



# ПП десерты

Больше рецептов здесь

[https://instagram.com/50\\_ottenkov\\_pp](https://instagram.com/50_ottenkov_pp)

# Комбинирование муки

БЕЛАЯ МУКА → ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ

- ✓ пшеничная, ржаная и полбяная-хлеб, булочки, пирожки
- ✓ овсяная, гречневая, пшеничная-пироги, кексы, печенье, пряники
- ✓ пшеничная, овсяная, рисовая, кукурузная-блины, вареники, панкейки, пельмени
- ✓ смело заменяйте такой мукой минимум 50%
- ✓ ц/з мука разбухает в тесте: подождите 2-3 минуты после добавления, может потребоваться больше жидкости
- ✓ не даёт выпечке хорошо подняться-добавляете разрыхлитель 🙌
  - ◆ ЦЗ МУКА+РАЗРЫХЛИТЕЛЬ ИЛИ КРАХМАЛ
    - ✓ для пышности добавляйте разрыхлитель(например, dr. Oetker) или чайную ложку уксуса+щепотка соды (натуральный вариант)
    - ✓ или используйте крахмал, обычно достаточно заменить 10% доли муки
  - ◆ МИНДАЛЬНАЯ(ОРЕХОВАЯ) МУКА
    - ✓ идеальна для печенья, коржей, бисквита-добавляет лёгкости и рыхлости
- ✓ дорогая, но много не нужно(кроме чисто миндальных рецептов), достаточно заменить 30-50%



- ◆ КОКОСОВАЯ МУКА

- ✓ идеальна для печенья, коржиков, рассыпчатых пирогов, кексов
- ✓ НЕ подходит для пирожков, блинов, вареников-с тестом очень сложно работать-отсутствует клейковина(глютен)
- ✓ выпечка вкусная за счёт кокоса, рассыпчатая, не плотная, немного солоноватая
- ✓ сильно впитывает влагу, как губка(из-за клетчатки), поэтому добавляйте больше жидкости(молока/кефира), чтобы не получить сгоревшие сухарики вместо печенья
- ✓ не заменяйте другой мукой-пропорции нарушатся

- ◆ КУКУРУЗНАЯ/РИСОВАЯ МУКА

- ✓ крахмалистая, идеальна для блинов, панкейков, кексов
- ✓ отличная безглютеновая замена пшеничной муке, по свойствам похожа
- ✓ придаёт пышности, не утяжеляет и не уплотняет выпечку как другая ц/з мука.

# ЧЕМ ЖЕ ЗАМЕНИТЬ БЕЛУЮ ПШЕНИЧНУЮ

## МУКУ?!



Вот вам шпаргалочка

- 🥛 1 стакану пшеничной муки соответствуют:
- ♦ 0,75 стакана овсяной муки грубого помола.
- ♦ 1,3 стакана молотых овсяных хлопьев.
- ♦ 0,5 стакана ячменной муки.
- ♦ 1 неполный стакан кукурузной муки мелкого помола.
- ♦ 1 стакан кукурузной муки грубого помола.
- ♦ 0,9 стакана рисовой муки мелкого помола.
- ♦ 1 стакан рисовой муки грубого помола.
- ♦ 1,25 стакана ржаной муки.

Блюда получаются более вкусными, если вместо пшеничной муки использовать не один сорт муки, а два и более. Блюда, приготовленные из рисовой и кукурузной муки грубого помола, получаются комковатыми и могут разваливаться, так как содержат мало клейковины. Но в то же время эти два вида муки придают выпечке нежную консистенцию, так как содержат много крахмала. Тесто из непшеничной муки выпекают на медленном огне, особенно если оно приготовлено без молока и яиц. Мучную смесь перед добавлением жидкости тщательно перемешивают с другими сыпучими продуктами. Тесто из муки грубого помола подходит дольше, чем тесто из пшеничной муки. **!** Также помните, что цз мука быстрее портится (прогоркает), поэтому не стоит закупать её впрок. 🧑

## Замена продуктов

- 🌿 Кэроб- можно заменить какао ( кэроб имеет сладковатый привкус, также считается более полезным чем какао и менее калорийным), но по функциям в выпечке спокойно заменяется какао.
- 🌿 СОМ (сухое обезжиренное молоко) - можно заменить обычным цельным сухим молоком. Цельное сухое молоко - достаточно жирный продукт, поэтому часто используют в диетических рецептах СОМ.
- 🌿 Сода - можно вместо нее положить разрыхлитель ( у него в составе также имеется сода и есть дополнительные продукты крахмал/мука)
- 🌿 Агар-агар - можно заменить желатином. Но с агар-агаром проще работать, его можно кипятить и он быстро застывает. Хороший желатин тоже можно кипятить и он застынет, но всегда есть вероятность, что этого не произойдет. Застывает желатин долго.

