





Катерина Счастливая

БЕЗ САХАРА

СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ БЕЗ ВРЕДА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕСТИ

SWEETS_BY_HAPPY

хлеб*соль

Москва

СОДЕРЖАНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Кому эта книга может быть интересна.....	6
Благодарности.....	8
Обо мне.....	10

ТЕОРИЯ

Оборудование и посуда.....	17
Какие ингредиенты нам понадобятся?.....	22
Почему нам хочется сладкого?.....	34
Десерты без сахара: путь к новым вкусам.....	36
Разнообразие специй для вдохновенных десертов	38

ПРАКТИКА

ЗАВТРАКИ

Ягодный крамбл.....	45
Творожные сырки	47
Карамель.....	49
Хлеб к завтраку.....	52

Гренки.....	55	Мармелад.....	98
Нутелла.....	56	Халва.....	101
Гранола.....	59	Помадка «Бурфи».....	102
Гурманские сырники с грушей.....	60	Арахисовый батончик с солью.....	104
Творожно-манговая запеканка.....	63		
Маршмеллоу.....	64		
Идеальные блинчики.....	67		
Варенье.....	68		
Хрустящие вафли.....	70		
Сгущенка без сахара «Нонсенс».....	73		
Панкейки с черной смородиной.....	75		

ДЕСЕРТЫ И ПЕРЕКУСЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Морковные цукаты в манговом соусе.....	76		
Шоколадный мусс.....	79		
Энергетические волшебные палочки.....	80		
Зефир-суфле.....	83		
Десерт в стакане.....	84		
Кекс творожный.....	86		
Белые шарики.....	88		
Печенье с тертым какао.....	91		
Шоколад.....	92		
Вишневые конфеты.....	94		
Пирог.....	96		
		ПРАЗДНИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ	
		Торт «Птичье молоко».....	106
		Чизкейк.....	109
		Зеленые пончики со шпинатом.....	112
		Медовый торт.....	114
		Ореховый торт.....	116
		Брауни.....	119
		Крепвиль «Сакура».....	120
		Капкейки тропические.....	122
		Пирожное-мороженое с кислинкой.....	125
		А-ля меренговый рулет.....	127
		Бисквит на все случаи жизни.....	129
		Торт «Графские развалины».....	132
		Тарт с лимоном и грушей.....	134
		Груши су-вид.....	138
		Заключение.....	140

ПРЕДИСЛОВИЕ

КОМУ ЭТА КНИГА МОЖЕТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНА

Всем привет! Эта книга адресована всем, кто стремится жить без сахара. Будь то любители готовить или те, кто вынужден ограничивать потребление сахара, вы найдете в ней ценные рецепты десертов, которые не содержат этого ингредиента. Как опытный кондитер и кулинар, я хочу поделиться с вами альтернативными способами приготовления вкусных и полезных сладостей. Независимо от ваших обстоятельств и жизненных приоритетов, эта книга станет для вас незаменимым помощником в достижении цели — приготовлении десертов без сахара.

Как опытный кондитер и гастроэнтузиаст, я прекрасно понимаю, насколько сложно найти достой-

ные рецепты, когда многие готовые продукты содержат слишком много сахара. Поэтому с радостью делюсь с вами своими наработками — рецептами, которые позволят наслаждаться сладостями без избыточного потребления сахара.

Эти рецепты не предназначены для диабетиков или для диетического питания, а просто представляют собой здоровые и вкусные десерты для всех, кто хочет уменьшить количество сахара в своем рационе. Я уверена, что эта книга будет интересна и полезна широкому кругу читателей, стремящихся к более сбалансированному и здоровому образу жизни.

**ВСЕ ВОЗМОЖНО!
ДАВАЙТЕ УЖЕ
ЗНАКОМИТЬСЯ
И ВЫБИРАТЬ
ДЕСЕРТЫ!**



БЛАГОДАРНОСТИ

ЭТО МОЯ ТРЕТЬЯ КНИГА.

