

ЕСТЬ ЛЮДИ, БЕЗ КОТОРЫХ ЭТОЙ КНИГИ НЕ БЫЛО БЫ

Спасибо моему мужу и маме за веру и безграничную поддержку в любой моей аванюре.

Всем, кто мне писал, кто ждал эту книгу, вы – моя безграничная мотивация!

Ну и, конечно, моему бессменному и талантливому фотографу Юлии Истоминой @upalasneba за потрясающие сочные снимки десертов и десятки часов съемок и идей!

Условные обозначения:



без сахара



без яиц



веган (без яиц,
без молока)



без глютена



без молока





СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
----------	---

ЧАСТЬ 1 ТЕОРИЯ

Что вместо сахара?	13
Как заменить подсластитель?	14
Какую муку использовать?	15
Меренга – основа идеального бисквита	17
Кремы для тортов	19
Пересчет ингредиентов на форму нужного диаметра	20
Чек-лист по выравниванию тортов	21
Секреты идеального ПП-бисквита	23
Сборка торта	24
Инвентарь	26

ЧАСТЬ 2 РЕЦЕПТЫ

ТОРТЫ

Торт с малиной и кокосом	33
Вишневый торт с кокосом	37
Миндальный торт с клубникой и ванилью	41
«Птичье молоко»	45
Торт «Захер»	47
Торт с малиной и молочным шоколадом	51
«Наполеон»	55
«Рыжик» с черносливом и грецкими орехами	57
Тирамису	61
Ореховый торт	65
Торт с черникой и лаймом	69
Ягодный торт	71
Шоколадный медовик с вишней	75
Шоколадный торт со смородиной и корицей	79
Яблочный торт с корицей	83

ЧИЗКЕЙКИ

Чизкейк «Нью-Йорк»	89
Морковный чизкейк с карамелью	91
Грушевый чизкейк с дорблю и грецкими орехами	95
RAW-кешью-кейк «Малина-мята-лайм»	98
Ягодный чизкейк	101

ДЕСЕРТЫ

Домашний шоколад	107
Капкейки «Клубничный мохито»	108
Творожные капкейки с малиной	111
Капкейки «Шоколад-апельсин»	113
Муссовое пирожное «Вишня-брауни»	115
Лимонный кекс с черникой	119
Марципановые конфеты	120
RAW-корзиночки со сливочным кремом	123
Крамбл с клубникой	124
Маршмеллоу	127
Меренговый рулет	128
Морковные маффины	131
Овсяное печенье с изюмом	132
Пирожное «Картошка»	135
Ванильный рулет с клубникой	136
Творожные пончики	139
Банановые	140
Ореховый тарт	143
Шоколадные тарталетки	144
Ягодный тарт	147
Глазированные сырники со сгущенкой	148
Печенье с фундуком	151
Шоколадный кекс с бананом	152
Шоколадные трюфели с сыром	155
Шоколадный фондан	156
Указатель	158





ВВЕДЕНИЕ

Привет, мои дорогие любители сладкого!

Вы держите в руках книгу о тортах и десертах, которые помогут утолить тягу к сладкому и при этом всегда оставаться красивой, стройной и здоровой.

Здесь вы не найдете заумных фраз о важности правильного питания. Если вы держите в руках эту книгу, уверена, вы и так это знаете.

Эта книга создана для того, чтобы стать вашим другом и соратником в приготовлении легких десертов без сахара и лишних калорий.

В ней вы найдете практичные рецепты десертов на каждый день и потрясающих тортов к празднику, которые сможете приготовить сами. Правда, здорово?

Одно скажу абсолютно точно – эти десерты не оставят вас равнодушными, и вы будете снова и снова возвращаться к рецептам этой книги. Ведь десерты действительно очень вкусные!

Уверяю, вы в корне измените свое представление о низкокалорийных лакомствах и познакомитесь с их богатым «внутренним миром» ближе, а я вам в этом помогу.

Я мечтаю, чтобы моя книга ЖИЛА, чтобы у нее были загнуты страницы и на ней были видны следы приготовления десертов. Я хочу, чтобы эта книга стала для вас настольной и самой любимой!

Эту книгу я написала, как для себя, она удобна и практична и станет вашим советчиком в ряде вопросов. Какую муку и где использовать, как заменить? Что же взять вместо сахара и как выбрать безопасный подсластитель для десерта? Как испечь и собрать торт, чтобы он получился ровным и красивым? И конечно, что же вкусное и полезное приготовить на десерт?