- 
- 
- ❧ Васаби - можно заменить обычной русской горчицей.
  - ❧ Соль - можно заменить соевым соусом.
  - ❧ Йогурт в выпечке - можно заменить на кефир, ряженку или нежирную сметану
  - ❧ Яйцо в сладкой выпечке - можно заменить бананом
  - ❧ Кокосовое масло в выпечке - любым растительным (оливковое, подсолнечное)
  - ❧ Кокосовое масло для десертов, чтобы он застыл (например шоколад) - можно заменить какао маслом.
  - ❧ Сливочное масло - растительным маслом.
  - ❧ Ржаная мука - можно заменить цельнозерновой пшеничной мукой, полбяной мукой.



# Чем заменить яйцо

Пост будет важен для людей, у которых аллергия на яйца, полезен для тех, кто встал на путь веганства, интересен просто для общего развития 😊

- Первый способ, думаю, все знают:

- ♦ банановое, яблочное, тыквенное пюре 1 яйцо = 1/2 банана; 1/4 яблочного или тыквенного пюре

- ♦ 1 яйцо = 1 ст.л молотых семян льна замоченных в 2 ст.л тёплой воды

- ♦ 1 яйцо = 2 ч.л разрыхлителя+2 ч.л воды+ 1 ст.л растительного масла

- ♦ 50 гр сыра тофу. Тофу является отличным заменителем яиц в рецептах тортов с заварным кремом, подходит для приготовления яичницы, майонезов или салатов. Правда, следует учитывать, что вкус блюда изменится.

# Творожная запеканка с шоколадной глазурью и ореховой крошкой...

Что нам надо? Шоколада! Горького! И не только.

Ингредиенты:

- 350 гр. творога в пачке
- 2 яйца от среднестатистической курицы несушки
- сметана нежирная 3ст.л
- разрыхлитель
- сахзам по вкусу
- ванилин
- мука кукурузная 2ст.л
- мука кокосовая 1ст.л

Глазурь

- ◆ горький шоколад
- ◆ горсть арахиса

Все ингредиенты для теста смешиваем в миске, я размешала вилкой. И собственно, говоря, все. В духовку. При 180\* на 40 мин. Не вынимая, охлаждаем в духовке. Он немного опадет, не огорчайтесь 😊😊. Теперь... барабанная дробь! Берём плитку шоколада и растапливаем ее в микроволновке. Горсть орехов дробим ножом или в блендере. В крупную крошку. Смешиваем шоколад с орехами и смазываем творожную запеканку. Убрать в холодильник на полчаса – час.



[https://instagram.com/50\\_ottenkov\\_pp](https://instagram.com/50_ottenkov_pp)



# Пирог с сухофруктами

♥Ингредиенты:

- ❖ 2 яйца
- ❖ спелый банан ( мягкий и ароматный, а не деревянный и зелёный 😊😊)
- ❖ масло оливковое 1ст.л
- ❖ кукурузная мука 1 ст.л без горки
- ❖ рисовая мука 2ст.л без горки
- ❖ разрыхлитель
- ❖ ванилин
- ❖ курага 3 шт
- ❖ финики 3шт
- ❖ мак 1 ст.л

Готовим: пюрируем банан. Взбиваем банан с яйцами. Добавляем сухие ингредиенты и масло. Взбиваем дальше вжик вжик. Финики и курагу промыть и нарезать мелко. Добавить в тесто и мак не забудьте. Ещё можно добавить чернослив..кунжут ...По крайней мере я так хотела, но их не оказалось дома под рукой. Выпекать в духовке минут 20-25 в силиконовой форме при 180°



[https://instagram.com/50\\_ottenkov\\_pp](https://instagram.com/50_ottenkov_pp)

# Вафли

## Вафли арахисовые:

- хлопья овсяные (длительного приготовления) - 25г
- кефир - 100г
- белок 1 яйца
- рисовая мука – 20г
- льняная мука - 10г(Либо смесь: рисовая, овсяная, льняная 😊)
- арахисовая паста (густая) - 10г
- разрыхлитель - 1/2ч.л.
- подсластитель по вкусу

