ЦЕДРЫ

ВЫРЕЗНЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ. Однако при желании вы можете воспользоваться руками и сделать домашние, «крафтовые», печенки.

КОНДИТЕРСКИЕ МЕШКИ + НАСАДКИ разных форм и размеров. С их помощью удобно делать шапочки для капкейков, наполнять их начинкой, а также просто аккуратно работать с кремами и начинками.

КОНДИТЕРСКИЕ ФОРМЫ разных видов, размеров и материалов. Вам пригодятся:

- формочки для маффинов и капкейков,
- невысокие формы для тартов (выбирайте железные, со съемным дном),
- простые прямоугольные формы для кексов (можно использовать как силиконовые, так и металлические),
- простые круглые формы для бисквитов (можно использовать кольцо с регулируемым диаметром, а также абсолютно любую другую форму, которая будет в вашей досягаемости).

Для каждого рецепта вы можете брать и подстраивать под него именно те формы, что уже есть у вас: например, делать тарталетки в формочках для маффинов или использовать силиконовую круглую форму и для бисквита для муссового торта, и для бисквитного, и для кекса.

ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА И ПЕРГАМЕНТ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

СОТЕЙНИК – чтобы растопить шоколад, сварить агар, начинку или даже целые пирожные!

МИСКИ – для замешивания теста, взбивания кремов и хранения начинок.

Как вы понимаете, нам не нужно абсолютно все из этого списка для каждого рецепта! Если вдруг чего-то не обнаружили на своей кухне – не опускайте руки! Начните с других рецептов, чтобы вернуться к тому, на который положили глаз, чуть позже.

Ингредиенты



МУКА

Белая мука – враг номер один для всех, кто хочет начать новую жизнь без рафинированных продуктов. Чем же она нам не угодила? Ведь начиная с аграрной революции пшеничная мука была важным продуктом в жизни общества.

Да, была. Когда-то. Но за последний век ситуация сильно изменилась.

- В современной пшенице в результате селекции содержится гораздо больше глютена (клейковины), чем в древней. Нагрузка на нашу ферментативную систему увеличилась в разы.
- Кроме того, даже цари и императоры древности не могли позволить себе побаловаться пшеничной мукой именно ВЫСШЕГО сорта. Она появилась совсем недавно.
- Белая мука проходит жесткую технологическую обработку во время очистки и отбеливания (в т. ч. различными щелочами и газами).
- Белая мука – пустой рафинированный продукт, который щедро одаривает нас пустыми калориями, но при этом бьет по внешнему виду, пищеварению, гормональной и нервной системам. Кто из нас в век компьютерных технологий с утра до ночи занимается тяжелым физическим трудом, таская бревна, строя дома и выбивая из вековых гор гранитные плиты, чтобы израсходовать все эти калории?

В общем, есть к ней вопросы, согласитесь.

Однако, понимая все ее нежелательное присутствие в нашей жизни, тортика все-таки хочется! Из чего его готовить?



Если не белая пшеничная мука, то что?

Мы с детства привыкли, что она основа любой выпечки. Это очень простой, понятный и дешевый продукт, который можно найти в любой торговой палатке и который мы все детство видели в руках наших мам и бабушек.

На самом деле муку можно сделать из любого другого зерна/ореха/семечка/бобовых – просто мы настолько расслабились доступностью белой муки, что совершенно не смотрим в сторону других вариантов. Но мы написали эту книгу как раз для того, чтобы познакомить вас с ними!

Итак, КАКИЕ ВИДЫ МУКИ БУДУТ
ИСПОЛЬЗОВАНЫ В НАШИХ РЕЦЕПТАХ?

ПОЛБЯНАЯ МУКА (SPELT FLOUR)

ПОЛБА и СПЕЛЬТА – это разновидности дикой пшеницы, которая еще не подверглась современным модификациям и более-менее сохранила исходный природный состав.

В полбе (спельте) намного меньше глютена (клейковины) – это более облегченная версия пшеницы, но при этом она хорошо работает в технологическом плане и позволяет получить мягкий бисквит. Кроме того, полбяная мука – всегда ЦЕЛЬНАЯ, ее не рафинируют, не отбеливают, не заставляют избавляться от «балласта» в виде оболочки и зародыша.



БЕЛАЯ ПШЕНИЧНАЯ МУКА VS ПОЛБЯНАЯ МУКА:

ПОЛБЯНАЯ:

-  Содержит гораздо меньше глютена
-  Цельная (нерафинированная)
-  Хорошо ведет себя в выпечке
-  Мягче и нежнее, чем цельнозерновая мука из твердых сортов пшеницы
-  Выпечка с ней быстрее черствеет

ПШЕНИЧНАЯ:

-  Высокое содержание клейковины (глютена)
-  Полностью очищенный рафинированный (пустой) продукт
-  Высший сорт отлично ведет себя в выпечке
-  Цельнозерновая из твердых сортов пшеницы – очень грубая для десертов
-  Выпечка с ней дольше остается мягкой

МУКА БЕЗ ГЛЮТЕНА

Пару лет назад многими эти слова воспринимались, как какая-то неведомая дичь, мол, всегда пекли на пшеничной, печем и дальше будем печь!

Но мир меняется, и сейчас в обычных супермаркетах на полках стоит льняная, овсяная и другие виды муки без глютена. И народ даже знает, что с ней делать.

Самое важное, что следует знать, когда мы выходим за пределы белой и цельнозерновой пшеничной: у каждой муки без глютена свой особенный вкус и свойства, которые обязательно нужно учитывать в рецептурах!

КУКУРУЗНАЯ МУКА (ГИ = 70)

Желтая солнечная мука, очень легкая и воздушная и совсем не умеет склеивать. Зато умеет набухать. Поэтому ее нужно комбинировать с другими видами муки: если вы возьмете в рецепте только кукурузную, скорее всего, ваш десерт рассыплется, пока вы еще несете вилку ко рту.

Кукурузную муку сделать дома проблематично, так как кукуруза гораздо тверже миндаля или зеленой гречки, а помол нам нужен тонкий, поэтому данную муку приобретайте уже в смолотом виде.

ОВСЯНАЯ МУКА (ГИ = 45)

Овсяную муку вы можете сделать дома сами: для этого нужно измельчить овсяные хлопья в кофемолке, просеять через мелкое сито, вновь измельчить крупные кусочки, и так несколько раз, пока не добьетесь тонкого помола. Готовую овсяную муку покупать НЕ рекомендуем, так как она быстро прогоркает, и ваша выпечка с ней будет не очень вкусной и полезной.

МИНДАЛЬНАЯ МУКА (ГИ = 25)

Миндальная мука давно уже используется кондитерами для приготовления бисквитов. Благодаря содержанию в ней жиров в некоторые рецептуры можно не добавлять дополнительное масло. Но миндальная мука совсем не клейкая, поэтому нуждается в грамотной комбинации с другими видами муки.

Миндальную муку вы можете сделать дома сами: для этого нужно измельчить миндаль в кофемолке, просеять через мелкое сито, вновь измельчить крупные кусочки, и так несколько раз, пока не добьетесь тонкого помола. Если вы будете молоть миндаль в кожуре – ваша мука будет бурого цвета, что отразится и на цвете самой выпечки.

ЛЬНЯНАЯ МУКА (ГИ = 35)

Льняная мука и молотые семена льна разнятся, как небо и земля. ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ! Покупная мука – обезжиренная, иначе она просто не сможет долго храниться в виде муки, не прогоркая. А мука из смолотых дома семян льна жирненькая, содержит все льняные жирные кислоты.

Сами понимаете, для теста это имеет значение, поэтому всегда смотрите рецептуру: нужна ли льняная мука или именно молотые семена. Нарушив баланс жиров в тесте, можно получить что-то новенькое, но, увы, не желанный десерт.

В целом семена льна называют русским суперфудом из-за шикарного состава, поэтому каждый раз, когда кладете в свой десерт что-то льняное, кайфуйте от того, что оздоравливаете его!

МУКА ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ (ГИ = 55)

Еще один русский суперфуд, который все привыкли видеть в обжаренном виде и столовской гречневой каше, но никак не в выпечке! А между тем необжаренная гречка содержит в себе витамины группы В, много меди, магния и фосфора – подкормите свой истосковавшийся по макро- и микроэлементам организм!

ВАЖНО! Мука должна быть именно из зеленой гречки! По неопытности можно цапнуть с полки магазина муку из обычной, жареной гречки – и тогда все ваши пироги, печеньки и тортики вне зависимости от рецептуры будут иметь вкус гречневой каши. А это на любителя, надо заметить!

На пачках с мукой из зеленой гречки обычно пишут, что мука именно из ЗЕЛЕННОЙ (или непропаренной гречки). Иногда у одного производителя пачки с разной мукой отличаются цветами: например, всем известный «Гарнец» выпускает гречневую муку из жареной



гречки в упаковке коричневого цвета, а из зеленой – в зеленой.

Мука из зеленой гречки почти белая, со слабым ароматом, мука же из жареной – буро-коричневая и с явным запахом гречневой каши.

Казалось бы, гречка и там, и там!

Но разница велика: мука из зеленой не-пропаренной гречки при контакте с водой выделяет слизь, которая «склеивает» ее, частично заменяя глютен и делая тесто пластичным.

Жареная гречка такими свойствами уже не обладает, изделия из нее мало того что рассыпаются прямо у вас в руках, так еще и пахнут гречневой кашей.

Муку из зеленой гречки вы можете сделать дома сами: для этого нужно измельчить зеленую гречку в кофемолке, просеять через мелкое сито, вновь измельчить крупные кусочки, и так несколько раз, пока не добьетесь тонкого помола.

НУТОВАЯ МУКА (ГИ = 35)

Этот вид муки богат белком, используется обычно как добавка в безглютеновые мучные смеси.

Нуттовую муку сделать дома проблематично, так как нут гораздо тверже миндаля или зеленой гречки, а помол нам нужен тонкий, поэтому данную муку приобретайте уже в смолотом виде.

РИСОВАЯ МУКА (ГИ = 95)

Практически во всех рецептах рисовая мука является основой, заменяя пшенич-

ную. Рисовая мука не содержит глютен, но может похвастаться крахмалами, а потому умеет склеивать тесто. Однако она очень тяжелая, и в бисквите из 100%-й рисовой муки можно забыть про воздушность, пористость и мягкость. Во многих рецептах мы будем мешать ее с другими видами муки, чтобы:

- 1** Облегчить мучную смесь
- 2** Понизить гликемический индекс

Рисовую муку сделать дома проблематично, так как рис гораздо тверже миндаля или зеленой гречки, а помол нам нужен тонкий, поэтому данную муку приобретайте уже в смолотом виде.

ГДЕ ИСКАТЬ ЭТИ ВИДЫ МУКИ?

Большие супермаркеты и сети уже давно поселили на своих полочках все виды муки, о которых мы с вами поговорили. Ищите их в отделе здоровых продуктов либо в кондитерском отделе на одной полке с белой мукой и белым сахаром. Кроме того, вы можете воспользоваться интернет-магазинами здорового питания и другими сетевыми супермаркетами. Список мест, где вы сможете найти правильную муку, ищите на стр. 4.

КАК МЫ БУДЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МУКУ?

Любой из этих видов муки (кроме муки из зеленой гречки), использовать в чистом виде НЕЛЬЗЯ. Каждая мука обладает свойствами, которые необходимо учитывать.

- Выпечка из чисто рисовой муки, скорее всего, будет резиновой, как подошва,

потому что рисовая мука слишком хорошо склеивает, да еще и тяжелая.

- Выпечка из чисто кукурузной муки, скорее всего, рассыплется, так как кукурузная мука слишком легкая и ничего не склеивает.

Именно поэтому в рецептах вы увидите несколько видов муки. Иногда вам может встретиться в составе мучная безглютеновая смесь. Мы в своих рецептах используем смесь от производителя «Гарнец». Если вы не сможете найти ее, сделайте безглютеновую смесь сами по этим пропорциям:

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ МУЧНАЯ СМЕСЬ (вариант 1)

Рисовая мука – 1 часть
Кукурузная мука – 1 часть
Нутовая мука – 1 часть

- 1 Возьмите по 1 части каждого вида муки, просейте через сито, чтобы не было комочков.
- 2 Смешайте венчиком для лучшего объединения.
- 3 Ваша мучная смесь готова!

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ МУЧНАЯ СМЕСЬ (вариант 2)

Рисовая мука – 2 части
Тапиоковый крахмал – 1 часть

- 1 Возьмите 2 части рисовой муки и 1 часть тапиокового крахмала.
- 2 Просейте через сито, чтобы не было комочков.
- 3 Смешайте венчиком для лучшего объединения.
- 4 Ваша мучная смесь готова!

Далее отмеряйте нужное количество любой из этих смесей и кладите в тесто!





ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Белый сахар – враг номер... тоже один! Потому что трудно решить, что оказывает более сильное воздействие на наше тело: мука или сахар.

Я не буду тратить ваше время, объясняя про вред белого сахара, – думаю, вы и так уже все знаете. Лучше расскажу вам, какие цельные природные подсластители вы сможете использовать в выпечке вместо него!

Сразу скажу, что мы НЕ используем синтетические низкокалорийные подсластители типа эритрита, ксилитола и других – эти подсластители являются сахароспиртами и производятся промышленным способом, а мы хотим предложить вам именно НАТУРАЛЬНУЮ, ПРИРОДНУЮ и ЦЕЛЬНУЮ альтернативу.

Итак, подсластители можно разделить на сухие и жидкие.

СУХИЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

ТРОСТНИКОВЫЙ САХАР-СЫРЕЦ

Существует большое количество видов тростникового сахара, которые различаются между собой степенью промышленной переработки и количеством патоки: чем ее больше, тем сахар полезнее – витаминами, ферментами, железом, магнием и калием и т. д. (это не значит, что его нужно есть ложками! А = адекватность).

Далее подробно о разных видах, по возрастанию степени обработки.

ПАНЕЛА (Panela) / СУКАНАТ (Sucanat) / РАПАДУРА (Rapadura) / ДЖАГТЕРИ / ГУР / КОКУТО (ГИ примерно 55). Цельный нерафинированный сахар – просто выпаренный при невысоком нагревании и БЕЗ ДОБАВОК сок сахарного тростника. НЕ разделяется в центрифуге и сохраняет всю мелассу (патоку) и минералы. Самый настоящий природный продукт.

Все названия выше отличаются страной производства (Индия, Колумбия) и степенью влажности, но суть одна. Панела – самый сухой из них, распространенный и удобный для работы.

Если встретили рападуру или суканат, смотрите на его внешний вид. Если больше похож на ириску одним бруском – он влажный, если россыпью – отлично, подойдет для нас!

Именно волшебное слово ПАНЕЛА вы будете встречать в рецептах как самое часто встречающееся в магазинах. На данный момент панелу можно приобрести в интернет-магазинах и супермаркетах для здорового питания, список ждет вас на стр. 4!

Панела обладает ярким карамельным вкусом и ароматом, а также всегда будет придавать тесту или крему карамельный оттенок – это абсолютно нормально!

Иногда мы слышим, что такой натуральный и безопасный подсластитель стоит дорого, и не проще ли и дальше жить с белым сахаром на полочке?

И здесь у каждого всегда есть выбор, но просто помните:

- 1 Человечество еще не придумало НИЧЕГО дешевле белой муки и белого сахара, и это надо понимать.
- 2 Производство нерафинированных продуктов, как это ни парадоксально, всегда дороже рафинированных, так как оно не поставлено на такие объемы, в которых производятся белая мука и белый сахар.
- 3 Все время помните, что каждое наше действие (или бездействие) всегда к чему-то ведет. Чем вы хотите кормить себя и ваших близких, пустыми и обработанными калориями или максимально цельным и природным продуктом, не бьющим так сильно по организму? Ответ каждый даст свой, и они все будут правильными для каждого из нас. Мы просто свой выбор сделали и показываем, каким он может быть!

МУСКОВАДО (Muscovado) / БАРБАДОССКИЙ САХАР / КХАНДСАРИ / КХАНД. Тоже натуральный тростниковый сахар, выпаривается из сока до образования кристаллов. Потом проходит через центрифугу, где кристаллы отделяются от патоки. Этот сахар все еще сохранил в себе часть природных минералов, хотя их содержание не такое высокое, как у панелы.

СИРАМЕНА (Syramena) / ДЕМЕРАРА (Demerara) / ТУРБИНАДО (Turbinado).

Кристаллизованный, частично выпаренный и очищенный тростниковый сахар, который вращают в центрифуге, чтобы отделить большую часть патоки. Обычно он нежно-янтарного цвета. К сожалению, самый бесполезный из всех видов тростникового.

КОКОСОВЫЙ САХАР (ГИ = 35)

Это органический, натуральный продукт, производится из сока кокосовых пальм. Чтобы собрать сок, у мужских бутонов делают надрез, по которому водянистый нектар 3–4 часа стекает на прикрепленную тару, а затем его выпаривают до кристаллического состояния.

Этот вид сахара признан самым полезным. Во-первых, его гликемический индекс составляет всего 35 единиц, во-вторых, он содержит большое количество витаминов, минералов и даже аминокислот.

Кроме того, он обладает приятным карамельным оттенком и ароматом.

ЖИДКИЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Помимо сухих подсластителей существует еще огромное разнообразие сиропов.

СИРОП ТОПИНАМБУРА (ГИ 14). Содержит инулин, витамины С, В₁, В₂ и РР и микроэлементы (железо, кальций,

магний, фосфор, калий, кремний, марганец и цинк), органические кислоты, аминокислоты. Содержит умеренное количество фруктозы, поэтому мы используем в выпечке именно его. К тому же сироп топинамбура не так красит тесто и кремы, как кокосовый сахар или панела.

СИРОП АГАВЫ (ГИ 18). Содержит инулин, витамины Е, К, А, D и группы В, микроэлементы, аминокислоты и... много фруктозы! Неумеренное потребление ведет к тем же проблемам, что и сахар, поэтому НЕ рекомендуем его использовать.

КЛЕНОВЫЙ СИРОП. Содержит большое количество витамина В₂, марганца, цинка. Проблем в России с ним две:

- 1 Он дорого стоит.
- 2 Его могут подделать либо продать по низкой цене обычный глюкозный сироп с ароматизатором.

Как мы уже писали, из всего многообразия сиропов мы отдаем предпочтение сиропу топинамбура. Получают его из клубней топинамбура.

Технология производства проста, как 3 копейки:

- 1 Сбор топинамбура.
- 2 Очистка от грязи.
- 3 Измельчение.
- 4 Смешивание в чане объемом 200–500 литров с чистой водой.

5 Выпаривание воды при температуре выше 70 °С.

6 В процессе выпаривания воды в чан подкладывают дополнительный топинамбур, чтобы увеличить концентрацию сиропа. Специальными приборами измеряется, чтобы содержание сахаров было больше 64% (от 65% до 75%). Такое содержание сахаров – признак качества и залог успешного хранения сиропа. Если содержание сахаров ниже, сироп начнет портиться прямо в бутылке.

7 Фильтрация от частичек клубня и розлив по стерильным бутылкам.

Таким образом мы получаем цельный природный продукт:

- без рафинации (в сиропе содержатся все биологически активные вещества клубней),
- без очистки щелочами, газами и прочей вкусяттиной, как в случае с белым сахаром.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: сироп топинамбура не замерзает даже при минус 35 °С, а становится просто чуть гуще. Отличный криопротектор, кстати! Возможно, Фрая из «Футурамы» заморозили до пробуждения в будущем именно в нем.



КАКАО-ПРОДУКТЫ

Шокоголики, держитесь! Мы позаботились о вас, включив в книгу десерты с шоколадом, помадками, ганашем и прочими эндорфиновыми приятностями. Конечно, для их создания нам понадобятся многие продукты – производные из какао-бобов.

КАКАО ТЕРТОЕ – самый простой, полезный и горький продукт из какао-бобов. По факту это просто они же в перетертом до гладкости виде и расфасованные по формам. В составе – какао-порошок, какао-масло в первозданном, непереработанном и невыделенном виде, а также более 300 замечательных аминокислот, антиоксидантов и нейромедиаторов! Именно шоколад на какао тертом (а не смеси из какао-масла и какао-порошка) самый качественный, полезный и вкусный.





КАКАО-ПОРОШОК – обезжиренное какао тертое, из которого удалено какао-масло. Какао-порошок бывает алкализованным и неалкализованным – разница между ними в обработке порошка щелочами, благодаря которой порошок приобретает более мягкий вкус и насыщенный цвет. Процесс далеко не безобидный, поэтому при покупке обращайтесь на этот факт внимание! Оба варианта какао-порошка подойдут для выпечки, разница будет в нюансах: темнее или светлее цвет, более горький, терпкий или спокойный вкус. Регулируется количеством подсластителя, так что это не принципиально.

КАКАО-МАСЛО – очень интересное и уникальное по своим свойствам масло! Помимо пользы, это единственное из всех масел, способное к темперированию – т. е. структуризации. В расплавленном виде частицы какао-масла находятся в хаосе, но при правильном температурном режиме остывания они образуют прочную кристаллическую решетку, т. е. «темperiруются»! Ни одно масло не умеет так, что, согласитесь, вызывает уважение! В песочных коржах и глазурах какао-масло играет роль стабилизатора и «скрепителя», поэтому, если вы решите заменить его кокосовым маслом, результат будет другой, помните об этом!

ТЕМНЫЙ (ГОРЬКИЙ) ШОКОЛАД – основной ингредиент шоколадных десертов! И тут вы можете поступить двумя способами:

- 1 Купить уже готовый темный шоколад того состава, который считаете для себя предпочтительным. Нам подойдет как классический в плитке, так и кондитерский в виде галет.
- 2 Приготовить свой собственный домашний шоколад, чтобы погрузиться еще и в магию этого ароматного процесса!



