

Ирина Акулина



12+

Без глютена Без лактозы
Выпечка и десерты

Здоровая еда

Ирина Акулина

**Без глютена Без лактозы
Выпечка и десерты**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Акулина И. А.

Без глютена Без лактозы Выпечка и десерты / И. А. Акулина —
«ЛитРес: Самиздат», 2021

Никто не будет печь сдобные булочки без пшеничной муки, яиц и сливочного масла без нужды. Необходимость в пересмотре привычных рецептов появляется, если в семье есть аллергик, которому нельзя есть хотя бы один из этих продуктов. Приготовление еды становится проблемой. А вкусной еды - тем более. Торт на день рождения, печенье к чаю, десерт к праздничному столу - все это можно приготовить по рецептам, изложенным в книге "Без глютена, без лактозы. Выпечка и десерты".

Содержание

Без глютена, лактозы и яиц	6
Торт Наполеон	6
Банановый кекс с шоколадно-арахисовой глазурью	7
Пирог со сливами	8
Шоколадный кекс с грушей	9
Кекс с корицей	10
Банановое печенье	11
Арахисовое печенье с джемом	12
Печенье с фисташками	13
Ванильно-шоколадное печенье	14
Кокосово-овсяное печенье с курагой	15
Кокосово-финиковое печенье	16
Яблочный крамбл	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ирина Акулина

Без глютена Без лактозы

Выпечка и десерты

Когда-то я не имела представления о том, что некоторым людям нельзя практически ничего из привычной нам еды. И прозрела. Этот рецепт о том, как приготовить выпечку без яиц, без глютена и без казеина. Описание приготовления: Такая безглютеновая, безмолочная и безъяичная диета может понравиться всем. С одной стороны трудно представить выпечку без муки, молочных продуктов и яиц. Но этот рецепт – настоящая находка для тех, кто вынужден придерживаться диеты.

Без глютена, лактозы и яиц

Торт Наполеон

Тесто:

200 г пива, 200 г растительного масла, 450 г кукурузной муки, 50г рисовой муки, 1 чайная ложка соли

Пиво и растительное масло смешать в миске и аккуратно просеять в эту смесь рисовую и кукурузную муку. Замесить тесто, разделить его на 5 частей и скатать каждую часть в шар. Положить их в холодильник на 1 час.

На пекарской бумаге раскатать из шариков 5 коржей и выпекать при температуре 200 градусов 8-10 минут.

Коржи выровнять, обрезки сохранить для присыпки.

Крем:

500 г кокосового молока, 200 г сахара, 35 г крахмала, 200 г размороженной клубники

В кокосовом молоке растворить 160 г сахара и крахмал. Смесь поставить на средний огонь и варить до загустения, все время помешивая.

В остывшую массу добавить 200 г растительных сливок.

Отдельно смешать 200 г размороженной клубники и 40 г сахара.

Остывшие коржи промазать кремом, на средний корж положить слой клубники с сахаром. Обрезки измельчить, посыпать ими верх торта.

Банановый кекс с шоколадно-арахисовой глазурью

4 спелых банана без кожуры, 1 ст. л. псиллиума, 440 мл воды, 2 ст. л. кокосового сахара, 350 гр. рисовой муки, 70 гр. кукурузной муки, 2 ч. л. разрыхлителя

Для глазури:

80 гр. арахисовой или миндальной пасты, 50-80 гр. тёмного шоколада

Просейте муку и разрыхлитель в чашу. Взбейте бананы, псиллиум, воду и сахар в блендере до однородной массы. Добавьте к муке банановую смесь и тщательно всё размешайте. Выложите полученное густое тесто в смазанную маслом кольцевую форму и выпекайте в предварительно разогретой до 200 С духовке 25-30 минут. Затем дайте кексу полностью остыть, переложите его на блюдо и полейте глазурью. По желанию украсить измельчённым арахисом.

Глазурь: Для приготовления глазури нужно растопить шоколад на водяной бане и смешать с арахисовой пастой до однородного состояния.

N.B. Псиллиум – это шелуха семян подорожника, она продается в магазинах здорового питания.

Пирог со сливами

100 гр. амарантовой муки, 140 гр. муки зелёной гречки, 1 ч. л. соды, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. псиллума, 110 гр. фиников, 1,5 ст. воды, 1 ст. л. оливкового масла, сливы — 4-5 шт.

