

A smiling woman with long, wavy, light brown hair is the central figure. She is wearing a dark, textured sweater. She holds a rustic wooden tray with two rope handles. On the tray are three small, round tarts with a golden-brown crust and a dark purple filling, topped with fresh raspberries and a small white flower. A sprig of small purple flowers is also on the tray. The background is a textured, grey wall.

Я ТВОЙ ДЕСЕРТ

Нина Финаева

**«БЕЗГРЕШНЫЕ» СЛАДОСТИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Нина Финаева
Я твой десерт. «Безгрешные»
сладоcти на каждый день
Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51192523
Я твой десерт: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-109738-7

Аннотация

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

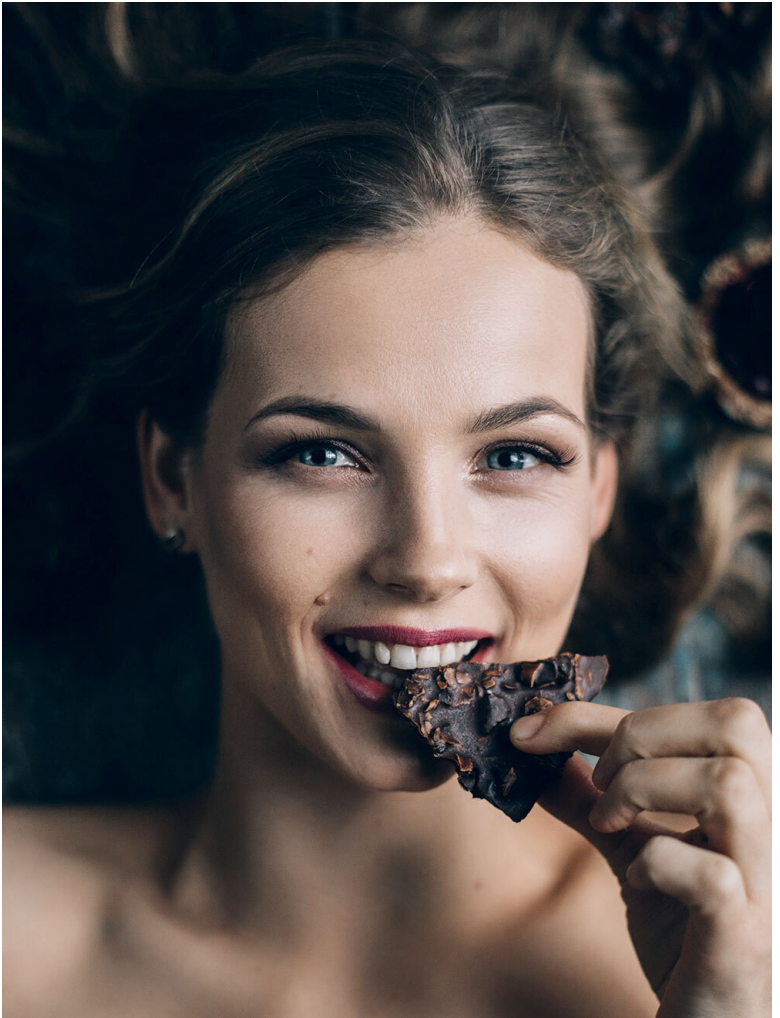
печенья с кокосовым кремом, легко научит Нина. Тем более что ничего варить или печь не потребуется.

Содержание

От автора	10
Ингредиенты	12
Техника	13
Заготовки	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Нина Финаева
Я твой десерт.
«Безгрешные» сладости
на каждый день









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, брендшеф 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 профессиональные 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 ми-

сочки разных размеров, ситечко и прочая мелкая утварь, которая и так есть на кухне почти у каждой хозяйки.





ОРЕХОВОЕ
МОЛОКО





ОРЕХОВОЕ
МОЛОКО



Заготовки

В качестве напутствия хочу дать вам пару рецептов-заготовок, которые удобно иметь под рукой всегда: это воздушная гречка и миндальное молоко. И даже если вы ничего с ними не приготовите – просто добавьте их в вашу утреннюю кашу, увидите, как преобразится привычный завтрак!

Воздушная гречка

Важно: мы используем именно зеленую, не обжаренную гречку.

- зеленая гречка **200 г** (или больше, по желанию)

Для проращивания необходимо с вечера засыпать гречку в миску, залить водой так, чтоб она ее покрывала на 1 см, и оставить на ночь. С утра гречка набухнет и впитает практически всю воду. Слегка промоем ее. Разложим сушиться на поднос дегидратора, сушим 8–10 часов (до хруста) при температуре 45 °С. Если у вас нет сушилки, можно разложить гречку тонким слоем на подносе и поставить около батареи – примерно за двое суток гречка становится сухой и хрустящей. Храним воздушную гречку в закрытой стеклянной банке при комнатной температуре.

ПРИМЕЧАНИЕ

Для чего замачивать крупы и орехи: не замоченные крупы и орехи находятся в спящем режиме, ведь в природе им нужно сохраниться до тех пор, пока не появятся благоприятные условия для прорастания. Вся польза плотно запечатана в семени ингибиторами, и лишь при попадании в теплое и мокрое место ингибиторы разрушаются и активизируются все полезные вещества. Таким образом, замачивая злаки, семена, орехи, бобовые, мы раскрываем всю их пользу.

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.