

Галя Дмитриева



# **ПОЕЛА-ПОХУДЕЛА. ЕДИМ ПОЛЕЗНО**

Готовим без сахара, муки и яиц

Галя Дмитриева

**Поела-похудела. Едим полезно.  
Готовим без сахара, муки и яиц**

«Издательские решения»

**Дмитриева Г.**

Поела-похудела. Едим полезно. Готовим без сахара, муки и яиц /  
Г. Дмитриева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-558124-2

Эта книга уникальна тем, что для приготовления 99% рецептов не нужна плита. Шикарные торты сделаны без сахара, муки, яиц и выпечки. Оригинальные салаты, соусы удивят своим необычным составом. Автор считает для того, чтобы похудеть не надо ограничивать себя. Наоборот, открывайте для себя вкус новых продуктов. С помощью этих рецептов вы сможете снова стать стройной. Меняя питание, вы поменяете не только свое тело, но и свое мышление и свою жизнь.

ISBN 978-5-00-558124-2

© Дмитриева Г.  
© Издательские решения

## Содержание

Какие рецепты в этой книге?	6
Словарик и полезные заметки	7
Блюдо тибетских монахов «Цампа»	9
Яблочные конфетки «Раффи»	10
Индийские конфеты Ладду	11
Халва подсолнечная	12
Халва подсолнечная кокосово-шоколадная	13
Халва кунжутная	15
Пахлава	16
Печенье Имбирное	17
Печенье из банана с кокосом	19
Конфеты «ЧерриБолл»	21
Конфеты из орехов или орехового жмыха	23
Торт «Как Брауни»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Поела-похудела. Едим полезно Готовим без сахара, муки и яиц**

**Галя Дмитриева**

© Галя Дмитриева, 2021

ISBN 978-5-0055-8124-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Какие рецепты в этой книге?

Дорогие друзья!

Специально для вас в одной книге я собрала рецепты, которые помогут вам похудеть. Это новое позитивное питание сделает вас здоровее на долгие годы.

За полгода мы с супругом постройнели на 23 кг. Каждый.

И теперь наш вес такой, как в школьные годы.

Нам было уже за 50, когда мы решили поменять питание и снова стать стройными. Вместе с нами постройнели наши дети, наши родители и друзья.

Почти все блюда приготовлены без варки и выпечки.

В большинстве рецептов использованы простые и доступные продукты, которые можно найти в ближайших магазинах или заказать в интернете.

Я подготовила для вас удивительно вкусные рецепты полезных тортиков и конфет. Без использования пшеничной муки, яиц, сахара и искусственных подсластителей.

Почему так важно не использовать яйца в выпечке? Мы просто не задумываемся, что едим очень большое количество скрытых яиц в выпечках. Мы их не видим, а они есть. Лишний белок организм не может переработать и усвоить, поэтому откладывает остатки в соединительные ткани. Появляется лишний вес и сопутствующие болезни.

Если вам хочется стать здоровее и стройнее, но вы пока еще не готовы полностью перейти на полезное питание – добавляйте к своему привычному рациону блюда из этой книги. И постепенно ваше питание станет еще более полезным.

Однако те, кто уже попробовал живое, натуральное питание, знают, что вкус меняется настолько, что начинаешь ощущать легкие оттенки, которые раньше забивались другими ингредиентами.

Все рецепты, собранные в этом сборнике, помогут вам стать стройнее и радостнее!

В конце многих рецептов есть ссылка на видео рецепты. Наберите в поиске YouTube название моего канала «Галя Дмитриева. Едим полезно» или кликните на строку с номером рецепта. И вы сможете узнать еще больше интересных рецептов и рекомендаций как похудеть красиво.

## Словарик и полезные заметки

### **Агар-Агар**

Растительный аналог желатина. Особенность агар-агара в том, что желатиновые свойства агар-агара активируются при нагревании до кипения.

**Аквафаба** – вода, которая остается после варки бобовых культур – гороха, фасоли.

### **Гречка зеленая**

Зеленая гречка – сухие, натуральные, не обжаренные зерна гречневой крупы. Гречку проращиваем и добавляем в салаты, смузи, батончики-мюсли. Готовим из зеленой гречки блины и хлеб. Перемолотая пророщенная гречка с добавлением лимона и кураги на вкус как творог и отлично подойдет для приготовления десертов и сырков в шоколаде.

