

A smiling woman with long, wavy, light brown hair is the central figure. She is wearing a dark green, textured sweater. She holds a small, round tart with a golden-brown crust and a dark red berry filling, topped with a small white flower. The tart is held in her right hand, just above a rustic wooden tray. The tray, which has rope handles, contains two more similar tarts and a small bouquet of pink daisies. The background is a soft-focus, light-colored wall.

Я ТВОЙ ДЕСЕРТ

Нина Финаева

«БЕЗГРЕШНЫЕ» СЛАДОСТИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ





Нина Финаева

Я ТВОЙ ДЕСЕРТ

«БЕЗГРЕШНЫЕ» СЛАДОСТИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

хлеб*соль®

Москва 2020



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

- 9** От автора
- 11** Ингредиенты
- 12** Техника
- 15** Заготовки
- 16** Как пользоваться книгой

ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

- 21** Пирожное с чаем матча
- 25** Морковный торт
- 29** Брауни
- 30** Чизкейк Love is...
- 35** Клубничный тарт
- 36** Чизкейк «Крем-брюле»
- 40** Бананово-шоколадные пирожные
- 43** Черносмородиновые тарталетки
- 44** Мятные корзиночки
- 47** Карамельный пирог
- 48** Глазированный сырок

КОНФЕТЫ И ШОКОЛАД

- 53** Ореховое пралине
- 54** Трюфель домашний
- 57** Щербет
- 58** Шоколад без сахара

- 61** Космический трюфель
- 62** Миндально-шоколадная помадка
- 65** Баунти
- 66** Индийский трюфель
- 69** Марципан
- 70** Конфеты «Батончик»
- 73** Конфеты «Рафаэлло»
- 74** Фаршированные финики
- 77** Батончик с карамелью

ПЕЧЕНЬЕ

- 81** Печенье-медальон
- 82** Печенье «Штрудель»
- 85** Миндальное печенье с джемом
- 86** Морковное печенье
- 89** Шоколадное печенье

МОРОЖЕНОЕ

- 93** Мороженое-сэндвич
- 94** Сливочное мороженое
- 97** Льняное мороженое
- 98** Фруктовый лед

БЛИНЫ И ПАСТИЛА

- 103** Банановые блины
- 104** Клубничная пастила
- 107** Классическая пастила

КРЕМЫ И МУССЫ

- 111** Миндальный мусс
- 112** Шоколадная паста
- 113** Кокосовый крем
- 114** Абрикосовый джем
- 115** Карамель
- 116** Мятный авокадо-крем
- 117** Шоколадный авокадо-крем
- 118** Шоколадный крем
- 121** Сметанный крем
- 122** Шоколадная глазурь

- 125** ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***



ОТ АВТОРА

Что мы представляем при слове «десерт»? Веселое и бесценное время на кухне в компании с детьми, уютные посиделки за чаем с друзьями, романтический вечер с любимым... У многих из нас сладкое неразрывно связано с приятными образами. Так пусть эти десерты будут не только вкусными, но и полезными, делая эти встречи поистине волшебством! Все десерты в этой книге приготовлены без использования муки, дрожжей, сахара, температурной обработки. Они сделаны только из натуральных растительных ингредиентов и, конечно, любви.

Пара слов обо мне: ЗОЖ-повар с 10-летним стажем, шоколатье, бренд-шеф шоколадной фабрики Greenmania, колумнист газеты Vegetarian, 6 лет веду блог с рецептами finaeva.com. В прошлом совладелица и шеф-повар производства хлебцев и печенья Vegan-Food и кафе-доставки полезных обедов Captain Raw. В книге раскрою самые популярные рецепты со времен этих проектов!

Чего ждать от книги? Почти полсотни хитовых рецептов, море вкуса и ярких кадров, точная разграммовка и простые инструкции! Многие рецепты легко трансформируются и сочетаются друг с другом, благодаря чему вы сможете создать свои неповторимые десерты.



ИНГРЕДИЕНТЫ

В рецептах блюд этой книги я использую односоставные ингредиенты в их натуральном виде. И все же некоторые вам могут быть неизвестны, потому что на полках обычных магазинов их не всегда найдешь. Например, во многих рецептах вам встретится паста — ореховая или кокосовая. В России такой продукт также можно приобрести под названием «урбеч».

Где покупать

- В магазинах, специализирующихся на здоровом питании, благо сейчас они есть в любом, даже маленьком городе.
- В сетевых магазинах премиум-класса, смотрим отдел здорового питания.
- В интернет-магазинах, как специализированных, так и масштабных интернет-порталах.
- Многие сухофрукты, орехи и специи можно приобрести на рынке или в армянских магазинах. Обращайте внимание на то, чтобы сухофрукты были матовые, неярких цветов, спрашивайте у продавцов ничем не обработанный товар. Орехи выбирайте не жареные.

ТЕХНИКА

Десерты без выпечки отличаются от выпечных не только процессом приготовления, но и техникой. Что же обязательно должно быть на кухне любого адепта ЗОЖ?

Блендер

Без этого красавца не обойтись в моих рецептах, а еще он хорош для приготовления утренних смузи! Выбирайте полупрофессиональные блендеры высокой мощности, они долго служат и хорошо справляются даже с очень сложными задачами.

Кухонный комбайн

Вполне возможно, что где-то в недрах кухонных шкафов у вас стоит давно забытый комбайн, а меж тем он отлично справляется с крупным помолом орехов и с замешиванием массы на конфеты и печенье. Подойдет даже маломощный, с чашей среднего или крупного размера.

Дегидратор/сушилка для овощей

Сушилка — совсем не обязательный агрегат, но она отлично справляется с сушкой печенья, пастилы, воздушной гречки. Бонус: все лето на ней можно сушить фрукты и ягоды, грибы, травы. Подойдет любая сушилка. Стоит позаботиться только об одном — приобрести к ней силиконовые или тефлоновые коврики, чтобы тесто не прилипало при сушке.

Также на кухне нужны маленькие помощники

- Весы, считаю их обязательными к приобретению и все пропорции даю в граммах, так вы точно воспроизведете желаемый вкус.
- Мешочек для отжима молока, это может быть и тонкая хлопковая ткань, и мягкая ткань-сетка. В магазинах их продают уже мешочком, но можно использовать и просто цельным куском ткани.
- Формы металлические разъемные и силиконовые, для начала достаточно одной стандартной металлической формы (20–24 см) и набора

силиконовых форм для тарталеток/капкейков. А после вы сами войдете во вкус и купите то, что вам нравится!

- Кондитерский мешок/шприц и насадки к нему, не обязателен (можно заменить обычным целлофановым пакетом с отрезанным кончиком), но сделает процесс приготовления более ярким и профессиональным.
- Водяная баня, которую можно легко сделать из кастрюли среднего размера и удобно встающей в нее железной миски. На дно кастрюли наливается вода так, чтоб она не касалась дна миски, и вот наша баня готова!
- Еще пригодятся силиконовая лопаточка, железные мисочки разных размеров, ситечко и прочая мелкая утварь, которая и так есть на кухне почти у каждой хозяйки.





ЗАГОТОВКИ

В качестве напутствия хочу дать вам пару рецептов-заготовок, которые удобно иметь под рукой всегда: это воздушная гречка и миндальное молоко. И даже если вы ничего с ними не приготовите — просто добавьте их в вашу утреннюю кашу, увидите, как преобразится привычный завтрак!

Воздушная гречка

Важно: мы используем именно зеленую, не обжаренную гречку.

- зеленая гречка **200 г** (или больше, по желанию)

Для проращивания необходимо с вечера засыпать гречку в миску, залить водой так, чтоб она ее покрывала на 1 см, и оставить на ночь. С утра гречка набухнет и впитает практически всю воду. Слегка промоем ее. Разложим сушиться на поднос дегидрататора, сушим 8–10 часов (до хруста) при температуре 45 °С. Если у вас нет сушилки, можно разложить гречку тонким слоем на подносе и поставить около батареи — примерно за двое суток гречка становится сухой и хрустящей. Храним воздушную гречку в закрытой стеклянной банке при комнатной температуре.

ПРИМЕЧАНИЕ

Для чего замачивать крупы и орехи: не замоченные крупы и орехи находятся в спящем режиме, ведь в природе им нужно сохраниться до тех пор, пока не появятся благоприятные условия для прорастания. Вся польза плотно запечатана в семени ингибиторами, и лишь при попадании в теплое и мокрое место ингибиторы разрушаются и активизируются все полезные вещества. Таким образом, замачивая злаки, семена, орехи, бобовые, мы раскрываем всю их пользу.