ДОМАШНИЙ ШОКОЛАД (вариант 1)

Какао-тертое – 150 г

Какао-масло – 50 г

Сироп топинамбура – 100 г

- 1 Какао тертое и какао-масло поместите в сотейник с толстым дном.
- 2 На медленном огне нагревайте смесь. Масло и какао тертое должны полностью расплавиться и превратиться в однородную шоколадную массу. Плавьте на самом маленьком огне, чтобы не перегреть продукты, иначе какао-масло свернется, и вы не сможете получить однородную текстуру. Добавьте в шоколад сироп топинамбура и тщательно перемешайте.

Такой шоколад будет мягким и не сможет быть темперирован – т. е. не сможет стать хрустящим и ломким, как магазинный. Это происходит из-за добавления в рецептуру жидкого подсластителя (сиропа топинамбура), но для начинок нам этого и не нужно, ведь все равно мы будем плавить шоколад и добиваться мягкой текстуры.

Этот рецепт подходит для:

- Ганаша
- Помадки
- Крема на шоколаде
- Брауни
- Основы для мусса

Не подходит для глазирования шоколадом батончиков и конфет.

ДОМАШНИЙ ШОКОЛАД (вариант 2 – подходит для глазирования)

Какао-масло – 100 г

Какао-порошок – 50 г

Кокосовый сахар – 50 г (на ваш вкус)

В этом варианте мы будем использовать сухой подсластитель, а значит, сможем затемперировать шоколад, чтобы облитые им батончики, печенья и другие вкусности блестели, не таяли у нас в руках и хрустели при откусывании.

- 1 Мелко нарежьте какао-масло, чтобы его легче было растапливать. В кофемолке измельчите сахар до состояния пудры.
- 2 Для приготовления шоколада используют сахарную пудру. Почему? Кристаллики сахара не растворятся в масле и в шоколаде так и останутся кристалликами, которые будут хрустеть на зубах. Даже сахарную пудру у нас не получится перемолоть в кофемолке настолько мелко, насколько это необходимо, но все равно это намного лучше! Промышленный шоколад долго и нудно перетирают в меланжере, чтобы сделать его полностью гладким по текстуре, но в домашних условиях промышленной текстуры добиться трудно.
- 3 Вскипятите воду и поместите на нее металлическую миску с какао-маслом (вода не должна касаться дна емкости с маслом). Снимите кастрюльку с огня, иначе какао-масло может подгореть.
- 4 На масло положите какао-порошок и сахарную пудру.

- 5 Когда масло начнет потихоньку подтаивать, все ингредиенты можно смешать. Помешивайте до полного растворения какао-масла. Должна получиться однородная и блестящая консистенция.
- 6 Доведите вашу массу до температуры 42–45 °С. Для этого придется использовать либо пирометр, либо кухонный термометр-щуп. Да, темперирование – это почти научный процесс!
- 7 Перелейте массу в другую металлическую миску и остудите при НЕПРЕРЫВНОМ помешивании до 32 °С и ниже.

Теперь ваш шоколад темперирован, и его можно переливать в форму. Поместите

форму в холодильник до полного застывания либо глазируйте ваши батончики, конфеты и все, что вашей душе угодно!

Для глазирования можно использовать решетку, под которую обязательно постелите пленку или пергамент. Положите на нее батончики и художественно облейте шоколадом. Либо по-простому окунайте охлажденные (это важно!) изделия в шоколад и наблюдайте за плетущимися прямо на ваших глазах узорами.

Батончики и конфеты должны быть охлаждены (или даже чуть подморожены) для того, чтобы шоколад быстрее схватывался на них и не стекал обратно.

МАСЛА

Несмотря на то что в этой книге вы найдете рецепты без масла, жиры – важная составляющая теста, влияющая на мягкость выпечки. Во время замеса теста и его нагревания в духовке частички жиров окружают длинные молекулы муки, обещая нам впоследствии нежную кексовую текстуру. Каким маслам мы отдаем предпочтение и почему?

КОКОСОВОЕ МАСЛО

Самое часто встречающееся в наших рецептах. Масло кокоса практически не подвергается окислению и даже вне холодильника остается пригодным в течение всего срока годности. Кокосовое масло вы можете встретить как в жидком, так и в твердом состоянии. Это не разные виды. Просто при темпе-

ратуре выше 24–27 °С кокосовое масло становится прозрачным, жидким, соломенно-желтого цвета. А при охлаждении снова твердеет, не теряя при этом своих свойств.

Точка дымления (температура, при которой масло начинает разрушаться и становится токсичным) у нерафинированного кокосового масла составляет 177 °С, а у рафинированного – до 232 °С.

КАКОЕ МАСЛО ИСПОЛЬЗОВАТЬ: РАФИНИРОВАННОЕ ИЛИ НЕРАФИНИРОВАННОЕ

Нерафинированное кокосовое масло холодного отжима – натуральный продукт, богатый полезными веществами. Если температура приготовления

десерта не превышает точку дымления, то использовать лучше именно нерафинированное.

Если же мы выпекаем, к примеру, бисквит при температуре выше 180 °С, стоит выбрать качественное рафинированное.

Что, кроме температуры, может подтолкнуть к использованию рафинированного кокосового масла? Вкус и аромат. Нерафинированное масло имеет приятный, но достаточно выраженный привкус и запах кокоса. В некоторых десертах это нежелательно – когда вы хотите получить другие сочетания вкусов, – и кокос там будет лишним.

КАКАО-МАСЛО

Мы говорили о нем в разделе о какао-продуктах, поговорим и сейчас. Потому что помимо своего основного назначения – стать частью ароматного и вкуснейшего шоколада – какао-масло может быть добавлено и в тесто. Чаще всего вы увидите, что это – корж для тарта или тарталетки. И чаще всего какао-масло будет смешано с кокосовым. Зачем такие ухищрения?

Опять же все благодаря его свойствам. Добавленное в корж какао-масло позволяет ему стать гораздо тверже и может даже придать хрусткость. Это не значит, что оно – незаменимый ингредиент.

НЕРАФИНИРОВАННОЕ КОКОСОВОЕ МАСЛО VS РАФИНИРОВАННОЕ

НЕРАФИНИРОВАННОЕ ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

-  Экстрагируется, то есть получают его методом простого отделения жира от мякоти. Это прямой отжим
-  Содержит аминокислоты, токоферолы и антиоксиданты
-  Температура дымления – 177 °С
-  Кокосовый вкус и аромат
-  Молочно-белый в твердом виде и прозрачный в жидком

РАФИНИРОВАННОЕ

-  Интенсивно обрабатывается
-  Менее восприимчиво к микробной атаке
-  Температура дымления – до 232 °С
-  Нейтральный сливочный вкус
-  Цвет масла желтый, аромат и вкус нейтральные

Если вы замените данное в рецепте количество какао-масла на кокосовое – у вас все получится, правда, текстура коржа будет отличаться, он станет более мягким и рассыпчатым. Еще мы будем иногда применять его для глазурей

и ганашей – опять же в качестве структурного ингредиента, который поможет стабилизировать жидкий крем. И в этом случае замена на кокосовое масло изменит структуру очень сильно!



МОЛОКО И СЛИВКИ

Еще одна важная составляющая многих десертов – это молоко и сливки! Кто будет печь блинчики на воде, когда есть молоко, особенно ореховое? Кто захочет жирный и безвкусный масляный крем, когда можно взбить кокосовые сливки, получив шапку устойчивого и нежного крема, похожего по вкусу на мороженое? Добро пожаловать в мир растительных «молочных» продуктов!

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО – какое оно бывает?

- Кокосовое
- Овсяное
- Соевое
- Кунжутное
- Ореховое (миндальное, из фундука или даже грецкого ореха)

Молоко дает тесту влагу, а иногда даже основу – если мы говорим про панна котту, например. Если в случае замен какого-то вида муки все может быть очень строго, то в подавляющем большинстве случаев вы можете использовать любое молоко из тех, что найдется под рукой. Исключение составляют рецепты, в которых мы прописываем, что молоко лучше брать более жирное (это всегда либо кокосовое, либо любое ореховое, но овсяное и соевое НЕ ПОДОЙДУТ!)

Сейчас растительное молоко можно купить уже практически в любом магазине, но составы от некоторых производителей

вызывают вопросы, поэтому, если есть возможность, сделайте свое собственное, домашнее молоко.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО (рецепт)

Орехи (сырые) – 1 часть
Вода – 3 части

- 1 Тщательно промойте орехи и залейте их чистой питьевой водой. Оставьте замачиваться на 8 часов.
- 2 По прошествии 8 часов воду слейте, а орехи снова промойте.
- 3 Поместите орехи в блендер и залейте водой в расчете 1:3 (1 часть орехов, 3 части воды). Взбивайте 2–3 минуты.
- 4 Процедите через марлю.
- 5 Храните в холодильнике в чистой стерильной таре не более 3 суток.

КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ

А вот сейчас внимательно-внимательно! Потому что с кокосовым молоком и сливками часто происходит путаница: как отличить одно от другого и как узнать жирность. Потому что очень часто жирные кокосовые сливки продают под названием coconut milk, что очень путает.

Итак, зачем они нам в принципе будут нужны?

- Для кремов. Благодаря тому что мы можем отделить их жирную часть



и получить достаточно твердую консистенцию, кокосовые сливки взбиваются в хороший пышный крем.

- В тесто в качестве источника жиров. И здесь важно брать именно жирные сливки, потому что с нежирным молоком либо вообще не получится, либо получится по-другому!
- В ганаш, начинки и прочие тягучие структуры – для стабильной консистенции и сливочного вкуса.

КАК ОТЛИЧИТЬ КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ ОТ МОЛОКА?

- Жирность. Чтобы узнать ее, найдите на банке раздел с КБЖУ и посмотрите, сколько грамм жиров на 100 г продукта. Если эта цифра будет от 17 до 23 – это именно сливки 17–23%-й жирности.
- Тара. Обычно сливки продаются в жестяных банках, а молоко – в тетрапаке. Даже если кокосовое молоко в тетрапаке имеет высокую жирность – оно не отстаивается на сливки и кокосовую воду. Для теста оно подойдет, но для стабильного крема или начинки – нет.

КАК ПОЛУЧИТЬ ГУСТУЮ ЧАСТЬ СЛИВОК?

- Несите из магазина жестяные баночки очень аккуратно, не переворачивая их.
- Дома поставьте их в морозильную камеру на 1 час (не дольше, так как вы можете их переморозить, и они створожатся!)

- Затем переставьте банку (не встряхивая!) в холодильник и дайте ей постоять там минимум сутки.

Большинство банок после таких процедур порадуют вас очень плотной верхней частью сливок – вам нужно будет снять их очень аккуратно, не захватывая кокосовую воду на дне. Далее сливки идут в рецепт, а кокосовая вода – в кашу или смузи.

КАК ЗАГУСТИТЬ НЕГУСТЫЕ СЛИВКИ?

Описанные ниже способы не помогут вам довести сливки до состояния, чтобы их можно было взбить, но могут помочь в остальных случаях.

- Загущение крахмалом. Крахмала не нужно класть много (лучше остановиться на ½ ст. л. на 400 мл кокосовых сливок). Конечно, крахмал будет чувствоваться, если есть крем отдельно от бисквита. В сочетании с коржом он будет едва заметен. Разумеется, загущение крахмалом – не идеальный вариант, а скорее, «костыли» для крема. Идеальный вариант – это когда выбранные сливки сразу были густыми, и загущать отдельно их ничем не нужно.
- Загущение кокосовым маслом. Вариант рабочий, но мы на нем не остановились, потому что получается очень жирно. Если у вас менее нежные отношения с жирами, то вы можете воспользоваться этим вариантом. Вариант с какао-маслом мы не отработывали, но думаем, что все получится. Дайте волю вашей фантазии.

Что касается пропорций, то мы пробовали взбивать молоко (без кокосовой воды, это очень важно!) из 2 банок по 400 мл с ½ ст. л. растопленного, но не горячего кокосового масла. После взбивания миксером убирали в холодильник для застывания.

- Загущение ксантановой/гуаровой камедью в домашних условиях. Для этого в холодные сливки нужно добавить сироп топинамбура по вкусу и затем смешать с гуаровой камедью

из расчета ¼ ч. л. камеди на 15 мл жидкости. Крем получается рабочий, но выглядит как тянучка.

ВНИМАНИЕ! Когда мы прописываем в рецепте сливки жирностью 17–23% – это очень важно! Нужны именно они, чтобы тесто или другая составляющая рецепта получились нужной консистенции и жирности! Мы очень хотим, чтобы ваши десерты получились изумительными, поэтому не стесняемся делать эти и другие важные пометки.

ЭКСТРАКТЫ

Маленькие волшебники, не влияющие на текстуру или технологию, но кардинально меняющие аромат или восприятие десерта!

Одна чайная ложка ванильного, мятного или миндального экстракта приблизит ваш десерт к высокой кухне и пониманию, что вы ввязались в эту авантюру с безгрешными десертами не зря!

Мы пользуемся экстрактами фирмы Simple Organic, но ванильный вы можете найти практически в любом кондитерском магазине или даже... приготовить сами!

Между прочим, ваниль не зря называют королевой пряностей: в этом маслянистом черном стручке содержится огромное количество эфирных масел и антиоксидантов. Кое-кто даже считает, что, если бы мы питались только ванилью, был бы шанс дожить не только до полетов

на Марс, но и до времени, когда человечество прекратит травить себя искусственной едой. Когда вы делаете экстракт сами – вы полностью уверены, что ваш экстракт является чудодейственным, ведь вы лично использовали для него настоящий стручок ванили.

Где найти ванильный и другие экстракты? Как обычно, места ищите на стр. 4!

ВАНИЛЬНЫЙ ЭКСТРАКТ (рецепт)

Масляный экстракт (мацерат)

Возьмите чистую сухую бутылочку из темного стекла с закручивающейся крышкой, обработайте медицинским спиртом. Нарезьте стручки бурбонской ванили вдоль и поперек (примерно на 10 частей каждый), уложите в баночку, залейте маслом виноградной косточки (лучше подогретым до 50–60 °C), оставьте настаиваться при комнатной

температуре не менее 4 недель. Через 4 недели процедите готовый мацерат и спрячьте в прохладное место. Стручки не выкидывайте, их можно еще использовать до трех раз!

Пропорции: на 1 стручок ванили – примерно 80 мл масла.

Можно брать, в принципе, любое масло, которое вы потом будете использовать.

Масляный экстракт подходит для десертов, которые не подвергаются термической обработке (крем, мусс, мороженое и т. д.)

Спиртовой экстракт

Его лучше добавлять в выпечку или блюдо, которое проходит термообработку, – алкоголь испарится, а ваниль останется.

Для приготовления разрежьте 3 стручка ванили вдоль и положите в стеклянную бутылку. Залейте 200 мл хорошей водки. Поставьте бутылку в шкаф и взбалтывайте несколько раз в неделю. Ванильный экстракт будет готов примерно через 2 месяца, при этом он станет коричневого цвета. Процедите его через фильтры для кофеварок или марлю. Добавляйте в выпечку не больше ½ ч. л.

5 СПОСОБОВ ЗАМЕНИТЬ В ВЫПЕЧКЕ ЯЙЦО

Прежде чем извлечь из теста один из основополагающих ингредиентов, давайте задумаемся, а зачем мы вообще кладем в выпечку яйца? Какова их функция?

- Они добавляют в тесто влагу
- Работают как разрыхлитель (дают любимую нами пышность)
- Связывают меж собой ингредиенты
- Работают как эмульгатор (помогают смешать несмешиваемое, например воду и жир)
- Формируют структуру готового десерта

И тут нам нужно на минутку выгнать из кухни розовую творческую фею, позвать своего внутреннего сурового инженера и задать ему простой вопрос: какие продукты могут выполнять такие же функции?

Если бы мы с вами общались сейчас в инстаграме, тут непременно была бы игра-квест с отгадываниями, предположениями и неожиданными открытиями. Но вы держите в руках книгу, поэтому никакой загадочности, сразу четкие инструкции.

СПОСОБ 1: ЛЬНЯНОЕ ЯЙЦО

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: 1 ст. л. молотых семян льна + 3 ст. л. воды. Залить и оставить на 5 минут. Лен при контакте с водой выделяет слизь, образуя «яичную» субстанцию. Семена могут быть любые, заранее молоть их НЕЛЬЗЯ – в молотом виде семена льна быстро прогорают.

СПОСОБ 2: ЧИА-ЯЙЦО

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: 1 ст. л. целых семян + 4 ст. л. воды. Также залить водой

и оставить на 5 минут. Можно брать цельные семена, можно молотые.

СПОСОБ 3: ПСИЛЛИУМ (ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: 1 ст. л. + 50 мл воды. Если у вас крупный помол – лучше до-мельчить его в кофемолке.

Псиллиум – это шелуха семян подорожника, клетчатка в чистом виде. Для его производства используется другой вид подорожника, а не тот, о котором вы подумали. В книге мы не будем рассма-тривать этот ингредиент. Если хотите познакомиться с ним поближе – добро пожаловать в нашу школу или Инста-грам @awakengame.

СПОСОБ 4: АКВАФАБА

Отвар из-под нута, белой фасоли или горошка, который прекрасно заменяет функции яичного белка и с успехом ис-пользуется для приготовления макарон, зефира, безе, меренги и рулетов. Работа с аквафабой – это отдельная, очень глу-бокая, интересная тема с множеством нюансов, и тянет она на отдельную книгу! Будем рады поделиться подро-бностями в нашем инстаграме.

СПОСОБ 5: ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ

Яблочное, апельсиновое, свекольное, пюре из айвы, слив, смородины или банана. Десерты на яблочном или апельсиновом пюре будут встречаться в этой книге часто, так что чуть ниже обязательно поделимся секретами, как правильно их готовить в домашних ус-ловиях!



Все фруктовые пюре, кроме бананового, мы делаем из запеченных либо вареных фруктов (апельсиновое), НЕ СЫРЫХ!

Давайте разберемся, почему именно они? Почему мы можем использовать фруктовые пюре вместо яиц для свя-зывания ингредиентов и порой даже вместо масла для мягкости выпечки? Разгадка, как обычно, кроется в составе и биохимии этого ингредиента.

Большинство фруктовых (и овощных) пюре богаты ПЕКТИНАМИ – полисахаридами. Это структурные элементы тканей растений, поддерживающие в них тургор и помогающие пережить засуху. Слово переводится с греческого как «замерший», «свернувшийся».

Пектины практически не усваиваются пищеварительной системой человека и являются энтеросорбентами, т. е. связывают и выводят из кишечника всякую гадость. И точно также они связывают все ингредиенты в выпечке и встраиваются в структурные связи, сохраняя ее мягкость!

Как видите, в некоторых вопросах красивая и полезная пироженка – это не только акт творчества, но и инженерного подхода!

Каждое из пяти «яиц» обладает своим составом, соотношением жиров, белков и пектинов, что дает в итоге разный результат. В каждом рецепте этой книги мы подобрали наилучший вариант, поэтому вам делать инженерные расчеты уже не нужно!

В этой книге вы встретитесь с льняным яйцом, чиа-яйцом и, конечно, фруктовыми пюре!

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ (рецепт)

Вы можете приобрести для выпечки качественное детское пюре: без добавок, без сахара и без лишней воды, но все равно рекомендуем приготовить домашнее, так как оно будет более густым и богатым по содержанию пектина.

Яблоки «гренни смит» либо «симиренко»
(нам нужны твердые кислые яблоки зеленого цвета) – 1 кг

- 1 Яблоки промойте, разрежьте пополам и очистите от сердцевин.
- 2 Выложите яблоки разрезом вниз на противень, застеленный фольгой и пергаментом.
- 3 Запекайте 20 минут в разогретой до 200 °C духовке.
- 4 Мякоть без кожуры переложите в чашу блендера и измельчайте на максимальной скорости до образования гладкого однородного пюре.

Из 1 кг яблок получается примерно 500 г пюре.

Храните в холодильнике в герметичной таре до 7 дней. Также пюре можно заморозить и хранить в морозильной камере. Замораживайте порционно, чтобы при необходимости не пришлось размораживать весь запас (ну или не пытаться отколоть от него кусок по методу пещерного человека).





Runsaasti

Taskukelloja, kulta, hopea, ruusukelloja, kellokappeli, korut

АПЕЛЬСИНОВОЕ ПЮРЕ (рецепт)

Если яблочное пюре – вполне обыденный ингредиент для десертов, то сейчас вы испытаете одновременно шок, растерянность, дзен и легкое головокружение, потому что будете **ВАРИТЬ АПЕЛЬСИНЫ**.

Скорее всего, вы никогда этого не делали.

И, наверное, не сделали бы, если бы вам не попала в руку наша книга.

Но это произошло, поэтому вас ждет удивительное открытие: ароматная цитрусовая выпечка на апельсиновом пюре!

Апельсины – 3–4 штуки в зависимости от того, сколько поместится в вашу кастрюлю.

Апельсины нужны самые обычные, не красные

Из 4 больших апельсинов получается примерно 700 г пюре.

- 1 Хорошо промойте апельсины.
- 2 Полностью залейте холодной водой, доведите до кипения, варите минут 10–15 вместе с кожурой, слейте воду – эта первая стадия нужна для очистки и вывода из кожуры химикатов. Если апельсины у вас свои, с огорода – можно сразу варить долго.
- 3 Залейте новой водой и варите опять же в кожуре уже до готовности, 1–2 часа. Кожура у готовых апельсинов теряет блеск, они становятся нежными и мягкими.

4 После варки, пока апельсины горячие, разрежьте, уберите косточки, отрежьте плодоножки.

5 Поместите в блендер (вместе с кожурой!) и превратите в пюре. Для более гладкой текстуры можно потом пройтись погружным блендером. Пюре получится и в барном блендере, и в чаше с S-образным лезвием. В первом случае получается однородное пюре, во втором – с небольшими кусочками цедры. Оба варианта – норма, так как кусочки цедры будут прекрасно смотреться и ощущаться в десерте.

Срок хранения пюре в холодильнике 5–7 дней, либо в морозильной камере – до использования.