### **Кунжут (семена)**

Кунжут бывает белым, серым, коричневым и черным.

Самый распространенный кунжут – белый. Его чаще всего можно встретить в магазинах. Он очищенный и отбеленный. Но самый нежный и вкусный.

Черный кунжут – натуральный, не очищенный. Самый полезный. Черный кунжут больше подходит для салатов, вторых блюд или приправ. Лучше начинать знакомство с кунжутом белого цвета. У него нежный вкус и легкая горчинка. Вернее, намек на горчинку.

Серый и коричневый кунжут не имеют сливочного привкуса, как белый кунжут. Но зато это натуральные семена, их не отбеливали. И их можно проращивать.

### **Кэроб.**

Плоды рожкового дерева. Как бобы в стручках, похож на вид на фасоль. Растет на Кипре, Испании и в странах Латинской Америке.

Порошок кэроба – это перемолотые бобы рожкового дерева. В продаже можно встретить обжаренный и необжаренный кэроб. Я использую необжаренный.

### **Рэджувилак**

Напиток, похожий на квас. Приготавливается из пророщенных зерен пшеницы, ячменя, ржи и т. д. Используется как напиток или в качестве закваски для приготовления сыра из семечек.

### **Кокосовая стружка**

Это измельченная мякоть кокоса. Кокосовую стружку иногда сильно обезжиривают, в этом случае стружка выглядит более мелкой и сухой. При покупке стружки обратите внимание, чтобы она была крупная и необезжиренная. Оптимально подойдет стружка с определением Medium. Тогда блюда с кокосовой стружкой будут более ароматные.

Стружка Fine более мелкая и менее жирная.

### **Полезные заметки**

– При приготовлении блюд будем использовать в основном сырые овощи, фрукты, злаки. Исключение – блюда из нута.

– Торты готовлю только из сырых продуктов, в разъемной форме небольшого диаметра. На дно кладу пергаментную бумагу, смазанную кокосовым маслом.

– Кокосовое масло можно заменить сливочным маслом 82 процента жирности, если вы используете сливочное масло.

– Вместо сахара использую финики, курагу, шелковицу (тутовник), сухой кэроб, или сироп рожкового дерева (редко). Другие сиропы-натуральные подсластители, как сироп цикория, сироп топинамбура, не использую.

– Сахарозаменители не использую.

– Муку пшеничную не использую.

– Рафинированное растительное масло не использую. Салаты заправляю нерафинированным оливковым маслом Extra Vergin и своим самодельным маслом подсолнечным и льняным, которое делаю сама с помощью маслопресса.

## Блюдо тибетских монахов «Цампа»



Кусочек цампы прибавляет мудрости и сил.

Время приготовления: 20 минут.

Время в холодильнике: 2 часа (можно съесть сразу, в мягком виде).

### **Ингредиенты:**

- Ячмень или овес (или мука) – 1 стакан
- Масло кокосовое (или сливочное) – 1—2 ст. л.
- Мед – 1 ст. л.
- Вода – ½ стакана

### **Приготовление:**

– Измельчаем в кофемолке ячмень или овес. Можно использовать ячменную или овсяную муку. Измельченные зерна прогреваем на сковороде до появления чуть легкого оттенка золотистости (Для тех, кто питается только сырыми продуктами, можно немного подогреть до 40 градусов).

– Добавляем кокосовое масло (или сливочное), мед, воду. Масса должна быть густой. Поэтому воду добавляем постепенно. Чтобы масса не стала слишком жидкой.

– Выкладываем в форму. Убираем в холодильник примерно на 2 часа, чтобы наша цампа охладилась.

– Нарезаем на кусочки. Хранить в холодильнике можно в течении недели.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске [«Гая Дмитриева. Едим полезно #110»](#).

## Яблочные конфетки «Раффи»

Время приготовления: 25 минут.

Время в холодильнике: 2 часа (можно есть сразу, конфеты будут более мягкие).



Конфетки «Раффи» настраивают на позитив. Все дается легче, чем обычно.

### **Ингредиенты:**

- Яблоки сушеные – 2—3 стакана
- Кокосовая стружка – 1 стакан
- Кокосовое масло – 1 ст. л.
- Холодная вода – 1 ч. л.

