



А. Шумов

Полезная выпечка

без сахара

12+

Александр Шумов

Полезная выпечка без сахара

«Автор»

2020

Шумов А.

Полезная выпечка без сахара / А. Шумов — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-06816-2

Мучная пища всегда ассоциируется с лишними килограммами, толстой талией и проблемами со здоровьем. Большинство людей считают, что выпечка не может быть полезной, так как готовится из муки, большого количества сахара и жиров и, соответственно, очень калорийна. Однако некоторые ингредиенты, входящие в состав того или иного кулинарного блюда, можно заменить на аналогичные — менее вредные. Таким образом хлеб, пироги, печенье и даже торты могут содержать минимум калорий. Особенно это актуально для диабетиков и людей, соблюдающих определенную диету по медицинским показаниям и стремящихся похудеть. В данной книге вы найдете множество полезных рецептов выпечки без сахара и продуктов, содержащих большое количество жиров.

ISBN 978-5-532-06816-2

© Шумов А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Полезные продукты для выпечки	6
Сахар и сахарозаменители	6
Натуральные заменители сахара	6
Искусственные заменители сахара	7
Фрукты и ягоды	9
Яблоко	9
Груша	9
Персик	9
Клубника	9
Малина и ежевика	9
Красная и черная смородина	9
Мука	10
Пшеничная мука	10
Ржаная мука	10
Кулинарные рецепты выпечки	11
Хлебобулочные изделия	11
Диетический ржаной хлеб	11
Вестфальский ржаной хлеб	11
Банановый хлеб	11
Вишневый хлеб с миндалем	12
Хлебцы из пророщенной пшеницы и творога	12
Овсяные булочки с курагой и клюквой	12
Булочки из соевого творога	13
Булочки с творогом	13
Овсяные булочки с черникой	13
Лимонные булочки	14
Французская королевская булка	14
Булка с курагой и вишней	14
Пироги	15
Яблочный пирог с изюмом	15
Яблочный пирог с миндалем	15
Яблочный пирог по-болгарски	15
Пирог с курагой	16
Пирог с творогом и красной смородиной	17
Пирог с лесными орехами и сухофруктами	17
Пирог с безе и черной смородиной	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Александр Шумов

Полезная выпечка без сахара

Введение

Мучная пища всегда ассоциируется с лишними килограммами, толстой талией и проблемами со здоровьем. Большинство людей считают, что выпечка не может быть полезной, так как готовится из муки, большого количества сахара и жиров и, соответственно, очень калорийна. Однако некоторые ингредиенты, входящие в состав того или иного кулинарного блюда, можно заменить на аналогичные – менее вредные (например, сахар – на сорбит или ксилит, а пшеничную муку – на ржаную или гречневую). Таким образом хлеб, пироги, печенье и даже торты могут содержать минимум калорий. Особенно это актуально для диабетиков и людей, соблюдающих определенную диету по медицинским показаниям и стремящихся похудеть.

Во многих приведенных рецептах главной составляющей является обезжиренный творог, который, как известно, богат кальцием. А минимальное количество молока, яиц и жиров, входящих в состав блюд, не повлияет на увеличение веса.

Следует также помнить, что сладкая выпечка нежелательна к употреблению при диабете. В каждом отдельном случае требуется консультация лечащего врача. И если вы позволяете себе лакомиться десертом, строго следите за своим состоянием и принимайте соответствующие профилактические меры.

Кулинарные рецепты, приведенные в данной книге, содержат минимальное количество заменителей сахара, но все-таки не являются полностью разрешенными блюдами для диабетиков. Строго соблюдайте индивидуальные параметры разрешенных продуктов, а также рецептуру предлагаемых блюд.

Полезные продукты для выпечки

Сахар и сахарозаменители

Сахар – это бытовое название сахарозы. Его родиной считается Индия. Сегодня трудно себе представить приготовление выпечки без этого продукта. В Австрии даже существует такой афоризм: «Откажитесь от сладкого на четырнадцать дней и потеряйте две недели полноценной жизни».

Сахар – это источник энергии, который необходим организму человека. Если организм не получает достаточного количества сахара, то могут появиться усталость, головокружение, головные боли и даже депрессия. Наверняка вы замечали, что поднять настроение иной раз может кусочек пирожного или торта.