Миндальное молоко

- миндаль **200 г**
- вода **1000 г**

Миндаль замочим в питьевой воде на 5–12 часов, промоем. Отправим миндаль и воду в блендер, тщательно взобьем. Процедим молоко через мешочек/сеточку. Миндальное молоко хранится в холодильнике двое суток (перед употреблением взболтать). Прекрасно подходит как альтернатива коровьему молоку, основа для молочных коктейлей.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

В первой главе есть рецепты кремов, муссов, джема и шоколадной глазури, которые вы потом не раз встретите в составе рецептов в других главах. Рецепты многих тортов, пирожных и печенья состоят из нескольких слоев, которые, как конструктор, легко разобрать и скомпоновать по-новому. Желаю вам вкусных кулинарных экспериментов!



ТОРТЫ
И
ПИРОЖНЫЕ



ПИРОЖНЫЕ С ЧАЕМ МАТЧА

Порция 6—8 шт.

КОРЖ:

- гречка воздушная **120 г**
- финики мягкие **120 г**
- какао-крупка **30 г**
- лимонный сок **5 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**
- соль щепотка

КРЕМ:

- кешью **220 г**
- вода **160 г**
- сироп топинамбура/
цикория **120 г**
- кокосовая паста **100 г**
- лимонный сок **40 г**
- цедра $\frac{1}{2}$ лимона

КРЕМ, ДОБАВКА В ЗЕЛЕНУЮ ЧАСТЬ:

- сироп топинамбура/цикория **20 г**
- чай матча в порошке **10 г**
- эфирное масло мяты **2 капли**
(или мелко порубленная веточка мяты)

Нежный, деликатный десерт, который лучше всего съесть в тишине под чашечку матча или латте.

За 5–10 часов до приготовления пирожных замочим кешью в питьевой воде.

Сделаем основу: удалим косточки из фиников, все ингредиенты для коржа сложим в комбайн, взобьем до мелких крупинок.

Переложим массу в миску и разомнем для большей пластичности.

Возьмем силиконовые формы для кексов/пирожных, выложим на дно каждой формы массу для коржа, разровняем пальцами. Отставим в сторону.

Сделаем крем: кешью промоем, кокосовую пасту растопим на водяной бане. Сложим в чашу блендера кешью, воду, сироп, кокосовую пасту, лимонный сок и цедру. Взобьем до соединения ингредиентов в несколько этапов, так как масса достаточно тугая.

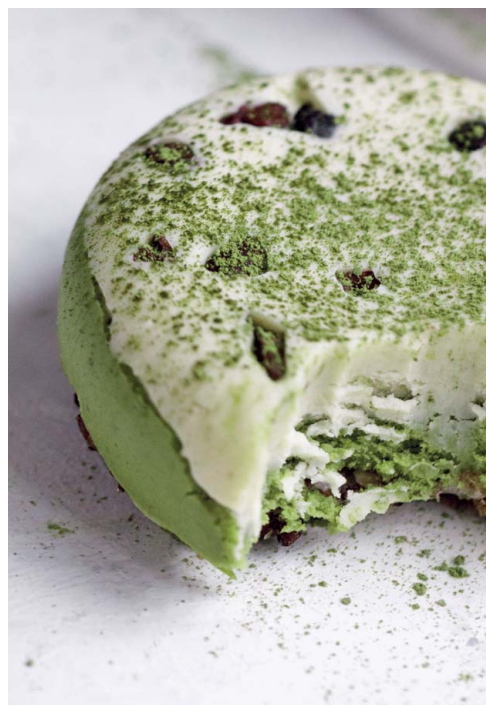
Половину крема выложим в миску. В оставшуюся в блендере половину добавим сироп топинамбура, чай матча и мяту, взобьем до соединения.

В формы для кексов выложим белый и зеленый крем в том порядке, какой больше нравится (можно слегка поводить внутри крема деревянной шпажкой, тогда на разрезе будут причудливые узоры). По желанию украсим какао-крупкой.

Уберем десерт в морозильную камеру на 2–3 часа, потом достанем из форм.

Пирожные готовы! Для красивой подачи можно слегка присыпать их чаем матча через мелкое сито.

Храним пирожные в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или до 1 месяца в морозильной камере.





МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Порция 10–12 шт.

Можно приготовить как один большой торт — в разъемной металлической форме стандартного размера (22–25 см), — так и порционно, в силиконовых формах для кексов/пирожных.

ОСНОВА:

- финики мягкие **480 г**
- морковь **270 г**
- орехи грецкие/пекан **200 г**
- кокосовая стружка **60 г**
- кокосовое масло **70 г**
- корица **1 ч. л.**

КРЕМ:

- кешью **270 г**
- лимонный сок **30 г**
- сироп топинамбура/
цикория **90 г**
- вода **90 г**
- кокосовое масло **80 г**

За 5–10 часов до приготовления торта замочим кешью в питьевой воде. Приступим к приготовлению: выложим дно формы целлофановым паке- том или пищевой пленкой (в случае с порционными силиконовыми форма- ми этого делать не нужно).

Для основы: удалим косточки из фиников, морковь натрем на мелкой терке. Кокосовую стружку измельчим в блендере до состояния муки. Грецкие орехи измельчим в комбайне до мелкой крошки.

Все ингредиенты для основы сложим в большую миску, рукой в перчатке вымешаем до соединения (остаются небольшие кусочки фиников нераз- молотыми, но это именно то, что нам нужно), выложим на дно формы, разровняем.

Для крема: кешью промоем, кокосовое масло по необходимости расто- пим на водяной бане. Соединим все ингредиенты для крема в блендере,

взобьем до однородности, помогая толкателем. Если крем взбивается с трудом, можно добавить еще немного воды. Выложим крем ровным слоем на основу.

Отправим торт застывать в морозилку на 3 часа или в холодильник на ночь. Извлечем его из формы, отделим от пленки.

По желанию можно полить шоколадной глазурью со стр. 122. Уберем торт в холодильник на 10 минут до застывания глазури.

Торт готов, резать его лучше теплым ножом.

Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

Этот рецепт долго был за семью замками: я давала его только на живых мастер-классах и делала на заказ. Самым необычным был свадебный пятикилограммовый вариант с тремя ярусами и лебедями на вершине.

Вот пара прекрасных отзывов от тех, кто его пробовал.

Анастасия Белова: Это была любовь с первой ложки. Он сладко-сливочный, при этом совсем не приторный. А какой воздушный и нежный! Его совсем не хочется разбирать на отдельные компоненты, гадая, что же там за состав. Тот торт, когда морковь = любовь!

Александр Андреев: Все наши гости до сих пор помнят свадебный торт, сделанный вашими руками. Уж очень он был вкусный!





БРАУНИ

Порция 6–8 шт.

Для приготовления этого десерта можно использовать как малую разъемную форму (18–20 см), так и силиконовую форму для тортов или даже хлеба.

ТЕСТО:

- миндаль/грецкие орехи **60 г**
- овсяные хлопья **70 г**
- какао тертое **90 г**
- сироп топинамбура/финика **80 г**
- финики мягкие **50 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**
- соль щепотка

КРЕМ:

- Используем
авокадо-крем
шоколадный **250 г**
(смотрим на стр. 117.)

Орехи и овсяные хлопья измельчим в муку в блендере или комбайне. Какао тертое нарежем мелко и растопим на водяной бане. Финики очистим от косточек. Все ингредиенты взобьем в комбайне до соединения. Застелим пленкой/пергаментом разъемную форму для пирога, сомкнем. Выложим тесто в форму ровным слоем.

Приготовим крем и выльем его сверху на корж. Уберем десерт в холодильник до застывания — около 2 часов. Аккуратно извлечем из формы, уберем пленку. Теперь можно нарезать брауни на порционные кусочки.

Храним в холодильнике до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

ЧИЗКЕЙК LOVE IS...

Порция 6–8 шт.

Для приготовления этого десерта можно использовать как малую разъемную форму (18–20 см), так и силиконовую форму для тортов или даже хлеба.

КОРЖ:

- финики мягкие **250 г**
- льняная мука **50 г**
- какао-порошок **20 г**

КРЕМ ЖЕЛТЫЙ:

- апельсин средний **1 шт.**
- кешью **150 г**
- сироп топинамбура/
цикория **130 г**
- какао-масло **40 г**
- корица $\frac{1}{3}$ ч. л.

КРЕМ РОЗОВЫЙ:

- клюква размороженная **100 г**
- вода **100 г**
- кешью **150 г**
- сироп топинамбура/цикория **100 г**
- какао-масло **40 г**

Весь кешью замочим на 5–10 часов, после этого промоем.

Приготовим корж: удалим косточки из фиников, измельчим финики в комбайне, добавим льняную муку и какао-порошок, измельчим еще раз. Выложим тесто в миску, помесим несколько минут. Получится очень ту-



гая пластичная масса. Застелим разъемную форму целлофаном / пищевой пленкой, распределим массу ровно по дну.

Приготовим крем: какао-масло для обоих видов крема мелко настрогаем, растопим на водяной бане.

Для желтого слоя: апельсин вместе с цедрой нарежем крупными кусками, положим в блендер, добавим туда же кешью, финиковый сироп, какао-масло, корицу. Взобьем очень тщательно, давая блендеру отдохнуть, до получения шелковистой массы. Выложим слой в форму, разровняем и отправим в морозилку на 5–10 минут.