Все ингредиенты, кроме разрыхлителя, смешать. Убрать на ночь в холодильник. Тесто немного странной густой консистенции из-за льняной муки. К ней нужно привыкнуть. 😊 Утром вмешать разрыхлитель. Утром включаем свою любимую 😍 вафельницу и готовим вкусные ароматные и ХРУСТЯЩИЕ вафельки согласно инструкции к вашей кухонной труженице 😊😋



[https://instagram.com/50\\_ottenkov\\_pp](https://instagram.com/50_ottenkov_pp)



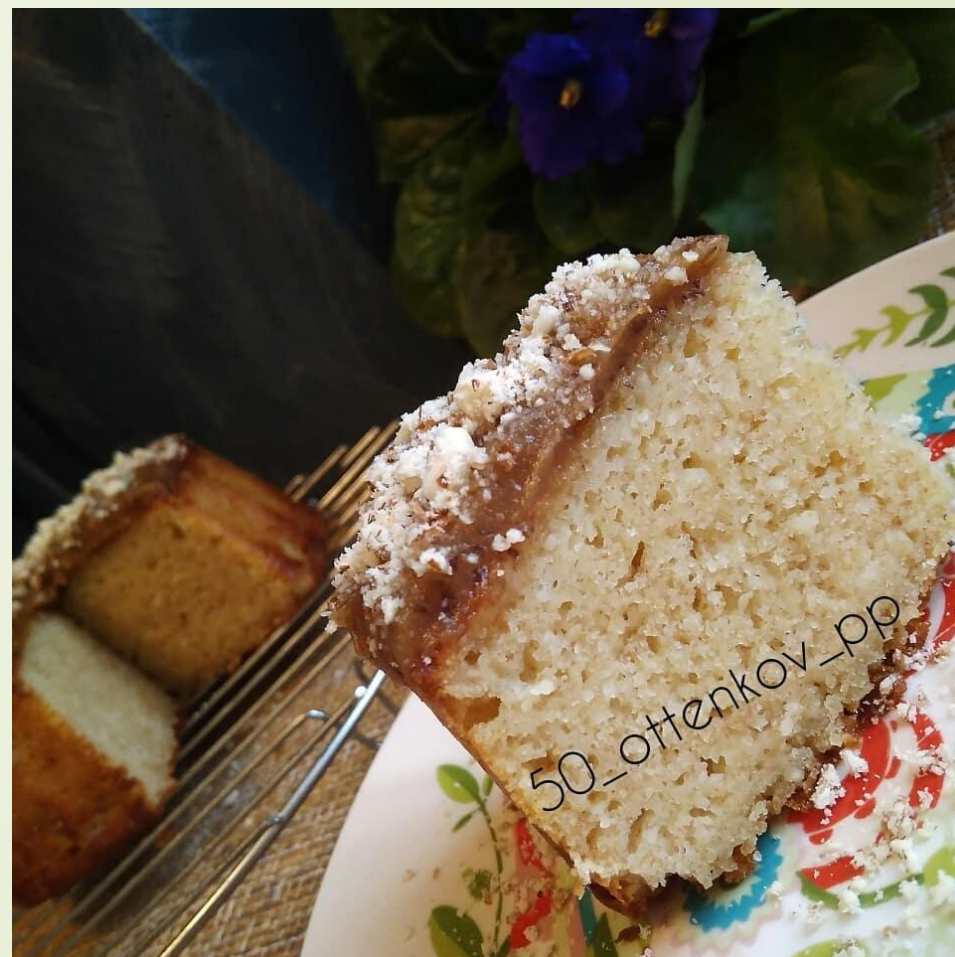
# Миндальный кекс

Чуть влажный, тает во рту, и просто #чумачечно вкусный.

Ингредиенты:

- 2 яйца
- сметана 10% - 150 мл
- кукурузная мука - 2ст.л
- пшеничная цз мука - 2 ст.
- разрыхлитель
- 60 гр перемолотого в мелкую крошку миндаля
- 1ст.л сливочного масла (растопленного)
- сахзам по вкусу.