Однако, если употреблять сахар в больших количествах, может начаться разрушение зубной эмали или развиться гипертоническая болезнь, аллергия, атеросклероз и ожирение. Также вынуждены ограничивать использование сахара в своем питании люди, страдающие сахарным диабетом. На сегодняшний день существует множество заменителей сахара. Их относят к разряду пищевых добавок и в большом количестве используют в кулинарии.

Натуральные заменители сахара

Фруктоза

Фруктоза – вещество растительного происхождения, которое получают из фруктов и ягод. По химическому строению она является простым углеводом, превращающаяся в глюкозу после попадания в организм.

Однако при постоянном приеме фруктозы повышается не только уровень глюкозы в крови, но и холестерин. Поэтому при сахарном диабете употреблять большое количество продуктов, содержащих фруктозу, противопоказано.

Сахарные спирты

К сахарным спиртам относятся изомальт, ксилит, сорбит, манит и мальтит. Они входят в состав большинства кондитерских изделий, в том числе жевательных резинок, шоколадных конфет, замороженных десертов, выпечки и т. д.

Это интересно!

Сорбит был открыт французским ученым в 1868 году при исследовании ягод рябины. Автор подробно описал вещество и назвал его «сорбит» (от французского слова *le sorb*, означающее «рябина»). Обычно сырьем для производства большинства сахарных спиртов служит жмых растений.

Сахарные спирты обладают целым рядом положительных свойств. Учеными доказано, что при диабете они усваиваются гораздо медленнее, чем сахароза, и не вызывают значительного подъема уровня глюкозы в крови.

Сахарные спирты не способствуют развитию кариеса, поэтому относительно безопасны для зубной эмали. Однако у них есть и некоторые недостатки – более низкая сладость по сравнению с обычным сахаром и специфический «металлический» привкус.

Изомальт является более современным представителем сахарных спиртов. Он был получен в 1960 году из сахара и представляет собой смесь двух дисахаридных спиртов. Его химическая структура более стабильна к ферментативному воздействию.

По внешнему виду изомальт представляет собой белые кристаллы, не имеющие запаха. Он выдерживает любые температуры и не теряет своих свойств при кипячении и выпечке.

Стевия медовая

В последнее время среди больных сахарным диабетом получил популярность двулистник сладкий (*Stevia rebaudiana Bertoni*) – растение семейства сложноцветных. Его родиной является Южная Америка. Впервые это растение обнаружили испанские конкистадоры в XVI веке на северо-востоке Парагвая. Среди других натуральных сахарозаменителей вкус стевии является наиболее приятным и более близким по вкусу к обычному сахару. При этом стевия менее калорийна. Однако не рекомендуется применять в качестве заменителей сахара листья и неочищенные экстракты стевии, так как безопасность их для организма человека еще требует изучения. Лучше воспользоваться высокоочищенными препаратами.

Искусственные заменители сахара

Сахарин и цикламат

По структуре сахарин представляет собой калий-натриевую соль, обладающую сладким вкусом. Он не является углеводом, поэтому не содержит калорий и не влияет на повышение уровня глюкозы в крови. Сахарин устойчив к нагреванию, что дает возможность использовать его при выпечке. В США применение сахарина в ограниченных количествах было признано безопасным для здоровья. Однако в России ученые из Института питания РАМН не рекомендовали употреблять сахарин в питании беременных женщин и детей. В качестве столового подсластителя сахарин выпускается под торговыми названиями «Сукразит», «Сусли».

Современные сахарозаменители на сахарине содержат другое химическое вещество со сладким вкусом – цикламат. Он наиболее известен на нашем рынке в качестве комбинированного сахарозаменителя и носит название «Цукли». В отличие от сахарина цикламат натрия не имеет «металлического» привкуса. Он легко растворяется в воде и остается стабильным при тепловой обработке, поэтому его можно использовать в качестве сахара в процессе приготовления пищи. Сладость цикламата почти в 30 раз больше сладости сахарозы. Максимальное потребление цикламата, безопасное для здоровья, в сутки не должно превышать 10 мг на 1 кг веса тела.