Такое пюре в чистом виде будет горьким, даже не думайте наворачивать его ложками, как яблочное! Но в выпечке горечь уйдет и не будет чувствоваться!

Почему не нужно очищать апельсины:

- Максимальное количество пектинов и эфирных масел содержится именно в кожуре.
- При варке апельсина целиком в него не попадает лишняя вода. А любое фруктовое пюре нам нужно густым, без лишней воды!

ЗАГУСТИТЕЛИ

Агар, пектин и крахмал – почему не стоит бояться этих слов? Особенно когда мечтаешь о разнообразных начинках в капкейках, тарталетках и тортиках. В рецептах вы столкнетесь с каждым из них.

КРАХМАЛ

Мы используем кукурузный и тапиоковый крахмалы. Причем тапиоковый чаще всего кладется в тесто для облегчения безглютеновой выпечки, а кукурузный – как раз для загущения кремов и начинок. Тапиоковый крахмал в начинку лучше не добавлять, иначе получите слизистую консистенцию – а это вариант на любителя!

Крахмал можно использовать для:

- Заварных и не очень кремов (многие уже загущали им кокосовые сливки)
- Джемов
- Кули для капкейков

По сравнению с другими загустителями крахмала нужно класть больше всех, за что он многими и нелюбим. При замещении кукурузного крахмала тапиоковым и наоборот помните, что текстура будет меняться!

АГАР-АГАР

Растительный желатин из красных и бурых водорослей, используемый человеком уже тысячелетия. У него больше не загущающие, а желеобразующие свойства. Этот загуститель срабатывает

после того, как жидкость доведена до кипения и проварилась 1–2 минуты.

Агар-агар используется для:

- Мармелада
- Суфле
- Муссов
- Панна котты
- Зефира

На что нужно обратить внимание при использовании агара?

1 Кислотность десерта. Если это что-то нейтральное (вода, растительное молоко), то идет примерно 1 г на 100 мл жидкости. Если это кислый сок, то 1,5 г (кислота ослабляет действие агара) – но по граммам всегда сверяйтесь с тем, что написано на упаковке производителя, так как сила агар-агара бывает разной.

2 Структура блюда. Если это жидкая текстура – 0,8 г на 500 мл, мягкая текстура – 1,5 г на 500 мл, плотная текстура – 5 г на 500 мл, очень плотная текстура – 7 г на 500 мл. Опять же это примерно, для точного результата сверяйтесь с упаковкой!

ПЕКТИН

Про пектины мы уже говорили раньше, когда готовили яблочное и апельсиновое пюре, помните? Все фрукты и овощи

богаты пектинами, с помощью которых можно сотворить много волшебства и различных текстур в десертном деле.

Именно поэтому пектины выделяют отдельно в виде бесцветного либо слегка желтовато-бурого порошка, для того чтобы загущать начинки.

Выделяют несколько видов пектина.

ОБЫЧНЫЙ (базовый) пектин: яблочный или цитрусовый.

Для работы ему нужна высокая температура, большое количество сахара и кислая среда. Некоторые марки могут работать с любым типом ягод (не обязательно кислыми), требуют меньше сахара, но процесс желирования длится дольше.

Яблочный пектин сильнее, но цитрусовый дает более прозрачный цвет.

Базовый пектин не любит многократный нагрев. Если вы поставите в духовку пирог с начинкой, уже загущенной базовым пектином, она растает и либо вытечет потом из пирога при разрезании, либо впитается в тесто (либо и то, и другое).

ПЕКТИН NH – термообратимый пектин. Это значит, что начинка с ним при нагреве становится жидкой, при остывании – снова плотной, и так по кругу. А еще для работы ему требуется меньше сахара и кислоты. А еще его можно использовать в десертах для заморозки (муссовых пирожных, к примеру), так как он не течет при оттаивании.

Пектин, попав в воду, всасывает ее, словно губка, увеличиваясь в размерах, и только после достижения определенного размера начинает растворяться. Если молекулы пектина находятся близко друг к другу, то, всасывая воду и разбухая, они слипаются, образуя один большой липкий ком, чрезвычайно медленно растворяющийся в воде – именно поэтому его всегда нужно всыпать дождиком.

Каждый производитель «играет» составами пектинов, собирая свой. Обязательно читайте рекомендации по применению и состав, указанные на упаковке!





Если указано, что пектин для джемов – значит, он точно не подойдет для мармелада, так как не даст нужную плотность.

Когда вы готовите десерт с использованием пектина, нужно учитывать 3 основных момента:

- Какую плотность вы хотите получить: мармелад или кули.
- Какой сахар вы используете (он тоже влияет на текстуру). В нашем случае все просто, у нас либо кокосовый, либо панела, сильно не разбежишься. Пектин обязательно добавляется в смесь вместе с ним!

- Кислотность ягод (если работаете с базовым пектином). Если в рецепте нет достаточного количества кислоты, нужно будет добавить свою.

- Пектин и фруктовые пюре РАБОТАЮТ по-разному, и одно другим не заменяется. Пектин в порошке – это чистый пектин, фруктовые пюре – это пектины, влага и еще куча всего в довесок.

И еще одно важное откровение: загустить начинку можно чем угодно, любым из указанных пектинов, агаром или крахмалом и даже миксовать их. НО! Результат (текстура, плотность) всегда будет разным!

Общие лайфхаки



- Вся выпечка из нашей книги выпекается в духовке в режиме «верх-низ».
- Так как безглютеновые кексы и бисквиты пекутся в духовке дольше обычных, рекомендуем при выпекании накрывать форму пергаментом, чтобы не пересушить верхушку кекса. За 5–10 минут до готовности убирайте пергамент, чтобы верхушка тоже подрумянилась.
- Рафинированное и нерафинированное кокосовое масло взаимозаменяют друг друга во всех рецептах. При выборе того или иного масла помните, что нерафинированное масло полезнее, но оно придает дополнительный привкус кокоса.
- Миндальную муку для всех наших десертов вы можете приготовить сами: измельчите миндаль в кофемолке, просейте через сито и снова измельчите крупные кусочки. Добивайтесь максимально мелкого помола.
- То же самое касается овсяной муки: мы рекомендуем готовить ее самостоятельно, измельчив в кофемолке овсяные хлопья прямо перед приготовлением. К сожалению, готовая покупная мука имеет свойство прогоркать и горчить, что не лучшим образом отразится на вашем десерте.
- Любую выпечку доставайте из формы СТРОГО ПОСЛЕ ПОЛНОГО ОСТЫВАНИЯ – иначе любой ваш кекс независимо от состава может превратиться в «графские развалины».
- Практически в любом десерте вы можете брать любое молоко, кроме тех случаев, когда указано, что оно должно быть жирным: тогда подойдет либо ореховое, либо кокосовое.
- Для ароматизации можно использовать как стручок ванили, так и ванильный экстракт.

- Экспериментируйте: вы можете приготовить любой торт или кекс в виде пирожных, также как и любое пирожное – в виде торта или тарта!
- Чтобы любое печенье получилось у вас ровным, тесто перед формовкой лучше охлаждать и подмораживать. А еще катать печенья мокрыми руками.
- Украшайте свежими ягодами любые десерты перед подачей, чтобы ягоды не заветрились, не замялись или не пустили сок. В крайнем случае вы можете взять силиконовую кисточку и смазать их сиропом топинамбура, продлив их красоту и свежесть.
- Не храните десерты дольше трех дней: наша выпечка не содержит яиц и часто – глютенa, а также консервантов и кондитерских добавок, поэтому не вечна! Рекомендуем готовить по чуть-чуть, но свежее!



ТАБЛИЦА ЗАМЕН

КУКУРУЗНЫЙ КРАХМАЛ	Можно заменить на тапиоковый, но помните, что это изменит текстуру! В начинке заменять на другой не рекомендуется!
ТАПИОКОВЫЙ КРАХМАЛ	Можно заменить на кукурузный, но помните, что это повлияет на текстуру! В мучных смесях для коржей или бисквитов заменять не рекомендуется!
ПЕКТИН НН	Можете использовать обычный пектин: яблочный или цитрусовый, но количество пектина регулируйте в соответствии с надписями на упаковке. Также помните, что обычный пектин нуждается для работы в кислоте – если в рецепте нет ничего кислого, придется добавить лимонный сок.
ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ	Можно заменить на другое фруктовое или овощное пюре (из запеченной свеклы, айвы или груши) либо использовать детское пюре без сахара, воды и других добавок.
АПЕЛЬСИНОВОЕ ПЮРЕ	Можно брать любое фруктовое пюре, но ОЧЕНЬ изменится вкус, так как апельсиновое пюре очень ароматное и играет решающую скрипку в том десерте, где используется.
КОКОСОВЫЙ САХАР	Можно заменить на любой сухой подсластитель: панелу или демерару.
ПАНЕЛА	Можно заменить на любой сухой подсластитель: кокосовый сахар или демерару.
СИРОП ТОПИНАМБУРА	Можно заменить на любой жидкий подсластитель: сироп агавы, кленовый сироп или жидкий мед.
РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО	Если в рецепте не указано, что оно должно быть жирным, можете брать любое: кокосовое, миндальное, овсяное, соевое, ореховое или коровье. Если указано, что должно быть жирным, выбирайте из кокосового, орехового (из миндаля или фундука) или жирного коровьего.
КАКАО-МАСЛО	Можно взять кокосовое масло, но структура будет мягче.
УРБЕЧ (ОРЕХОВАЯ ПАСТА)	Можно заменить кокосовым маслом, уменьшив количество на 20%.
ЭКСТРАКТ ВАНИЛИ	Можно вообще не класть либо выбрать любой другой экстракт.
МИНДАЛЬНАЯ МУКА	Не заменить, но можно сделать самим из сушеного миндаля: измельчите его в кофемолке, затем пропустите через мелкое сито и снова измельчите оставшиеся кусочки. И так, пока не получите тонкий помол.
ОВСЯНАЯ МУКА	РЕКОМЕНДУЕМ ДЕЛАТЬ САМИМ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ: измельчите их в кофемолке, затем пропустите через мелкое сито и снова измельчите оставшиеся кусочки. И так, пока не получите мелкий помол. Дело в том, что покупная овсяная мука часто горчит, что может испортить ваш десерт.



Nº2

== Peyenumbal ==





Печенье



Овсяное печенье

Овсяное печенье – фундамент детских воспоминаний и ассоциаций с теплом, семьей, уютом и ощущением принадлежности к чему-то большему, чем ты сам. Лучи солнца пробиваются сквозь занавески, в воздухе пахнет травами и скошенной травой, ворс ковра мягко обнимает любимые игрушки, и весь мир наполнен упоительным интересом и ощущением сладкого предвкушения. И тут мама или бабушка зовут на кухню – пить свежесваренный чай, смотреть на тебя любящими глазами и разговаривать о простом и понятном. А в корзинке – они. Мягкие ароматные печенья, чей пряный дух останется с тобой на десятки лет.

НА 10 ШТУК ПО 45 Г

Кокосовое масло – 65 г
Панела/кокосовый сахар – 80 г
Овсяное молоко – 125 г

Овсяные хлопья – 150 г
Полбяная мука – 100 г
Пищевая сода – 4 г (1/3 ч. л.)
Соль – 2 г (1/3 ч. л.)

Корица – 1 ч. л. (4 г)
Гвоздика – 1/4 ч. л.
Мускатный орех – 1/4 ч. л.
Кардамон – 1/4 ч. л.

- 1 Овсяные хлопья измельчите в блендере в крошку (не в муку).
- 2 Измельченные овсяные хлопья, полбяную муку, соду, соль и пряности просейте в отдельную миску и тщательно смешайте венчиком.
- 3 Кокосовое масло растопите, добавьте подсластитель и тщательно смешайте венчиком. Всыпьте к масляной смеси все сухие ингредиенты и перемешайте. Влейте овсяное молоко и еще раз тщательно вымесите тесто.
- 4 Накройте тесто пленкой в контакт и уберите в морозильную камеру на 20–30 минут (до уплотнения теста).
- 5 Скатайте из теста шарики по 50 г и выложите на противень, застеленный пергаментом. Слегка прижмите их к противню.



- 6 Выпекайте 12–15 минут при температуре 180 °С. Печенье должно подрумяниться сверху и пропечься снизу.
- 7 Оставьте до полного остывания и отделите их от пергамента.

Не используйте овсяную муку, так как из-за длительного хранения и контакта с воздухом она окисляется и сильно горчит! Старые добрые хлопья сделают печенье свежим и вкусным.



Миндальное печенье

После того как овсяное печенье освоено, и домашние уже не так скептически относятся к выпечке без белой муки и белого сахара, можно пойти чуточку дальше: сменить овсянку на благородный миндаль и неожиданно приготовить к завтраку еще один вариант мягкого печенья!

НА 16 ШТУК

Миндальный урбеч – 90 г
Яблочное пюре
(рецепт на стр. 48) – 90 г
Миндальное молоко – 90 г

Сироп топинамбура – 180 г
Полбяная мука – 210 г
Миндальная мука – 150 г
Пищевая сода – 8 г (1½ ч. л.)
Соль – 3 г (½ ч. л.)

Миндальные лепестки – 100 г
Темный шоколад (можете
приготовить по нашему рецепту
для глазирования на стр. 38) –
100 г

- 1 Миндальный урбеч, миндальное молоко и сироп топинамбура смешайте венчиком, добавьте яблочное пюре, перемешайте до однородности.
- 2 Муку, соду и соль просейте, смешайте, всыпьте в жидкую смесь и вымесите тесто.
- 3 Накройте пленкой и уберите в холодильник на 1 час.
- 4 Скатайте из теста шарики по 50 г, немного примните и выложите на пергамент, оставляя расстояние между ними.
- 5 Выпекайте 14 минут при 180 °С. Полностью остудите.
- 6 Шоколад растопите на водяной бане и переложите в кондитерский мешок с тонким отверстием.
- 7 Полейте печенье шоколадом с одной стороны и посыпьте миндальными лепестками.
 - Вы можете использовать любое молоко: ореховое, кокосовое, коровье.
 - Вместо миндального урбеча можете использовать арахисовую пасту – и тогда вы получите арахисовое печенье!
 - Если вообще не хотите использовать урбеч, можете взять вместо него 45 г оливкового масла – печенье будет чуть суше. Не таким мягким, но зато справитесь без урбеча!
 - Миндальную муку вы можете сделать сами: измельчая миндаль, пропуская его через сито и снова измельчая оставшиеся крупные кусочки.







Шокопеченье

Если обычное овсяное печенье – это классика, которая должна быть в каждом доме, то шоколадное овсяное печенье на апельсиновом пюре – это новиночка, которую жаждет пресыщенная обычной выпечкой хозяйка, чтобы с удовлетворением увидеть, как у мужа и детей разгораются глаза от предвкушения!

НА 12 ШТУК

Апельсиновое пюре
(или яблочное) – 125 г
(как приготовить правильное –
смотрите на стр. 48, 51)

Оливковое масло – 80 г
Ванильный экстракт – 1 ч. л.
Овсяная мука – 180 г
Панела/кокосовый сахар –
100 г

Какао-порошок – 40 г
Соль – $\frac{1}{3}$ ч. л.
Разрыхлитель – 1 ч. л.
Темный шоколад (рубленый) –
по вкусу

- 1** Смешайте жидкие ингредиенты, объедините их венчиком, чтобы масло вмешалось в пюре и получилась эмульсия.
 - Яблочное пюре должно быть из запеченных яблок, не сырых! Подойдет обычное детское без сахара, либо запеките яблочки сами.
- 2** Отдельно смешайте все сухие ингредиенты.
 - С апельсиновым пюре будет более насыщенный и интересный вкус!
- 3** Объедините обе смеси, добавьте рубленый шоколад, вымесите тесто – оно получится мягким, не для раскатки. Отщипывайте по кусочку, расплющивайте в печенку уже на противне, покрытом пергаментом.
 - Овсяную муку лучше смолоть самим из овсяных хлопьев, так как магазинная мука быстро прогоркает, и ваши печенки могут горчить.
 - Выбирайте качественный какао-порошок: с насыщенным коричневым цветом и терпким ароматом!
- 4** Выпекайте при температуре 180 °С примерно 10–15 минут до готовности.



Вунни-най

АМЕРИКАНСКИЙ ДЕСЕРТ ИЗ ДВУХ МЯГКИХ БИСКВИТОВ С КРЕМОВОЙ ПРОСЛОЙКОЙ ВЫГЛЯДИТ НЕ ТАК ВПЕЧАТЛЯЮЩЕ, КАК ОГРОМНЫЙ ТОРТ С АККУРАТНЫМИ ПОТЕКАМИ, КРАСИВО УКРАШЕННЫЙ КЕКС ИЛИ ТАРТ С ГОРОЙ ЯГОД... ВЫ ЗНАЕТЕ, В ИСКУССТВЕ БЕСПОДОВНО ПРЕКРАСНЫХ ТОРТОВ НАМ ВООООЩЕ НЕТ РАВНЫХ: НИ В ОДНОЙ СТРАНЕ МИРА НЕТ ТАКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗНООБРАЗНЫХ МЕДОВИКОВ, НАПОЛЕОНОВ, СМЕТАННИКОВ И ПРОЧИХ МНОГОЯРУСНЫХ СЛОЖНОСОЧИНЕННЫХ ТОРТОВ, КАК В РОССИИ! Но и другим странам все же есть чем нас порадовать: ПРОСТО МЯГКИЙ БИСКВИТ, ПРОСТО КРЕМ – и вот в ТАКОЙ ПРОСТОЙ ГАРМОНИИ РОЖДАЕТСЯ ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗВУК «ООООООМ-НОМ-НОМ!» ОТ ИСПЫТЫВАЕМОГО БЛАЖЕНСТВА!

НА 23 ШТУКИ

ТЕСТО:

Кокосовые сливки (жирность 17–23%) – 180 г

Яблочное пюре – 90 г (рецепт смотрите на стр. 48)

Полбяная или спельтовая мука – 300 г

Сироп топинамбура – 180 г
Кондитерский какао-порошок

(у нас Сасао Barry) – 50 г

Темный шоколад – 100 г

(можете использовать наш рецепт со стр. 37 или 38)

Пищевая сода – 5 г
(1 ч. л. без горки)

Разрыхлитель – 4 г ($\frac{2}{3}$ ч. л.)

Соль – $\frac{1}{2}$ ч. л.

КРЕМ:

Кокосовые сливки (жирность 17–23%) – 300 г

Сироп топинамбура – 50 г
Ванильный экстракт – 1 ч. л.

- 1 Смешайте все ингредиенты для теста в чаше миксера и замесите тугое тесто насадкой «крюк». Замотайте в пищевую пленку и уберите в холодильник на 2–3 часа.
- 2 Раскатайте тесто между 2 листами пергаменты и вырежьте печенье круглой формы резакон 6–8 см.
- 3 Выпекайте печенье 7–10 минут при 180 °С. Полностью остудите.
- 4 Кокосовые сливки перелейте в чашу миксера, взбейте на низких и средних оборотах до плотности, влейте тонкой струйкой сироп, продолжая взбивать. Добавьте экстракт ванили, смешайте и уберите в холодильник на 1–2 часа.
- 5 Переложите крем в кондитерский мешок с насадкой «открытая звезда» и выдавите завитушку на дно одной печенюшки. Накройте ее сверху второй такой же и уберите в холодильник на 20–30 минут, чтобы они пропитались.



Лучше использовать либо сырой какао-порошок, либо кондитерский, но не из супермаркета, иначе не будет ни цвета, ни вкуса.

На 1 вуппи-пай уходит около 13 г крема.

В крем можно добавить:

- измельченные в порошок сублимированные ягоды;
- любые красители (гелевые или сухие). Если хотите добавить сухие красители, то растворите их предварительно в воде или спирте;
- ароматизаторы (экстракт апельсина, миндаля, мятный экстракт);
- кофе с коньяком;
- уваренное с пектином ягодное пюре.



Ржаная галета с яблоками и клюквой

Проще – только грызть яблоки просто так, периодически прикусывая апельсином! Галета – это было всегда что-то грубое и простое, еда для быстрого перекуса во время палящего обеденного солнца либо долгих переходов через леса и реки. Грубые снеки позволяли дотянуть до ближайшей деревни, чтобы картинно рухнуть на пороге крайнего дома от упадка сил, надеясь, что вас встретит румяная хозяйка с горшком каши, а не хмурый хозяин с топором. В наше время довести себя до изнеможения можно только на 10-дневном голодании, поэтому и идея галеты выросла, трансформировалась и расцвела новыми легендами.

Попробуйте нашу: ароматную, осеннюю и очень сочную. По правде говоря, начинки в ней куда больше, чем самой галеты, но дух-то все равно остался! Датчане бы непременно вспомнили свое «nugge» и стали бы выяснять рецепт!

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 25 CM

КОРЖ:

Ржаная мука – 250 г

Вода – 100 г

Оливковое масло – 40 г

Соль – 1 ч. л.

Кардамон – щепотка

НАЧИНКА:

Яблоки – 2 шт.

Апельсин – 1 шт.

Клюква – горсть

Сироп топинамбура

либо кокосовый сахар/панела

Корица

- 1 Смешайте все ингредиенты для коржа. Раскатайте тесто в круг, выложите в разъемную форму либо круг для пиццы, сформируйте бортики. Поставьте корж выпекаться в духовку при 180 °C на 5 минут.
- 2 Нарежьте яблоки: одно – небольшими брусочками, второе – тонкими пластинами. Очистите и нарежьте на мелкие кусочки апельсин.
- 3 Выложите на корж сначала слой мелких яблок, затем пластины, после – апельсины. Посыпьте сверху клюквой, только не переборщите с ней. Буквально небольшая горсточка.
- 4 Полейте начинку сиропом или присыпьте сухим подсластителем, а потом – обязательно корицей. Выпекайте 20 минут, пока яблоки не станут мягкими.







Raw-батончики

Если кексы, печенье и другие десерты имеют неприятную особенность со временем черстветь, усыхать и впадать в кулинарную депрессию, RAW-батончики на их фоне – вечно довольные жизнью жители Голубых Зон. Прекрасно сохраняются и несут в себе солнце, здоровье и спасение от голода!