Так как я не люблю рецепты, в которых надо отдельно взбивать белки.. потом с бубном попрыгать и произнести #ахалаймахалай...я делаю #беззаморочекВсе в одну миску и смешать, оставьте немного орехов для крема. Взбила бы все миксером, но чуткий сон детей не позволяет 😊😭 Выпекала в силиконовой форме для кулича. 40 минут при 180\*. Теперь самый #отвалбашки #кремпп.. ❖ Финики мясистые! Они в коробочках продаются. Цена за 600гр -110р. ❖ Банан созревший,но не потемневший 🍌❖ Немного орехов перемолотых. Все это дело в блендер и взбить. Люди...это вкуснота. Это как ...как...как...слов нет. Сладко, можно и с утра в кашу или к сырникам. Благодаря такому крему, рекомендую с сахзамом не перебарщивать ибо #будетсладко...



[https://instagram.com/50\\_ottenkov\\_pp](https://instagram.com/50_ottenkov_pp)

# Панчо с ананасом

всего 84 ккал на 100г 🍌 🍍 :Для бисквита:

2 ст ложки овсяной муки,

1 ст ложка с горкой кукурузной муки (20 г у меня),

1 ст ложка клетчатки,

сахзам по вкусу,

какао 2 ч.ложки,

яйцо,

молоко 1,5 % 70-80 мл (смотреть по консистенции чтоб как сметана было).

Всё взбить блендером, в форму и в микроволновку на 3,5-4 мин. Можно и в духовке, но время увеличиваем и проверять зубочисткой.

Для начинки:

ананас (у меня учитывается 160г), можно и другие фрукты ягоды.

Творог 0% 250 г, мягкий (у меня постоквашино),

сахзам.

Готовим: Для крема - творог смешиваем с сахзамом и добавляем немного кипяченой воды, чтоб был пожиже, так легче промазывать. Можно добавить лимонный сок, кокос.стружку, ванилин, ароматизатор и т.д. У меня просто творог. Завариваем крепкий кофе. Кекс режем на кубики. Ананас тоже. Мокаем кубики в кофе и укладываем на тарелку вместе с ананасом, промазываем кремом и таким образом собираем горку, оставшийся творог размазываем по ней. Украшаем по желанию. У меня ложка меда растопленного + немного какао и орешков для посыпки.





# Мягкие шоколадные пряники

🌀 2 яйца

🌀 Горький шоколад 3-5 долек

🌀 Разрыхлитель 5 гр

🌀 кукурузной муки 2ст.л примерно

🌀 кокосовой муки 2-3 ст.л примерно

🌀 цз.пшеничной муки -1 ст.л примерно

🌀 Подсластитель

🌀 1ст.л масла оливкового

Шоколад в микроволновке растопила, смешала с яйцами. Затем добавила масла оливкового, и уже сыпучие ингредиенты. Вот самое интересное мука....я ее использую на универсальном измерителе...НА ГЛАЗ 😂. Если муки не достаточно, добавьте любую из трех.

Замесить тесто , я делала это силиконовой лопаткой. Мокрыми руками отщипать от теста кусочки...и сформировать кругляшки. Не делайте их мелкими...добротный такой комок лепите. Выложить на силиконовый коврик. И в духовку на 15-20 минут. Появятся хорошие трещинки. Внутри чуть влажные...но не сырые.. сверху присыпать сухим молоком или пудрой..





# Вкуснейший брауни

Ингредиенты :

- ✓ арахисовое масло или кунжутная паста — 128 гр.
- ✓ банан или тыквенное пюре — 120 гр.
- ✓ рисовая мука 40 гр
- ✓ яйцо, крупное — 1 шт.
- ✓ мед или кленовый сироп — 120 гр.
- ✓ какао-порошок — 20 гр.
- ✓ ванильный экстракт — 2 ч.л.
- ✓ сода — 0,5 ч.л..

Способ приготовления:Разогреваем духовку до 180°. Квадратную форму 20X20 см застилаем бумагой для выпечки.Складываем все ингредиенты в блендер и пюрируем до однородности.Перекладываем тесто для брауни в подготовленную форму и выпекаем 25–30 минут . Вынимаем брауни и охлаждаем 15 минут в форме, затем перекладываем на решетку до полного остывания.Сверху посыпала орешками ✓