Смешайте все сухие компоненты. Взбейте финики без косточек вместе с водой в блендере. Затем добавьте взбитые финики и оливковое масло к сухой смеси и хорошо перемешайте. Переложите тесто в подготовленную форму, сверху выложить сливы, разрезанные на половинки и без косточек. Выпекайте 20 минут при температуре 190 С до золотисто-коричневого цвета.

Н.В. Финики лучше заранее замочить и очистить от кожуры.

Шоколадный кекс с грушей

160 гр. муки зелёной гречки, 40 гр. какао, 2 ч. л. разрыхлителя, 100 гр. сырого тростникового сахара, 1 ч. л. экстракта ванили или сахара с натуральной ванилью, 1-2 груши, 125 мл яблочного пюре, 250 мл воды

Муку, какао и разрыхлитель просейте и смешайте. Яблочное пюре, воду, сахар и ваниль соедините и перемешайте. Грушу очистите от кожуры и семян, нарежьте небольшим кубиками. Аккуратно смешайте сухую смесь с жидкой, добавьте грушевые кубики и тщательно все перемешайте. Разогрейте духовку до 180 С, выложите полученную массу в подготовленную форму и выпекайте 20-25.

Кекс с корицей

2 ст. универсальной безглютеновой муки, 1 ст. белого или коричневого сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соды, 1 ст. + 2 ст. л. миндального или соевого молока без сахара, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1/3 ст. растительного масла, 1 ч. л. экстракта ванили или сахара с натуральной ванилью

Для начинки:

1/4 ст. белого или коричневого сахара, 2 ч. л. молотой корицы

Для глазури:

1/2 ст. сахарной пудры, 1-2 ст. л. воды, 1/2 ч. л. экстракта ванили по желанию

В чашу просейте муку, соду, разрыхлитель, добавьте сахар. Смешайте миндальное молоко, уксус, масло и ваниль и добавьте в муку. Отдельно смешайте корицу и сахар. В подготовленную форму выложите треть теста, разровняйте и посыпьте корицей с сахаром. Выложите сверху ещё треть теста, посыпьте оставшейся коричной смесью, затем остаток теста. Аккуратно разровняйте. Выпекайте кекс в предварительно разогретой до 180 С духовке около 45-50 минут. Приготовьте глазурь из просеянной сахарной пудры и воды. Остудите кекс и полейте его глазурью.

Банановое печенье

Кукурузная мука – 80-90 г (тонкого помола), сахар или сахарная пудра – 50-70 г, банан – 1 шт. (неспелый) растительное масло – 70-80 мл, питьевая вода – 50 мл, соль – 1 щепотка, сода – 2/3 чайных ложки (гашеная)

Затем в отдельной ёмкости смешать воду с растительным маслом и довести ее до кипения. Затем уменьшить огонь и понемногу добавлять кукурузную муку, всё время перемешивая. Соединить получившееся кукурузное тесто с банановой массой. 5 минут все перемешать миксером. Добавить соль, потом – гашеную уксусом или лимонным соком соду. Снова хорошенько всё перемешиваем. Противень застелить пекарской бумагой. На неё выложить ложкой получившееся тесто. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке на протяжении 30-35 минут

Арахисовое печенье с джемом

2 стакана + 3 ст. л. универсальной безглютеновой муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соды, 1 ст. коричневого сахара, 1/2 ст. арахисовой пасты, 1/4 ст. рафинированного кокосового масла в растопленном виде, 1/4 ст. миндального или соевого молока без сахара, 3 ст. л. кленового сиропа, 1 ч. л. экстракта ванили, клубничный или малиновый джем по вкусу

Смешайте муку, разрыхлитель и соду. Отдельно смешайте сахар, арахисовую пасту и кокосовое масло. Затем влейте в эту смесь молоко, сироп, ваниль и тщательно всё размешайте. Постепенно добавляя в жидкую массу мучную смесь, замесите тесто. Скатайте из теста небольшие шарики, выложить их на застеленный пергаментной бумагой противень и придавить их маленькой рюмкой, чтобы получились углубления и бортики. Выпекайте 5-6 минут при температуре 180 С. Затем достаньте противень и еще раз придавите каждую печенюшку в центре и выложите немного джема в середину. Выпекайте ещё 5-6 минут до золотистого цвета.

Н.В. Горячее печенье будет мягким, но остыв, затвердеет и станет рассыпчатым.