Для розового слоя: все ингредиенты положим в блендер, так же тщательно взобьем до однородности. Уложим поверх желтого слоя и разровняем.

Уберем чизкейк в морозильную камеру до застывания (на 2–3 часа) или в холодильник на ночь. Затем аккуратно извлечем из формы, удалим пленку.

Торт готов, резать его лучше теплым ножом.

Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

Хотите изящно украсить торт? Чизкейк **Love is...** для этого идеально подходит! Вооружимся кондитерским мешком / шприцом и парой насадок (просто круглая и звездочкой идеальны для первого раза). Перед тем как выкладывать желтый крем на торт, отложите $\frac{1}{5}$ для украшения в кондитерский мешок. Также по желанию можно отложить и розовый крем. Уберем крем в холодильник до готовности торта.

Достанем крем из холодильника, дадим постоять ему минут 10 при комнатной температуре, чтобы он стал немного мягче.

Аккуратно нанесем крем точечным рисунком (смотрим фото). Затем уберем торт в холодильник еще на 30 минут, до полного закрепления крема.

Чизкейк **Love is...** удобно делать ярусным, для этого нужно запастись несколькими разъемными формами разного размера. Сделаем торт в каждой из них по инструкции (возможно, нужно будет удвоить пропорции,

ориентируйтесь по размеру форм), потом просто соберем их, ставя друг на друга. Места стыков отлично маскируются кремовыми розочками.



Этот чизкейк, наверное, самый известный мой десерт за последние 6 лет работы — нежный, со вкусом жвачки из детства и очень яркий! Я делала его на нашу с мужем свадьбу, 3 раза на свадьбы заказчиков, десятки раз на детские дни рождения.

Вот лишь несколько отзывов от восторженных клиентов.

Ольга Царькова: Все идеально! Я не могу передать в сообщении все эмоции!!! Консистенция именно то, что мы любим. Это лучший сыроедческий торт, который мы когда-либо ели!

Ольга Карловская: Нам очень нравится торт Love is..., потому что он не приторно-сладкий, не жирный, имеет яркий фруктовый вкус и легкую структуру!



КЛУБНИЧНЫЙ ТАРТ

Порция 8–10 шт.

Для тарта подойдет классическая разъемная форма 22–24 см или форма специально для тартов того же диаметра. Клубнику можно использовать свежую или замороженную, но во втором случае обязательно дать полностью разморозиться.

КОРЖ:

- миндаль **200 г**
- финики мягкие **160 г**
- гречка воздушная **20 г**
- лимонный сок **7 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**

КРЕМ:

- клубника **300 г**
- кокосовая паста **80 г**
- финик мягкий **140 г**

Сделаем корж: удалим из фиников косточки, форму застелим пищевой пленкой. Сложим все ингредиенты для коржа в комбайн, измельчим в мелкую крошку. Аккуратно выложим массу на дно, распределим равномерно по дну и бокам, приглаживая мокрыми руками. Отставим в сторону.

Сделаем крем: удалим из фиников косточки, кокосовую пасту растопим на водяной бане. Сложим в комбайн/блендер все ингредиенты для крема, тщательно взобьем. Выложим крем в форму. По желанию украсим тарт сушеной или свежей клубникой, шоколадной глазурью (смотрим на стр. 122.).

Уберем застывать на 3–4 часа в холодильник или на 1–2 часа в морозильную камеру.

Клубничный тарт готов, резать его лучше теплым ножом. Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

ЧИЗКЕЙК «КРЕМ-БРЮЛЕ»

Порция 10–12 шт.

Для приготовления этого десерта можно использовать как малую разъемную форму (18–20 см), так и силиконовую форму для тортов или даже хлеба.

КОРЖ:

- финики мягкие **200 г**
- льняная мука **50 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**

КРЕМ:

- кешью **250 г**
- финики мягкие **200 г**
- какао-масло **70 г**
- теплая вода **300 г**
- цикорий в порошке **2 ст. л.**
- какао-порошок **1 ст. л.**

В моем арсенале это один из самых простых тортов, требующий минимум ингредиентов, времени и техники. Для приготовления подойдет металлическая разъемная форма 22–24 см.

Кешью замочим на 5–10 часов, после этого промоем.

Приготовим корж: удалим косточки из фиников. Финики, льняную муку и ваниль вымесим в единую массу руками или в комбайне до однородности. Разъемную форму застелим целлофановым пакетом, сомкнем, на дно равномерно выложим полученную массу. Если вы используете высокую форму для торта, как на фото, то массы для доньшка понадобится в половину меньше.

Приготовим крем: разведем цикорий в теплой воде, какао-масло мелко нарежем и растопим на водяной бане. Загрузим в чашу блендера все ингредиенты для крема, взобьем до нежного однородного состояния. Вы-





ложим массу в форму для торта, разравниваем силиконовой лопаточкой.

Отправим торт в морозильную камеру до застывания, минимум на 4 часа. Затем вынем из формы, присыпем сверху щепоткой цикория и режем на кусочки теплым ножом. Вкус у торта нежнейший, настоящее крем-брюле!

Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

Кстати, после суток в холодильнике торт становится еще вкуснее!

БАНАНОВО-ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Порция 6–8 шт.

- спелые бананы **2 шт.**
- финики мягкие **140 г**
- кокосовое масло **60 г**
- какао-порошок **60 г**

Великолепный десерт на скорую руку для любителей сладкого, шоколадного и нежного. Для приготовления подходят порционные силиконовые формы для кексов/пирожных.

Банан очистим от кожуры, из фиников удалим косточки. Сложим все ингредиенты в комбайн и взобьем до однородности.

Разложим по формочкам. Уберем пирожные в морозильную камеру минимум на 4 часа или в холодильник на ночь.

Извлечем пирожные из форм, дадим постоять при комнатной температуре 10 минут (если они стояли в морозильной камере), и можно подавать к столу! В жаркие дни можно есть такие пирожные прям из морозилки, как мороженое.

Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.





ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЕ ТАРТАЛЕТКИ

Порция 6 шт.

КОРЖ:

- миндаль **130 г**
- финики мягкие **100 г**
- гречка воздушная **20 г**
- лимонный сок **10 г**

КРЕМ:

- черная смородина **200 г**
- сироп топинамбура/
цикория **150 г**
- кокосовая паста **80 г**

Для приготовления тарталеток лучше всего подойдут низкие порционные силиконовые формы. Если вы используете замороженные ягоды, то обязательно дайте им полностью разморозиться.

Сделаем корж: удалим из фиников косточки. Сложим все ингредиенты для коржа в комбайн, разотрем в мелкую крошку. Аккуратно выложим массу на дно каждой формочки, распределим равномерно по дну и бокам. Отставим в сторону.

Сделаем крем: кокосовую пасту растопим на водяной бане. Сложим в блендер все ингредиенты для крема, тщательно взобьем. Разложим по формочкам. Уберем их в морозильную камеру на 1–2 часа для застывания.

Смородиновые тарталетки готовы, аккуратно извлечем их из форм, по желанию украсим свежими ягодами и листиками мяты. Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

МЯТНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

Порция 10 шт.

ОСНОВА:

- марципан **400 г**
(смотрим на стр. 69)

НАЧИНКА:

- карамель **120 г**
(смотрим на стр. 115)
- авокадо-крем мятный **500 г**
(двойная порция, смотрим на стр. 116)
- ягоды для украшения **100 г**

Для приготовления корзиночек лучше всего подойдут порционные силиконовые формы, как низкие, так и высокие.

Приготовим марципан в качестве основы, дадим ему стабилизироваться в холодильнике 30 минут. Затем раскатаем скалкой по пергаменту толщиной примерно 0,5 см, вырежем стаканом кружочки. Положим их в силиконовые формы, разровняем пальцами равномерно по дну и бортикам.

Приготовим карамель, положим на дно каждой корзиночки.

Приготовим мятный крем из авокадо, переложим его в кондитерский мешок. Можно использовать как мешок без насадки, так и с насадкой-звездочкой и круглой насадкой. Отсадим крем внутрь каждой корзиночки. Уберем их застывать на 1–2 часа в морозильную камеру.

Мятные корзиночки готовы, аккуратно извлечем их из форм, украсим свежими ягодами (отлично подходят малина и голубика!) и листиками мяты. Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.





КАРАМЕЛЬНЫЙ ПИРОГ

Порция 8–10 шт.

Для карамельного пирога хорошо подойдет малая разъемная силиконовая форма (18–20 см) или фантазийные силиконовые формы примерно того же диаметра.

КОРЖ:

- кешью **70 г**
- финики мягкие **50 г**
- гречка воздушная **20 г**
- какао-крупка **10 г**
- лимонный сок **5 г**

КРЕМ:

- бананы **2 1/2 шт.**
- финики мягкие **250 г**
- паста из кешью/
макадамии **150 г**
- какао-масло **100 г**
- какао-порошок **25 г**
- кэроб **15 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**

Приготовим корж: из кешью сделаем в блендере муку, удалим из фиников косточки. Если используем разъемную форму — застелим ее пакетом или пищевой пленкой. Сложим в комбайн все ингредиенты для коржа, прокрутим до соединения. Маленький кусочек массы оставим для украшения пирога. Остальную массу выложим на дно формы, тщательно утрамбуем, отставим в сторону.