Я очень надеюсь, что моя книга вам понравится, и вы будете брать ее в руки снова и снова...

Кристина Озерова
@eko.tort





ЧАСТЬ 1

ТЕОРИЯ





ЧТО ВМЕСТО САХАРА?

В рецептурах книги мы будем использовать подсластители с нулевой или минимальной калорийностью. Я расскажу о самых распространенных и безопасных для здоровья, а после мы разберем варианты замены.

Сахарозаменитель «Фит Парад» № 7. В его состав входят стевия, эритрит и сукралоза. Чаще всего возникает вопрос по сукралозе, но эти опасения напрасны – она хорошо исследована и признана безопасной. Термостабильна, обладает вкусом, очень близким к сахару, широко применяется в производстве.

В 7 раз слаще сахара. Использую именно этот номер, так как он имеет сбалансированную сладость и нулевую калорийность.

«Фит Парад» № 7 безопасен в использовании, так как это микс подсластителей, которые хорошо исследованы и одобрены Американскими кардиологической и диабетической ассоциациями.

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

Эритрит (эритритол). Многоатомный спирт, его сладость по отношению к сахару 0,7 единицы, то есть если заменять им сахар полностью, то нужно пересчитывать его количество, чтобы десерт получился достаточно сладким, так как сладость сахара 1 единица.

Эритрит имеет характерный освежающий вкус, поэтому я не заменяю им сахар полностью, лучше всего комбинировать с другими подсластителями, чтобы получить сбалансированный вкус бисквита.

Эритрит не вызывает побочных эффектов и не влияет на уровень сахара в крови, разрешен к употреблению как людям с диабетом, так и здоровым людям, которые следят за своим весом и фигурой. Одобрен медицинским сообществом Евросоюза

и FDA (организацией по контролю за качеством продуктов и медикаментов США).

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

Изомальт. Натуральный продукт, который получают из сахарной свеклы. Имеет пребиотические свойства, низкий гликемический индекс, сокращает аппетит и снижает возможность переедания.

Вкус и свойства очень близкие к сахару, устойчив к нагреву. Для усиления сладкого вкуса его часто комбинируют с более концентрированными подсластителями.

Изомальт является безопасным заменителем сахара, помогает развитию полезной микрофлоры кишечника.

Продается в кондитерских магазинах и интернет-магазинах.

Сироп топинамбура. Натуральный сироп из клубней топинамбура. Отличается низким гликемическим индексом. По сравнению с другими сиропами у него невысокая калорийность – 254 ккал на 100 г.

Имеет приятную сладость, почти такую же, как сахар, поэтому в рецептурах вы увидите комбинацию сиропа и «Фит Парада» № 7 – так вкус десерта получается более мягким, и не чувствуется посторонних привкусов.

Богат калием, кальцием и магнием. Является пребиотиком за счет большого содержания клетчатки. Полностью натуральный и безопасный продукт.

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

Кокосовый нерафинированный сахар. Его получают путем выпаривания жидкости из продуктов кокоса. Имеет низкий гликемический индекс, приятный карамельный вкус и цвет.

По отношению к сахару его сладость 0,9 единицы, то есть в выпечку его нужно добавлять немного больше, чем сахара. Так как это сахар нерафинированный, то он сохраняет в себе такие нутриенты, как кальций, железо, калий, витамин С.

Полностью натуральный и безопасный продукт.

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

Самое главное – употреблять все в меру. Помните об этом! Ведь даже полезный или безвредный продукт может навредить здоровью, если им сильно увлекаться.

КАК ЗАМЕНИТЬ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ?

Представьте такую ситуацию: у вас есть рецепт десерта, а в нем в качестве подсластителя указан тот, который вы, например, не любите или у вас его нет, а десерт приготовить очень хочется. Что делать? Все просто. Заменить! Но при замене важно учитывать его сладость, а также сухой он или жидкий.

Первый важный показатель – это сила сладости (коэффициент сладости). У каждого подсластителя она своя, и если не пересчитывать количество исходя из этой силы, получится либо несладко, либо слишком сладко.

Как пересчитать?

Сила сладости подсластителей:

- Сахар – 1 ед.
- Сироп топинамбура – 0,7 ед.
- Эритрит – 0,65 ед.
- Кокосовый сахар – 0,9 ед.
- Стевия – 300 ед.
- Сахарозаменитель «Фит парад» № 7 – 7 ед.
- Сахарозаменитель «Пребиосвит» – 10 ед.