Ацесульфам К

Этот сахарозаменитель в 130–200 раз слаще обычного сахара, устойчив к высокой температуре, поэтому он может применяться в кондитерских изделиях и блюдах, которые приготавливаются при высокой температуре. Ацесульфам К применяется в кондитерской промышленности как самостоятельно, так и в комбинации с другими сахарозаменителями при изготовлении мороженого, холодных и горячих напитков, фруктовых консервов. Он не наносит вреда зубной эмали и препятствует появлению кариеса. В выпечке ацесульфам К часто применяют в качестве единственного подсластителя. Его можно использовать больным сахарным диабетом, ожирением и людям, стремящимся похудеть, так как он не содержит калорий и не оказывает влияния на уровень глюкозы, инсулина и холестерина в крови.

Аспартам

В качестве сахарозаменителя аспартам начал применяться в США и Великобритании в 1974 году. В настоящее время он широко используется во всем мире. Аспартам представляет

собой соединение двух аминокислот, являющимися составными частями белка. Он практически не содержит калорий, а при его употреблении уровень сахара в крови не повышается. Однако при кипячении аспартам разрушается и утрачивает сладкий вкус, поэтому его нельзя нагревать. Безопасность аспартама для здоровья человека признана Всемирной организацией здравоохранения более чем в 100 странах мира. Может использоваться при ожирении и сахарном диабете.

Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды содержат большое количество витамина С и антиоксидантов, которые предохраняют нас от сердечно-сосудистых заболеваний. Однако во фруктах содержатся и углеводы, которые могут значительно повышать уровень глюкозы в крови. Поэтому среди всего обилия фруктов лучше выбирать те, которые содержат много клетчатки, – ведь она благотворно влияет на работу кишечника, понижает уровень холестерина в крови и способствует более медленному всасыванию сахара.

Яблоко

Яблоко на 87% состоит из воды, в нем мало калорий. Наличие пектина в химическом составе яблока делает его продуктом с низким гликемическим индексом, поэтому при его употреблении уровень глюкозы в крови поднимается медленно.

Груша

Многие считают, что сладкие спелые груши нельзя употреблять людям, страдающим сахарным диабетом. Однако содержание углеводов одинаково в зрелых и незрелых грушах, и оно приблизительно такое же, как и в яблоках, а содержание клетчатки в 1,5 раза больше.

Персик

Персик является полезным фруктом, в состав которого входят органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), микроэлементы (калий, железо, фосфор, марганец, медь, цинк, селен и магний), а также витамин С и витамины группы В. Калорийность персика меньше, чем яблока, и содержание глюкозы небольшое, поэтому для больных сахарным диабетом нет причин отказывать себе в удовольствии полакомиться этим фруктом.

Клубника

Клубника совсем не содержит жиров, а ее энергетическая ценность и содержание углеводов небольшие по сравнению с другими фруктами. Таким образом употребление 250 г клубники в день не приведет к повышению веса.

Малина и ежевика

У этих ягод оптимальное соотношение между содержанием углеводов и клетчатки. В них совершенно нет крахмала, минимальное количество калорий и хороший минеральный и витаминный состав.

Красная и черная смородина

Содержат небольшое количество углеводов. Черная смородина богата витамином С и калием. Если съесть 250 г черной смородины, то глюкоза крови поднимется незначительно, а в организм поступит чуть больше 100 ккал и суточная норма витамина С.

Мука

Мука содержит большое количество легкоусвояемых углеводов, поэтому людям с сахарным диабетом следует ограничивать употребление мучных изделий.

Тем не менее есть способы сделать муку более полезной. Если выпечку делать из муки грубого помола, семечек, орехов и других злаковых, ее гликемический индекс снизится, и она станет богатым источником необходимых организму витаминов группы В, минеральных веществ, а именно калия, кальция, магния, натрия, фосфора и железа.

Пшеничная мука

Пшеничная мука может быть следующих сортов: «экстра», высшего, первого, второго и обойная.

Мука сорта «экстра» используется для приготовления хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий высшего качества. Она практически не имеет примесей и содержит очень мало минеральных веществ.

Мука высшего сорта также практически не содержит примесей, имеет большое содержание крахмала и низкое, но несколько большее, чем в сорте «экстра», содержание минеральных веществ. Тесто из такой муки хорошо поднимается, а выпечку она делает прекрасной на вкус и приятного цвета. Однако блюда, приготовленные из муки высшего сорта, не рекомендуется употреблять людям, страдающим сахарным диабетом.