Приготовим крем: из фиников удалим косточки, бананы очистим от кожуры, какао-масло растопим на водяной бане. Все ингредиенты для крема сложим в комбайн/блендер, тщательно пробьем до нежной консистенции. Выльем крем в форму. Отправим пирог в морозильную камеру до застывания, минимум на 4 часа. Затем аккуратно вынем из формы, присыпем сверху крошкой из оставшейся части коржа. По желанию можно полить пирог шоколадной глазурью (смотрим на стр. 122) и еще 10 минут остудить в холодильнике. Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

ГЛАЗИРОВАННЫЙ СЫРОК

Порция 7–10 шт.

Для сырков выбираем силиконовую форму с делением на порции, не обязательно, чтобы это был прямоугольник, это может быть и форма для маффинов, или пончиков, или для крупных конфет.

ТВОРОЖНАЯ МАССА:

- миндальное молоко **120 г**
- паста из миндаля **100 г**
- миндальный жмых **20 г**
- лимонный сок **12 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**
- изюм темный **70 г**
- глазурь шоколадная **150 г**
(смотрим стр. 122)

Для этого рецепта пригодится не только миндальное молоко, но и жмых от его приготовления, смотрим рецепт молока на стр. 16.

За час до приготовления сырков замочим изюм в теплой воде. По прошествии этого времени растопим кокосовую пасту на водяной бане. Соединим в блендере миндальное молоко, кокосовую пасту, лимонный сок и ваниль, тщательно взобьем. Выложим массу в миску, вмешаем жмых и изюм (предварительно сольем с него воду). Разложим массу по формочкам и уберем в морозилку до застывания (30–40 минут).

Приготовим $1\frac{1}{2}$ порции шоколадной глазури. Если вы готовите сырки для маленьких детей, выбирайте глазурь на кэробе, она сюда очень хорошо подходит. Достанем наши сырки из морозилки и на тонкой вилке окунем каждый из них в шоколад. Положим застывать на силиконовый коврик или пергамент в холодильник. Можно хранить в холодильнике в закрытом контейнере не более 3 дней.



КОНФЕТЫ
И
ШОКОЛАД



ОРЕХОВОЕ ПРАЛИНЕ

Порция 20 шт.

Для приготовления пралине подходит силиконовая форма для пирожных или конфет. Если у вас такой нет, то массу просто можно разровнять на пергаменте, а после застывания нарезать на кубики.

- **какао тертое 100 г**
- **какао-масло 30 г**
- **сироп топинамбура/финика 70 г**
- **урбеч из миндаля/фундука/арахиса 50 г**
- **любые орехи 70 г**
- **изюм 30 г**

Быстрый и очень простой рецепт для любителей шоколада и орешков! Прекрасно подойдет для неожиданных гостей, так как застывает за 15 минут.

Мелко нарежем какао тертое и какао-масло, растопим на водяной бане. Положим в комбайн (если нет комбайна — то тщательно вымешиваем ложкой) растопленные какао-продукты, добавим сироп и урбеч, пробьем до однородности. Добавим орехи и изюм, прокрутим совсем немного, только чтобы они вмешались. Разложим по формочкам, отправим в морозилку для застывания на 15–20 минут.

Наши конфетки-пралине готовы, и теперь их можно подавать к чаю. Они не замерзнут в камень, поэтому их можно хранить в морозилке до 3 месяцев. Я предпочитаю хранить в холодильнике (тогда они более приятной консистенции) — до 1 месяца в контейнере.

Пралине играет разными вкусами в зависимости от выбора орехов. Рекомендую выбирать один вид орехов для большей усвояемости продукта — например, используем миндальную пасту и миндаль. Если используете арахис, обязательно добавьте щепотку соли, и десерт заиграет новыми красками.

ТРЮФЕЛЬ ДОМАШНИЙ

Порция 15–20 шт.

- финики мягкие **200 г**
- какао тертое **100 г**
- молоко миндальное/кокосовое **50–60 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**
(или $\frac{1}{2}$ стручка ванили)
- соль щепотка
- какао-порошок для обваливания
- глазурь шоколадная
(по желанию, смотрим на стр. 122)

Удалим из фиников косточки, какао тертое растопим на водяной бане. В комбайне взобьем финики, какао тертое, молоко, ваниль, соль до однородности. Выложим массу в миску и уберем в холодильник на 30 минут, до застывания.

Достанем массу, мокрыми руками скатаем небольшие шарики, положим на пергамент и уберем в холодильник еще минут на 10. Затем обваливаем в какао-порошке, уберем его излишки, слегка встряхнув конфеты в сите.

Если вы хотите, чтобы трюфель вышел более изысканным, необходимо приготовить шоколадную глазурь. Остуженные трюфели (еще до обваливания в какао) по очереди окунем на тонкой вилке в шоколад, удалим стекающие излишки силиконовой лопаточкой. Сразу положим трюфель в миску с какао-порошком, вилкой немного покатаем его по порошку. Так сделаем со всеми трюфелями. Потом протрясем их аккуратно в сите, чтобы удалить излишки какао.

Трюфель готов! Храним в холодильнике в закрытой таре до 7 дней.





ЩЕРБЕТ

Порция 370 г

Используем силиконовую форму для выпечки хлеба — по размеру она идеально подойдет. Щербет очень быстро готовится, долго хранится и имеет волшебно-сливочный вкус.

- кокосовая паста **130 г**
- паста из кешью **70 г**
- сироп топинамбура/цикория **100 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**
- арахис жареный соленый **70 г**

Растопим кокосовую пасту на водяной бане. Добавим все ингредиенты, кроме арахиса, в комбайн, взобьем до соединения. Тут важно не взбивать слишком долго, иначе начнет отделяться масло.

Лопаткой смешаем массу с арахисом и выложим в силиконовую форму.

Отправим в холодильник на 1–2 часа. Затем извлечем щербет из формы, порежем на кусочки и подадим к столу.

Храним в холодильнике в закрытой таре до 1 месяца.

ШОКОЛАД БЕЗ САХАРА

Порции 300 г

- масло какао **80 г**
- какао-порошок **50 г**
- финики жесткие **150 г**
- кокосовая стружка **60 г**

В качестве начинки в шоколад нужны именно жесткие финики, чаще всего их продают на ветке (берем только с натуральной веткой, не с пластиковой).

Финики отделим от косточек и нарежем на маленькие кусочки.

Масло какао мелко нарежем, растопим на водяной бане.

Добавим в масло какао-порошок, тщательно вымесим ложкой, раздавливая комочки о стенку миски.

Добавим в шоколадную массу нарезанные финики и кокосовую стружку, перемешаем.

Выложим шоколад в форму (пластиковую/силиконовую) или просто на пергамент с загнутыми краями (под пергамент кладем тарелку или поднос).

Поставим застывать в холодильник на 2–3 часа, когда шоколад застынет, он будет легко отделяться от формы/пергамента.

Шоколад готов! Так как мы используем самую простую рецептуру, без темперирования (по сути, это закаливание шоколада, приводящее к его более плотной и устойчивой структуре), то этот шоколад стоит хранить в холодильнике в закрытой таре до 6 месяцев.





КОСМИЧЕСКИЙ ТРЮФЕЛЬ

Порция 14–16 шт.

- масло какао **30 г**
- какао-крупка **55 г**
- финики мягкие **180 г**
- гречка воздушная **45 г**
- какао-порошок для обваливания

Космический трюфель — мой первый опыт запуска конфет в производство, и вот уже 7 лет он продается на российском рынке здорового питания и неизменно вызывает восторг. Рада, что могу поделиться с вами рецептурой!

Масло какао мелко нарежем, растопим на водяной бане.

Какао-крупку измельчим в блендере / кофемолке почти в муку. Удалим из фиников косточки.

Смешаем в комбайне финики, какао-крупку, масло какао до однородности. Добавим воздушную гречку, слегка прокрутим массу до соединения. Выложим массу в миску и уберем в холодильник на 30 минут, до застывания.

Достанем массу, мокрыми руками слепим небольшие шарики или конусы, положим на пергамент и уберем в холодильник еще минут на 10. Затем обваливаем в какао-порошке, уберем излишки порошка, слегка протряхнув конфеты в сите.

Храним в холодильнике в закрытой таре до 2 месяцев.

МИНДАЛЬНО-ШОКОЛАДНАЯ ПОМАДКА

Порция 20–25 шт.