**И Я ИСКРЕННО БЛАГОДАРЮ ВСЕЛЕННУЮ,
МИР, БОГА ЗА ТО, ЧТО У МЕНЯ НЕ КОНЧАЮТСЯ
ИДЕИ! ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПО ЖИЗНИ ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ, —
САМАЯ КРУТАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ! СПАСИБО!**





Мои близкие и родные, родители, муж и друзья, вы знаете, как мне важна ваша поддержка на всем жизненном пути, я не могу упустить шанс еще раз поблагодарить всех вас за это!

Рузанна, моя подруга, которая чувствует меня максимально, которая помогает мне через фотографии передать всю атмосферу и, мне кажется, даже аромат и вкус моих десертов! Без тебя эта книга не была бы такой аппетитной! Благодарю!

Благодарю своих партнеров – компанию Rawmid за вдохновение! Благодаря вашей технике я пробую новое, развиваюсь и экспериментирую смелее! И открываю новый мир для других!

Благодарю компанию Home Lovers Club за самые уютные и милые вещицы для кухни! Благодаря вам настроение во время приготовления всегда хорошее!

Благодарю мастерскую 8LUNAceramics за фарфоровую посуду ручной работы! Такая красота напрямую передается всему, что подается в очаровательных тарелках!

Благодарю компанию Liberty Jones! Сервировка десертов с вашими коллекциями посуды превращается в искусство, а простое чаепитие – в королевский прием!

ОБО МНЕ

Давайте познакомимся! Меня зовут Катерина Счастливая. 11 лет назад десерты ворвались в мою жизнь — классические, с густым сгущенным молоком, сливочным маслом и сахаром. Хотя я не была большой поклонницей их дегустации, мне больше нравилось их готовить и радовать ими близких. В итоге эта любовь к выпечке привела меня к созданию собственной кондитерской студии в Москве — моего творческого пространства, где я создаю десерты.

Но как же так вышло, что я увлеклась десертами без сахара? Это интересный вопрос. В ходе моего профессионального развития я жадно училась у ведущих шеф-кондитеров мира, стажировалась за рубежом. И однажды меня попросили приготовить десерт, максимально похожий на классический, но без яиц, молочных продуктов и белого сахара. Это стало для меня настоящим вызовом, но настолько захватывающим, что я посвятила этой теме более 5 лет.

Так в моей жизни появились они — десерты без глютена, лактозы и белого сахара. Я иногда шутливо

называю их «десертами из воздуха». Конечно, сразу возникает вопрос: «А из чего же они сделаны, если там нет всего этого?» Эти необычные десерты стали темой первых двух книг: «Пеку полезное» и «Полезное на десерт» от Кати Счастливой. Особенно мне нравится вторая книга, в ней не просто десерты из ничего, а десерты с овощами! Если вы еще не знакомы с этими книгами, завидую вам — вас ждет настоящее открытие.

За годы работы я убедилась, насколько востребована эта тема. Это не просто очередная тренд, а необходимость для многих людей, которые по разным причинам вынуждены отказываться от традиционных десертов. Но я верю, что нет ничего невозможного. Мне нравится ставить перед собой сложные задачи и докапываться до сути. Я люблю открывать для людей что-то новое и необычное, видеть, как загораются их глаза, когда они пробуют неизведанные вкусы и сочетания.

Расширяя восприятие, я помогаю сделать жизнь вкуснее и интереснее. Я чувствую, что это моя настоящая



миссия. Мои ученики не раз отмечали мой талант готовить легко и просто. Более того, я люблю заражать этой страстью к готовке! Так что будьте готовы или сразу сдавайтесь! Все рецепты тщательно продуманы, чтобы у вас не возникло ни малейших сложностей в приготовлении. И вы всегда можете рассчитывать на мою незримую поддержку: в книге масса полезных советов и рекомендаций по замене ингредиентов (поверьте, у меня большой опыт в таких вопросах).