Мука первого сорта содержит больше минеральных веществ и белка, чем мука высшего сорта, а также очень небольшое количество клетчатки. Содержание крахмала в ней меньше, чем в муке высшего сорта, поэтому тесто из такой муки подходит немного хуже и имеет легкий сероватый оттенок.

Мука второго сорта (цельнозерновая) содержит еще больше клетчатки и минеральных веществ, но меньше крахмала, имеет более грубый помол и серовато-желтый оттенок. Тесто из нее поднимается хуже, чем из муки первого сорта. Но из такой муки можно приготовить полезную выпечку для диабетиков и всех, кто заботиться о своем здоровье.

Обойная мука имеет практически такой же состав, что и зерна пшеницы. Это мука самого грубого помола.

Ржаная мука

Ржаная мука бывает сеяной, обдирной и обойной. Наиболее высокосортная – сеяная. Она содержит много крахмала, мало белка, немного минеральных веществ, имеет тонкий помол. Обдирная мука отличается более крупными частицами, большим количеством клетчатки, минеральных веществ и белка и, по сравнению с сеяной, меньшим количеством крахмала. Обойная мука имеет практически такой же состав, что и зерно ржи, и более грубый помол, чем обдирная. Ржаная мука используется для приготовления малокалорийной выпечки и кондитерских изделий.

Кулинарные рецепты выпечки

Хлебобулочные изделия

Диетический ржаной хлеб

Ингредиенты

300 г ржаной муки, 200 г цельнозерновой муки, 100 мл молока, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Смешать всю муку, добавить 40 мл растительного масла, молоко и 200 мл воды, посолить, тщательно перемешать. Полученную смесь выложить в прямоугольную форму для выпечки, смазанную оставшимся растительным маслом. Выпекать в предварительно разогретой до 150 °С духовке в течение 1 часа. Готовый хлеб вынуть из формы и охладить.

Вестфальский ржаной хлеб

Ингредиенты

300 г ячменной муки, 300 г ржаной муки, 200 мл сыворотки, 100 г густого несладкого йогурта, 100 г сливочного маргарина, 50 мл растительного масла, 10 г молотого кориандра, 5 г молотой корицы, 5 г молотой гвоздики, 50 г рубленых лесных орехов, 5 г разрыхлителя.

Способ приготовления

Всю муку просеять горкой, сделать в середине углубление, положить разрыхлитель, кориандр, корицу, гвоздику, влить теплую сыворотку, добавить размягченный маргарин и орехи, тщательно перемешать. Полученную смесь выложить в смазанную растительным маслом прямоугольную форму для выпечки, покрыть поверхность хлеба йогуртом. Выпекать в предварительно разогретой до 150 °С духовке в течение 1 часа. Готовый хлеб вынуть из формы и охладить.

На заметку!

При попадании в желудок дрожжи начинают активно размножаться, увеличиваясь в объеме, это может вызвать несварение желудка, вздутие живота и даже запоры. Таким образом хлеб, изготовленный без дрожжей, гораздо полезнее для здоровья.

Банановый хлеб

Ингредиенты

3 банана средней величины, 30 г сливочного маргарина, 50 г заменителя сахара, 50 мл молока, 10 г кориандра, 250 г цельнозерновой муки, 50 мл растительного масла, 5 г разрыхлителя, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить от кожуры, размять вилкой, выложить на сковороду с разогретым маргарином, слегка обжарить, остудить. Затем смешать заменитель сахара с молоком, ванилином и бананами, тщательно перемешать. Смешать муку с разрыхлителем, кориандром

и солью, постепенно добавить к банановой массе, помешивая. Полученную смесь выложить в прямоугольную форму для выпечки, смазанную растительным маслом. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 1 часа. Готовый хлеб вынуть из формы и охладить.

Вишневый хлеб с миндалем

Ингредиенты

500 г цельнозерновой муки, 100 г рубленого миндаля, 30 г заменителя сахара, 100 г вишни, 20 г миндального масла, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Вишню вымыть, вынуть косточки, пропустить через мясорубку. Смешать 300 мл воды и миндальное масло. Всыпать муку, добавить вишню, 50 г миндаля, заменитель сахара и соль. Полученную смесь выложить в прямоугольную форму для выпечки, смазанную растительным маслом. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 1 часа. Готовый хлеб вынуть из формы, посыпать оставшимся миндалем и охладить.