Пример:

В рецепте указано 10 г «Фит парада» № 7, а вы хотите использовать «Пребиосвит» (вы знаете, что он в 10 раз слаще сахара, а «Фит парад» № 7 – в 7 раз). Соответственно, количество нужно уменьшить.

Используем простую формулу:

Количество «Фит парада» № 7 (по рецепту в граммах) умножить на его силу сладости и разделить на силу сладости «Пребиосвита»: $10 \times 7 : 10 = 7$ г.

Значит, нам понадобится 7 г «Пребиосвита» вместо 10 г «Фит парада» № 7.

Например, в рецепте 100 г кокосового сахара, а вам нужно заменить его на «Фит парад» № 7.

$$100 \times 0,9 : 7 = 12,8 \text{ г.}$$

Где

100 – количество сахара

0,9 – сила сладости

7 – сила сладости «Фит парада» № 7

Со сладостью разобрались. Но этого недостаточно: не всегда можно просто взять и заменить сухой подсластитель жидким, и наоборот. При замене нужно учитывать химические свойства ингредиентов, и не во всех рецептурах можно просто заменить подсластитель без корректировки рецепта.

Например, в рецепте крема используется «Фит парад» № 7, и его нельзя заменить сиропом топинамбура, так как от этого крем станет жидким и не будет держать форму. Или другой пример. Кокосовый сахар окрасит крем и придаст ему дополнительный вкус, а это не во всех десертах уместно.

В бисквите при замене сухого подсластителя сиропом нужно учитывать количество жидких и сухих ингредиентов и следить за консистенцией теста. В этом случае понадобится либо увеличивать количество сухих ингредиентов, либо уменьшать – жидких.

Подбирайте любимые подсластители и грамотно используйте их в рецептах! На мой взгляд, я предлагаю оптимальный вариант, ну а дальше решать вам.

КАКУЮ МУКУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Для того чтобы понять, какую муку где использовать, давайте разберемся в ее свойствах и уже потом подберем варианты.

На свете существует о-о-о-очень много разновидностей более здоровой муки, которые являются прекрасной альтернативой пшеничной. И если правильно ее использовать, вы получите легкий десерт, богатый клетчаткой, который по вкусу не уступает классическому и даже превосходит его! А про отсутствие лишних и бесполезных калорий вообще молчу – это бесспорный и огромный плюс.

И, конечно, здоровую муку сейчас найти намного легче, она продается в супермаркетах, магазинах здорового питания и кондитерских магазинах.

Я составила табличку моих любимых видов муки, которые использую в выпечке, но если вдруг вы захотите использовать другую, просто обратитесь к вариантам замены.

Конечно, это далеко не все виды муки, которые существуют, но мы говорим конкретно о тех ее разновидностях, которые чаще всего встречаются в этой книге. Но я не ограничиваю вас в творчестве и в экспериментах с использованием другой муки. Берите вашу любимую и творите!

МУКА	ЕЕ СВОЙСТВА	АЛЬТЕРНАТИВА
Рисовая цельнозерновая мука	Легкая и нейтральная по вкусу, она отлично подходит для бисквитов, тартов, кексов, блинчиков, сырников и другой выпечки, потому что достаточно универсальна. Но все же я люблю комбинировать ее с ореховой мукой, которая делает готовое изделие более маслянистым и эластичным, обычно это пропорция 70/30. Также рисовую муку отлично дополняет кукурузный крахмал, который придает тесту эластичность. Рисовая мука не содержит глютен, который и делает тесто эластичным.	Можно заменить в том же количестве на овсяную, кукурузную, полбяную, гречневую, нуттовую, пшеничную цельнозерновую муку. Но учтите, изменятся вкус и консистенция десерта, они станут другими. Не страшно, но вы должны понимать это при замене. Также смотрите на итоговую консистенцию теста перед выпечкой, возможно, понадобится увеличить количество муки или добавить жидкость.