Семена подсолнечника – 155 г
(1 стакан)

Кокосовая стружка – 130 г
(1 стакан)

Финики (без косточек) – 280 г

Вода – 80 г (¼ стакана)

Корица – 1 ч. л.

Гвоздика – ¼ ч. л.

Кардамон – ¼ ч. л.

Мускатный орех – ¼ ч. л.

- 1 Если вы используете цельные специи (что всегда предпочтительнее!), то подготовьте их: натрите мускатный орех на терке и измельчите в кофемолке гвоздику, корицу и кардамон.
- 2 Семечки и стружку измельчите в порошок, добавьте пряности и хорошо перемешайте.
- 3 Финики (без косточек) поместите в чашу блендера и пробейте до состояния однородной пасты. Если масса очень густая, добавьте немного воды.
- 4 Получившуюся финиковую пасту добавьте к смолотым семечкам и стружке, влейте воду и вымесите «тесто». Оно должно быть мягким и хорошо лепиться. Если суховато, то добавляйте воду до нужной консистенции.
- 5 Раскатайте «тесто» в пласт между двумя листами пергамента и вырежьте печенье нужной формы.
- 6 Просушите в дегидраторе при температуре 40 °C до высыхания. Примерно 2–3 часа. Если у вас нет дегидратора – используйте духовку на минимальной температуре и с приоткрытой дверцей.



Кексы



Гречнево-миндальные маффины

НА 6-8 ШТУК

Яблочное пюре (рецепт
на стр. 48) – 90 г
Оливковое масло – 40 г

Сироп топинамбура – 115 г
Кокосовое молоко
(жирность 17–23%) – 170 г
Мука из зеленой гречки – 120 г

Разрыхлитель – 1 ч. л.
Миндаль (жареный) –
большая горсть
Соль – щепотка

- 1 Разогрейте духовку до 170 °С.
- 2 Смешайте пюре, масло, $\frac{2}{3}$ кокосового молока и сироп до однородности.
- 3 Отдельно просейте и смешайте муку, соль и разрыхлитель.
- 4 Соедините обе смеси, добавьте мелко рубленый миндаль (не жалеем!), замесите тесто.
- 5 Если тесто получается крутым (венчик с видимым усилием его размешивает), постепенно добавьте остальное молоко. Следите, чтобы не было слишком жидко (свободно течь с венчика НЕ должно).

- 6 Заполните формочки на $\frac{3}{4}$, посыпьте рубленым миндалем и поставьте выпекаться примерно на 30 минут (зависит от духовки).

У готовых маффинов поднимутся и подрумянятся шапочки, а по квартире разнесется загородный дух уюта, когда не надо никуда спешить, а можно взять чашечку кофе, пару теплых маффинов и выйти на крыльцо: шурить-ся на утреннее солнце, вдыхать чуть морозный воздух и сладко перекатывать вместо мыслей блаженное «ничего». Это так странно, но грубая выпечка обычно будит самые тонкие чувства и эмоции. Рекомендуем печь на изломе осени и зимы!



Будьте осторожны и не перепутайте муку из зеленой гречки с мукой из жареной (коричневой) гречки, иначе вы обречены есть маффины со вкусом гречневой каши!

Я знаю несколько чувствительных особ, которым не нравится привкус этой муки. Если вы чувствуете, что это может коснуться и вас, возьмите одну часть муки из зеленой гречки и одну часть – рисовой, миндальной или овсяной.





Кекс «Апельсин-миндаль»

О-о-о, этот апельсиновый аромат, нежный желтый цвет и мягкая рассыпчатая структура! Когда эта буханочка впервые вышла мне в руки из формы, я несколько минут с благоговением молчала, не решаясь разрезать. Потому что в **НАСТОЛЬКО** потрясающий результат, положила руку на сердце, я даже не верила.

Пеките, пеките и еще раз пеките! На исходе августа, в золотом сентябре с чуть пряными ароматами листвы, в стылом октябре с его пронзительно синим и высоким небом, в сумрачном ноябре, надвигающемся как неизбежный виток жизни, в декабре с его первым снегом – пеките его всегда, когда душа немного подмерзла, когда где-то что-то опять пошло не так и даже ваш шерстяной кот бесчеловечно отказывается идти на руки и помурчать. Кекс не откажет. Он ждет вас, чтобы укутать теплом и поднять серотонин апельсиновым ароматом!

НА ФОРМУ 25×11×7 см

Кукурузная полента/крупка (лучше использовать именно ее, а не кукурузную муку, чтобы пирог лучше пропекся и была красивая текстура) – 105 г

Миндальная мука – 150 г
Псиллиум – 1½ ст. л. без горки
Разрыхлитель – 2 ч. л.
Апельсиновое пюре – 300 г (как приготовить апельсиновое пюре, смотрите на стр. 51)

Сироп топинамбура – 225 г
Вода – 75 г
Цитрусовая цедра (сушеная) или цукаты: апельсина, лимона, имбиря

Если из-за слова «псиллиум» вам резко расхотелось печь этот кекс – не поддавайтесь панике! Замените его и 75 мл воды в рецепте на 1 большое яйцо (вместите его в жидкие ингредиенты).

- 1 Миндальную муку и псиллиум просейте. Добавьте оставшиеся сухие ингредиенты и тщательно перемешайте. В другой миске смешайте пюре, сироп и воду. Объедините обе смеси.
- 2 Смажьте форму кокосовым маслом. Выложите в нее тесто. Накройте сверху листом пергаменты, чтобы верхушку не опалило жаром. Выпекайте примерно 30–40 минут при температуре 180 °C до готовности.
- 3 Перед подачей украсьте взбитыми кокосовыми сливками (по желанию) либо апельсиновым соусом со стр. 116.



Яблочный кекс с фундуком

ЭТОТ КЕКС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ТЕМ, ЧТО НЕ СОДЕРЖИТ АБСОЛЮТНО НИКАКОГО подсластителя: ни сиропа, ни кокосового сахара! Сладость ДАЮТ ИЗЮМ и ЯБЛОКО, ПОЭТОМУ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЯБЛОКО СЛАДКИХ СОРТОВ. ИДЕАЛЕН для осенних дней, теплых свитеров и чашек какао с красивой плотной пенкой. И обязательно художественных книг! Позвольте себе отпустить нервные и выматывающие погони за якобы упущенными возможностями: никаких тайм-менеджментов, саморазвития, тренингов и «выдалась лишняя минутка, надо срочно прокачать себя!».

Все в этот момент прекрасно, совершенно и целостно уже и так:
вы, этот осенний вечер и этот яблочный кекс.

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 18 СМ

Миндальное молоко (или любое другое по вашему вкусу) – 200 г

Изюм – 100 г

Рисовая мука – 200 г

Разрыхлитель – 10 г (1½ ч. л.)

Фундук (жареный) – 70 г

Большое сладкое яблоко – 1 шт.
(+ 1 шт., если хотите и сверху украсить яблоком)

Корица – щепотка

Мускатный орех – щепотка

Яблочный уксус – 10 г (2 ч. л.)
Оливковое или подсолнечное масло – 30 г

- 1 Изюм замочите в молоке. Если вы не любите изюм, возьмите курагу или чернослив, мелко порезав их на кусочки.
- 2 Измельчите в блендере фундук до крошки. Не обязательно делать именно пудру, но большие кусочки ореха могут быть не очень приятны при дегустации.
- 3 Измельчите яблоко до состояния пюре, предварительно очистив от семян и кожуры.
- 4 Соедините все сухие ингредиенты, специи, яблоко, фундук и изюм вместе с молоком, в котором он был замочен. Перемешайте.
- 5 Добавьте уксус в масло, тщательно перемешайте и присоедините к тесту. Переложите тесто в смазанную маслом форму для кекса (можно просто использовать кольцо).
- 6 Выпекайте кекс 50–60 минут до сухой зубочистки при 160 °С в заранее разогретой духовке в режиме «верх-низ» (точное время выпечки зависит от вашей техники). Извлеките из формы ТОЛЬКО после полного остывания.

При выпекании можно накрыть кекс пергаментом, чтобы он не начал подгорать сверху.



Если вы хотите украсить кекс яблоком, можно красиво его нарезать и пассеровать на медленном огне вместе с корицей, а затем выложить сверху на кекс.

Для этого кекса (и многих других) можно сделать очень простой, но достойный вариант глазури: измельчите 100 г панелы,

кокосового сахара либо демерары в пудру, а затем добавьте 1 ч. л. лимонного сока. Размешайте и посмотрите на консистенцию: глазурь должна быть густой, но при этом литься с ложки. Если влаги не хватает – добавляйте сок по чуть-чуть, чтобы не сделать ее слишком жидкой.



Кекс с чаем матча

Вот три причины приготовить этот кекс:

1. Вы попробуете выпечку с модным нынче ингредиентом – японским чаем матча.
2. При разрезе порадуетесь его полосатой текстуре.
3. При дегустации – рыхлой и рассыпчатой структуре!

Чай матча – продукт относительно новый для нас, но имеющий тысячелетнюю историю в Японии. Матча – полноправный участник церемониальных обрядов и великий хранитель антиоксидантов (1 чашка матча заменяет 10 чашек обычного зеленого чая). Ну а мы беззастенчиво пускаем его в кондитерские эксперименты, чтобы получить яркий зеленый цвет!

НА ПРЯМОУГОЛЬНУЮ ФОРМУ 12×9 CM

Кокосовое масло – 75 г
Кокосовый сахар/панела – 100 г
Паста/урбеч кешью – 2 ч. л.

Растительное молоко
(либо любое другое) – 125 г
Полбяная мука – 125 г
Тапиоковый или кукурузный
крахмал – 20 г

Разрыхлитель – 1½ ст. л.
Чай матча – 1 ст. л.
Семена из ½ стручка ванили
либо 1 ч. л. ванильного экстракта
Соль

- 1 Растопите кокосовое масло.
- 2 Тщательно перемешайте все ингредиенты, кроме матча. Полученное тесто разделите на 2 части. В одну из частей добавьте матча и перемешайте.
- 3 Выкладывайте в форму для кекса поочередно то белое тесто, то зеленое – таким образом вы получите разноцветный разрез!

- 4 Выпекайте 40 минут при температуре 180 °C в режиме «верх-низ».

Конечно же, можно приготовить полосатый кекс и без матча! Вы можете заменить его на любой другой порошок нужного цвета, например какао-порошок, порошок свеклы или шпината! Экспериментируйте на здоровье!







Кекс «Апельсин-мак»

Это единственный маковый десерт в книге — хотя бы поэтому обратите на него внимание! Как-то незаметно перейдя на семена чиа, кокосовые сливки и другие ингредиенты, от названий которых наши бабушки качают головами и делают выразительные лица, мы упустили из фокуса внимания мак! Поэтому — кекс! Влажный, с хрустинкой семян и очень быстрым замесом.

**НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 21 СМ
(ЭТО НЕГЛУБОКАЯ ФОРМА
ДЛЯ БЕРЛИНСКОГО КЕКСА)**

Яблочное пюре (запеченное
по нашему рецепту на стр. 48
или детское) – 90 г

Апельсиновое пюре – 200 г
(как приготовить правильное
пюре, смотрите на стр. 51)
Кокосовый сахар/панела – 80 г
Миндальная мука – 150 г
Мак – 50 г

Кокосовое молоко
(жирность 17–22%) – 30 г
Ванильный экстракт – 1 ч. л.
Разрыхлитель – 1 ч. л.

- 1 Смешайте венчиком сухие ингредиенты (миндальную муку обязательно просейте!).
- 2 Смешайте вместе пюре и молоко.
- 3 Соедините смеси, добавьте ванильный экстракт и вымесите тесто.
- 4 Смажьте форму маслом.
- 5 Выпекайте в разогретой духовке примерно 40 минут при температуре 180 °С. Желательно брать форму-кольцо для кекса, чтобы немного разбить объем теста для равномерного

пропекания. Тесто поднимется, но не сильно. В одной большой форме пеките дольше!

- 6 Вынимайте из формы ТОЛЬКО после полного остывания, иначе кекс развалится. Помните, что он очень нежный!

Готовый кекс будет иметь влажную, но рассыпчатую структуру – не ждите от него сухости!

Вы можете покрыть кекс глазурью со стр. 77 либо апельсиновым соусом со стр. 116.



Мандариновые кексики

Ну какой Новый год без мандаринов? Празднующие его в Таиланде будут уверять, что очень даже реальный, но мы-то знаем правду: без мандаринов это просто смена даты, а не праздник ароматов и традиций! Пока из Абхазии тянутся стройные колонны с «зимними семечками», мы придумали еще одну традицию: домашние рассыпчатые мандариновые кексики под елкой вместо покупных штолленов, повидавших на своем веку (да и в составе) то, что не хотелось бы брать с собой в новую жизнь!

НА ПРЯМОУГОЛЬНУЮ ФОРМУ 24×7 СМ ЛИБО 10 МАФФИНОВ

Рисовая мука – 250 г
Овсяная мука – 150 г
Кокосовый/тростниковый
сахар – 250 г

Разрыхлитель – 8 г (1½ ч. л.)
Овсяное молоко (либо любое
другое) – 220 г
Кокосовое масло
(рафинированное) – 150 г
Мандариновый сок – 4 ст. л.

Цедра 1 мандарина
Изюм – 50–100 г
Корица – щепотка
Мускатный орех – щепотка
Ванильный экстракт

Овсяную муку лучше смолоть в кофемолке самостоятельно из овсяных хлопьев непосредственно перед приготовлением, так как покупная овсяная мука быстро прогоркает и может горчить – а нам этого не нужно!

Для сока и цедры вместо мандаринов можете взять любой цитрусовый!

- 1 Сухие ингредиенты просейте в миску и равномерно перемешайте.
- 2 Все жидкие ингредиенты и цедру смешайте венчиком до однородной массы.
- 3 Соедините обе массы. На этом этапе добавьте изюм. Если вы не любите изюм, возьмите курагу или чернослив, мелко нарезав их на кусочки.

- 4 Выпекайте кексики 35–40 минут (50–60 минут, если это целиковый кекс) до сухой зубочистки при 170 °С в режиме «верх-низ» в заранее разогретой духовке (точное время выпечки зависит от вашей техники).

- 5 Извлеките из формы ТОЛЬКО после полного остывания.

Помните, что безглютеновая выпечка – очень нежная! Поэтому доставать из форм ее нужно ТОЛЬКО после полного остывания, иначе любой ваш шедевр превратится в «графские развалины».

Вы можете покрыть кекс глазурью со стр. 77 либо апельсиновым соусом со стр. 116.







Тыквенный кекс

Кекс-легенда, о котором лучше всего расскажут наши ученики:

«Кекс получился фантастическим! Влажная, но не клеклая серединка, умопомрачительный вкус и аромат! Еле успел дожить до утра».

«Ура! Тыквенный кекс получился идеальный! Р. С.: Я до курса много раз пробовала приготовить веганские тортики, и ничего не получалось, столько ингредиентов перевела: то не поднимался, то еще что-то. Если честно, переживала, что не получится и в этот раз, но с первого раза все супер получилось. Спасибо вам, девочки! Теперь буду радовать своих детишек полезной выпечкой!»

«Тыквенный кекс еще на этапе смешивания ингредиентов издавал таки-и-е ароматы, что хотелось съесть прямо так, в сыром виде – но подождать, конечно, стоит! Вкус теплого тыквенного кекса с нежной хрустящей корочкой... м-м-м... не передать словами. Благодарю за рецепт!»

Идеален для пряной осени и ароматерапии.

Идеален для Рождества.

И идеален, чтобы таки подружить ваших домашних с тыквой!

НА ФОРМУ 25×11 см, высота 7 см

Рисовая мука – 160 г
Овсяная мука – 90 г
Кокосовая стружка – 45 г
Кокосовый сахар/панела – 80 г
Семена чиа – 20 г (2 ст. л. без горки)

Разрыхлитель – 7 г (1 ч. л. с горкой)
Пищевая сода – 3 г (½ ч. л.)
Тыквенное пюре – 240 г
Миндальное молоко (либо любое
другое) – 240 г
Оливковое масло – 60 г
Сироп топинамбура – 40 г

Лимонный сок – 12 г (1 ст. л.)
Лимонная цедра – 1 ст. л.
Ванильный экстракт
Корица – щепотка
Мускатный орех – щепотка
Семена тыквы – по вкусу
Изюм – по вкусу

Овсяную муку лучше смолоть в кофемолке самостоятельно из овсяных хлопьев непосредственно перед приготовлением, так как покупная овсяная мука быстро прогоркает и может горчить – а нам этого не нужно!

Вместо оливкового масла можно взять нерафинированное кокосовое.

Тыквенное пюре из баночки с детским питанием НЕ пройдет – оно менее плотное и содержит больше воды!

- 1 Перед приготовлением кекса сделайте тыквенное пюре. Для этого очистите тыкву от семечек, нарежьте кубиками (с кожурой) и запекайте на застеленном пергаментом противне

до мягкости. Обычно это занимает минут 15 при 160 °С. НЕ НУЖНО солить или добавлять масло. Отмерьте нужное количество и превратите в пюре с помощью вилки или блендера.

- 2 Разогрейте духовку до 190 °С.
- 3 Сухие ингредиенты просейте в миску и равномерно перемешайте. Если вы обычно чувствуете в тесте соду, то погасите ее указанной в рецепте 1 ст. л. лимонного сока.
- 4 Все жидкие ингредиенты смешайте в блендере до однородной массы.
- 5 Соедините обе массы. На этом этапе добавьте в тесто изюм и тыквенные семечки по вашему вкусу.
- 6 Переложите в форму, сверху немного посыпьте семечками, выпекайте МИНИМУМ 50 минут. Дальнейшее время зависит от вашей духовки. Проверить готовность кекса можно зубочисткой – на ней не должно оставаться кусочков теста. Однако помните, что этот кекс – ВЛАЖНЫЙ, сухой зубочистка никогда из него не выйдет.

- 7 Дайте кексу полностью остыть в форме.

Если вы выпекаете кекс в силиконовой форме, увеличьте время выпекания, так как в силиконе тесто дольше остается влажным внутри.

Текстура кекса будет ВЛАЖНОЙ – это норма, не пугайтесь!

Готовый кекс можно полить помадкой. Для приготовления помадки измельчите в кофемолке тростниковый либо кокосовый сахар до состояния пудры. Насыпьте несколько ложек с горкой в миску и по чуть-чуть добавляйте лимонный сок (начните с 1 ч. л.). При размешивании должна получиться тягучая консистенция. Поливайте помадкой кекс, не забывая, что она в итоге застынет и станет плотной, как на куличе или ром-бабе.

А еще очень необычно и свежо этот кекс будет смотреться под шоколадной помадкой со стр. 121.



Черничный кекс с лавандой

Кекс для релаксации и завершения безумной недели!

В пятницу вечером вас ждет:

- Ароматерапия лавандой и запахом свежей выпечки
- Цветотерапия всеми оттенками сиреневого в черничной глазури
- Вкусотерапия влажным бисквитом с кислинкой ягод

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 19 СМ (ЭТО НЕГЛУБОКАЯ ФОРМА ДЛЯ БЕРЛИНСКОГО КЕКСА)

Миндальное молоко – 350 г
Сироп топинамбура – 300 г
Яблочное пюре (смотрите рецепт
на стр. 48) – 100 г
Безглютеновая смесь (смотрите
рецепт на стр. 31) – 150 г

Миндальная мука – 50 г
Черника (размороженная) – 200 г
Кукурузный крахмал – 25 г
Лимонный сок – 15 г
Соль – 10 г (1½ ч. л.)
Пищевая сода – 6,5 г
(1 ч. л. с горкой)
Разрыхлитель – 6,5 г (1 ч. л.)
Пищевая лаванда – 1 ч. л.

ГЛАЗУРЬ:

Черничное пюре – 200 г
Сироп топинамбура – 50 г
Пектин НН – 5 г (¼ ч. л.)
Панела/кокосовый сахар – 1 ст. л.
Миндальное молоко
(либо любое другое) – 100 г
Какао-масло – 50 г

Миндальное молоко можно заменить только на другое жирное молоко: любое ореховое либо кокосовое.

Миндальную муку вы можете сделать сами, измельчив миндаль в кофемолке, просеяв его и снова измельчив крупные кусочки.

Существует лаванда, которую используют для саше и прочей ароматизации – она может быть не такой чистой, как пищевая.

Черника красит тесто в сине-зеленый цвет, поэтому с ягодами нужно работать очень быстро и обязательно обвалять их в крахмале или муке.

- 1 Подготовьте форму, в которой будет выпекаться кекс: щедро смажьте ее растительным маслом, можно припылить мукой.
- 2 Лаванду и миндальное молоко поместите в сотейник с толстым дном и прокипятите, чтобы лаванда отдала весь свой аромат. Процедите и восполните испарившуюся жидкость.
- 3 Лавандовое миндальное молоко, яблочное пюре и сироп топинамбура смешайте в чаше миксера.
- 4 Просейте в отдельную миску безглютеновую смесь, миндальную муку, соль, соду и разрыхлитель, смешайте венчиком.



- 5 Всыпьте мучную смесь в жидкие ингредиенты и на низких оборотах миксера замесите тесто. Добавьте лимонный сок и перемешайте.
- 6 Чернику обваляйте в кукурузном крахмале и добавьте в тесто, очень быстро перемешайте и разлейте тесто в подготовленные формы, иначе черника окрасит тесто.
- 7 Выпекайте 20–25 минут при температуре 180 °С.
- 8 Полностью остудите кекс перед тем, как вынуть из формы.
- 9 Для глазури черничное пюре и сироп топинамбура нагрейте до 35–40 °С, пектин NH смешайте с панелой и дождиком всыпьте в пюре, постоянно помешивая. Чтобы получить черничное пюре, пробейте блендером свежие или размороженные ягоды черники, пропустите через сито. У вас должно

получиться в итоге 200 г чистого пюре.