**Я БУДУ ИСКРЕННЕ РАДА,
ЕСЛИ ВЫ ПОДЕЛИТЕСЬ
РЕЗУЛЬТАТАМИ ВАШИХ
КУЛИНАРНЫХ ПОДВИГОВ
СО МНОЙ В МОИХ
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ —
НАЙТИ МЕНЯ ОЧЕНЬ ПРОСТО:
SWEETS_BY_HAPPY
(ИЛИ ПИШИТЕ НА ПОЧТУ
SWEETS-BY-HAPPY@YANDEX.RU)**

А ТЕПЕРЬ РАССКАЖУ, КАК УСТРОЕНА МОЯ КНИГА

Она разделена на теоретическую и практическую части. В первой я расскажу об ингредиентах, технике и моих наблюдениях на тему сахара, поделюсь своим видением о сочетаниях вкусов. Вторая часть — это рецепты.

Все рецепты разделены на три блока, но это разделение весьма условно. Первый блок посвящен десертам, которые уместны к завтраку. Второй — повседневным десертам и тем, которые удобно брать с собой (в школу, институт, на работу, в машину на время пробок). Третий блок — праздничные варианты. Это те десерты, которыми не стыдно угостить гостей, приготовить на дни рождения для задувания свечей и загадывания желания.

Теперь вы понимаете, почему это разделение условное? Никто не осудит вас, если вы приготовите гостям кекс из второго блока или трюфели! Поверьте мне, гости будут счастливы и будут просить добавки! Вы сами выбираете, что уместно для вашего мероприятия.

Каждый десерт в книге рассчитан по КБЖУ (калорийность, белки,

жиры, углеводы), что может быть важным для многих. Я стремилась не исключать ничего, кроме сахара, и избегать низкокалорийных рецептов — мой опыт показывает, что это часто происходит автоматически. В конце концов, главная цель — исключить из рациона лишние пустые калории сахара.

Под каждым рецептом вы найдете множество советов «училки» — я буду мысленно готовить с вами, предвосхищая ваши вопросы и ситуации (более семи лет преподавательского опыта, 4000+ учеников по всему миру).

Базовые рецепты составлены из простых, легкодоступных ингредиентов. Но в рекомендациях вы найдете фишечки, которые позволят удивить даже самых искушенных. Конечно, угодить всем невозможно — кому-то может показаться слишком много «пыльцы единорога», а кому-то — скучно. Поэтому я ставлю перед собой задачу угодить большинству, сделав рецепты простыми и доступными, но с возможностью экспериментировать и проявить творчество.

В дополнение к содержанию книги я также подготовила для вас приятные бонусы — гайды, статьи и мастер-классы. К сожалению, формат книги не позволяет мне поделиться всем, чем я хотела бы, поэтому на страницах книги вы найдете ссыл-

ки на мой сайт, где сможете подробнее погрузиться в процесс.

Одно из великих удовольствий в кулинарии — возможность экспериментировать с новыми вкусовыми сочетаниями. При этом необязательно строго следовать рецепту — можно смело импровизировать и заменять ингредиенты по своему вкусу. Ведь понимание того, как работают вкусовые сочетания, похоже на изучение иностранного языка — нужно довериться своей интуиции и творческому началу.

**ЭТА КНИГА СТАВИТ
ЦЕЛЮ НЕ ДАТЬ ВАМ
ИНСТРУКЦИЮ «КАК НАДО»,
А СКОРЕЕ, ВДОХНОВИТЬ
ВАС НА СОЗДАНИЕ
СОБСТВЕННЫХ РЕЦЕПТОВ
ИЛИ АДАПТАЦИЮ
СУЩЕСТВУЮЩИХ. ВАЖНО
НЕ ПРОСТО МЕХАНИЧЕСКИ
ПОВТОРЯТЬ, А ТВОРИТЬ
И ПРОБОВАТЬ НОВОЕ**