- какао-порошок **60 г**
- какао-масло **70 г**
- миндальная паста **150 г**
- сироп топинамбура/финика **140 г**
- экстракт ванили $\frac{1}{2}$ ч. л.
- миндаль **40 г**
- соль щепотка

Еще один быстрый шоколадный рецепт для любителей какао, с тающей текстурой помадки и хрустом миндаля. Для приготовления используем силиконовую форму для хлеба или контейнер, застеленный пищевой пленкой.

Масло какао мелко нарежем, растопим на водяной бане. Возьмем в комбайне до соединения какао-масло, миндальную пасту, сироп топинамбура и ваниль (долго не взбиваем, иначе начнет меняться структура). Добавим какао-порошок и прокрутим еще раз.

Миндаль порубим ножом на крупные кусочки, добавим в комбайн и снова прокрутим до соединения.

Выложим массу в форму или контейнер. Поставим застывать в морозильную камеру на 30–40 минут.

Извлечем помадку из формы, нарежем на кубики и подадим к чаю. Храним помадку в холодильнике в закрытой таре до 2 месяцев.





БАУНТИ

Порция 16–20 шт.

- кокосовое молоко **50 г**
- кокосовая паста **50 г**
- сироп топинамбура/цикория **100 г**
- кокосовая стружка **125 г** (выбираем покрупнее)
- ванильный экстракт по желанию $\frac{1}{2}$ ч. л.
- шоколадная глазурь **100 г** (смотрим на стр. 122)

Кокосовую пасту растопим на водяной бане.

Сложим в комбайн все ингредиенты и взобьем до соединения.

Ложкой выложим массу в силиконовые формы для батончиков/конфет, уберем в морозильную камеру до застывания (1 час).

Достанем конфеты из форм, дадим постоять при комнатной температуре 10 минут.

В это время подготовим глазурь — сделаем или растопим на водяной бане сделанную заранее.

Возьмем тонкую вилку, положим на нее конфету и окунем в глазурь, силиконовой лопаточкой снимем излишки шоколада с вилки. Переложим конфету на силиконовый коврик/пергамент. Прделаем ту же процедуру с остальными конфетами. Остатками глазури по желанию можно сверху еще полить конфеты, сделав шоколадные полосы.

Уберем конфеты в холодильник до полного застывания шоколада.

Баунти готовы! Храним их в холодильнике в закрытом контейнере до 7 дней.

ИНДИЙСКИЙ ТРЮФЕЛЬ

Порция 14–16 шт.

- финики мягкие **240 г**
- кокосовая стружка **75 г**
- фундук **14–16 шт.**
- корица щепотка
- куркума щепотка
- кардамон щепотка
- кэроб для обваливания

Очень простой состав играет совершенно по-новому за счет композиции специй. Рекомендую использовать специи свежего помола.

Удалим из фиников косточки. Кокосовую стружку измельчим в блендере/кофемолке в муку.

В комбайне смешаем до однородности финики, молотую кокосовую стружку и специи.

Разделим массу на 14–16 кусочков, внутрь каждого положим по одному ореху фундука, скатаем конфеты шариками. Обваляем в кэробе. По желанию придадим форму конуса.

Храним в холодильнике в закрытой таре до 2 месяцев.





МАРЦИПАН

Порции 400 г

- миндальная мука **300 г**
- сироп цикория/топинамбура **100 г**
- лимонный сок **20 г**

Миндальную муку просеем, чтобы в марципан не попали крупные кусочки ореха.

Сложим все ингредиенты в комбайн, прокрутим до соединения. По желанию в массу можно добавить ванильный экстракт, экстракт горького миндаля (не более $\frac{1}{2}$ ч. л.) или эфирное масло апельсина (2–3 капли). Выложим массу в миску, скатаем в шар и дадим стабилизироваться в холодильнике 30–60 минут.

После этого марципан можно использовать для приготовления других десертов или как самостоятельную сладость.

Можно красить его различными пищевыми красителями и лепить съедобные фигурки, такие развлечения особенно любят дети.

Для взрослых же можно сформировать красивый батончик и покрыть шоколадной глазурью (рецепт глазури на стр. 122).

Храним в холодильнике в пищевой пленке до 3 месяцев.

КОНФЕТЫ «БАТОНЧИК»

Порция 25 шт.

- финики мягкие **250 г**
- паста из фундука **120 г**
- какао-масло **40 г**
- кэроб сырой **30 г**
- ванильный экстракт $\frac{1}{2}$ ч. л.

Какао-масло нарежем мелко и растопим на водяной бане.

Финики очистим от косточек, положим в комбайн. Добавим в комбайн остальные ингредиенты, тщательно взобьем, пока масса не начнет скатываться.

Разделим массу на 4–5 частей, скатаем каждую в колбаску. Уберем застывать в морозильную камеру на 2 часа (можно и больше). Разрежем колбаски на батончики, по желанию можно завернуть каждый батончик в пергамент, тогда его будет очень удобно есть в дороге.

Храним батончики при комнатной температуре до 1 месяца, в холодильнике в пергаменте или закрытом контейнере до 2 месяцев, в морозильной камере до 6 месяцев. Состав конфеты подобран так, что она готова к употреблению сразу из морозильной камеры.





КОНФЕТЫ «РАФАЭЛЛО»

Порция 25 шт.

- финики мягкие **200 г**
- паста из кешью **80 г**
- паста кокосовая **70 г**
- лимонный сок **10 г**
- ванильный экстракт $\frac{1}{2}$ ч. л.
- миндаль **25 шт.**

ДЛЯ ПОКРЫТИЯ:

- масло какао **80 г**
- кокосовая стружка **50 г**

Конечно, это не воздушные конфеты с вафельной корочкой, которые мы покупаем в магазине. Но не менее кокосовые, очень вкусные и, главное, совсем «безгрешные».

Кокосовую пасту растопим на водяной бане. Удалим из фиников косточки. Сложим в комбайн финики, пасту из кешью, кокосовую пасту, лимонный сок, ваниль, взобьем до соединения. Выложим массу в миску, разделим на 25 примерно одинаковых кусочков. Поместим в каждый по миндальному ореху, скатаем шарики.

Уберем их в холодильник до застывания, на 30 минут.

В это время мелко нарежем масло какао, растопим на водяной бане. Подготовим тарелку с кокосовой стружкой для обваливания конфет.

Достанем конфеты, окунем каждую в какао-масло (можно наколоть на зубочистку), а затем сразу обваляем в кокосовой стружке. Прделаем так со всеми конфетами, затем уберем их в холодильник еще на 5 минут.

Храним конфеты в холодильнике в закрытом контейнере до 1 месяца.

ФАРШИРОВАННЫЕ ФИНИКИ

Порция 25 шт.

- финики жесткие **25 шт.**
- миндаль **25 шт.**
- крем кокосовый $\frac{1}{2}$ порции
(смотрим на стр. 113)
- шоколадная глазурь **1 порция**
(смотрим на стр. 122)

Для этого нежного десерта выбираем финики на ветке средней жесткости или королевские финики (в этом случае количество порций будет меньше — 20 шт.).

Каждый финик надрежем вдоль ножом, аккуратно извлечем косточку и слегка раскроем плод, чтоб можно было потом положить туда начинку.

Приготовим кокосовый крем, выложим его в кондитерский мешок. Вложим в каждый финик по одному миндальному ореху, аккуратно выдавим сверху на каждый порцию крема. Уберем десерт в холодильник до застывания крема (1–2 часа).

Приготовим глазурь, на тонкой вилке быстро окунем каждый финик в шоколад, лопаточкой снимем излишки. Положим готовые финики на пергамент и уберем в холодильник до застывания глазури — на 10–15 минут.

Фаршированные финики готовы, и они никого не оставят равнодушными!

Если у вас получится не съесть их все сразу, храните в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток.





БАТОНЧИК С КАРАМЕЛЬЮ

Порция 8–10 шт.

Для батончиков лучше всего использовать специальные прямоугольные силиконовые формы или одну силиконовую форму для хлеба, а потом разрезать пласт на отдельные конфетки.

- кешью **200 г**
- кокосовая паста **100 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**
- карамель **120 г** (смотрим на стр. 115)

Кокосовую пасту растопим на водяной бане. Из кешью сделаем муку в блендере. В комбайн сложим кешью, кокосовую пасту и ваниль, взобьем до соединения.

Выложим массу в силиконовые формы, тщательно утрамбуем руками. Уберем в морозильную камеру до застывания — на 1 час. Затем извлечем из форм, если вы делали в большой форме — разрежем пласт на батончики теплым ножом.

Приготовим карамель, перед нанесением на батончики ей можно дать остудиться 10–15 минут. Аккуратно нанесем карамель на каждый батончик. По желанию можно посыпать карамельный слой дробленым арахисом или фисташками. Для затвердевания поставим батончики в холодильник на 20–30 минут. Затем они готовы к употреблению.

Истинным гурманам предлагаю покрыть батончики шоколадной глазурью (смотрим стр. 122), а потом еще раз остудить в холодильнике. Осторожно — батончики съедаются молниеносно и вызывают привыкание! Но если вы все же удержались и не съели их сразу — храните в холодильнике в закрытом контейнере до 1 месяца.