МУКА	ЕЕ СВОЙСТВА	АЛЬТЕРНАТИВА
Ореховая мука (миндальная, фундучная и др.)	Моя любимая. Идеальна для приготовления низкокалорийных десертов! Это природный жир, который придает выпечке «сочность» и рассыпчатую текстуру. Очень часто я использую миндальную муку, она нейтральна по вкусу и подходит для приготовления бисквитов, печенья, песочной основы, маффинов, ее присутствие в любом десерте дополняет его вкус и текстуру. Отлично в комбинации с рисовой, кукурузной мукой, овсяными отрубями, пропорция 30/70. А если десерту нужно придать ярко выраженный вкус ореха – то здесь подойдет фундучная мука, мука из грецкого ореха или фисташковая мука.	Эту муку крайне нежелательно заменять, тем более в рецептурах она используется в небольших количествах, так как всегда комбинируется с другими видами муки. Она дополняет и раскрывает вкус, делает выпечку более сливочной и «сочной»! Как приготовить миндальную муку в домашних условиях, вы можете посмотреть в интернете, это достаточно легко.
Овсяные отруби	Именно отруби – клетчатка и оболочка зерна (а овсяная мука – это ядро зерна). Десерт получится как с мукой, так и с отрубями, но с точки зрения полезных свойств и более нейтрального вкуса я выбираю отруби. Их нужно перемалывать в кофемолке до состояния муки, тогда они не будут чувствоваться в десерте. С отрубями отлично получаются бисквиты, пироги, кексы. Но отруби также лучше комбинировать с ореховой мукой, чтобы выпечка получилась более «сочной». Пропорции примерно 50/50 или 70/30.	Можно заменить овсяной, рисовой, кукурузной, полбяной мукой в тех же пропорциях. Обратите внимание, нам нужны именно рассыпчатые отруби светлого цвета, не хрустящие!

МЕРЕНГА – ОСНОВА ИДЕАЛЬНОГО БИСКВИТА

Основу практически любого бисквита и мусса составляет взбитый с подсластителем белок – меренга. Благодаря ей на выходе мы получаем воздушную текстуру десерта.

В классических рецептах белки взбивают с сахаром (приличным количеством) для того, чтобы меренга лучше держала форму, приобрела «тело», не опала, так как сам белок – это по факту вода с протеином. И только за счет взбивания и насыщения кислородом мы получаем воздушное облачко. Но мы же с вами готовим без сахара, и тут возникает логичный вопрос: а что же использовать вместо него?

Я очень много экспериментировала с меренгой без сахара. Все оказалось не так уж и страшно, надо лишь знать некоторые нюансы.

Белок можно просто взбивать с соком лимона, он делает массу более стабильной и позволяет не перевзбить меренгу очень резко. Да, текстура получится менее плотная, более воздушная, но с этим можно работать! Главное – взбивать аккуратно и быстро, чтобы меренга не опала.

В белок можно добавить эритрит (объемный заменитель сахара), с ним, конечно, работать будет легче, так как меренга выйдет более плотная и блестящая, тут уже лопаткой вымешивать тесто можно дольше.

Чем больше эритрита, тем более рассыпчатым получится бисквит, такие уж у него свойства. А сладость ему дают другие заменители сахара – в моем случае это «Фит парад» № 7 или «Пребиосвит».

СОВЕТ: в рецептах этой книги я не использую эритрит для меренги, но если вы хотите упростить рецептуру, то можно. Обычно в этих случаях я беру 30–40 г эритрита на 100–120 г белка. Но учтите, эритрит в этом варианте не для сладости бисквита, а для меренги.

Что касается взбивания. Первый, да и второй раз, конечно, можно либо слишком сильно взбить меренгу, либо взбить ее недостаточно, это нормально. Тренируемся дальше и учитываем следующие факты:

- 1 Взбивать всегда на средней скорости миксера (от начала и до конца). Благодаря этому пузырьки воздуха будут получаться более равномерными и хорошо держать связь друг с другом.
- 2 Мощность миксера и размер посуды влияют на время взбивания. Я рекомендую использовать миксер от 500W с двумя венчиками (ручного достаточно). На взбивание 120 г белков в емкости среднего размера потребуется около 8 минут, а на этот же объем в планетарном миксере – 10 минут.

На фото ниже показаны три текстуры меренги: недостаточно взбитая меренга, слишком сильно взбитая и идеальная – ориентируйтесь на них.

1 Если меренга недостаточно взбита – белок не будет держать форму, бисквит опадет, и получится лепешечка.

2 Если меренга слишком взбита, ее трудно вмешать в тесто, структура белков нарушается, и они превращаются в хлопья, центр бисквита опадает при выпекании.

3 А если меренга взбита правильно, то она имеет гладкую и блестящую текстуру, держится на венчике, с ней очень легко работать, бисквит не опадет при выпекании.