Хлебцы из пророщенной пшеницы и творога

Ингредиенты

200 г зерен пророщенной пшеницы, 150 г обезжиренного творога, 50 мл растительного масла, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Измельчить зерна пророщенной пшеницы, используя мясорубку или блендер, добавить творог, ванилин и соль, тщательно перемешать (должна получиться густая смесь, как для оладий или кексов), выложить в плоские формочки для выпечки, смазанные растительным маслом. Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 30–40 минут. Готовые хлебцы вынуть из формочек и охладить.

На заметку!

Прорастить пшеницу можно и в домашних условиях. Для этого необходимо тщательно промыть зерна, завернуть их в ткань, смоченную водой, и поставить на подоконник. На следующий день зерна необходимо ополоснуть водой и можно использовать для приготовления различных блюд.

Овсяные булочки с курагой и клюквой

Ингредиенты

250 г цельнозерновой муки, 200 г овсяных хлопьев, 100 г кураги, 100 г клюквы, 300 мл нежирного кефира, 40 г сливочного маргарина, 10 г разрыхлителя, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить кефиром и оставить на 12 часов. Затем добавить к хлопьям 30 г муки, разрыхлитель и соль, тщательно перемешать.

Клюкву вымыть, обсушить, курагу промыть, залить теплой водой на 15 минут, затем нарезать кусочками.

Оставшуюся муку перемешать с хлопьями, клюквой и курагой. Полученную смесь выложить в формочки для выпечки, смазанные маргарином. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 1 часа.

Булочки из соевого творога

Ингредиенты

300 г ржаной муки, 250 г соевого творога (тофу), 100 г окары, 150 мл соевой сыворотки, 50 г отрубей, 40 г растительного масла, 40 г сливочного маргарина.

Способ приготовления

Растереть творог и окару с растительным маслом, добавить отруби, муку и соевую сыворотку, замесить тесто, оставить его в теплом месте на 30–40 минут. Затем сформовать булочки, выложить на противень, смазанный маргарином, выпекать в предварительно разогретой до 150–160 °С духовке в течение 1,5 часа.

Булочки с творогом

Ингредиенты

500 г цельнозерновой муки, 200 мл молока, 250 г обезжиренного творога, 20 г заменителя сахара, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Муку всыпать горкой в миску, сделать сверху углубление, влить молоко и 40 мл растительного масла, добавить соль и замесить тесто. Из теста сформовать круглые булочки, выложить на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, оставить на 30 минут. Затем сверху на середину каждой булочки выложить творог, смешанный с заменителем сахара. Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 20–25 минут.

Овсяные булочки с черникой

Ингредиенты

250 г ржаной муки, 250 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 200 г черники, 1 зеленое яблоко, 150 г сушеной вишни, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, 10 г корицы, 15 г разрыхлителя, соль.

Способ приготовления

Чернику вымыть, вишню промыть. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кусочками. Муку всыпать горкой в миску, сделать сверху углубление, влить молоко, добавить яблоко, чернику, вишню, яйцо, овсяные хлопья, корицу, разрыхлитель, соль, тщательно перемешать. Из теста сформовать круглые булочки, выложить на противень, смазанный растительным маслом. Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 20 минут.

На заметку!

Черника содержит вещества, благоприятно действующие на зрение. Свежая черника и сваренные из нее кисели очень полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Лимонные булочки

Ингредиенты

400 г цельнозерновой муки, 100 г кукурузной муки, 200 мл молока, 3 лимона, 150 г сливочного маргарина, 10 г тертой лимонной цедры, 40 мл растительного масла, 20 г заменителя сахара, соль.

Способ приготовления

Лимоны вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Влить в миску молоко и 100 мл воды, добавить муку, заменитель сахара, соль и маргарин. Замесить тесто, оставить на 30 минут, затем перемешать с лимонной массой. Из теста сформовать круглые булочки, выложить на противень, смазанный растительным маслом, посыпать цедрой. Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 20 минут.

Французская королевская булка

Ингредиенты

400 г цельнозерновой муки, 100 г измельченных ядер фундука, 100 мл молока, 50 г заменителя сахара, 100 г сливочного маргарина, 4 яичных желтка, 50 г сметаны 20%-й жирности, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Слегка взбить 3 яичных желтка. Смешать теплое молоко, взбитые желтки, муку, заменитель сахара, соль и маргарин. Замесить тесто, оставить на 1 час, затем перемешать с частью фундука. Из теста сформовать булочки, смазать их поверхность оставшимся желтком, взбитым со сметаной и ванилином, посыпать оставшимися орехами. Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 20 минут.