- 10 Доведите черничную смесь с пектином до кипения и остудите до 50 °С. Добавьте миндальное молоко и масло какао и погружным блендером сделайте эмульсию.
- 11 Полностью остудите и доведите до нужной консистенции, а затем полейте кекс с помощью соусника или кондитерского мешка.

Если вы возьмете цитрусовый или яблочный пектин, воспользуйтесь рекомендациями на упаковке по количеству пектина. Пункт с сахаром нельзя пропустить, так как пектин работает только в паре с сахаром.

Мы используем какао-масло для того, чтобы получить гладкую и нежную текстуру, которая вовремя остановится на кексе подтеками.



Финансье с вишней

Еще утром ваша кухня была просто кухней: вот кофемолка на полке, вот открытый пакет алтайского травяного чая (немного сыпется), вот половинка лимона и полупустая кошачья миска. Если присмотреться – рядом с ней можно увидеть ус, который кот героически потерял, пока выплясывал дикие танцы, выманивая у вас свою утреннюю порцию еды.

Но вот вы открыли духовку, поставили на стол еще горячий пирог, и кухня превратилась в филиал французской кондитерской!

Этот десерт сложно назвать просто бисквитом. А вот классикой французской кондитерской, трансформированной на полезный лад, – легко! Помните, финансье **ВСЕГДА** должен быть влажным, но при этом с хрустящей корочкой – это то, что делает его самим собой! **BON APPÉTIT!**

НА ФОРМУ 16×16 CM

Кокосовые твердые сливки
(жирность 17–23%) – 200 г
Пудра из кокосового сахара/
панелы – 170 г
Растительное масло (оливковое
или подсолнечное) – 60 г

Полбяная мука – 100 г
Миндальная мука (можно
сделать самостоятельно,
измельчив миндаль
в кофемолке, просеяв и снова
измельчив крупные кусочки) –
120 г

Разрыхлитель – 5 г
(1 ч. л. без горки)
Соль – небольшая щепотка
Вишня без косточек
(размороженная) – 50–100 г

- 1 Кокосовый сахар измельчите в кофемолке до состояния пудры. Измельчайте импульсно, чтобы не сжечь его!
- 2 Кокосовые сливки смешайте венчиком с сахарной пудрой, затем добавьте оставшиеся ингредиенты.
- 3 Вылейте тесто в форму, смазанную маслом (растительным или кокосовым).
- 4 Украсьте сверху вишней, слегка вдавливая ягоды.
- 5 Выпекайте 25–35 минут при 180 °C в заранее разогретой духовке.
- 6 Доставайте из формы **ТОЛЬКО** после полного остывания!







Вафли «Матча»

РЕЦЕПТ для тех, кто скучает по отпускным дням, когда можно отпустить себя во всех смыслах и бессовестно заказать в кафе двойную порцию венских вафель со сливками, ягодами, мороженым, шоколадом и... пожалуй, достаточно! Наши вафли к тому же еще и в тренде, так как содержат в себе чай матча! Если вы не любитель данного продукта, просто замените его другим порошком в том же количестве: например, высушенной свеклой или какао.

Ну а радость от такого завтрака точно оставьте, этот ингредиент – абсолютно незаменим!

НА 6 ВАФЕЛЬ СТАНДАРТНОГО РАЗМЕРА

Кокосовое молоко
(жирность 18%) – 300 г
Оливковое масло – 15 г

Безглютеновая мука (покупная
или смесь рисовой + нутовой
муки 1:1) – 280 г
Кукурузная мука – 60 г
Премиальный чай матча – 15 г

Сироп топинамбура – 90 г
Разрыхлитель – 10 г (1½ ч. л.)
Соль – 3 г (½ ч. л.)
Лимонный сок – 10 г (¾ ст. л.)

- 1 Смешайте сухие ингредиенты и просейте. Влейте к ним все жидкие ингредиенты и вымесите однородное гладкое тесто. Вымешивать можно венчиком, лопаточкой или в планетарном миксере насадкой «весло».
- 2 Наполните вафельницу тестом с помощью ложки или кондитерского мешка, закройте ее и выпекайте до готовности, примерно 3 минуты. Разные вафельницы выпекают разное время, ориентируйтесь на свою.
- 3 Полностью остудите готовые вафли и подавайте к столу с соусом или джемом.



Десерты в стакане

Крем-брюле

В ПРЕДСТАВЛЕНИИ НЕ НУЖДАЕТСЯ! ЛЮБИМЫЙ ДЕСЕРТ ВСЕХ, КТО В ТОРТЕ ВЫЕДАЕТ
СНАЧАЛА КРЕМ, А ПОТОМ УЖЕ БИСКВИТЫ (И ТО НЕ ВСЕГДА).

НА 4 ПОРЦИИ

Миндальное молоко
(или любое другое) – 200 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 400 г
Кукурузный крахмал – 24 г (2 ст. л.)

Кокосовый сахар/демерара – 50 г
+ немного для корочки
Агар-агар – 2 г (½ ч. л.)
Стручок ванили (по желанию)
либо ванильный экстракт –
5 капель

Боб тонка (по желанию:
исключительно если у вас вдруг
завалялся на дальней полочке) –
1 шт.

Боб тонка – плод дерева Диптерикса душистого из южноамериканских тропических лесов. Внутри бобов находится черное морщинистое семечко, называемое мексиканской ванилью из-за своего бразного кондитерского аромата. Эта диковинка продается в кондитерских магазинах. Не пугайтесь ее в составе – боб тонка придаст дополнительный аромат вашему десерту, но можно обойтись и без него!

- 1 Извлеките семена ванили из стручка.
- 2 В сотейнике доведите до кипения молоко со сливками, сахаром, ванилью, натертым на мелкой терке бобом тонка, крахмалом и агар-агаром.

- 3 Обязательно прокипятите 1 минуту, чтобы агар-агар вступил в силу.
- 4 Разлейте по креманкам.
- 5 Уберите в холодильник минимум на 1 час для стабилизации.

Для карамельной корочки – посыпьте поверхность кокосовым сахаром и обжгите горелкой. Будьте аккуратны! Если горелки нет – можно заранее разогреть духовку до 180 °С, посыпать крем-брюле сахаром и запекать 3–4 минуты до образования корочки. Это очень важный момент – не отвлекайтесь в эти минуты даже на то, чтобы ответить на сообщение любимой подруги, иначе ваша корочка может стать угольком.







Парфе с персиками и зеленой гречкой

Воздушный и нежный десерт с фруктами и полезной зеленой гречкой – идеально для завтрака, ЗОЖ-марафона или мечтаний об отпуске на Бали.

Вы заметили, что нам почему-то кажется, что, когда мы полетим в Париж, или на Мальдивы, или хотя бы в Таиланд, наши завтраки будут наполнены пользой и малым размером порций, а фотки со стопками панкейков, круассанов и тостов можно задвинуть в дальний угол телефонной памяти, в папку «РАБОЧИЕ СХЕМЫ», и запаролить?

В общем, начинаем жить красиво, вкусно и полезно, не дожидаясь Мальдив!

НА 2 ПОРЦИИ

Свежие персики – 2 шт.

Финики – 6–8 шт.

Зеленая гречка – 4 ст. л.

Кокосовые сливки (жирность
17–23%) – 4 ст. л.

Ягоды (голубика, малина
или клубника)

Корица
Шоколадные капельки
или перышки для украшения

- 1 Предварительно залейте питьевой водой на ночь зеленую гречку.
- 2 Для этого рецепта необязательно полностью проращивать зеленую гречку, поэтому будет достаточно просто замочить ее, потом промыть и слегка подсушить.
- 3 Перед сборкой вымойте персики, ягоды и финики. Нарезьте персики и финики, предварительно убрав косточки, смешайте их.
- 4 Выкладывайте парфе в глубокий винный бокал либо креманку слоями: сначала половину порции персиков и фиников, далее слой ягод, щепотку корицы, затем гречку и сливки.
- 5 Снова повторите последовательность слоев с оставшимися продуктами.
- 6 Украсьте сверху шоколадными капельками, перьями или просто порошком какао. На этом приготовление вашего шикарного и полезного завтрака закончено, будьте здоровы и прекрасны!



Крамбл с клубникой и ревенем

То ли завтрак, то ли десерт, то ли пирог – крамблы придумали англичане, переехавшие в Новый Свет и жаждущие привычной жизни и блюд. Но и земля, и жизнь, и уклад, и блюда – все у них вышло совершенно новым. Этот рецепт – лидер номер один по содержанию ягод и фруктов по отношению к тесту и вариативности замен! Вы можете брать в качестве начинки что угодно: яблоки, абрикосы, тыкву, сливы – только не забывайте регулировать сладость и бросать щепотку подходящих специй:

Яблоки: корица, душистый перец, кардамон, гвоздика

Абрикосы: кардамон, гвоздика, цедра

Тыква: имбирь, кардамон, шафран, мускатный орех, корица

Сливы: изюм, мускатный орех, бадьян

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 18 CM

ТЕСТО:

Мука из зеленой гречки – 50 г

Рисовая мука – 50 г

Кокосовое масло (мягкое, но не растопленное) – 40 г

Соль – щепотка

Панела/демерара/кокосовый

сахар – 30 г

Жареный фундук – 40 г

НАЧИНКА:

Клубника – 300 г

Ревень или свекольная ботва – 50 г

Кукурузный крахмал –

1 ст. л. без горки

Панела/демерара/кокосовый сахар/сироп топинамбура – 35 г

Лимонный сок – 15 г (1 ст. л.)

- 1 Измельчите в блендере фундук до крупной крошки, переложите в миску.
- 2 Положите в чашу остальные ингредиенты для теста, смешайте.
- 3 Добавьте фундук, промешайте еще раз. Вам будет казаться, что тесто получилось однородным, но, когда вы будете вынимать его из чаши, оно распадется на крошку.
- 4 Нарежьте клубнику, ревень (ботву), смешайте в миске с крахмалом, лимонным соком и подсластителем.
- 5 Возьмите форму, выложите на дно начинку (можно ничем не смазывать), сверху присыпьте крошкой из теста. Выпекайте 15 минут в духовке при 170 °С. Время приблизительное, ориентируйтесь на ягоды: когда начинка закипит и пустит сок – крамбл готов!



Если у вас есть небольшие керамические формы, то очень удобно делать крамбл порционным! Помните, что хоть это и разновидность пирога, но ОЧЕНЬ отдаленная, и крамбл нужно есть ложкой/вилкой прямо из формочек.

Ревень или свекольная ботва абсолютно легко заменяются здесь на любые ягоды или фрукты. Но с ревенем – полезнее!





Веррин

НЕ ПУГАЙТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА, БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ТЕКСТА, ОН ВЕСЬ НАПИСАН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С ЦЕЛЬЮ ОБЛЕГЧИТЬ ВАМ ЖИЗНЬ, ПОЭТОМУ КАЖДЫЙ ПУНКТ РАСПИСАН МАКСИМАЛЬНО ПОДРОБНО! НА ДЕЛЕ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ 15 МИНУТ ВРЕМЕНИ И 2 РАЗА СПОЛОСНУТЬ ЧАШУ БЛЕНДЕРА С СОТЕЙНИКОМ. ЗАТО В РЕЗУЛЬТАТЕ – НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ ДЕСЕРТ С ТРЕМЯ ВКУСАМИ И ТЕКСТУРАМИ!

Заманчиво?

ВЕРРИН БУДЕТ СОСТОЯТЬ ИЗ ТРЕХ СЛОЕВ, ПОРЯДОК КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ МЕНЯТЬ ПО СВОЕМУ ВКУСУ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ХРУСТЯЩИЙ СЛОЙ:

Темный шоколад (можно приготовить по нашему рецепту для глазирования на стр. 38) – 50 г
Воздушный рис – 10 г (по желанию)
Миндаль или любые другие орехи (жареные) – 30 г

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС:

Авокадо (спелое) – 1 шт.
Банан (спелый) – 1 шт.
Какао-порошок – 18 г

Агар-агар – ¼ ч. л.

Курага – 100 г
Цедра 1 апельсина
Кокосовый сахар/панела (по желанию) – 20–30 г

ПАННА КОТТА:

Любое растительное молоко – 250 г

- 1 Для первого хрустящего слоя подготовьте баночки или стаканы, в которых будете собирать десерт – они могут быть совершенно разными по форме и размеру, самый главный критерий – чтобы они нравились вам!
- 2 Растопите шоколад на водяной бане либо в несколько приемов в микроволновке (будьте терпеливы, чтобы не сжечь его!).
- 3 Измельчите орехи – старайтесь, чтобы получились не слишком мелкие кусочки.

- 4 Смешайте растопленный шоколад с воздушным рисом или крошками из рисовых хлебцев, молотыми орешками, распределите слой по пергаменту и отправьте в холодильник.

- 5 Как только слой застынет – достаньте из холодильника и покрошите его на дно баночек.

Регулируйте количество какао-порошка по вашему вкусу, так как какао-порошок разных производителей может быть разной степени горькости.

- 6** Для приготовления мусса пробейте в блендере банан, авокадо и какао-порошок.
- 7** Если ваши банан и авокадо недостаточно спелые – добавьте любой подсластитель по вкусу.

Если масса получилась очень густая, можно разбавить растительным молоком, чтобы она стала более текучей (но не жидкой!) и было удобно заполнять стаканчики. Для этой цели можете использовать кондитерский мешок – слой ляжет аккуратно, не запачкает стенки и будет красиво выглядеть в стакане.

- 8** Разложите слой шоколадного мусса по баночкам, отправьте их пока в холодильник.

- 9** Для панна котты нарежьте курагу на кусочки и замочите в молоке на 10–15 минут. Пробейте смесь в блендере, добавьте агар и подождите пару минут, чтобы он растворился. Добавьте в смесь сахар и цедру. Доведите до кипения.

- 10** Достаньте стаканчики из холодильника.

- 11** Подготовленную смесь охладите, постоянно помешивая, до комнатной температуры, а затем вылейте третьим слоем на шоколадный мусс. Не остужайте панна котту слишком сильно, иначе агар вступит в свою силу, и смесь слишком загустеет.

Десерты можно украсить апельсином, семечками, зернышками граната и листочками мяты.



Трайфл

Абсолютно в любом коллективе, в семье или на работе, всегда есть тот, кто демонстративно сморщит нос в ответ на ваши кулинарные труды с кексами или печеньем: «Ну не зна-а-а-ю! Я хлебное не ем вообще-то!», еще не зная, что сегодня вы припасли кое-что новенькое!

Десерты в стаканах бережат слюнные железы уже на этапе сборки: человеческий глаз просто не может спокойно смотреть, как за прозрачной стенкой стакана с достоинством укладываются яркие слои: бисквит, крем, джем, ягоды! И что самое прекрасное – только вы дирижируете этим оркестром, меняя каждый раз на свой вкус все составляющие трайфла!

БИСКВИТ:

Яблочное пюре – 260 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 200 г
Сироп топинамбура – 150 г
Рисовая мука – 260 г
Кукурузная мука – 40 г
Нутовая мука – 25 г

Лимонный сок – 28 г

Пищевая сода – 14 г (2 ч. л. с горкой)

ДЖЕМ:

Черная смородина – 150 г
Сироп топинамбура – 75 г
Кукурузный крахмал – 17 г
Вода – 20 г

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ:

Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 450 г
Сироп топинамбура – 50 г
Шоколад – 150 г
Ванильный экстракт – 1 ч. л.

- 1 Яблочное пюре, сливки и топинамбур смешайте до образования эмульсии – однородной смеси, в которой уже станет непонятно, где сливки, где пюре, а где сироп.
- 2 Все сухие ингредиенты просейте в отдельную миску и смешайте венчиком.
- 3 Всыпьте сухие ингредиенты к жидким и замесите тесто. Погасите тесто лимонным соком и смешайте до однородности. Выложите на противень, застеленный пергаментом, и разровняйте лопаткой до толщины 0,5 см.
- 4 Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 15 минут. Полностью остудите перед сборкой.
- 5 Для джема смородину и сироп топинамбура пробейте погружным блендером в гладкую однородную массу. Кукурузный крахмал растворите в воде, влейте в смородину, постоянно помешивая. Поставьте на огонь и, продолжая помешивать, доведите до кипения.
- 6 Переложите в контейнер, накройте пленкой в контакт и оставьте



при комнатной температуре до полного остывания.

- 7 Для крема 150 г сливок и сироп топинамбура нагрейте до кипения, залейте смесью нарубленный шоколад и пробейте массу погружным блендером до однородного состояния.
- 8 В остывший до комнатной температуры шоколадный ганаш добавьте ванильный экстракт. Оставшиеся холодные сливки взбейте в плотный крем и также смешайте с ганашем.

- 9 Выложите в стакан нарезанный бисквит.

- 10 Следом с помощью кондитерского мешка выложите шоколадный крем и смородиновый джем. Можно добавить между слоями кусочки фруктов или ягоды.
- 11 Таким же образом соберите поверх еще один слой, украсьте свежими ягодами и фруктами.



Пирожные



Пирожное «Картошка»

Для всех, кому не нужны ни муссовые торты, ни модные RAW-десерты, ни прочие новиночки кондитерского мира! А нужно то, что вызывало в детстве трепет и желание сделать вовремя уроки, чтобы потом бежать в кондитерскую и горящими глазами указать на шоколадный батончик с кремовым листиком сверху – хочу! Шоколадную, чуть вязкую и влажную, слишком идеальную, чтобы нести до дома, и потому тут же съеденную! Наслаждайтесь обезвреженной «картошкой» на семенах льна и финиках!

НА 4-5 ПИРОЖНЫХ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА)

Финики – 40 г
Миндальное молоко (или другое растительное) – 100 г

Семена чиа – 7 г (1 ч. л.)
Горький шоколад растопленный (можно приготовить самим по нашему рецепту на стр. 38) – 100 г

Семена бурого льна (молотые) – 50 г
Разрыхлитель – 3 г (½ ч. л.)

Выбирайте мягкие финики типа «каспиан», которые продаются в картонных коробочках.

Семена льна измельчайте непосредственно перед приготовлением! Не храните их в молотом виде, иначе они быстро прогоркнут.

Если вы возьмете не молотые семена льна, а покупную льняную муку, то на этапе измельчения бисквита вам нужно будет дополнительно добавить в чашу блендера 30 г кокосового масла.

- 1** Вытащите из фиников косточки.
- 2** Замочите на 10 минут семена чиа и финики в растительном молоке (на семена чиа нужно 2 ст. ложки молока, остальное молоко – на финики).
- 3** Пробейте в блендере финики с растительным молоком и смешайте их с молотыми семенами льна, чиа-молоком, разрыхлителем.
- 4** Растопите шоколад и влейте в тесто. Перемешайте.



- 5 Переложите в любую форму и выпекайте в УЖЕ ПРОГРЕТОЙ духовке 10–12 минут при температуре 200 °С в режиме «верх-низ» до готовности. В зависимости от вашей духовки время может быть увеличено вдвое. Форма не имеет значения, так как мы все равно будем пробивать бисквит в крошку.
- 6 Остудите бисквит полностью.
- 7 Пробейте бисквит в мелкую крошку блендером в чаше с S-образным лезвием (можно это сделать даже руками). Если полученная масса кажется вам недостаточно сладкой, добавьте пару ложек сиропа топинамбура на ваш вкус. Если для выпекания бисквита вы использовали льняную муку, а не молотые семена льна, то на этом этапе влейте в чашу 30 мл растопленного кокосового масла. Мешайте бисквит с маслом импульсами, чтобы не перегреть масло.
- 8 Сформируйте пирожные и украсьте их по вкусу.

ВАРИАНТЫ ВКУСНОГО ДЕКОРА:

- Растопленный шоколад
- Кондитерская посыпка разнообразных форм
- Воздушный рис
- Рисунки из шоколада
- Крошка печенья, вафельная крошка
- Тертые орешки
- Кокосовая стружка
- Мелкие фигурки из мармелада, шоколада, маршмеллоу
- Сахарная пудра
- Специальные съедобные наклейки со словами и т. п.



Брауни с карамелизированным фундуком

Один из самых популярных десертов в мире подается практически в каждой кофейне, желающей заманить к себе сладкоежек, шокоголиков, беззаботно щебечущих подружек, одиноких фрилансеров, поглощенных друг другом парочек и команды стартапов, нуждающихся в мгновенной подзарядке своего креативного центра. Если вам тоже нужно подманить кого-то из этих ребят – теперь вы знаете, что готовить из нашей книги первым делом!

ДЛЯ КВАДРАТНОЙ ФОРМЫ 18 СМ

КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЙ ФУНДУК:

Фундук – 100 г
Кокосовый сахар – 50 г
Вода – 20 г

БРАУНИ:

Яблочное пюре – 180 г
(рецепт на стр. 48)
Сироп топинамбура – 225 г
Кокосовое молоко
(жирность 17–18%) – 120 г + 60 г

Рисовая мука – 100 г

Кукурузный крахмал – 50 г
Разрыхлитель – 8 г (1½ ч. л.)
Темный шоколад – 250 г (вы можете
приготовить его самостоятельно,
рецепт на стр. 38)

- 1 Положите в сковороду фундук, кокосовый сахар, добавьте воду и карамелизуйте. Когда все будет готово – выложите на пергамент и разделите орехи поштучно, чтобы они не касались друг друга и не слиплись.
- 2 Смешайте венчиком яблочное пюре, 120 г кокосовых сливок и сироп топинамбура.
- 3 Растопите на водяной бане шоколад и влейте в него 60 г кокосовых сливок, размешайте до однородности.
- 4 Частями вливайте шоколадную смесь в яблочную, постоянно помешивая венчиком.
- 5 Муку и крахмал просейте с разрыхлителем в отдельную миску, смешайте их хорошенько венчиком.
Очень важно смешивать тщательно, чтобы брауни поднялся равномерно!
- 6 Всыпьте сухие ингредиенты в жидкие, вымесите однородное тесто.