# Бискотти

- 🍳 1 яйцо
- 🍳 2ст.л сметаны
- 🍳 сахзам ( или иной подсластитель можно обойтись только сухофруктами)
- 🍳 мука кукурузная 2-3 ст.л
- 🍳 мука рисовая 2 ст.л
- 🍳 мука цз пшеничная( или овсяная, можно овсяные хлопья размолоть в муку) , ее количество регулировать самостоятельно от консистенции теста, примерно около 1 чашки
- 🍳 разрыхлитель
- ❖ Горсть фисташек
- ❖ Семечек подсолнечника
- ❖ Изюм
- ❖ Курага
- ❖ Кунжут

Сухие ингредиенты смешать, добавить яйцо, сметану. В массу добавить орехи. Уложить на силиконовый коврик кирпичиком. Можете кругляшом выложить. И запекаем минут 20 при 180\*. После того как приготовился. Вынимаем и режем его на прямоугольники и опять в духовку на 5-7 минут для поджарки и прожарки. Такие печенки можно брать собой. Давать детям... Несложно, вкусно и пэпэшно 😎 . Можно и не поджаривать, но это уже не Бискотти..... 🌱🌱🌱





# ПП трайфлы

## Коржи:

Яйцо куриное С1- 2 шт

Кефир 1%-150мл

Морковь-200гр

Овсянка-100гр

Разрыхлитель-1ч.л

Сах.зам по вкусу.

Все смешать, выпекать на 160гр. 25-30минут.

## Крем:

Мягкий творог обезжиренный- 220гр Взбить с сах. заменителем.

Для начинки: Ананас-100гр (порезать) Клубника-100гр (пробить блендером в пюре) Миндаль жареный-30гр

Сборка: корж->клубничное пюре->крем->ананас->орешки и так повторить ещё 2 раза)

для трайфлов-на большом противне, остывший корж разрезать на нужного размера кусочки. 🍪



# ДВУХСЛОЙНЫЙ МАГКЕЙК



🍌 половинка банана

🍳 1 яйцо;

🍌 2 с горкой ч.л. рисовой муки;

🍌 1 ч.л с горкой кукурузной муки

🍌 0.5 ч.л. разрыхлителя;

🍌 1 ст.л какао;

🍌 ванилин, щепотка соли.

🍌 сахзам по вкусу

Банан размять вилкой и взбить с яйцом (миксером) Все кроме какао взбить миксером. Разделить тесто. В одну половину добавить какао. Эту половину теста выложить в чашку (у меня чашка супница 500мл), влить в чашку по центру вторую часть теста, и вдавливаем дольку горького шоколада. Отправляем в микроволновку на 3 минуты..

🍶 Сгущенка 🍶.

🍶 1 ч.л кукурузного крахмала 🍶 100 мл молока 🍶 сахзам по вкусу 🍶 ванилин

Все смешать. На максимальной мощности каждые 10 сек помешивая до небольшого сгущения. И выливаем массу на наш магкейк.

🌟 Совет: если вы передержали магкейк и он суховат. Надо молоко смешать сахзамом и пропитать магкейк после того как вы вынули его из микроволновки. Тогда он не будет сухим.....



50-ottenkov-pp



# Венское печенье

Примерные пропорции:

❖ 200 г творога растереть с 1 ст л топленого (растопить) масла, примерно 1 стаканом овсяной муки, 2 стл рисовой муки (муку сыпем постепенно, зависит от сухости творога), 0,5 чл разрыхлителя, подсластитель, ванилин. Хорошо растираем в мелкую крошку и добавляем яйцо. Вымешиваем, добавляем муки, если нужно. Когда перестанет липнуть рукам - лепим шар и убираем в холодильник.

Пока готовим #ппваренье 😊: замороженные ягоды всыпаем в сотейник (у меня клубника, вишня и клюква 🍒🍓), размораживаем и тушим на медленном огне с добавлением подсластителя минут 10. Потом ногой блендера пробиваем до однородности и тушим до загустения, я еще добавила немного крахмала - не обязательно. Охлаждаем. Тесто делим на 2 неравные части, большую разравниваем по силиконовой форме, сверху варенье, а меньшую часть теста натираем сверху на терке (можно подморозить), еще посыпать крошкой грецкого ореха. Выпекаем до румяности. Это очень вкусно.





# Творожный торт

❖ Основа:

❁ 2ст.л овсянки

❁ яйцо

❁ разрыхлитель полчайной ложка.

2ст.л овсянки залить крутым кипятком, оставить на 10-15 мин. Количество воды , чтоб овсянка вся была в воде, излишек слить. Затем добавить яйцо и разрыхлитель. Все тщательно размешать. Масса увеличиться и запузырится. Выпекать в разъемной форме у меня 16 см 10-15 мин.