Печенье с фисташками

135 гр. универсальной безглютеновой муки, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ст. рафинированного кокосового масла в растопленном виде, 1/2 ст. соевого молока, 1 ч. л. яблочного уксуса, 2 ч. л. экстракта ванили

Для глазури: 50 гр. тёмного шоколада, 2 ст. л. соевого молока, измельчённые фисташки по вкусу

Смешайте соевое молоко и яблочный уксус (молоко должно свернуться). Смешайте все сухие ингредиенты в чашу. Затем добавьте к ним соевую простоквашу и кокосовое масло. Всё аккуратно и тщательно перемешайте. На противень постелите пекарскую бумагу, смажьте ее маслом и присыпьте кукурузной или безглютеновой мукой.

Отдельными порциями (чайной ложкой) выложите на противень тесто, оставляя между ними небольшое пространство.

Выпекайте в предварительно разогретой до 180 С духовке 18 минут. Готовому печенью дайте остыть.

Для глазури смешайте в сотейнике соевое молоко и порубленный шоколад. Нагревайте смесь на медленном огне, постоянно помешивая, пока шоколад не растает. Каждую печенюшку окуните в шоколад, а затем в измельчённые фисташки.

Ванильно-шоколадное печенье

140 гр. рисовой муки, 35 гр. муки зелёной гречки, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 70 гр. кешью, 3 ст. л. кокосового сахара, 125 мл воды, 1/2 ч. л. экстракта ванили, рубленый тёмный шоколад по вкусу

Муку и разрыхлитель смешайте. Кешью с сахаром и ванилью и водой взбейте в блендере до однородной массы. Добавьте влажную смесь в сухую и замесите тесто. Накройте чашу полотенцем и поставьте в холодильник на 20 минут. Подготовьте противень, застелив его пергаментом, и разогрейте духовку до 200 С. Достаньте тесто из холодильника и аккуратно вмешайте в него рубленый шоколад. Столовой ложкой выложите тесто на противень. Выпекайте печенье 15 минут до золотистого цвета.

Н.В. Кешью лучше всего замочить на ночь, а утром слить и промыть.

Кокосово-овсяное печенье с курагой

1 стакан безглютеновых овсяных хлопьев, 1 стакан кураги, 1/2 ст. кокосовой стружки, 1 небольшое яблоко, 1/4 стакан фиников, 2 ст. ложка кокосового масла, 1 ст. ложка кленового сиропа или кокосового нектара, цедра лимона по желанию

Овсяные хлопья и кокосовую стружку измельчить в блендере до состояния близкого к муке. Финики без косточек, курагу и очищенное яблоко мелко нарезать и также измельчить немного в блендере, чтобы оставались мелкие кусочки. Соединить сухую смесь с фруктовой массой, добавить сироп и растопленное масло. Всё тщательно перемешать. Противень застелить пергаментной бумагой, духовку разогреть до 150-160 С. Сформовать из полученной массы печенье на противне и выпекать до золотистого цвета примерно 15-20 минут.

Н.В. Финики и курагу заранее лучше замочить.

Кокосово-финиковое печенье

1 банан, 5-6 фиников, 1/2 ст. кокосовой стружки или хлопьев, 1/4 ст. кунжута

Очищенный банан и финики без косточек измельчите вместе со стружкой и кунжутом в блендере. Застелите противень пергаментной бумагой. Из получившейся массы сделайте шарики, выложите на противень и чуть придавите. Выпекайте при температуре 135 С примерно 45-50 минут до золотистого цвета.

Н.В. Кунжут и финики заранее замочите, потом промойте. Это печенье можно приготовить впрок и заморозить.

Яблочный кранбл

1 стакан безглютеновых овсяных хлопьев, 6 ст. л. кокосового или коричневого сахара, 2 ст. л. кокосового масла

Для начинки:

4 яблока, 2 ч. л. кокосового или коричневого сахара, 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 1/2 ч. л. молотой корицы

Измельчите половину овсяных хлопьев в блендере до состояния муки. Смешайте в чаше овсяную муку, оставшуюся овсянку, сахар и размягчённое кокосовое масло. Очищенные яблоки нарежьте дольками и полейте лимонным соком. Затем перемешайте с сахаром и крахмалом. В подготовленную форму выложите яблочную массу, сверху равномерно посыпьте овсяной мучной крошкой. Выпекайте при 200 С около 30-40 минут до золотистого цвета.

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.