- 7 Нарежьте крупными кусками карамелизированный фундук и добавьте в готовое тесто.
- 8 Вылейте тесто в форму. Высота теста должна быть 1,5 см, чтобы брауни пропекся и остался влажным внутри.
- 9 Перед выпеканием отправьте брауни в морозильную камеру на 1–1,5 часа.
- 10 Выпекайте в разогретой духовке 20–25 минут при 180 °С.

Готовность проверяйте сухой лучинкой/спичкой, она должна выходить из теста с мелкими влажными комочками.

Т. е. она будет не мокрая и не совсем сухая.

- 11 После выпекания остудите брауни при комнатной температуре, а затем еще 1,5 часа в холодильнике. В холоде он слегка «схватится», и вы с легкостью сможете разрезать его на идеально ровные кусочки.





Муссовые пирожные «Шоколад-малина»

СЕКРЕТ ЛЕГКИХ, ИДЕАЛЬНО КРАСИВЫХ ПИРОЖНЫХ ИЗ МОДНЫХ КАФЕ БУДЕТ РАСКРЫТ УЖЕ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ! То, что всегда манило вас с витрин и считалось недоступным для приготовления дома, рождается очень просто. Как и в любом деле, главное – знать нюансы приготовления и смело идти от этапа к этапу! Муссовые пирожные можно готовить как в силиконовой форме для пирожных (выбирайте самые простые), так и в маленьких формах в виде колец. Подойдут даже силиконовые формы для маффинов, так что не пугайтесь, что вам придется вновь бегать по кондитерским магазинам, чтобы искать новые формы! Мы выбрали сочетание малина-шоколад, но вы можете использовать и другие ягоды в этом рецепте (как клубнику, так и вишню).

НА 6 ПИРОЖНЫХ

ОСНОВА:

Миндаль (жареный, для более насыщенного вкуса)
либо другие орехи – 200 г
Финики (мягкие сорта) – 4 шт.
Какао-порошок – 3 г (½ ч. л.)

Сублимированная малина
(для оттенка вкуса) – 25 г

КОНФИ (НАЧИНКА):

Малина (свежая
или размороженная) – 200 г
Семена чиа – 44 г (4 ст. л.)

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС:

Темный шоколад – 200 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 200 г
Растительное молоко
(любое) – 300 г
Агар-агар – 5 г (1 ч. л. с горкой)

- 1 Извлеките из фиников косточки. Если у вас жесткие финики, то предварительно замочите их в горячей воде, чтобы размягчить.
- 2 Все ингредиенты для основы смешайте в блендере до равномерности. Нам не нужна текстура гладкого крема, так что любой блендер справится с этой задачей!
- 3 Раскатайте из теста пласт 0,7 см. Вырежьте донышки нужного диа-

метра – для формы под пирожное. Заморозьте их.

Орехи можно не замачивать!

- 4 Для начинки смешайте в блендере ягоды и семена чиа. Отставьте в сторону на 5–10 минут, пока конфи не загустеет.
- 5 Разложите конфи по формочкам для начинки и заморозьте.

Формочки для начинки могут быть любыми! Вы можете использовать формы для конфет, шоколадок или мягкие формы для льда. Самое главное условие – они должны быть намного меньше по диаметру, чем форма для всего пирожного! Наша задача – «спрятать» начинку в муссе. Дальше вы увидите, что форма начинки не имеет значения, так как она не будет видна.

- 6 Для мусса порубите шоколад и переложите его в высокий стакан для погружного блендера.
- 7 Вылейте в сотейник холодное молоко, добавьте агар-агар, тщательно размешайте. Поставьте сотейник с молоком и агар-агаром на плиту и доведите смесь до кипения.
- 8 Вылейте горячую смесь в высокий стакан с шоколадом, добавьте кокосовые сливки и тщательно перемешайте, чтобы шоколад «разошелся» и образовалась однородная смесь – ваш мусс.
- 9 Достаньте из морозильной камеры подмороженные донышки и малиновую начинку.
- 10 Если у вас силиконовые формочки для пирожных, то положите формы на деревянную доску, а затем собирайте их вверх ногами: сначала залейте в них шоколадный мусс, потом положите в центр малиновую начинку (слегка утопив ее), затем сверху накройте все донышком. Поставьте в холодильник стабилизироваться минимум на 3 часа.
- 11 Если вы собираете пирожные в формах-кольцах, сначала положите вниз дно, затем залейте форму шоколадным муссом и затем утопите в центре начинку. Для удобства лучше использовать ацетатную пленку, чтобы пирожное было легче извлекать.
- 12 Поставьте в холодильник стабилизироваться минимум на 3 часа. Стабилизировавшиеся пироженки аккуратно извлеките из форм и украсьте по вкусу.





Апельсиновый брауни

ОБЫЧНЫЙ БРАУНИ ВЫ УЖЕ ГОТОВИЛИ – ВОЗМОЖНО, МНОГОКРАТНО.

И, ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЧЕСТНЫ, В НАШ ВЕК КУЛЬТУРЫ КОФЕЙНЫХ ПОСИДЕЛОК И СТАРТАПОВ ИМ ТРУДНО УЖЕ УДИВИТЬ. Но мы попробуем! Потому что БРАУНИ НА АПЕЛЬСИНОВОМ ПЮРЕ – ЭТО НЕ ПРОСТО СВЕЖО, ЭТОГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЕЩЕ НИГДЕ И НИ У КОГО НЕ БЫЛО! А ЕСЛИ ОТ СОЧЕТАНИЯ «АПЕЛЬСИН + ШОКОЛАД» У ВАС УЖЕ НАЧИНАЕТСЯ БУРНАЯ РЕАКЦИЯ – ПРОБОВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Апельсиновое пюре – 100 г
(как правильно приготовить
пюре, смотрите на стр. 51)
Темный (горький) шоколад –
100 г
Кокосовые сливки (жирность
17–23%) – 50 г

Семена льна (молотые) –
30 г (2 ст. л.)
Вода (для замачивания льна) –
90 г (6 ст. л.)
Рисовая или кокосовая
мука – 40 г
Разрыхлитель – 1 ч. л.

Кокосовый сахар – 40 г
(количество сахара сильно
зависит от горькости вашего
шоколада, регулируйте
по своему вкусу)
Соль – щепотка

- 1 Замочите молотые семена льна в воде.
- 2 Растопите шоколад на водяной бане. Смешайте с пюре, молотыми семенами и сливками. Добавьте сухие ингредиенты, вымесите тесто.
- 3 Выпекайте в течение 30–40 минут. Форму берите небольшую и следите,

чтобы тесто легло не сильно толстым слоем. Перед подачей можно полить карамелью или растопленным шоколадом.

Помните, что брауни НИКОГДА не должен быть сухим, иначе это будет коврижка, кекс, бисквит – все что угодно, но не брауни.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОУС К БРАУНИ

Цедра 1 апельсина
Сок 1 апельсина
(у меня получилось 150 г)
Панела (либо кокосовый сахар или
любой другой подсластитель) – 3 ст. л.

Кукурузный крахмал – 2 ч. л. без горки
либо 1 ч. л. с большой горкой
Кокосовое масло (рафинированное) –
30 мл (если возьмете нерафинированное –
готовьтесь к кокосовому привкусу!)



- 1 Натрите цедру и выжмите сок из апельсина.
- 2 Насыпьте в сотейник панелу, крахмал, добавьте цедру и сок и поставьте на средний огонь.
- 3 Варите, постоянно помешивая (если заленитесь – подгорит или возьмется комками).
- 4 Подождите, пока загустеет (обычно это 3–5 минут) и снимите с огня.
- 5 Добавьте масло для сливочности, пробейте блендером (при этом отваренная цедра легко разойдется, и вы получите однородную консистенцию).



Пирожное «Тыквыки»

РЕЦЕПТ-БЕСТСЕЛЛЕР, ЗАВОЕВАВШИЙ ПУБЛИКУ ИНСТАГРАМА!

Полюбился девочкам всего мира за эмоции, которые они испытывают, когда признаются своим мужьям и детям в том, что основа этого пирожного – тыква! Можете, кстати, и не признаваться и продолжать потихоньку подкармливать своих тыквой – все равно никто не догадается, а урожай куда-то девать надо!

Тыква (запеченная) – 200 г	Агар-агар – ½ ч. л.	большой или маленький
Темный шоколад – 150 г (вы можете приготовить его самостоятельно, рецепт на стр. 38)	Рисовая мука – 50 г	в зависимости от степени вашей к ним любви
	Орехи (любые по вашему вкусу) – горсть может быть	

- 1 Нарезьте тыкву на крупные кусочки. Запекайте при температуре 150 °C до размягчения. Без соли, без масла, без специй! Обычно на это уходит не более 25 минут.
- 2 Очистите от кожуры, сделайте тыквенное пюре блендером или даже просто вилкой.
- 3 Порубите шоколад и орехи (лучше крупно, чтобы чувствовались при укусе).
- 4 Тыквенное пюре переложите в сотейник, добавьте агар-агар, перемешайте и доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте шоколад. Добавьте в смесь муку и орехи. Попробуйте на сладость. Она сильно зависит от используемого шоколада и сорта тыквы. Если вам не хватает – добавьте сироп топинамбура или любой другой подсластитель по вашему вкусу. Перемешайте и подержите на огне 3 минуты.
- 5 Выложите в форму. Подойдет либо кольцо, либо прямоугольная. Если вообще ничего нет – просто выложите на пергамент, сформировав из массы удобную для вас форму.
- 6 Украсьте по желанию сублимированными ягодами или орешками, растопленным шоколадом. Охладите. Разрежьте на конфетки или батончики.

В этом десерте мы используем технику заваривания муки – вы же заметили, что мы не выпекаем пирожные, а именно варим? Не волнуйтесь, мы не хотим, чтобы вы ели сырую муку! При температуре более 70 градусов мука заваривается, вступая во взаимодействие с другими ингредиентами – как и при выпечке.







Песочные корзинки с помадкой и ягодами

Если в детстве вас также не обошла любовь к шоколадному плавленому сыру – читайте внимательно этот рецепт. Потому что у вас появился шанс встретиться с вашей любовью снова! Она будет такой же тягучей и нежной на вкус, упакована в рассыпчатые корзиночки и подчеркнута свежими ягодами. Отключить телефон, закрыть все двери, но открыть окна, чтобы впустить в них свежий ветер – и уйти в глубокую кулинарную медитацию.

НА 4 КОРЗИНКИ ДИАМЕТРОМ 10 СМ

ТЕСТО:

Кокосовое масло – 65 г
Яблочное пюре – 50 г (рецепт
смотрите на стр. 48)

Сироп топинамбура – 10 г
Безглютеновая смесь (мучная
смесь со стр. 31) – 95 г
Миндальная мука – 35 г
Соль – щепотка
Разрыхлитель – ½ ч. л.

ШОКОЛАДНАЯ ПОМАДКА:

Кокосовое молоко – 110 г
Сироп топинамбура – 60 г
Какао-порошок – 25 г
Масло какао – 30 г

- 1 Кокосовое масло растопите и смешайте с холодным яблочным пюре до образования эмульсии.
- 2 Влейте в эту массу сироп топинамбура и перемешайте еще раз.
- 3 Просейте в отдельную миску сухие ингредиенты и тщательно перемешайте.
- 4 Всыпьте сухие ингредиенты к жидким и быстро замесите тесто. Замотайте тесто пленкой и уберите в холодильник на 2–3 часа.
- 5 Тесто разделите на 4 части и равномерно распределите по формам, утрамбовывая дно и стеночки равной толщины.
- 6 Выпекайте корзинки в духовке 15–20 минут при температуре 180 °С. Должна появиться легкая румяность.
- 7 Для помадки все ингредиенты поместите в сотейник с толстым дном и поставьте на средний огонь. Постоянно помешивая венчиком, доведите смесь до кипения и варите еще 1 минуту.
- 8 Готовые корзинки полностью охладите, наполните помадкой и украсьте свежими ягодами.

Важно! Яблочное пюре для эмульсии обязательно должно быть холодным. Иначе масло начнет отсекается от теста, и оно не замесится.



Десерт «Oh, my godji!»

ТИБЕТСКИЙ БАРБАРИС, ПЛОДЫ ДЕРЕЗЫ ОБЫКНОВЕННОЙ И ДАЖЕ ВОЛЧЬЯ ЯГОДА – У ГОДЖИ ДЕСЯТОК ЛИЦ, НАЗВАНИЙ И СЛЕГКА СКАНДАЛЬНАЯ РЕПУТАЦИЯ: ЛЕТ 10 НАЗАД ПРЕДПРИИМЧИВЫЕ МАРКЕТОЛОГИ ПРОДВИГАЛИ ИХ КАК ПАНАЦЕЮ ОТ РАКА, ЦЕЛЛЮЛИТА И ДЕПРЕССИИ, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫХ. Но дым иллюзий развеялся, СТРАСТИ УЛЕГЛИСЬ, И ТЕПЕРЬ МЫ ЗНАЕМ ПРАВДУ: АБСОЛЮТНОЙ ПАНАЦЕЕЙ ОТ ДЕПРЕССИИ СЛУЖАТ ТОЛЬКО КОТИКИ, А ГОДЖИ – ЭТО ПРОСТО ЕЩЕ ОДНО ПОЛЕЗНОЕ ДИТЯ МАТУШКИ-ПРИРОДЫ, БОГАТОЕ ВИТАМИНАМИ, АНТИОКСИДАНТАМИ И ЖЕЛЕЗОМ. А ЕЩЕ ИЗ ГОДЖИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ПОТРЯСАЮЩЕЙ ТЕКСТУРЫ И ОТТЕНКА ВКУСА ДЕСЕРТ, ЧТОБЫ ПРИЗНАТЬ: ЭТИ ЯГОДЫ ВСЕ-ТАКИ МОГУТ КОЕ-ЧТО СДЕЛАТЬ С ДЕПРЕССИЕЙ!

КОРЖ-ОСНОВА:	НАЧИНКА:	
Ягоды годжи – 20 г (1 ст. л.)	Свежая или размороженная	Кокосовая стружка – 20 г (1 ст. л.)
Сублимированная клубника – 1 ст. л.	клубника – 100 г	Семена чиа – 11 г (1 ст. л.)
Миндаль (жареный) – 100 г	Ягоды годжи – 20 г (1 ст. л.)	Кешью – 80 г
Кокосовая стружка – 20 г (1 ст. л.)	Сироп топинамбура (или любой	Кокосовое масло – 20 г (2 ст. л.)
Финик без косточки – 1 шт.	другой подсластитель) – 15 г	
(или чуть больше, по вкусу)	(1 ст. л.)	

- 1 Подготовьте силиконовые формы, в которые будете заливать начинку: они могут быть самые разные, от круглых до прямоугольных, и влияют только на то, какой формы дно вы будете вырезать.
- 2 Приготовьте дно-основу: все ингредиенты для коржика смешайте в блендере до однородности. На это может понадобиться время, и оно зависит от влажности годжи и финика.
- 3 Раскатайте «тесто» на листе пергаментной или силиконе, вырежьте донышки, подходящие по диаметру/форме вашим формам, и заморозьте их.
- 4 Замочите кешью на ночь в питьевой воде, утром слейте ее и промойте орехи.
- 5 Растопите кокосовое масло.
- 6 Смешайте все ингредиенты для начинки в блендере до однородного крема.
- 7 Распределите начинку по формам и поставьте в морозильную камеру до полного замораживания.
- 8 Для сборки десерта извлеките пирожные из формы и поставьте их на основу-коржик. Задекорируйте по вкусу.



- 9 Оставьте на 1–2 часа в холодильнике до подачи для стабилизации (начинка слегка разморозится, освоится с новой температурой и «свяжется» с коржиком).

Срок хранения в морозильной камере до 30 дней, в холодильнике 10 дней.



Клубничные капкейки

Капкейк – это торт в миниатюре.

Когда вы понимаете, что ваш лимит силы воли на этой неделе уже был безнадежно спущен на спорт, хобби, семью или работу, и рука предательски дрогнет, отрезая от торта маленький кусочек и двигая к себе его большую часть... Вас спасет именно он! Прекрасен, чтобы удовлетворить глаз эстетикой, и разнообразен, чтобы удовлетворить рецепторы сочетанием вкусов и текстур!

И еще так бесконечно мил для фото в инстаграме!



НА 8–10 ШТУК

ТЕСТО:

Яблочное пюре (рецепт
на стр. 48) – 130 г
Сироп топинамбура – 90 г

Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 115 г
Безглютеновая смесь – 130 г
(покупная либо смесь рисовой
муки 85 г + нутовой муки 45 г)

Кукурузная мука – 32 г
Пищевая сода – 7 г
(1 ч. л. с горкой)
Соль – 3 г (½ ч. л.)
Лимонный сок – 15 г



КЛУБНИЧНОЕ КУЛИ:
Клубника (свежая
или размороженная) – 300 г
Сироп топинамбура – 100 г

Пектин – 7 г (1 ч. л. с горкой)
Панела/кокосовый сахар – 15 г
Лимонный сок – 25 г

КЛУБНИЧНЫЙ КРЕМ:
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 300 г
Клубничное кули – 100 г

- 1** Смешайте в чаше миксера яблочное пюре, кокосовые сливки и сироп топинамбура, взбейте.
- 2** Просейте в отдельную миску все сухие ингредиенты, смешайте венчиком и добавьте к жидким. Замесите тесто. По консистенции оно должно быть похоже на очень плотную сметану.
- 3** Влейте лимонный сок, погасите тесто и разлейте по формочкам.
- 4** Выпекайте 20 минут при 180 °С. Полностью охладите при комнатной температуре и уберите в холодильник на 1–2 часа.
- 5** Для кули клубнику с сиропом топинамбура поставьте в сотейнике на плиту и нагрейте до полного оттаивания клубники.
- 6** Пюрируйте погружным блендером до идеально гладкой консистенции.
- 7** Нагрейте кули до 40 °С.
- 8** Пектин смешайте с панелой/кокосовым сахаром, всыпьте дождиком в пюре, постоянно помешивая, и варите кули до кипения. В конце влейте лимонный сок.
- 9** Перелейте в контейнер, накройте пленкой в контакт, и оставьте до полного остывания, переложите в холодильник.
- 10** Из капкейков вырежьте сердцевинки и начините их клубничным кули.
- 11** Для крема кокосовые сливки переложите в чашу миксера и на низких и средних оборотах миксера взбейте до уплотнения и пышности. Продолжая взбивать, начните понемногу добавлять клубничное кули.
- 12** Как только масса станет однородной, переложите крем в контейнер, накройте пленкой и уберите в холодильник до полной стабилизации.
- 13** Переложите крем в кондитерский мешок и сделайте на капкейках «шапочки», украсьте свежими ягодами.



Облепиховые капкейки

Обычно, когда речь заходит про блюда с облепихой, нам приходит в голову горячий облепиховый чай с медом и... кажется, все. Ягода горькая и не сильно востребованная: дети морщат нос, мужья отказываются есть ее даже вприкуску с сахаром, да и мы сами порой не очень ей рады, несмотря на всю пользу!

Эксперимент с облепиховыми капкейками был с нашей стороны очень смелым — не каждый кондитер рискнет создать блюдо из не самого популярного ингредиента. Но, друзья! Мы уже и так поправили все законы кондитерского мира, убрав из десерта белую муку, сахар, яйца и молочные продукты. Разве создание такого солнечного и необычного десерта не есть прямое продолжение нашего безумия?! Не приторно сладкий, но и не горький — очень выдержанный вкус с кислинкой, способный поменять ваше отношение к этой желтой ягоде. И, может быть, вы даже найдете ответ, почему не выкорчевали странный колючий куст еще несколько лет назад!

НА 8-10 ШТУК

ТЕСТО:

Облепиховое пюре — 130 г
Миндальное молоко (покупное или домашнее) — 130 г
Сироп топинамбура — 90 г
Безглютеновая смесь — 130 г
(покупная либо смесь рисовой муки 85 г + нутовой муки 45 г)
Кукурузная мука — 32 г

Пищевая сода — 7 г (1 ч. л. с горкой)

Соль — 3 г (½ ч. л.)

Лимонный сок — 15 г

МАНГОВОЕ КУЛИ:

Манговое пюре — 160 г
Апельсиновый сок — 50 г
Лимонный сок — 25 г
Пектин NH — 3 г (примерно ½ ч. л.)
Панела/кокосовый сахар — 1 ст. л.

ОБЛЕПИХОВЫЙ КРЕМ:

Облепиховое пюре — 100 г
Сироп топинамбура — 100 г
Панела — 1 ст. л.
Пектин NH — 3 г
(примерно ½ ч. л.)
Какао-масло — 20 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) — 200 г

- 1 Смешайте в чаше миксера облепиховое пюре, миндальное молоко и сироп топинамбура, взбейте.
- 2 Просейте в отдельную миску все сухие ингредиенты, смешайте венчиком и добавьте к жидким. Замесите тесто.

Оно должно быть плотным, как очень густая сметана. Влейте в него лимонный сок, погасив тесто, и разлейте по формочкам для капкейков или маффинов.

- 3 Выпекайте 20 минут при 180 °С.



- 4** Полностью охладите при комнатной температуре и уберите в холодильник на 1–2 часа.

Облепиховое пюре можно либо купить готовое в кондитерском магазине, либо приготовить самостоятельно. Для этого нужно протереть ягоды через сито. Пробивать в блендере не нужно, чтобы горечь от косточек не попала в пюре.

- 5** Для кули пюре манго, сок апельсина и лимона нагрейте до 40 °С.
- 6** Пектин NH смешайте с панелой/кокосовым сахаром и всыпьте дождиком во фруктовую смесь, постоянно помешивая. Доведите кули до кипения, перелейте в контейнер. Накройте пищевой пленкой в контакт и полностью остудите.
- 7** Переложите кули в кондитерский мешок. Ножом вырежьте в капкейках сердцевинки и начините их кули.
- Как вы понимаете, кули вы можете приготовить из любой ягоды или фрукта!*
- 8** Для крема облепиховое пюре и сироп топинамбура нагрейте до 40 °С.