ПЕЧЕНЬЕ-МЕДАЛЬОН

Порция 10 шт.

- финики мягкие **150 г**
- какао тертое **50 г**
- фундук/фисташка **100 г**
- корица щепотка
- кардамон щепотка
- гвоздика щепотка
- кокосовый крем $\frac{1}{2}$ порции
(смотрим на стр. 113)

Очень красивое печенье, прекрасно подходящее под горячий чай или глинтвейн зимой. Для приготовления нужна круглая формочка для вырезания диаметром 5 см.

Удалим косточки из фиников. Какао тертое нарежем мелко, растопим на водяной бане. Орехи измельчим в блендере в муку.

В комбайне соединим финики, какао, ореховую муку и специи, взобьем до однородности.

Переложим тесто на пергамент, аккуратно раскатаем его толщиной 5–7 мм, вырежем формой печенье.

Приготовим кокосовый крем, ложкой выложим его аккуратно на каждый кружок. По своему желанию можете заполнить кремом всю поверхность печенья или оставить края пустыми (как на фото). Уберем печенье в холодильник до застывания (30–40 минут). Печенье-медальон готово к подаче. Храним в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток или в морозильной камере до 1 месяца.

ПЕЧЕНЬЕ «ШТРУДЕЛЬ»

Порция 20 шт.

- яблоко **220 г**
- грецкие орехи **70 г**
- финики **300 г**
- лимонный сок **10 г**
- корица $\frac{1}{2}$ ч. л.

Это печенье также из моего первого проекта Vegan-Food, и, возможно, вы видели его на полках ЗОЖ-магазинов. Тем приятнее суметь приготовить так же вкусно самим дома!

Удалим косточки из фиников. Из яблока удалим сердцевину, нарежем на небольшие куски. Грецкие орехи переберем на предмет скорлупок, измельчим в комбайне в крупную крошку, отставим в сторону.

В комбайн положим яблоки, финики, лимонный сок и корицу, взобьем до однородности. Добавим грецкие орехи и прокрутим еще немного до соединения.

Массу размажем лопаточкой по силиконовому листу до толщины 5 мм. Лопаточкой разделим ее на квадраты.

Поставим сушиться в дегидратор при температуре 45 °С на 18 часов, затем перевернем и подсушим еще 5–6 часов. Можно разделить готовое печенье по сделанным заранее надрезам.

Конечно, процесс сушки такого печенья совсем не быстрый, но если вы сделаете сразу несколько порций — много раз скажете себе спасибо, ведь оно очень вкусное, полностью натуральное, без сахара и отлично хранится — до 4 месяцев в плотно закрытом бумажном пакете.





МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ

Порция 20 шт.

- марципан **400 г** (смотрим на стр. 69)
- абрикосовый джем **300 г**
(смотрим на стр. 114)
- шоколадная глазурь **200 г**
(смотрим на стр. 122)

Приготовим марципан и дадим ему немного затвердеть в холодильнике, в течение 15–20 минут.

В это время приготовим абрикосовый джем и тоже дадим ему немного стабилизироваться, минут 10–15.

Достанем марципан, раскатаем его скалкой на силиконовом листе или пергаменте до толщины 5 мм, вырежем кружочки (4–5 см) формочкой.

На каждый кружок положим по чайной ложке абрикосового джема, разровняем его, оставляя края печенья пустыми. Уберем в холодильник еще на 10 минут.

В это время приготовим шоколадную глазурь. Окунем каждое печенье на тонкой вилке в шоколад, лопаточкой снимем излишки снизу. Готовое печенье положим на пергамент, повторим так с каждым.

Снова поставим печенье на 10 минут в холодильник, чтобы шоколад окончательно застыл. Пора пить чай!

Храним миндальное печенье в холодильнике в закрытом контейнере до 4 суток.

МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Порция 10 шт.

- морковь **100 г**
- кокосовая стружка **100 г**
- финики мягкие **120 г**

Удалим из фиников косточки. Морковь натрем на мелкой терке. Смешаем руками или в комбайне (когда смешиваешь руками — выходит вкуснее) до соединения ингредиентов.

Раскатаем массу для печенья на силиконовом листе до толщины чуть меньше 1 см. Вырежем формочкой печенья (отлично подходят простые формочки — круг, квадрат, ромб), сделаем так со всей массой.

Кстати, масса для этого печенья очень вкусная еще до выпекания, поэтому иногда все съедается на этом этапе!

Выложим печенья на силиконовый лист / лист для выпечки и положим на поднос дегидратора / сушилки. Поставим сушиться при температуре 45 °C на 14–15 часов, затем перевернем и подсушим еще 1–2 часа.

Если вы хотите, чтобы печенье оставалось мягким, то можно хранить его в закрытом контейнере в холодильнике до 2 месяцев.

Если вам нравится, когда оно приятно хрустит, то лучше хранить его в бумажном пакете до 1 месяца.





ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Порция 15 шт.

- гречка зеленая **100 г**
- финики мягкие **200 г**
- какао-порошок **15 г**

Из зеленой гречки и фиников получается очень вкусное печенье, гибкое, в меру сухое, в меру сладкое! И пусть вас не пугает процесс приготовления, он просто растянут во времени за счет сушки.

Для данного рецепта нам нужна пророщенная зеленая гречка: необходимо с вечера засыпать гречку в миску, залить водой так, чтоб она ее покрывала на 1 см, и оставить на ночь. К утру гречка набухнет и впитает практически всю воду. Слегка промоем ее.

Удалим косточки из фиников. Сложим в комбайн все ингредиенты и тщательно взобьем до однородности.

Массу размажем лопаточкой по силиконовому листу слоем 5 мм. Лопаточкой разделим массу на квадраты (она частично соединится обратно, но линия, по которой потом можно разломать печенье, в любом случае останется).

Поставим сушиться в дегидратор при температуре 45 °С на 18 часов, затем перевернем и подсушим еще 5–6 часов. Готовое печенье можно разделить по надрезам.

Храним шоколадное печенье до 4 месяцев в хорошо закрытом бумажном пакете. Если вы хотите, чтобы оно было более влажным, можно хранить его в холодильнике в закрытом контейнере.

МОРОЖЕНОЕ



Было около половины двенадцатого вечера. Когда Воробейшиловъ возвратился домой. Въ коридрѣ было душно, онъ опустилъ стекло и на него съ улицы пахнуло пылью. Его не тронуло. И онъ съ досадою поспѣшно закрылъ окно. Его не покидало странное чувство, будто его незаметно почему-то странно унизили, или же будто онъ самъ совершилъ какое-то гнусное дѣло.

Лошади бѣжали нестерпимо медленно, по крайней мѣрѣ ему такъ казалось. А между тѣмъ ему было необходимо такъ можно скорѣе пріѣхать домой и быть одному.

МОРОЖЕНОЕ-СЭНДВИЧ

Порция 2 шт.

Для приготовления нежного мороженого из авокадо с плотным обрамлением снаружи подойдет металлическое кулинарное кольцо (такие используют для придания формы салатам) или маленькая разъемная форма (10–14 см).

КОРЖ:

- бразильский орех **100 г**
- изюм темный **140 г**
- кокосовое масло **30 г**

МОРОЖЕНОЕ:

- авокадо **1 шт.**
- апельсин **1/2 шт.**
- финики мягкие **50 г**
- кокосовое масло **50 г**
- вода **30–40 г**

Сделаем коржи: измельчим бразильский орех в крошку в блендере, растопим кокосовое масло. Взобьем в комбайне изюм с кокосовым маслом до пластичной массы, добавим бразильский орех и взобьем еще раз до соединения. Разделим массу на 2 части. Одну отложим в сторону, другую равномерно распределим на дно формы.

Приготовим мороженое: положим в блендер мякоть авокадо, апельсин (вместе с цедрой), финики, кокосовое масло (при необходимости его можно растопить) и воду. Все тщательно взобьем в однородную массу. Если блендеру тяжело, добавим еще немного воды. Готовую массу для мороженого выложим в форму. Уберем в морозильную камеру на 1 час. Затем достанем и выложим сверху оставшуюся массу из изюма и бразильского ореха, аккуратно разровняв ее по мороженому. Сэндвич получился, теперь отправим его в морозильную камеру еще на 3 часа. Достанем сэндвич, оставим на 5 минут в тепле, чтобы легче было извлечь из формы. Если форма разъемная, то просто раскроем ее, если форма цельная (кулинарное кольцо), то пальцами вытолкнем из нее сэндвич. Разрежем его на 2 порции. Храним в морозильной камере до 3 месяцев.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Порция 2–3 шт.

Для этого нежного мороженого нам понадобится мощный блендер и немного сноровки.

- бананы крупные **2 шт.**
- кокосовое молоко **100 г**
- сироп топинамбура/финика/цикория **20 г**

Бананы очистим, разломаем каждый на 5–6 частей и уберем в контейнере в морозильную камеру минимум на 6 часов. Когда бананы заморозятся, достанем их, переложим в чашу блендера, добавим молоко и сироп.