❖ Творожный слой:

❁ Пачка творога 5% 180 гр

❁ мягкого -творога 120 гр.

❁ желатин

❁ подсластитель

Все просто ▶ пачку творога смешала с пачкой мягкого творога, подсластить кому как хочется ...медом...сиропом... у меня сахзам. Развести желатин по инструкции и смешать с творожной массой. Убрала в холодильник на полчаса минимум.

🍷 Ягодный слой:

❁ 200 грамм ягод

❁ желатин ❁

подсластитель.

Ягоды блендером вжик вжик. Добавить для сладости сахзам. Желатин развести по инструкции и соединить с ягодами. Проверьте! Застыл ли творожный слой. Если нет, то не вливайте ягодный слой. Если застыл влить ягодный слой и убрать в холодильник до полного застывания. С утра к чаю - идеально!Украшить миндальными лепестками..... Вуаля...Воп



# Шоколадно- Апельсиновые Конфеты

Ингредиенты для 10 шт:

- ◆ чиа 1 ст.л
- ◆ апельсиновый сок 30мл
- ◆ миндаль 40гр
- ◆ апельсиновая цедра ~ 5 гр
- ◆ финики 100гр
- ◆ кокосовая стружка 20гр
- ◆ какао 1 ст.л
- ◆ шоколад для глазури 30гр (на одну конфету приходится 3 гр 🤩😁)

Приготовление:

1. Соединить чиа и апельсиновый сок и оставить на 10 мин.  
2. Взбить в блендере миндаль, далее добавить чиа, апельсиновую цедру, финики, кокосовую стружку, какао. Взбить до однородной массы.  
3. Застелить поверхность для конфет пищевой плёнкой. Сформировать шарики и отправить в холодильник.  
4. Тем временем, растопить на водяной бане шоколад, с помощью вилки опустить каждую конфету в растопленный шоколад.  
5. Отправить в холодильник для застывания





# ПП пирожное Картошка

98% оригинального вкуса 😊

Готовим основу: Выпекаем бисквитные печеньки: ☀️ 3 яйца ☀️ сахар тростниковый или сахзам. ☀️ разрыхлитель 7 гр ☀️ рисовая мука примерно 3-4 ложки Взбиваем яйца, разрыхлитель и сахзам (тростниковый сахар) минуты три на максимальной скорости. Теперь ложкой добавляем постепенно, взбиваем. Масса должна быть, как густая сметана. На силиконовый коврик ложкой выкладываем мини блинчики. Выпекаем минут 10-15 при 180\*. После того как будут готовы, ждём когда остынут, разломать и подсушить. У меня, если честно они остались еще от торттика, поэтому я дополнительно их не сушила. Накрошила и оставила до утра. Вы можете подсушить в духовке и затем раскрошить. Для формирования пирожного нам понадобится 🥄 сметана ( у меня топлёная сметана от "Простоквашино" - кто не пробовал рекомендую!) 🥄 кэроб 3-4 ст.л + 2 ст.л для обвалки ( или какао, цикорий) К сухим печенькам добавляем 1-2 ст.л сметаны + какао и вымешиваем все это ложкой. Из массы формируем пирожные и обваливаем в какао. Готово.

👉 Пысы: 1. Рекомендую сперва добавить 1 ст.л сметаны и уже в процессе добавлять, чтобы не переборщить. Иначе получится каша и вы не сможете сформировать батончики. 2. Делала я с вечера, то есть надо дать времени пирожному охладиться. 3. Какао обычное, без сахара. Но я смешала его с тростниковым сахаром. Можно с сахзам



# Пирог с голубикой и арахисом

- 🍓 2 яйца
- 🍓 Мягкий творог ( у меня домик в деревне
- 🍓 разрыхлитель
- 🍓 кокосовый сахар по вкусу
- 🍓 рисовая мука 3-4 ст.л
- 🍓 кук.крахмал -1 ст.л с горкой
- 🍓 арахис горсть размельчить
- 🍓 голубика свежая горсть.