- 9** Пектин NH смешайте с панелой и всыпьте дождиком в пюре, постоянно помешивая. Доведите до кипения, немного остудите.

- 10** Добавьте мелко порубленное масло какао, дайте ему пару минут разойтись в горячей смеси и погружным блендером эмульгируйте ее. Накройте пищевой пленкой в контакт и полностью остудите.
- 11** Взбейте кокосовые сливки в плотный и воздушный крем, добавьте облепиховую массу и смешайте до однородности. Переложите в контейнер, накройте пленкой в контакт и уберите в холодильник до стабилизации (уплотнения).
- 12** Переложите смесь в кондитерский мешок и украсьте капкейки кремовой шапочкой. Посыпьте сверху кокосовой стружкой или любыми другими добавками.

Но в этом рецепте сладость манго отлично гармонирует с кислинкой облепихи. А про гармонию желтых цветов даже и говорить не приходится.



Конфеты



Рафаэлла

НА 16-20 ШТУК

Белый шоколад – 200 г

Кокосовые сливки

(жирность 17–23%) – 100 г

Ванильный экстракт – 1 ч. л.

Миндаль (жареный) – 16 шт.

Какао-масло – 30 г

Кокосовая стружка – 50 г

- 1 Миндаль залейте водой на 3–4 часа. Очистите от кожуры и высушите миндаль насухо.
- 2 Кокосовые сливки нагрейте до кипения и залейте ими шоколад, нарубленный на кусочки.
- 3 Погружным блендером эмульгируйте шоколадную массу, добавив ванильный экстракт.
- 4 Накройте пищевой пленкой в контакт и уберите в холодильник до полной стабилизации.
- 5 Приготовьте «Рафаэлло»: возьмите 15 г шоколадного крема, в центр положите миндаль и скатайте идеальный шар. Выложите шарики на пергамент и уберите в морозильную камеру до полного застывания.
- 6 Масло какао растопите. Нанизывая «Рафаэлло» на спичку, обмакните их сначала в растопленное масло, а после быстро обсыпьте кокосовой стружкой.
- 7 Храните конфеты в холодильнике в герметичном контейнере.







Трюфель с макадамией

Классический трюфель – конфета из шоколадного ганаша – был назван в честь одноименного гриба за внешнее сходство. Возможно, чтобы удивить вас, следовало бы придумать рецепт грибного трюфеля, но мы изловчились по-другому и приготовили трюфель без трюфеля! Оставили форму, текстуру, но ингредиенты перекроили на новый лад! В конце концов, обычный трюфель можно попробовать во многих местах, а тот, что приготовите вы, – будет уникальным!

Орехи макадамия
(очищенные) – 200 г
Голубика – 200 г
Сироп топинамбура – 40 г

Кокосовая манна (урбеч) – 80 г
Кокосовая стружка – 70 г
Ваниль (семена из стручка либо
ванильный экстракт 1 ч. л.)

Шоколад или какао-порошок
для покрытия

Количество зависит от размера ваших конфет. В среднем 1 трюфель весит 20–30 г. Если вам нужно немного для пробы – сделайте половину порции.

Вместо макадамии вы можете взять любой другой орех: миндаль, кешью или фундук. Но, возможно, этот рецепт вдохновит вас попробовать именно макадамию! Этот орех продается в палаточках с орехами и сухофруктами и позволит вам прикоснуться не только к австралийскому духу, но и к витаминам B, PP и ароматным эфирным маслам!

- 1 Замочите орехи на ночь, утром слейте воду и промойте их.

- 2 Все ингредиенты тщательно смешайте в блендере. Максимально гладкую консистенцию можно получить с помощью барного блендера, но если орехи были замочены действительно на ночь, справится и обычный блендер с чашей с S-образным лезвием!

- 3 Сформируйте из получившейся массы шарики, выложите их на доску, покрытую пергаментом, заморозьте.

- 4 После заморозки окуните шарики в шоколад и/или обваляйте в какао-порошке.



Батончик «Баунти»

«Сушеная мякоть кокоса, сахар, глюкозный сироп, глицерин моностеарат, глицерин, идентичный натуральному ароматизатор, мука пшеничная, молоко сухое цельное, лактоза, молочный жир, идентичный натуральному...» – ПРИМЕРНЫЙ СОСТАВ ПОКУПНОГО «РАЙСКОГО НАСЛАЖДЕНИЯ». Видимо, ТОЖЕ ИДЕНТИЧНОГО НАТУРАЛЬНОМУ. Ешь и невольно думаешь: «А настоящая ли ВООООЩЕ моя жизнь? А живу ли я вообще? А право ли имею?» Как известно, РЕФЛЕКСИЯ ДО ДОБРА НЕ ДОВЕДЕТ, ПОЭТОМУ – ПУСТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ БУДЕТ НАСТОЯЩИМ, А НЕ СУРРОГАТНЫМ!

НА 8 ШТУК

Кокосовая стружка (мелкая) – 60 г
Сироп топинамбура – 50 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 120 г

Ванильный экстракт – 1 ч. л.
Темный шоколад (вы можете
приготовить его по нашему рецепту
для глазирования на стр. 38) – 200 г

- 1 Смешайте в миске стружку, сироп топинамбура, сливки и ванильный экстракт, замесите «тесто» и выложите в прямоугольную форму слоем 1 см.
- 2 Уберите в морозильную камеру до полного застывания.
- 3 Разрежьте пласт теплым ножом на батончики и уберите в морозильник еще на 20 минут.
- 4 Растопите шоколад. Поочередно обмакните каждый батончик в шоколад. Удобно использовать для этого вилку.
- 5 Выложите батончики на пергамент и оставьте до полного застывания шоколада.







Батончик «Сникерс»

У нашего поколения У фраза «Не тормози, сникерсни!» уже давно в крови, нейронах и коллективном бессознательном на уровне страны. Это история, целый эпохальный пласт из множества вспышек-ассоциаций: кожаные куртки, магнитофоны, видеокассеты, стихийные рынки и не менее стихийные палатки. Эмоции от того, как это все ярко, сладко и необычно, тонко переплетенные с ощущением всемогущества юности.

Ворочать всем этим добром непросто даже с вилами и психологами, а пустыми руками и браться не стоит.

Мы долго думали, что с этим делать. И придумали этот рецепт! Нам показалось, что, если вы приготовите знаменитый батончик дома, вам будет не только вкусно, но и ностальгично! Иногда ведь немножечко хочется, правда?

НА 15 ШТУК

Кокосовое масло – 65 г
Яблочное пюре (смотрите рецепт на стр. 48) – 50 г
Сироп топинамбура – 15 г
Миндальная мука – 70 г
Рисовая мука – 90 г
Соль – ¼ ч. л.

Разрыхлитель ¼ ч. л.

КАРАМЕЛЬ:
Панела/кокосовый сахар – 125 г
Сироп топинамбура – 125 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 180 г
Кокосовое масло – 25 г

Розовая/морская соль – 1 ч. л.
без горки (5 г)

Измельченный жареный арахис –
по вкусу и желанию

Темный шоколад – 200 г

- 1 Растопленное кокосовое масло взбейте венчиком с холодным яблочным пюре до образования эмульсии. Добавьте сироп топинамбура и смешайте до однородности.
- 2 Сухие ингредиенты просейте в отдельную миску, тщательно перемешайте венчиком и всыпьте полученную смесь в жидкие ингредиенты, смешав компоненты лопаточкой или ложкой (не руками).
- 3 Оберните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 1 час.
- 4 Между двумя листами пергамента раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарежьте полосками 2×6 см.
- 5 Переложите брусочки теста на противень, застеленный пергаментной бумагой, и выпекайте 10–15 минут при 180 °С. После выпекания дайте печенье полностью остыть.

- 6** Для карамели подсластитель и сироп топинамбура растопите, не мешая, в высокой кастрюльке с толстым дном.
- 7** Жирные кокосовые сливки поместите в сотейник с толстым дном и нагрейте до кипения.
- 8** Как только панела/кокосовый сахар растопится и закипит, влейте в 3 приема сливки, активно помешивая. При вливании сливок масса начинает пениться и подниматься, поэтому смешивать нужно в высокой кастрюльке.
- 9** Варите карамель до температуры 110 °С.

Как понять без термометра, что карамель готова? Если опустить в нее венчик и провернуть его, то в момент, когда вы остановите венчик, карамель тоже остановится.
- 10** Снимите с огня и немного остудите. Добавьте холодное кокосовое масло, соль и пробейте погружным блендером до однородности.
- 11** Накройте пищевой пленкой в контакт и уберите в холодильник до полного застывания карамели.
- 12** После стабилизации густую карамель поместите в кондитерский мешок, отрежьте край мешка и выдавите тонкую полосу поверх каждого печенья.
- 13** Посыпьте сверху обжаренным арахисом, предварительно нарубленным. Заготовки уберите в морозильную камеру на 1,5 часа. Они должны быть ледяными перед обливанием шоколадом.
- 14** Используйте эту потрясающую карамель и для других десертов!
- 15** Шоколад растопите на водяной бане или в микроволновке импульсами по 15 секунд.
- 16** Батончик сначала опустите в шоколад печеньем, уберите излишки. Переложите батончик на вилку и поступательными движениями по длине батончика облейте его шоколадом.
- 17** Уберите излишки и переложите батончики на пергамент до застывания шоколада. Храните батончики в холодильнике.

Следите внимательно, чтобы не перегреть шоколад! Иначе он свернется и перестанет быть текучим и однородным!



Торты и тарты

Яблочный торт с апельсином и манго

БЫСТРЫЙ И КРАСИВЫЙ ТОРТИК, ПОЯВИВШИЙСЯ НА ВЕРАНДЕ ТЕПЛЫМ ЛЕТНИМ ВЕЧЕРОМ, ДОБАВИТ ЕМУ ТОМНОСТИ И РАДОСТИ! СРАЗУ ПРЕДУПРЕЖДАЕМ: ТОРТ НЕОБЫЧНЫЙ! НИКАКИХ БИСКВИТОВ, ПРОМАЗАННЫХ КРЕМАМИ, НИКАКИХ СЛОЖНОСОСТАВНЫХ НАЧИНОК И СЮРПРИЗОВ. ПРОСТО ВЕЧЕР, ФРУКТЫ И ВЫ!

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 16 СМ

БИСКВИТ:

Семена чиа – 7 г (1 ч. л.)
Растительное молоко – 60 г
Оливковое масло –
28 г (30 мл)

Кокосовый сахар/панела – 35 г

Полбяная мука – 70 г
Фундучная мука (мелко
измельченный в кофемолке
жареный фундук) – 40 г
Разрыхлитель – ½ ч. л.

НАЧИНКА:

Сладкие яблоки – 350 г
Манго – 350 г
Апельсиновый сок
(свежевыжатый) – 320 г
Агар-агар – 2 г (½ ч. л.)

Кстати, для этого рецепта вы можете использовать только один вид фруктов: к примеру, яблоки. Но яблоки и манго – очень яркое сочетание, которое вас точно удивит. Экспериментируйте, в этом рецепте можно!

- 1 Предварительно разогрейте духовку до 170 °С.
- 2 Семена чиа замочите в молоке на 10 минут. Затем добавьте остальные ингредиенты, все тщательно перемешайте вручную или миксером

на низких оборотах. Выложите в форму, предварительно смазанную маслом (подойдет любое растительное масло).

- 3 Выпекайте 10–15 минут. Остудите перед извлечением из кольца.
- 4 Для начинки яблоки очистите, извлеките косточки, мелко нарежьте (не крошкой, но и не огромными кусками).
- 5 Манго тоже нарежьте кубиками.



- 6** В сотейник налейте 100 мл апельсинового сока, в него выложите яблоки и манго и нагревайте на среднем огне 10–15 минут до размягчения фруктов.
- 7** Если манго спелое – его можно не добавлять, иначе оно превратится в кашу.
- 8** Оставшийся сок смешайте с агар-агаром, вылейте на фруктовую смесь, перемешайте и доведите до кипения (иначе агар-агар не вступит в свою силу).
- 9** Положите остывший бисквит в кольцо, в котором будете собирать торт, по краям положите пленку для более легкого извлечения.

10 Вылейте на бисквит яблочную смесь, дайте остыть при комнатной температуре, после уберите в холодильник как минимум на 2 часа.

- 11** После охлаждения торт можно аккуратно извлечь из формы и украсить по своему желанию.

Молоко можете взять совершенно любое: от миндального и кокосового до коровьего!

Фрукты и вид сока можете брать на свой вкус, создавая из одного рецепта множество тортиков!

Если вы будете менять в начинке фрукты на более кислые – добавьте в начинку подсластитель по вашему вкусу, так как в нашем варианте сладость идет именно от яблок и манго, без сахаров!



Тарт с заварным кремом и клубникой

Легкий и нежный, он так и просится к вам в духовку на исходе июня – когда клубника уже не вызывает такого трепета и кулинарные эксперименты с ней не выглядят кощунством! Сочетание нежного крема с рассыпчатым коржом – данный эксперимент точно будут просить повторить все домашние!

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 16 CM

Кокосовое масло – 40 г
Масло какао – 25 г
Кокосовый сахар/панела – 40 г
Яблочное пюре – 50 г (рецепт смотрите на стр. 48)
Соль – ¼ ч. л.

Разрыхлитель – ¼ ч. л.
Рисовая мука – 90 г
Кукурузная мука – 40 г

КРЕМ:
Кокосовое молоко
(жирность 18%) – 250 г

Кокосовый сахар/панела/
демерара – 50 г
Кукурузный крахмал – 25 г
Вода – 25 г
Ванильный экстракт – ½ ч. л.
Клубника свежая – 500 г

- 1 Растопите кокосовое масло и масло какао, смешайте. Добавьте холодное яблочное пюре и сахар, смешайте венчиком до образования эмульсии.
- 2 Просейте рисовую и кукурузную муку, соль и разрыхлитель, смешайте венчиком. Всыпьте мучную смесь в масляную эмульсию и вымесите тесто. Замотайте пленкой и уберите на полчаса в холодильник.
- 3 Плотно выложите тесто в разъемную форму, формируя бортики. Уберите форму с тестом в холодильник на полчаса. Срежьте сверху тесто по бортику формы острым ножом, чтобы края были идеальными со всех сторон. Выпекайте при температуре 170 °C 20 минут (до легкого румянца). Остудите корж полностью.
- 4 Для крема кокосовое молоко и сахар (если хотите, чтобы крем был белее, замените сахар таким же количеством сиропа топинамбура) поместите в сотейник с толстым дном и доведите до кипения.
- 5 Смешайте в отдельной миске кукурузный крахмал и холодную воду и размешайте до полного растворения крахмала. Тонкой струйкой влейте в молоко, постоянно помешивая венчиком. Доведите до кипения и уберите с огня, продолжая мешать.
- 6 Как только крем остынет до комнатной температуры, добавьте экстракт ванили и выложите ровным слоем по поверхности испеченного коржа. Сверху выложите свежую клубнику.



- Яблочное пюре для теста должно быть холодным, чтобы образовалась эмульсия с маслом.
- Чтобы тесто для коржа не трескалось, его нужно выкладывать слоем примерно 0,5 см. Тесто будет очень воздушным после выпечки, поэтому толщина не будет делать его жестким.
- Крахмал мы всегда растворяем в холодной воде и только потом начинаем нагревать! Иначе он сразу начнет работать, и вы не сможете промешать комки.
- Вы можете использовать в креме ваниль в стручках: ее стоит разрезать вдоль пополам, вынуть из нее семена, вместе со стручком добавить в молоко. Перед тем как заливать крем в тарт, вытащите стручок.





Тарт «Апельсин-шоколад»

Вся любовь к сочетанию «шоколад+апельсин» – здесь, в этом тарте! Их разделяет миндальная начинка, поддерживает нежный коржик, но они обязательно встретятся вместе на вашей вилке, объединяющей все слои в один бурный взрыв! Я помню, что на мастер-класс по этому тарту пришли несколько тысяч человек, и внутри все трепетало от ответственности: это был не просто рецепт, для многих людей это был первый в жизни десерт без белой муки и белого сахара, и от него зависело их первое впечатление.

Что ж, тарт не просто не подкачал – он стал бомбой! Его фотографии до сих пор присылают в директ, и не в одной семье он стал любимым украшением стола!

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 20 CM

КОРЖ:

Рисовая мука – 150 г
Кукурузная мука – 50 г
Разрыхлитель – 5 г
(1 ч. л. без горки)
Кокосовое масло – 90 г
Кокосовый сахар – 40 г
Семена чиа – 22 г (2 ст. л.)

Вода – 90 г (6 ст. л.)

НАЧИНКА:

Темный шоколад – 60 г
Апельсиновый сок – 200 г
Миндаль (или миндальная мука) – 200 г
Кокосовое масло (растопленное) – 60 г

Кокосовый сахар – 75 г
Апельсиновая цедра – ½ ст. л.
Экстракт апельсина – ½ ч. л.

ГАНАШ:

Темный шоколад – 40 г
Кокосовые сливки (жирность 17–23%) – 40 г

- 1 Для коржа сначала замочите семена чиа в 6 ст. л. воды на 5 минут.
- 2 В отдельной посуде соедините муку и разрыхлитель.
- 3 Взбейте мягкое кокосовое масло комнатной температуры с сахаром. Добавьте в смесь набухшие семена чиа.
- 4 Перемешайте с мукой и поставьте немного охладиться. Затем распределите тесто по форме тонким слоем, наколите вилкой и отправьте подсушиться в разогретую до 180 °C духовку на 5 минут. Не пугайтесь рассыпчатости теста, так и должно быть – спокойно лепите корж.
- 5 Пока корж сушится, растопите на водяной бане 60 г темного шоколада.
- 6 Вытащите корж, намажьте его шоколадом и оставьте застывать – шоколад должен схватиться, чтобы не перемешаться с апельсиновым слоем.

- 7** В это время измельчите миндаль в блендере до самой мелкой крошки (либо возьмите миндальную муку).
- 8** Смешайте миксером все ингредиенты для начинки. Вылейте в корж с застывшим шоколадом. Отправьте в духовку минут на 20.
- 9** Если вы делали начинку с молодым миндалем, готовность определите по схватившейся пузырьками поверхности. Если из миндальной муки – она подрумянится. Достаньте и охладите.
- 10** Украсьте сверху шоколадным ганашем: растопите оставшийся от плитки шоколад (40 г), залейте его горячими (но не кипящими!) сливками, взбейте до эмульсии и красиво разрисуйте тарт с помощью шприца или пакета с отрезанным уголком.
- *Вместо цельного миндаля в начинке вы можете использовать миндальную муку – начинка будет более плотной и светлой (у нас не будет миндальных шкурок, красящих ее в коричневый оттенок).*
 - *Доставайте тарт ТОЛЬКО после того, как он окончательно остынет и стабилизируется, иначе ваше творение развалится прямо в ваших руках, будет удручающе грустно!*
 - *Вы можете брать любые цитрусовые, например лимоны или грейпфруты.*



Тарт «Два шоколада»

В НАШЕЙ КНИГЕ НЕ ТАК МНОГО RAW-ДЕСЕРТОВ, ИБО МЫ НАХОДИМ ВДОХНОВЕНИЕ В ВЫПЕЧКЕ, В ТОМ ЧУДЕ, КОГДА ЖАР ДУХОВКИ СПЛАВЛЯЕТ ВОЕДИНО ЖИДКОЕ И РАССЫПЧАТОЕ, ВОДНОЕ И МАСЛЯНОЕ, ЗЕРНОВОЕ И ФРУКТОВОЕ, ЧТОБЫ НА СВЕТ РОДИЛСЯ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ, НЕ СУЩЕСТВОВАВШИЙ ДО. ТАК ЗАКАЛЯЕТСЯ СТАЛЬ, ТАК СМЕШИВАЮТСЯ СИНИЙ И КРАСНЫЙ, РОЖДАЯ ФИОЛЕТОВЫЙ, ТАК В ДУХОВКЕ СОЗДАЮТСЯ НОВЫЕ ТЕКСТУРЫ...

Но для того чтобы создать эту текстуру, духовка не нужна!

Хотели попробовать на вкус RAW-кейк без выпечки?

Перед вами его прекрасный образец!

НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 20 CM

КОРЖ:

Грецкие орехи – 280 г
Кокосовая мука (либо
измельченная кокосовая
стружка) – 40 г
Кокосовое масло – 50 г
Какао-порошок – 20 г
Сироп топинамбура (или другой
подсластитель) – 40 г
Семена из ½ стручка ванили или
1 ч. л. ванильного экстракта

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ:

Миндаль – 200 г
Растительное молоко (любое) –
350 г
Кокосовое масло – 135 г
Сироп топинамбура (или другой
подсластитель) – 60 г
Какао-порошок – 15 г
Семена из ½ стручка ванили или
1 ч. л. ванильного экстракта
Вода – 100 г
Агар-агар – 5 г (1 ч. л. с горкой)

БЕЛЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ:

Кешью – 200 г
Растительное молоко (любое) –
350 г
Какао-масло – 45 г
Кокосовое масло
(рафинированное) – 65 г
Сироп топинамбура – 60 г
Семена из ½ стручка ванили или
1 ч. л. ванильного экстракта
Вода – 115 г
Агар-агар – 5 г (1 ч. л. с горкой)

1 Для коржа все ингредиенты смешайте в блендере. Выложите в форму. Можно использовать как силиконовую форму, так и кольцо. Утрамбуйте и охладите.

2 Для шоколадного крема замочите миндаль на ночь, чтобы он стал мягче, слейте воду и промойте. Воду с агаром доведите до кипения и оставьте в сторону остывать. Смешайте в блендере остальные ингредиенты –

до максимально гладкой консистенции! Лучше всего с этим справится, конечно, барный блендер, но если миндаль хорошо размочен, то и блендер с чашей с S-образным лезвием подарит вам гладкий крем!

