



А. Шумов

Полезная выпечка

без сахара

12+

Александр Шумов

Полезная выпечка без сахара

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51928039

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-06816-2

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Полезные продукты для выпечки	7
Сахар и сахарозаменители	7
Натуральные заменители сахара	8
Искусственные заменители сахара	10
Фрукты и ягоды	13
Яблоко	13
Груша	13
Персик	14
Клубника	14
Малина и ежевика	14
Красная и черная смородина	15
Мука	16
Пшеничная мука	16
Ржаная мука	17
Кулинарные рецепты выпечки	19
Хлебобулочные изделия	19
Диетический ржаной хлеб	19
Вестфальский ржаной хлеб	19
Банановый хлеб	20
Вишневый хлеб с миндалем	21
Хлебцы из пророщенной пшеницы и творога	22

Овсяные булочки с курагой и клюквой	23
Булочки из соевого творога	23
Булочки с творогом	24
Овсяные булочки с черникой	25
Лимонные булочки	26
Французская королевская булка	26
Булка с курагой и вишней	27
Пироги	29
Яблочный пирог с изюмом	29
Яблочный пирог с миндалем	30
Яблочный пирог по-болгарски	31
Пирог с курагой	32
Пирог с творогом и красной смородиной	33
Пирог с лесными орехами и сухофруктами	34
Пирог с бее и черной смородиной	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

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 ве-

са.

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 развиваться 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 «металличе-

ского» 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 применять-

ся 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 гру-

шах, 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 количе-

ством 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 сыворо-
тки, 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 добавлять 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 го-

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 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 задержи-

вают 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, защипить 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 свежесжатого яблочного сока, 200 г очищенных лесных орехов, 300 г смеси сухо-

фруктов (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 бее 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 бее: 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.