Можно и другие ягоды, например смородина. Все эти ингредиенты, кроме арахиса и голубики, закинуть и взбить миксером. Отдельно ничего не взбивала. В силиконовую форму залила массу и дочь мастерски накидала туда ягод и орешков. В духовку на 30 минут, при 180\*. Я ориентировалась на шапку пирога. Остудить на решетке. 🇷🇺 Шоколадная сгущенка: 🟡 Какао 2 ст.л  
🟡 100мл молока 🟡 1ст.л кук.крахмала. Все смешать. И в микроволновку. Каждые 10 сек вынимаем и перемешиваем... За сек 30-40 готова сгущенка. Не передерживать, он сильно может загустеть. Поливаем пирог и украшаем ягодами и орехами. Готово! .





# Ягодное желе

Потрясающе лёгкий, нежный, быстрый и самое главное мега полезный десерт. Потребуется чашка свежих ягод ( у меня смородина, можно и с вишней) .Прокрутить их через мясорубку (пробить блендером до пюре).Дальше 10 грамм желатина разводим согласно инструкции. Если любите с кислинкой, то оставляете так как есть, если надо послаще , то добавляем любой подсластитель. Смешиваем Ягодное пюре с желатином. Не взбивая! Разлить по креманкам и дождаться застывания. 😊 Детям особенно понравится...натуральный ( без ешек и бешек) полезный и вкусный. Вместо ягод можно использовать и фрукты.





# Банановые ириски

🍌 Ингредиенты:

- ★ 1-2 банана
- ★ какао порошок 2ст.л
- ★ кокосовое масло ( 2-3 ст.л)
- ★ финики 2-3 шт.

Все сложить в миску. Финики рекомендую очистить от кожуры, оставив только мякоть. Я покупаю иранские в упаковке, с них очень легко она снимается. Масло растопить на водяной бане. Все ингредиенты пюрировать в массу однородную. Масса получается вязкая. Не жидкая. Распределить в силиконовые формы. И в морозилку на полчаса.



# Фруктовые спринг роллы

Предлагаю вспомнить и приготовить замечательные 🍌🍏 фруктовые спринг роллы Ингредиенты на 4 шт.

👩👨 яблоко

👩👨 банан

👩👨 2 финика

👩👨 2 кураги

👩👨 4 рисовых листа.

Яблоко мелко нашинковать и потушить на антипригарной сковороде без масла. Мелко нарезанный банан, финики и курагу смешать с яблоком. Во всех роликах по приготовлению спринг роллов , готовят блюдечко с водичкой для смачивания. Я просто под струёй воды смочила и уложила на доску для дальнейшей работы. Ложкой загребушкой выложила на лист массу и завернула классическим способом. Дальше чуть сложнее, изначально думала подсушить в духовке, но передумала и решила поджарить на сухой сковороде. Если будете как я поджаривать, все же смажьте сливочным маслом немного , ибо прилипают и рвутся и гнутся 😂





# Печенье Ореховая роща

## ❖ Ингредиенты:

- Яйцо 1 шт
- Сода пол.чайной ложки
- Кефир 150 мл
- Кукурузная мука 3-4 ст.л
- Рисовая 3-4 ст.л
- Ванилин
- Масло сливочное 5-10 гр
- Подсластитель по вкусу
- Любые орехи, семечки и зерна

Берём миску. Кефир смешиваем с содой и оставляем на пару минут. Затем мука, яйцо, растопленное масло и подсластитель. Масса получается густая и вязкая. Таким чтоб можно было выложить кондитерским мешком. Выкладываем на силиконовый коврик узорами. Детям понравится рисовать тестом 😊 Я выложила квадратиками. Смешала арахис, кунжут, семечки подсолнечника и кедровые орешки. И посыпала сверху печенье, немного вдавив их. Выпекаем минут 25 при 180\* .....



# Постный кекс

Ингредиенты 220-230 гр. овсяной муки. 2 ст.л. мёда (или стевия 1/4 ч.л) 150 гр. чернослива. 50 гр. орехов (можно без). 250-280 мл. крепкого кофе. 1 ч.л. соды. Приготовление Орехи + чернослив в блендер. Смешать все сухие ингредиенты и добавить чернослив с орехами.

✓ Влить кофе и замешать тесто (по консистенции - очень густая сметана). Перелить в форму и отправить в духовку при 180 градусах на 50 минут. Украсить по желанию. Приятного аппетита.





# Творожные конфеты

- ✓ творог 200г;
- ✓ курага 100г(залить кипятком);
- ✓ сироп фиников 1ч.л.;
- ✓ ванильный экстракт ;
- ✓ миндаль

Курагу порезать, все смешать, сформировать шарики (20г), уложив внутрь орешек ✓ горький шоколад растопить на водной бане и "искупать" творожные шарики. Обвалять в ✓ какао-порошке и кокосовой стружки. Поставить в холодное место на минут 30-1 час.





