

Сладости
без сахара





ОКСАНА БАДЬИНА — по образованию экономист, нутрициолог, спортивный диетолог, фудфотограф и кулинарный блогер, мама двух замечательных мальчишек. А также основательница студии «Мамина кондитерская», где готовятся десерты не только вкусные, но и полезные. В своей книге Оксана делится рецептами десертов, приготовленных только из растительных ингредиентов, не содержащих белый рафинированный сахар и продукты животного происхождения. Рецепты подойдут как для веганов и сыроедов, так и для всех тех, кто следит за своим здоровьем, но очень любит сладкое.





СЫРОЕДЧЕСКИЕ И ВЕГАНСКИЕ ДЕСЕРТЫ

Я счастлива, что вы сейчас держите в руках эту книгу, и очень надеюсь, что вам будет полезно все, что в ней написано.

Эту книгу я посвящаю моим друзьям, которые меня поддерживали с того момента, как я начала заниматься своим любимым делом, невероятно талантливому художнику и моему идейному вдохновителю, Наталии Войнич, и, конечно же, моим близким, которые пробовали все мои десерты неоднократно и дали «добро» на то, чтобы книга появилась.

В ПРИРОДЕ НЕТ НИЧЕГО, ЧТО БЫ НЕ БЫЛО ЛЕКАРСТВОМ

Я безумная сладкоежка. Если за день не съем чего-нибудь сладкого, день прожит зря. Если вы, так же как и я, не можете представить своей жизни без конфет, пирожных и различных сладостей, эта книга для вас. «Так почему же «Сладости без сахара?»» – спросите вы. Все потому, что каждый рецепт этих замечательных десертов приготовлен без единой крупинки белого и рафинированного сахара. Помимо всего прочего, любой из этих рецептов подходит для веганов и сыроедов.

Что касается меня, то я не принадлежу ни к тем, ни к другим, и я даже не вегетарианка.

«Так почему же сыроедные и веганские рецепты?» – снова спросите вы.

Все потому, что однажды попробовав сыроедческий торт, я не смогла забыть этот потрясающий вкус.

С того момента и началась моя новая жизнь – сладкая жизнь без сахара...

СОДЕРЖАНИЕ

ТОРТЫ 11

Апельсиново-черничный чизкейк (сыроедческий)	13
Банановый торт (сыроедческий)	15
Клубничный чизкейк (сыроедческий)	17
Лаймовый чизкейк (сыроедческий)	19
Чизкейк с ягодами асаи (сыроедческий)	21
Веганский морковный торт	23
Манговый торт (сыроедческий)	25
Медовый торт (сыроедческий)	27
Мятно-шоколадный торт (сыроедческий)	29
Облепиховый торт (веганский без выпечки)	31
Торт «Кокосовый рай» (сыроедческий)	33
Тирамису (сыроедческий)	35
Шоколадный торт	37

ПИРОГИ, КЕКСЫ, БЛИНЫ 39

Банановые маффины	41
Веганский яблочный пирог	43
Веганские блины на кокосовом молоке	45
Веганские сырники	47
Морковно-банановый кекс	49
Рождественский кекс	51
Мультизлаковый пирог «Здоровье»	53
Тыквенно-яблочный пирог (без выпечки)	55

ПЕЧЕНЬЕ, ПИРОЖНЫЕ 57

Брауни	59
Кокосовая панна-котта	61

Кокосовые пирожные	63
Миндальное печенье	65
Ореховое печенье с корицей	67
Овсяно-яблочные батончики	69
Овсяное печенье	71
Фруктово-ягодные пирожные	73
Шоколадные пирожные	75
Шоколадно-ореховые пирожные	77

КОНФЕТЫ, ШОКОЛАД 79

Веганский шоколад	81
Кокосовые трюфели	83
Трюфели из черной фасоли	85
Трюфели из фундука	87

НАПИТКИ 89

Зеленый коктейль	93
Коктейль асаи	95
Облепиховый коктейль	97
Фруктовый коктейль	99
Кокосовое молоко	101
Миндальное молоко	103

ИНГРЕДИЕНТЫ 105

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ИНГРЕДИЕНТОВ 110



ВСЕ ПРОСТО, ПОЛЕЗНО И ОЧЕНЬ ВКУСНО

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВЕГАНСКИЕ И СЫРОЕДЧЕ-
СКИЕ ДЕСЕРТЫ СТРЕМИТЕЛЬНО НАБИРАЮТ ПО-
ПУЛЯРНОСТЬ ДАЖЕ СРЕДИ СТОРОННИКОВ ТРА-
ДИЦИОННЫХ СЛАДОСТЕЙ. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ
НИЧЕГО СТРАННОГО, ОНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ
И ОЧЕНЬ ВКУСНЫЕ, А ЕЩЕ И ПОЛЕЗНЫЕ, В ОТЛИЧИЕ
ОТ КЛАССИЧЕСКИХ ДЕСЕРТОВ. НАПРИМЕР, ВОЗЬ-
МЕМ ЛЮБОЙ ВЕГАНСКИЙ ЧИЗКЕЙК, КОТОРЫЙ ПРИ-
ГОТОВЛЕН БЕЗ ЯИЦ, МОЛОКА И СЛИВОЧНОГО МА-
СЛА, НО ПО ВКУСОВЫМ КАЧЕСТВАМ НИЧУТЬ НЕ
УСТУПАЕТ ТРАДИЦИОННОМУ ВАРИАНТУ.

ПРИГОТОВИТЬ ТАКИЕ ДЕСЕРТЫ СОВСЕМ НЕ СЛОЖ-
НО, И ВАМ НЕ ПРИДЕТСЯ ВОЗИТЬСЯ НА КУХНЕ ЧАСА-
МИ. ВСЕ, ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ, – ЭТО МОЩНЫЙ
БЛЕНДЕР, ОРЕХИ, ЯГОДЫ И СУХОФРУКТЫ.



Коричные

