

УДК 641.55
ББК 36.997
Ф59

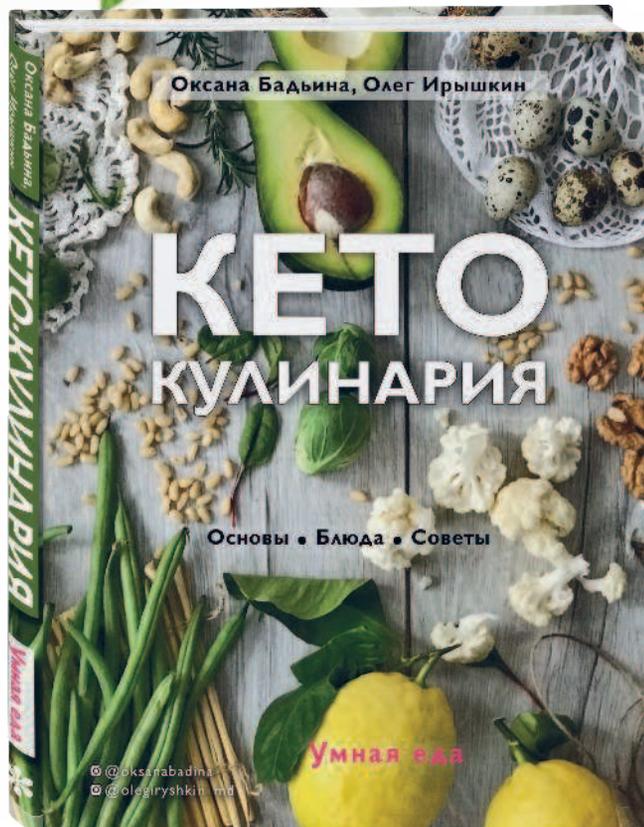
Финаева, Нина.
Ф59 Я твой десерт / Нина Финаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 128 с.: цв. ил. — (Кулинарное открытие).

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

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.





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** Шербет
- 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 прилипло 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.