Это интересно!

Наукой было доказано, что пища будет полезной для человека только в том случае, если в ее состав входят компоненты, содержащие большое количество витаминов, антиоксидантов и других полезных веществ.

Булка с курагой и вишней

Ингредиенты

350 г цельнозерновой муки, 200 мл молока, 150 г сливочного маргарина, 200 г кураги, 100 г вишни, 1 яичный желток, 50 г заменителя сахара, соль.

Способ приготовления

Вишню вымыть, удалить косточки. Курагу промыть, обсушить. Смешать молоко, муку, заменитель сахара, соль и маргарин. Замесить тесто, оставить на 1 час, затем перемешать с курагой и вишней. Сформовать булочки, смазать их поверхность взбитым желтком. Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 20 минут.

Пироги

Яблочный пирог с изюмом

Ингредиенты

Для теста: 350 г цельнозерновой муки, 10 г разрыхлителя, 10 г заменителя сахара, 100 г сливочного маргарина, 1 яйцо.

Для начинки: 600 г яблок, 40 г изюма, 20 мл рома.

Для посыпки: 5 г корицы.

Способ приготовления

Маргарин растопить, влить 250 мл воды, добавить муку, разрыхлитель, заменитель сахара, яйцо, замесить тесто и оставить на 30 минут. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Изюм промыть, залить ромом.

Полученное тесто выложить на противень, выстланный пергаментом, и сделать бортики. Сверху разложить ломтики яблок и изюм, посыпать корицей. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 45–50 минут.

Кулинарный совет

Чтобы проверить готовность теста, его следует проткнуть деревянной зубочисткой. Когда она окажется сухой, тесто готово.

Яблочный пирог с миндалем

Ингредиенты

Для теста: 150 г цельнозерновой муки, 4 яйца, 70 г заменителя сахара, 20 г цедры лимона, 50 г сливочного маргарина, 10 г разрыхлителя, 100 г рубленого миндаля, 2 яблока, 25 мл растительного масла, ванилин на кончике ножа.

Для посыпки: 50 г цельнозерновой муки, 50 г сливочного маргарина, 25 г заменителя сахара.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими ломтиками.

Яйца взбить с заменителем сахара, влить 100 мл воды, добавить цедру лимона, размягченный маргарин, ванилин, просеянную муку с разрыхлителем и миндаль. Все перемешать, поместить в форму для выпечки, смазанную растительным маслом. Сверху выложить яблоки.

Маргарин растереть руками с заменителем сахара и мукой, чтобы получилась крошка, посыпать ею пирог. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30–35 минут.

На заметку!

В состав миндаля входят витамины группы В и Е, белки, железо, цинк. Он содержит примерно 40% дневной нормы магния и кальция, а фосфора в миндале больше, чем в других орехах.

Яблочный пирог по-болгарски

Ингредиенты

200 г цельнозерновой муки, 200 г заменителя сахара, 1 кг зеленых яблок, 10 г разрыхлителя, 200 мл молока, 20 мл лимонного сока, 50 г сливочного маргарина, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

В насыпанную горкой муку влить 200 мл воды, добавить заменитель сахара и разрыхлитель. Замесить тесто, вымешивая его до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Третью часть полученного теста выложить в форму для выпечки, смазанную маргарином. Затем положить половину яблок, накрыть их слоем теста, и еще один слой яблок и теста. Молоко довести до кипения, добавить ванилин, перемешать и залить им пирог. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 50 минут.

На заметку!

Яблоки содержат пектиновые вещества, которые задерживают развитие вредных микроорганизмов в кишечнике, нормализуют процесс пищеварения, способствуют выведению холестерина из организма.

Пирог с курагой

Ингредиенты

Для теста: 500 г цельнозерновой муки, 40 мл растительного масла, 1 яйцо, 130 мл кефира, 50 г заменителя сахара, 2 г соды, соль, панировочные сухари для обсыпки.

Для начинки: 200 г кураги, 10 г заменителя сахара.