3 После добавьте к смеси воду с агаром, все снова тщательно пробейте блендером. Вылейте на корж и оставьте при комнатной температуре застывать.

4 Для белого шоколадного крема замочите кешью на ночь, утром слейте воду и промойте их.

5 Воду с агар-агаром доведите до кипения и оставьте в сторону остывать.

6 Смешайте в блендере остальные ингредиенты.

Как и в случае с миндалем, более гладкий крем получится в барном блендере, но и обычный кухонный комбайн с задачей справится, так как вобравший в себя воду кешью становится податлив к превращению в мягкий крем.

Какао-масло в этот крем добавляется для его «шоколадности». Вы можете положить вместо него рафинированное кокосовое в том же количестве.

7 После добавьте воду с агар-агаром, снова все тщательно пробейте блендером.

8 Оставьте при комнатной температуре остывать, но следите, чтобы крем не начал стабилизироваться!

9 Вылейте остывший крем на шоколадный слой, охладите в холодильнике минимум 3 часа.

10 Декорируйте по вкусу.

Если собираете торт в кольце, то последовательность будет такой: сначала корж, затем шоколадный слой, затем белый слой. Перед выливанием белого слоя убедитесь, что шоколадный слой остыл!

Если собираете торт в силиконовой форме, последовательность будет такой: корж необходимо заранее заморозить, вниз пойдет белый слой, затем шоколадный и сверху корж. Все муссовые торты в формах собираются «вверх ногами».







Шоколадный торт

НЕПОНЯТНО, ЧТО МОЖНО НАПИСАТЬ ПРО ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ, УЧИТЫВАЯ, ЧТО ЭТИ ДВА СЛОВА, ДАЖЕ ПРОСТО ПРОИЗНЕСЕННЫЕ ВСЛУХ, УЖЕ ГИПНОТИЗИРУЮТ И ВЫЗЫВАЮТ ВНУТРИ ДУШЕВНЫЙ ТРЕПЕТ. ПОЭТОМУ ПРОСТО РАССКАЖУ ИСТОРИЮ.

ОНА КОРОТКАЯ.

КАК-ТО ОДНУ ИЗ НАШИХ УЧЕНИЦ РАЗБУДИЛ В 3 ЧАСА НОЧИ МУЖ С ВОПРОСОМ:

«А ЕСЛИ МЫ СЕЙЧАС СОБЕРЕМ ТОРТ, ТО МОЖНО БУДЕТ УТРОМ УЖЕ СЪЕСТЬ КУСОЧЕК?!» ЭТО ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ.

БИСКВИТ:

Какао-порошок – 40 г
Миндальная мука – 70 г
Безглютеновая смесь
(покупная либо наша мучная
смесь со страницы 31) – 230 г
Пищевая сода – 8 г (1½ ч. л.)
Соль – 3 г (½ ч. л.)
Фундучное молоко – 300 г
Оливковое масло – 40 г

Лимонный сок – 30 г

Сироп топинамбура – 150 г

КРЕМ «МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД»:

Темный шоколад (смотрите
рецепт на стр. 38) – 250 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) (1) – 250 г
+ 500 г
Сироп топинамбура – 80 г

ГЛАЗУРЬ:

Темный шоколад – 60 г
Сироп топинамбура – 20 г
Кокосовые сливки
(жирность 17–23%) – 80 г
Инжир – 5–6 шт.
Мята – несколько листиков

1 Смешайте все сухие ингредиенты в чаше миксера насадкой «лопатка». Добавьте теплое фундучное молоко, оливковое масло и сироп топинамбура, смешайте лопаткой до однородности и воздушности.

2 Добавьте в тесто лимонный сок и тщательно перемешайте.

3 Перелейте в кондитерское кольцо диаметром 18 см и выпекайте 40–50 минут при 170 °С. Проверьте готовность сухой лучинкой. Полностью остудите, а затем выньте бисквит из формы.

Обмотайте пищевой пленкой и уберите в холодильник на 3–4 часа.

Вы можете использовать в этом рецепте любое жирное молоко (кокосовое, ореховое, коровье).

4 Для крема кокосовые сливки (250 г) и сироп топинамбура нагрейте до кипения в сотейнике с толстым дном.

5 Залейте горячими сливками шоколад и оставьте на 1–2 минуты. Затем погружным блендером эмульгируйте шоколадную массу.

- 6** Накройте пленкой в контакт и уберите в холод на 30–40 минут.
- 7** Кокосовые сливки (500 г) взбейте до плотного состояния на низких-средних оборотах миксера.
- 8** Добавьте взбитые сливки в шоколадную массу и смешайте венчиком до однородности. Накройте пленкой в контакт и уберите в холод до полной стабилизации.
- 9** Для глазури кокосовые сливки и сироп топинамбура нагрейте до кипения в сотейнике с толстым дном. Залейте горячими сливками шоколад и оставьте на 1–2 минуты. Погруженным блендером эмульгируйте шоколадную массу. Используйте глазурь теплой!
- 10** Бисквит разрежьте острым ножом или струной на 3 части. Кондитерское кольцо поставьте на подложку, на которой будете собирать торт.
- 11** На дно выложите один бисквит. Крем разделите на 4 части, переложите $\frac{1}{4}$ часть крема в кондитерский мешок.
- Смажьте бисквит половиной крема из мешка, выложите инжир, нарезанный дольками, а сверху – крем.
- 12** Крем разровняйте и накройте вторым бисквитом. Таким же образом выложите начинку на второй слой и накройте последним бисквитом.
- 13** Уберите в морозильную камеру на 30–40 минут. Достаньте торт из кольца и покройте его кремом, разровняйте шпателем.
- 14** Уберите в морозильную камеру на 30–40 минут. Вылейте по центру глазурь, спатулой или ложкой быстро разровняйте ее по поверхности торта, подталкивая к краю, чтобы получились потеки.
- 15** Украсьте инжиром и мятой.
- Мы выбрали для этого торта инжир просто потому, что все остальные ягоды и фрукты уже мелькали в нашей книге, а инжир прекрасно смотрится в декоре! Но вы совершенно спокойно можете использовать вместо него малину, абрикосы или что-то свое!*



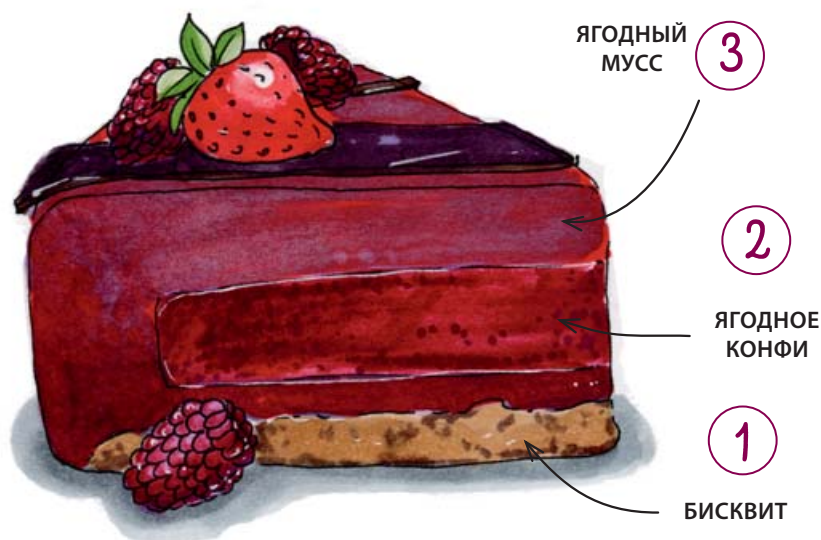


Ягодный муссовый торт

Когда вы уже устали от наших кексов, печенья и прочего бисквитного буйства, открывайте эту страничку – мы дадим вам передышку! Ибо сейчас вас ждет нечто особенное. Нечто легкое и воздушное, будто облачко.

Нечто совершенно новое и на вашем столе, и в вашей палитре вкусов.

Не зря муссовые десерты – это совершенно отдельная область кондитерских радостей! Прикоснитесь к ней, покатайте на языке мусс, отломите кусочек, зажмурьтесь, прочувствуйте! Ну а потом можно звать и семью.



НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 14 СМ

БИСКВИТ:

Семена чиа – 7 г (1 ч. л.)
Вода (для замачивания чиа) – 30 г
Кокосовое масло – 30 г
Кокосовый сахар/панела – 35 г
Полбяная мука – 60 г
Миндальная мука – 20 г
Разрыхлитель – 1,5 г (¼ ч. л.)

КОНФИ:

Ягодное пюре (или просто пюре клубники/малины/вишни) – 180 г
Пектин NH (либо яблочный/цитрусовый) – 8 г (1½ ч. л.)
Кокосовый сахар/панела/демерара – 50 г

ЯГОДНЫЙ МУСС:

Ягодный сок (без сахара!) – 750 г
Тростниковый сахар/кокосовый сахар/панела – 75 г
Манная крупа – 60 г
Агар-агар – 10 г (2½ ч. л.)



Миндальную муку вы можете приготовить сами, измельчая миндаль в кофемолке, просеивая его и снова измельчая оставшиеся кусочки.

- 1** Замочите семена чиа в воде на 5 минут.
- 2** В миске смешайте масло, сахар, полбяную и миндальную муку, разрыхлитель и в конце добавьте замоченные чиа.
- 3** Все равномерно смешайте, выложите в кольцо и выпекайте 15 минут при 160 °С. Имейте в виду, что ваше кольцо по диаметру должно быть равно либо МЕНЬШЕ диаметра силиконовой формы, в которой вы будете делать мусс.
- 4** Остудите бисквит и только после этого извлеките его из формы.
- 5** Для конфи нагрейте пюре до кипения. Смешайте сахар с пектином и, активно помешивая, добавьте эту смесь в пюре. Варите до загустения 1–2 минуты. Залейте в форму (она должна быть гораздо меньше, чем форма для муссового торта), заморозьте.
 - Если вы делаете пюре сами, то сначала пюрируйте ягоды погружным блендером, а потом уварите пюре на среднем огне, постоянно помешивая лопаточкой.
 - Если у вас цитрусовый или яблочный пектин, воспользуйтесь рекомендациями на упаковке по количеству пектина. Пункт с сахаром действительно нельзя пропустить, так как пектин работает только в паре с сахаром. Без него не застынет конфи! Яблочный и цитрусовый пектин требуют большего количества, чем NH.
- Если вы используете пектин NH, то количество сахара можно уменьшать по вкусу. Но добавить его нужно обязательно!
- 6** Для мусса соедините 200 мл сока с агар-агаром. Смешайте оставшиеся 550 мл сока с сахаром. Нагрейте до растворения сахара, затем добавьте манку и уварите до загустения. Не забывайте все время помешивать, чтобы избежать комков. Остудите в миске.
- 7** В миску большего размера налейте холодную воду, в нее поставьте миску с манной смесью. Взбивайте до белизны и пышности.
- 8** Параллельно доведите до кипения агаровую смесь.
- 9** Когда мусс взобьется, струйкой влейте в него смесь агар-агара, не прекращая взбивать.
- 10** После этого быстро заполните форму для муссового торта, вставьте в серединку муссового слоя замороженный конфи. Разровняйте палеткой и закройте сверху бисквитом.
- 11** Заморозьте, чтобы торт легко можно было извлечь из силиконовой формы. На это уйдет 4–5 часов.
- 12** После того как мусс схватится, можно извлечь торт из кольца и украсить по вашему вкусу.



– Если у вас нет специальной силиконовой формы – не беда! Берем обычное кольцо, прокладываем его пленкой – для более легкого извлечения торта после заморозки. Вниз кладем бисквит, заливаем часть мусса (делать нужно все быстро, так как мусс на агаре быстро схватывается). В середину также кладем конфи

из морозилки, а сверху еще один слой мусса.

– Если вы используете для мусса покупной сок, то добавляйте сахара меньше либо вообще не добавляйте, так как покупной сок – сладкий.

Указатель

Абрикос 98, 152
Авокадо 101
Агар-агар 52, 54, 94, 101, 113, 118, 139, 147, 154
Апельсин 51, 68, 101, 102, 116
Арахис 137
Бадьян 98
Банан 101
Боб тонка 94
Ваниль 45, 78, 94, 133, 143, 147
Вишня 90, 113
Водка 46
Гвоздика 60, 71, 98
Годжи 122
Голубика 97, 133
Гранат 102
Изюм 76, 82, 85, 98
Имбирь 98
Инжир 151
Какао-масло 36–39, 41, 57, 87, 121, 127, 130, 142, 147
Какао-порошок 36–39, 65, 66, 78, 97, 101, 113, 121, 133, 147, 151
Кардамон 60, 68, 71, 98
Клубника 97, 98, 113, 122, 126, 142
Клюква 68
Кокосовая стружка 71, 85, 122, 130, 133, 134, 147
Кокосовое масло 37, 39, 40, 44, 55, 60, 78, 82, 85, 98, 106, 116, 121, 122, 137, 142, 145, 147, 154
Коньяк 67
Корица 60, 68, 71, 76, 77, 82, 85, 97, 98
Кофе 67
Крахмал (тапиоковый/кукурузный) 31, 44, 52, 54, 57, 78, 87, 94, 98, 103, 109, 116, 142
Крупа (из зеленой гречки/манная) 27, 28, 30, 97, 154
Курага 101
Лаванда пищевая 87
Лимон 146
Льна семена 28, 46, 106, 116
Мак 81
Малина 97, 113, 152
Манго 139
Мандарин 82
Масло виноградной косточки 45
Миндальное масло 41
Миндальные лепестки 62
Молоко растительное (кокосовое/овсяное/соевое/кунжутное/ореховое/миндальное/из фундука/

из грецкого ореха) 42, 44, 55, 57, 60, 62, 72, 76, 78, 81, 82, 85, 87, 93, 94, 101, 106, 109, 113, 121, 127, 139, 142, 147, 151
Мука (пшеничная белая/полбяная/спельтовая/льняная/овсяная/пшеничная цельнозерновая/кукурузная/миндальная/из зеленой гречки/из коричневой гречки/нутовая/рисовая/ржаная/фундучная/кокосовая) 25–28, 30, 31, 34, 55, 57, 60, 62, 65, 66, 68, 72, 73, 75, 76, 78, 81, 82, 85, 87, 90, 93, 98, 103, 106, 109, 116, 118, 121, 124, 127, 137, 139, 142, 145, 147, 151, 154
Мускатный орех 60, 71, 76, 82, 85, 98
Мята 102, 151
Облепиха 129
Овсяные хлопья 28, 60
Оливковое масло 41, 65, 68, 72, 76, 85, 90, 93, 139, 151
Орех (миндаль/фундук/фисташки/кешью/макадамия/грецкий) 27, 28, 42, 71, 72, 76, 98, 101, 109, 113, 118, 122, 130, 133, 145, 147
Ореховая паста (урбеч) 57
Пектин (яблочный/цитрусовый/НН) 52–54, 57, 87, 89, 126, 127, 154
Перец душистый 98
Персик 97
Подсолнечника семена 71, 102
Подсолнечное масло 76, 90
Полента кукурузная 75
Посыпка кондитерская 108
Псиллиум 47, 75
Пюре (яблочное/апельсиновое/свекольное/айвовое/сливовое/смородиновое/банановое/тыквенное/черничное/облепиховое/манговое/клубничное/малиновое/вишневое) 47, 48, 51, 54, 57, 62, 65, 66, 67, 72, 75, 81, 85, 87, 103, 109, 116, 121, 124, 127, 137, 142, 154
Разрыхлитель 65, 66, 72, 75, 76, 78, 81, 82, 85, 87, 89, 93, 106, 109, 116, 121, 137, 139, 142, 145, 154
Ревень 98, 99
Рис воздушный 101, 108
Сахар (белый/сырец тростниковый/панела/суканат/рападура/джаггера/кокуто/мусковадо/барбадосский/кханд/сирамена/демерара/турбинадо/

кокосовый/пудра) 30, 33–34, 38, 39, 54, 57, 60, 65, 68, 77, 78, 81, 82, 85, 86, 87, 90, 94, 98, 101, 109, 116, 126, 127, 137, 139, 142, 145, 154
Свекла 78
Свекольная ботва 98, 99
Сироп (топинамбура/агавы/кленовый) 34, 38, 56, 57, 62, 66, 68, 72, 75, 85, 87, 93, 98, 103, 109, 121, 122, 124, 126, 127, 133, 134, 137, 147, 151
Слива 98
Сливки кокосовые 42, 44, 45, 66, 75, 90, 94, 97, 103, 113, 116, 124, 126, 127, 130, 134, 137, 145, 151
Смородина черная 103
Сода пищевая 60, 62, 66, 85, 87, 103, 124, 127, 151
Сок (лимонный/мандариновый/апельсиновый/ягодный) 77, 82, 85, 86, 87, 93, 98, 103, 124, 126, 127, 139, 145, 151, 154
Соль (розовая/морская) 60, 62, 65, 66, 68, 72, 78, 87, 90, 93, 98, 116, 121, 124, 127, 137, 142, 151
Тыква 85, 98, 118
Тыквы семена 85, 102
Уксус яблочный 76
Урбеч (паста ореховая/миндальная/кешью/кокосовая манна) 57, 62, 78, 133
Финик 97, 106, 113, 122
Цедра цитрусовая 75, 82, 85, 98, 145
Цукаты (апельсина/лимона/имбиря) 75
Чай матча 78, 93
Черника 87
Чиа семена 46, 47, 85, 106, 113, 122, 139, 145, 154
Шафран 98
Шоколад (темный/горький/белый) 36–39, 62, 65, 66, 101, 103, 106, 109, 113, 116, 118, 130, 133, 134, 137, 145, 151
Шоколадные капли (перышки) 97
Шпинат 78, 101
Экстракт (ванильный/мятный/миндальный/масляный/мацерат/спиртовый/апельсина) 45, 46, 55, 57, 65, 66, 67, 78, 81, 82, 85, 94, 103, 130, 133, 134, 142, 145, 147
Яблоко 48, 68, 76, 77, 98, 139
Ягоды 56, 67, 97, 99

GO GREEN



НЕ ЛЮБИТЕ
ЕСТЬ ОВОЩИ,
ПОТОМУ ЧТО
НЕКРАСИВО,
НЕВКУСНО
И ПРЕСНО?
**ЭТА КНИГА
ПЕРЕВЕРНЕТ
ВАШ МИР С НОГ
НА ГОЛОВУ!**



Б73

Богданова, Елена Вадимовна.

Пеку полезное. Волшебные десерты без белых муки и сахара : ваш путеводитель по здоровой и сладкой жизни! / Катерина Счастливая, Марина Мелконян, Елена Богданова. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Школа полезной выпечки @awakengame уже научила тысячи учеников готовить вкусные и действительно полезные десерты без рафинированного сахара, белой муки, молока и яиц. Теперь и вы можете убедиться, что полезная еда может быть красивой и вкусной вопреки распространенному заблуждению! Никаких серых и кособоких маффинов! В два счета сделайте healthy-версию «Баунти» или даже «Сникерса», соберите нежнейший муссовый торт или испеките божественный шоколадный. А затем откусите кусочек, закройте глаза — и просто влюбитесь!

УДК 641.55
ББК 36.997

© Богданова Е., Катерина Счастливая, Мелконян М., текст, 2019
© Кудаланова А., фото, 2019
© Филиппова Н., иллюстрации, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-105961-3

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

Катерина Счастливая, Марина Мелконян, Елена Богданова

ПЕКУ ПОЛЕЗНОЕ

Волшебные десерты без белых муки и сахара

Ответственный редактор *М. Панфилова*. Младший редактор *В. Горбунова*

Техническое редактирование, дизайн и верстка *Ю. Анохиной*

Фото *А. Кудалановой*. Рисунки *Н. Филипповой*

Корректор *Л. Воробьева*. Препресс *А. Бельтиков*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

davooda, Monika Bodova, Alexander Ryabintsev / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Эндирүші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

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

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы 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: 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

Эндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 13.12.2019. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,56.

Тираж

экз. Заказ

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

ЛитРес:
одни книги для всех



ISBN 978-5-04-105961-3



9 787504 105961 3 >

ВЫ ЛЮБИТЕ СЛАДОСТИ? Ну конечно любите, иначе бы не взяли в руки эту книгу. А хотите, чтобы десерт не только дарил удовольствие, но и был полезным? Не набивал организм лишними калориями, не вызывал аллергии, не состоял из «пустых», переработанных ингредиентов?

Вы на верном пути: под обложкой вас ждут 39 сладких рецептов от школы полезной выпечки *AwakenGame.ru*, которая уже научила тысячи человек создавать здоровую альтернативу традиционным десертам.

А вот в чем плюсы:

- ☞ В рецептах нет белой пшеничной муки, молока и яиц — подойдет тем, у кого непереносимость.
- ☞ Используются натуральные нерафинированные сахара и сиропы — они не только дают сладость, но и содержат витамины и микроэлементы.
- ☞ При помощи понятных пошаговых описаний вы справитесь с любым десертом, даже если готовите в первый раз.
- ☞ Не придется выбирать между пользой и аппетитностью: только посмотрите на старую добрую «Картошку» со стр. 106 или яркий клубничный тарт со стр. 142.

А вот что говорят те, кто прошел обучение в школе *AwakenGame*:

«Все мои догмы и стереотипы вдребезги! Не представляла, что полезные десерты могут быть такими вкусными и красивыми!»

Ольга Шмидт

«Даже в радужных мечтах не представляла, что полезная выпечка может быть вкусной! И, что меня порадовало, все просто в исполнении, нет никаких подводных камней! Получилось с первого раза, легко!»

Березовская Дарья

«Впервые понравилась выпечка, не содержащая ни грамма сахара — он тут просто лишний! Чтобы вы понимали, насколько это вкусно, — когда достала бисквит из духовки, чуть не съела его горячим!»

Дмитриенко Анастасия

ISBN 978-5-04-105961-3



9 785041 059613 >

хлеб•соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@ breadsalt.publisher