Секрет мороженого из замороженных бананов в том, что его едят сразу после приготовления, поэтому заранее позаботимся о красивых креманках или самодельных рожках из пастилы.

Желательно, чтобы был мощный стаканый блендер — с ним получается идеальная консистенция. Для стаканного блендера необходим толкатель.

Итак, все готово к старту! Ставим скорость блендера на минимум, запускаем и интенсивно продвигаем толкателем массу с краев в центр. Увеличим скорость до средней, продолжим толкать массу. Если весь процесс встал, масса не попадает на лезвие, остановимся и подольем еще немного молока. Дальше взобьем снова. В какой-то момент масса станет более однородной и начнет прокручиваться без толкателя. Дадим ей пробиться еще несколько секунд, выключим блендер и разложим мороженое в посуду для подачи. Весь процесс взбивания занимает 1–1,5 минуты. Вкус у такого десерта воздушный и сливочный, консистенция кремовая. Скорее подаем к столу! По желанию можно посыпать какао-крупкой, полить шоколадной глазурью или карамелью.



...пожалуйста, успокойте вашу маман... Я сегодня
...у...
...банкъ. ... Митя прежде всего отпра-
... было надобности ... лично взять т... чтобы
... его чекомъ. Въ ... то ни было ... банкъ
... если бы это былъ кто-нибудь изъ ... иятно,
... думаль о томъ, какъ ... аясь
... шенно ясно поним... все это
... Онъ чувствовалъ, ... сложную
... умное состояніе дол... моме...
... жеть, самымъ больш... разрыш...
... сдѣлать когда-либо ... мо-
... Когда онъ собралъ ...
... вошла въ кабинетъ. Она взглянула на него и тотчасъ же



ЛЬНЯНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Порция 4 шт.

- молоко кокосовое **200 г**
- финики мягкие **50 г**
- паста льняная (урбеч) **50 г**
- кокосовая паста **50 г**
- ванильный экстракт **1 ч. л.**
- карамель по желанию

Лен — удивительный ингредиент! В нем море пользы для пищеварительной системы, высокое содержание омега-3, а еще — вкус печенья! Главное — правильно его раскрыть, что я и сделала в этом рецепте.

Финики очистим от косточек. Кокосовую пасту растопим на водяной бане. Если молоко из холодильника — его тоже подогреем до комнатной температуры.

Соединим все ингредиенты в блендере и взобьем до однородности. Выложим массу в формочки для мороженого (силиконовые/пластиковые) или в силиконовую форму для хлеба.

Хотите сделать мороженое еще интереснее — приготовьте карамель со стр. 115. и, выкладывая массу для мороженого, между слоями капните в нескольких местах немного карамели.

Уберем формы в морозильную камеру до застывания (3–4 часа). Теперь мороженое можно есть, а можно оставить в холоде (не более чем на 6 месяцев) дожидаться своего часа.

ФРУКТОВЫЙ ЛЕД

Порция 3–4 шт.

- дыня **400 г**
- мелисса/мята **2 веточки**

Летом, разрезав большую медовую дыню, впиваясь в нее зубами, в какой-то момент понимаешь, что последние пару кусочков уже не осилить. Тогда точно пора приготовить фруктовый лед!

Снимем шкурку с дыни, мякоть поместим в блендер. Туда же добавим пару веточек мелиссы (только листики, без палочки). Все тщательно взобьем в блендере, разольем по формочкам для мороженого и отправим в морозильную камеру минимум на 6 часов.

Едим не спеша. Храним в морозилке до 3 месяцев.



БЛИНЫ И ПАСТИЛА

Это не совсем привычный нам вариант блинов и пастилы, но очень полезный и вкусный, а еще это прекрасная возможность сохранить летний урожай до зимы.



БАНАНОВЫЕ БЛИНЫ

Порция 8–10 шт.

- бананы 4 шт.

Возьмем самые спелые бананы, с коричневыми точками, поломаем на кусочки и сложим в блендер. Взобьем до однородной массы.

Подготовим подносы дегидратора, накроем их силиконовыми листами. На листы порционно нальем массу, чтобы получились блинчики. Лопаточкой придадим им более аккуратную форму, оставляя толщину около 3 мм (к краям можно чуть толще).

Поставим блины сушиться при температуре 45 °С на 7–8 часов. Затем аккуратно снимем их с силиконовых листов.

Можно есть блины просто так, можно подать со сметанным кремом из кешью (смотрим рецепт на стр. 121) и свежими ягодами.

Такие блинчики — любимое лакомство детей, а еще их очень удобно брать в дорогу. Храним при комнатной температуре, переложив пергаментом и завернув в пищевую пленку, до 6 месяцев.

КЛУБНИЧНАЯ ПАСТИЛА

Порция 1–2 шт.

- клубника **300 г**
- банан **1 шт.**

Прекрасная возможность сохранить урожай клубники летом — сделать пастилу! Добавим банан сильной спелости для более пластичной структуры.

Клубнику нарежем на половинки, банан на несколько частей. Все сложим в блендер и взобьем до однородности.

Подготовим подносы дегидратора, накроем их силиконовыми листами. На листы нальем массу, разровняем лопаточкой по всей поверхности листа слоем около 3 мм (к краям можно чуть толще).

Поставим пастилу сушиться при температуре 45 °С на 6–7 часов. Затем аккуратно снимем ее с силиконовых листов.

Для подачи можно скрутить пастилу трубочкой и нарезать кухонными ножницами поперек. В нарезанном виде она хранится при комнатной температуре в закрытом контейнере до 2 месяцев, в виде листа — проложенная пергаментом и завернутая в пищевую пленку — до 6 месяцев.





КЛАССИЧЕСКАЯ ПАСТИЛА

Порция 2–3 шт.

- яблоки средние **3 шт.**
- слива темная **5 шт.**
- финики мягкие **50 г**
- корица $\frac{1}{3}$ ч. л.
- вода **30 г**

Удалим сердцевину из яблок, нарежем их на кусочки. Отделим косточки от слив, сливы разделим надвое. Удалим косточки из фиников.

Сложим все ингредиенты в блендер, взобьем до однородности. Если масса будет прокручиваться с трудом, добавим еще немного воды.

Подготовим подносы дегидрататора, накроем их силиконовыми листами. На листы нальем массу, разровняем лопаточкой массу по всей поверхности листа слоем 3–4 мм.

Поставим пастилу сушиться при температуре 45 °C на 7–8 часов. Последние пару часов заглядываем в дегидратор почаще — важно, чтобы пастила высохла, но осталась гибкой! Затем аккуратно снимем ее с силиконовых листов.

Храним при комнатной температуре, переложив пергаментом и завернув в пищевую пленку, до 6 месяцев.

КРЕМЫ

И

МУССЫ



МИНДАЛЬНЫЙ МУСС

Порция 250 г

- миндальное молоко **150 г**
- финик мягкий **70 г**
- кокосовая паста **50 г**

Финики очистим от косточек. Кокосовую пасту растопим на водяной бане. Если молоко из холодильника — то и его подогреем. Соединим все ингредиенты в комбайне и взобьем до однородности (2–3 минуты).

Сложим в банку или нанесем на десерт. Уберем в холодильник до застывания (около 2 часов).

Храним в холодильнике до 4 суток.

ШОКОЛАДНАЯ ПАСТА

Порция 250 г

- паста из фундука **150 г**
- сироп топинамбура/финика **70 г**
- какао тертое **30 г**
- экстракт ванили $\frac{1}{2}$ ч. л.
(по желанию)

Какао тертое нарежем мелко и растопим на водяной бане. Соединим все ингредиенты в миске и вымешаем ложкой до однородности.

Переложим пасту в банку. Уберем в холодильник до застывания (около 3 часов).

Храним при комнатной температуре до 30 дней или в холодильнике до 3 месяцев.

КОКОСОВЫЙ КРЕМ

Порция 330 г

- кокосовая паста **160 г**
- кокосовое молоко **80 г**
- сироп топинамбура/цикория **80 г**
- лимонный сок **10 г**
- экстракт ванили **1 ч. л.**

Кокосовую пасту растопим на водяной бане. Если кокосовое молоко из холодильника, подогреем его слегка. Соединим все ингредиенты в блендере и взобьем до однородности.

Переложим крем в банку или нанесем на десерт. Уберем в холодильник до застывания (1–2 часа).

Храним в холодильнике до 10 суток.

АБРИКОСОВЫЙ ДЖЕМ

Порция 300 г

- курага натуральная **150 г**
- вода горячая **150 г**
- лимонный сок **10 г**
- корица $\frac{1}{3}$ ч. л.
- имбирь $\frac{1}{4}$ ч. л.

Курагу промоем, замочим горячей водой до мягкости — в среднем это 20–30 минут.

Сложим в блендер размоченную курагу, специи и выльем лимонный сок и половину воды от замачивания. Взобьем до однородности, добавляя еще воду по необходимости. В зависимости от мощности блендера и сорта кураги вам понадобится вся вода или ее часть.