# Кофейная Панна-Котта ☕

- ☕ 200 мл молока 2,5%
- ☕ 15 гр быстрорастворимого желатина (или агар-агара)
- ☕ 2 ч.л. кофе (пробуйте по вкусу, возможно меньше)
- ☕ 20 мл кипятка
- ☕ 200 мл ряженки 4%
- ☕ подсластитель по вкусу
- ☕ шоколад для украшения

Желатин заливаем молоком и ставим на огонь до полного растворения. Или готовим его как указано на упаковке Растворимый кофе или цикорий заливаем кипятком (совсем небольшим количеством воды, для растворения кофе ☕)

Добавляем подсластитель, ряженку и хорошо перемешиваем. Разливаем в формы и отправляем в холодильник до застывания.



# Печенье

Ингредиенты:

- овсянка (измельчаем) - 50 гр.
- белок 2 шт.
- банан
- 50 гр.- какао
- 2 ч.л.

Начинка:-

- сливочный сыр 100 гр. (можно заменить мягким творогом).
- подсластитель по вкусу.

Приготовление:1. банан пюрируем смешиваем со всеми ингредиентами.2. далее можно печенье выкладывать ложкой, а можно через кондитерский мешок. Так будет красивее.3. печём минут 7 при 180г.4. сыр с подсластителем слегка взбиваем и начиняем наши печенье.





# Фруктовый торт желе

## ◆ Ингредиенты:

- 200 гр натурального йогурта ( без добавок и сахара)
- - 50 гр черешни или вишня ( косточки убрать)
- - 50 гр банана
- - абрикосы 5 шт
- - 10 гр желатина и 80 мл воды

◆ Приготовление: 1. желатин разводим в воде и даем набухнуть. 2. в это время мелко режем наши фрукты. Можете взять на свой вкус, кроме цитрусовых. 3. набухший желатин нагреваем в микроволновке до растворения крупинки, но не кипятим. 4. смешиваем желатин и йогурт. 5. пиалку застилаем пищевой пленкой. 6. хаотично выкладываем фрукты, поливаем йогуртом и так чередуем. Не скупитесь на начинку, чем больше, тем лучше). 7. ставим в холодильник на ночь. 8. утром накрываем тарелкой, переворачиваем и снимаем пленку.





# Запеканка Чизкейк

- 600 гр творога
- 500 гр сливочного сыра
- немного молока или воды ( разбавить густоту творога и сыра)
- яйца 3 шт ( можете взять желток и белки)
- 1 ст л кукурузного крахмала без горки
- подсластитель по вкусу и желанию

Приготовление:

- Все ингредиенты пробиваем погружным блендером. Консистенция должна быть кремовая.
- форму смазываем маслом и присыпаем мукой. Выливаем тесто и печем при 180 гр до румяности

Очень напоминает чизкейк Нью-Йорк 🥰 (только меньше заморочек)



# Овсянка крем

🍷 Готовим с вечера, чтобы насладиться утром.

Ингредиенты (на 1-2 порции):

150 г овсяных хлопьев;

2 стакана миндального молока ( овсяного или обычного)

▪ 1 ч.л. Какао-порошка

▪ 2 инжира

▪ 3 ст. л. йогурта

1 ч. л. кокосового сиропа.

Как готовить: ▶ Поместить овсяные хлопья в миску, добавить какао и залить молоком. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь. ▶ Утром добавить йогурт, финики и кленовый сироп. Украсить инжиром, фруктами, орешками или гранолой. Наслаждаться!





# Энергетические батончики

1 ст. грецких орехов

1 ст. любых семян (льна, чиа, конопляных)

1/4 ст. какао-бобов( кэроб или какао)

1/4 ст. кокосовой стружки

3/4 ст. тыквенных семечек

1 ст. фиников

1/2 ст. изюма

1 ст.л растопленного кокосового масла (опционально, для консистенции и аромата).

Финики и изюм замочить, промыть, измельчить. Измельчить также в муку сухие ингредиенты, смешать с финиковой массой и маслом. Распределить по пергаменту и отправить в холодильник минимум на 1 час. Нарезать на батончики. Хранить в контейнере в холодильнике до недели. По желанию можно полить растопленным шоколадом.