Способ приготовления

В глубокую миску насыпать муку горкой, добавить яйцо, соль, 30 мл масла, 40 г заменителя сахара, соду и кефир. Замесить тесто, вымешивая его до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук. Скатать из него шар и оставить отлежаться под хлопчатобумажной салфеткой 15 минут. Предварительно промытую курагу залить небольшим количеством воды, довести до кипения и варить в течение 5 минут, настоять 15 минут, затем слить воду. Сваренную курагу пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, добавить 10 г заменителя сахара и тщательно перемешать.

Форму для выпечки смазать 10 мл масла и обсыпать панировочными сухарями. Тесто разделить на две неравные части, большая – для нижней части пирога, поменьше – для верха. Из большей части раскатать круг так, чтобы его диаметр превышал диаметр формы на 2–3 см. Толщина раскатанного теста должна быть около 0,5 см. Уложить круг теста в форму, сверху выложить начинку, разровнять. Из меньшей части теста раскатать круг диаметром на 2 см меньше диаметра формы, разложить его на начинку и, соединив нижний и верхний круги теста, защипнуть края.

Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 20–25 минут. Готовый пирог вынуть, накрыть салфеткой и оставить на 15 минут. Подавать выпечку к столу, предварительно остудив и выложив на блюдо.

Кулинарный совет

Если недостаточно смазать противень маслом, то изделия к нему прилипнут, а при обильной смазке – расплывутся.

Пирог с творогом и красной смородиной

Ингредиенты

Для теста: 100 г цельнозерновой муки, 50 мл кефира, 150 г мюсли, 1 яйцо, 100 г сливочного маргарина.

Для начинки: 750 г обезжиренного творога, 400 г красной смородины, 4 яйца, 70 г заменителя сахара, 60 г смеси для пудинга, 50 мл лимонного сока.

Способ приготовления

В глубокую миску насыпать муку горкой, влить кефир, добавить мюсли, яйцо и маргарин. Замесить тесто, вымешивая его до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук. Скатать из него шар, накрыть хлопчатобумажной салфеткой и поставить в холодильник на 30 минут. Выложить тесто в форму для выпечки, выстланную пергаментом, равномерно распределяя тесто по дну. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 10–15 минут.

Смешать творог, яйца, смесь для пудинга, заменитель сахара, лимонный сок и растереть до образования однородной массы, затем добавить вымытую и просушенную смородину, тщательно перемешать. Выложить полученную смесь на основу, разровнять и выпекать в предварительно разогретой до 160 °С духовке в течение 30 минут.

На заметку!

Употребление красной смородины рекомендуется при мочекаменной болезни, поскольку она способствует выведению уратов (солей мочевой кислоты).

Пирог с лесными орехами и сухофруктами

Ингредиенты

250 г цельнозерновой муки, 500 мл свежевыжатого яблочного сока, 200 г очищенных лесных орехов, 300 г смеси сухофруктов (изюм, курага, чернослив), 100 г цукатов, 25 г сливочного маргарина, 15 г разрыхлителя.

Способ приготовления

Орехи, промытые сухофрукты и цукаты залить соком и оставить на 8–10 часов. Затем всыпать муку, разрыхлитель и тщательно перемешать. Выложить тесто в форму для выпечки, смазанную маргарином. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.

На заметку!

Свойства изюма обусловлены содержанием в нем полезных минеральных солей, органических кислот и витаминов. Количество сахаров – глюкозы и фруктозы – в изюме в 8 раз выше, чем в винограде. Содержится в изюме и незаменимый для профилактики остеопороза бор.

Пирог с беже и черной смородиной

Ингредиенты

Для теста: 250 г цельнозерновой муки, 3 яичных желтка, 70 г заменителя сахара, 15 г разрыхлителя, 50 г сливочного маргарина, 80 мл молока, 15 мл растительного масла, 30 г панировочных сухарей, ванилин на кончике ножа.

Для беже: 3 яичных белка, 500 г черной смородины, 50 г заменителя сахара, соль.

Способ приготовления

Желтки взбить в пену вместе с 50 мл горячей воды, постепенно добавляя заменитель сахара и ванилин. Муку просеять с разрыхлителем. Маргарин растопить и немного охладить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить молоко, перемешать и хорошо взбить. Выложить тесто в форму для выпечки, смазанную растительным маслом, посыпать панировочными сухарями. Выпекать в предварительно разогретой до 160 °С духовке в течение 10–15 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.