Переложим джем в банку и уберем в холодильник до стабилизации (1–2 часа). После можно наносить его на десерт или просто есть ложкой.

Храним в холодильнике до 4 суток.

КАРАМЕЛЬ

Порция 120 г

- сироп топинамбура/финика **70 г**
- кокосовая паста **50 г**

Карамель без сахара и уваривания, которую можно сделать за 5 минут!

Кокосовую пасту растопим на водяной бане. Соединим с сиропом в миске, тщательно вымешаем ложкой. Используем в десерт сразу, если нужна более жидкая консистенция, или уберем на 10–15 минут в холодильник, если нужна более плотная консистенция.

Храним при комнатной температуре до 30 дней или в холодильнике до 3 месяцев.

МЯТНЫЙ АВОКАДО-КРЕМ

Порция 250 г

- авокадо **1 шт.** (примерно **180 г**)
- сироп топинамбура/финика **80 г**
- кокосовая паста **40 г**
- лимонный сок **5 г**
- мята свежая **2 веточки**

Авокадо очистим и удалим косточку. Кокосовую пасту растопим по необходимости на водяной бане. Соединим все ингредиенты в блендере/комбайне и взобьем до однородности.

Переложим крем в банку или используем для приготовления десерта.

Уберем в холодильник до застывания (около 3 часов).

Храним в холодильнике до 4 дней.

ШОКОЛАДНЫЙ АВОКАДО-КРЕМ

Порция 250 г

- авокадо **1 шт.** (примерно **180 г**)
- сироп топинамбура/финика **80 г**
- какао тертое **60 г**

Нежный крем из авокадо подходит не только к брауни (рецепт на стр. 29), но и к вашей любимой домашней выпечке. Обязательно попробуйте!

Какао тертое нарежем мелко и растопим на водяной бане. Авокадо очистим и удалим косточку. Соединим все ингредиенты в блендере/комбайне и взобьем до однородности. Переложим крем в банку или используем для десерта.

Уберем в холодильник до застывания (около 3 часов).

Храним в холодильнике до 4 дней.

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

Порция 360 г

- кокосовое молоко **160 г**
- какао тертое **100 г**
- сироп топинамбура/финика **100 г**
- лимонный сок **5 г**
- экстракт ванили **1 ч. л.**
- соль щепотка

Какао тертое нарежем мелко и растопим на водяной бане.

Если кокосовое молоко из холодильника, подогреем его слегка. Соединим все ингредиенты в блендере и взобьем до однородности.

Переложим крем в банку. Уберем в холодильник до застывания (около 4 часов). Храним в холодильнике до 10 суток.





СМЕТАННЫЙ КРЕМ

Порция 350 г

- кешью **150 г**
- вода **100 г**
- сироп топинамбура/цикория **50 г**
- лимонный сок **20 г**
- экстракт ванили **1 ч. л.**

Кешью замочим в питьевой воде на 5–10 часов. Затем сольем воду, промоем. Сложим в блендер все ингредиенты, взобьем до однородности.

Переложим крем в банку и уберем в холодильник до стабилизации (1–2 часа).

Идеально сочетается с блинами, оладушками и свежими ягодами.

Храним в холодильнике до 4 суток.

ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ

Порция 100 г

- **какао тертое 60 г**
- **какао-масло 30 г**
- **кокосовая паста 10 г**

Какао тертое и какао-масло мелко настрогаем.

Растопим на водяной бане все ингредиенты, тщательно вымешаем ложкой. Важно не перегреть глазурь — она должна быть теплая по ощущениям, но не горячая. Следим за тем, чтобы вода в водяной бане (кастрюле) не касалась миски с шоколадом.

Польем глазурью десерт, дадим застыть в холодильнике.

Глазурь лучше использовать сразу, но по необходимости можно дать ей застыть в холодильнике и растапливать по частям по мере использования.

Храним в холодильнике до 3 месяцев.

Если вы не хотите использовать горький шоколад, можно приготовить глазурь на основе кэроба. Кэроб — это порошок плодов акации, имеющий сладковатый вкус, напоминающий какао. Часто используется в шоколаде для детей, так как не возбуждает нервную систему.

- **какао-масло 50 г**
- **кэроб обжаренный 40 г**
- **кокосовая паста 10 г**

Принцип приготовления и условия хранения те же, что у шоколадной глазури.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый раз, когда готовлю десерты без выпечки, восхищаюсь их безграничными вариациями, яркостью вкусов живых продуктов, высокой усвояемостью и пользой. Такие сладости удобно заготовить впрок, раз в неделю/месяц, а потом постепенно доставать и съедать по кусочку к чаю, чувствуя себя как в самом лучшем ресторане мира. Живые десерты можно давать детям, не беспокоясь о наличии белой муки или сахара. Очень надеюсь, что мои многолетние наработки в теме полезных сладостей не раз порадуют вас дома и это будет лишь небольшой частью действительно здорового образа жизни.

Огромная благодарность любимому мужу за поддержку и терпение, детям за дегустации и веселую компанию, родителям за принятие и внимание!!! Благодарность любимому фотографу, понимающей и вдохновенной подруге Катерине Каплар за сотворчество! Благодарность команде «Эксмо» за возможность выпустить всю эту вкусноту в свет!

Уверена, впереди еще много новых страниц, но это уже совсем другая история...

Жду вас в своем блоге **finaeva.com**



КЕТО КУЛИНАРИЯ



ОКСАНА БАДИНА

по образованию экономист, нутрициолог, спортивный диетолог, фудфотограф и кулинарный блогер, мама двух детей. Автор книги «Сладости без сахара».



ОЛЕГ ИРЫШКИН

кандидат медицинских наук, врач спортивной медицины, спортивной диетологии, ведущий диетолог компании Just for you, основатель школы нутрициологии Dietology.pro.



КЕТО-диета — это программа питания с высоким содержанием жиров, умеренным — белков и низким содержанием углеводов. В настоящее время кето-диете посвящены много книг и статей, однако при всем многообразии литературы, важнейшим недостающим звеном является отсутствие, или недостаточное описание применения теоретических знаний на практике, а именно подробное описание рецептуры кето-блюд. Данная книга является руководством к действию для многочисленных приверженцев кето-диеты, в которой описаны основы выбора продуктов для составления своего рациона, а также рецепты различных кето-завтраков, блюд из авокадо, различные рецепты блюд из мяса и рыбы, супов, салатов и даже кето-десертов.

УДК 641.55
ББК 36.997
Ф59

Финаева, Нина.

Ф59 Я твой десерт / Нина Финаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 128 с.: цв. ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-109738-7

Веганские конфеты и печенье известного фуд-блогера Нины Финаевой уже давно в ассортименте магазинов здорового питания. Теперь же читателям ее книги «Я твой десерт» выпала счастливая возможность приготовить эти профессиональные вкусности дома. Нина называет свои сладости безгрешными. И это справедливо: полезные и абсолютно веганские десерты не погрешат ни против нашей фигуры, ни против кармы, ни против блага живых существ. А удовольствие и взрослым, и детям доставят огромное. Наверняка почти все ингредиенты уже привычны для адептов ЗОЖ: и зеленая гречка, и финики, и сироп топинамбура, и кокосовое молоко найдутся на кухне у многих. А вот как сотворить из них шедевры вроде воздушных глазированных сырков, тающего во рту шербета или нежнейшего печенья с кокосовым кремом, легко научит Нина. Тем более что ничего варить или печь не потребуется.

УДК 641.55
ББК 36.997

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

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Финаева Нина

Я ТВОЙ ДЕСЕРТ

Ответственный редактор *Анна Райдер*

Фотографии *Катя Каплар*

Редактор *Светлана Галанинская*

Дизайн и верстка *Валерия Колышева*

Младший редактор *Вероника Горбунова*

Корректоры *Наталья Сгибнева, Дарья Горобец*

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

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Тайар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

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

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.12.2019. Формат 80х100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,85.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-109738-7



16+



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

ЛитРес:
один клик до книги



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ



Нина Финаева — зож-повар с 10-летним стажем, все десерты в этой книге приготовлены без использования муки, дрожжей, сахара, температурной обработки. Они сделаны только из натуральных растительных ингредиентов и, конечно, любви.

Книга Нины — элегантный проводник в мир здоровых десертов! Легко читать, приятно смотреть, можно найти подходящие рецепты как новичкам, так и искушенным зож-никам, вроде меня.

***Марика Кравцова,
блогер, инфлюенсер, автор кулинарных бестселлеров***

Одна из немногих книг, которая доказывает то, что сладкий рацион веганов может быть не просто разнообразным, но и действительно вкусным. Неочевидное сочетание уже давно знакомых продуктов придется по вкусу травоядным.

***Владимир Чистяков,
шеф-повар BURO TSUM***

ISBN 978-5-04-109738-7



9 785041 097387 >

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@ breadsalt.publisher