### **Приготовление:**

- Сушеные яблоки измельчаем в сухом блендере или кофемолке.
- Кокосовую стружку измельчаем в блендере или кофемолке.
- Смешиваем измельченные яблоки и кокосовую стружку, добавляем размягченное кокосовое масло и воду.
- Формируем шарики. Шарики формировать достаточно сложно, нужно прилагать некоторые усилия, чтобы шарики слиплись. Чтобы проще формировались, добавляем немного воды буквально чайную ложку.
- Убираем в холодильник на 1—2 часа.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске «[Гая Дмитриева. Едим полезно #117](#)».

## Индийские конфеты Ладду

Время приготовления: 25 минут.

Время в холодильнике: 1 час (можно есть – конфеты будут более мягкие).



Конфеты Ладду создают гармонию внутри и с внешним миром.

### **Ингредиенты:**

- Мука нутовая цельнозерновая – 1 стакан
- Масло кокосовое (или сливочное) – 2 ст. л. (или 70 грамм)
- Изюм – ½ стакана
- Корица – 1 ч. л.

### **Приготовление:**

– Изюм предварительно промываем и тщательно просушиваем, чтобы не было лишней влаги, можно бумажной салфеткой. Мелко нарезаем. Вместо изюма можно использовать кокосовый сахар.

– Нутовую муку прогреваем на сковороде, добавляем масло и нарезанный изюм.

– Даем массе немного остыть и вымешиваем рукой. Масса должна слепаться, чтобы можно было сделать конфеты-шарики. Если формировать конфеты сложно – добавляем еще немного масла. Я стараюсь не перегружать конфеты маслом, поэтому добавляю постепенно, чтобы не было слишком жирно.

– Формируем конфеты и убираем в холодильник на час. Конфеты получаются на вкус, как настоящее печенье.

– Конфеты можно хранить в холодильнике достаточно долго. Но на длительный срок лучше держать морозильнике и доставать перед едой за 10 минут, чтобы конфеты успели оттаять. Это очень удобно, потому что, если вдруг неожиданно придут гости – всегда можно достать что-то вкусное из морозилки.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске [«Гая Дмитриева. Едим полезно #39»](#).

## Халва подсолнечная

Время приготовления: 15 минут.

Время в холодильнике: 2 часа, можно есть сразу или поставить на несколько минут в морозилку.



Халва с теплым травяным чаем даст ощущение нового необычного вкуса... обычные вещи в жизни часто не замечаются. А ведь именно из мелочей складываются самые счастливые минуты нашей жизни. Замечай простое и жизнь изменится к лучшему!

### **Ингредиенты:**

- Семечки подсолнечника очищенные – 1 стакан
- Мед, желательно жидкий – 1 ст. л.

### **Приготовление:**

– Семечки измельчаем в кофемолке. Добавляем мед и начинаем тщательно вымешивать массу руками.

– Набиваем полученной массой плотно формочку для льда. Убираем в холодильник на 2 часа. Можно убрать на несколько минут в морозилку, тогда халва будет легче отделяться от формы.

– Если добавить в состав немного кокосового масла, тогда халва будет более твердой и вкусной. Я иногда готовлю такую халву, когда собрались попить чай, а ничего вкусного нет. Халва готовится очень быстро и пока заваривается чай – халва уже на столе.

– Часто готовлю такую халву из жмыха подсолнечника, который у меня остается после приготовления домашнего масла.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске [«Галия Дмитриева. Едим полезно #107»](#).

## Халва подсолнечная кокосово-шоколадная

Время приготовления: 25 минут.

Время в холодильнике: 2 часа, но можно есть сразу или оставить на несколько минут в морозилке.



Халва – кокос на темном фоне какао выглядит аппетитно. Так же аппетитно как стройная талия. От такой халвы талия точно станет стройнее.

### **Ингредиенты:**

- Семечки подсолнечника очищенные – 1 стакан
- Мед (желательно жидкий) – 2 ст. л.
- Масло кокосовое (или сливочное) – 1—2 ст. л.
- Стружка кокосовая – 1/2 стакана
- Какао порошок – 2 ч. л.

### **Приготовление:**

- Семечки и кокосовую стружку измельчаем в блендере по отдельности.
- Добавляем мед, кокосовое масло, какао и начинаем тщательно вымешивать массу руками. Набиваем плотно формочку для льда и убираем в холодильник на 2 часа. Можно положить минут на 10 в морозилку, тогда халва будет легче отделяться от формы.
- Кокосовая стружка придаст подсолнечной халве нотку элегантности и дополнительную плотность, а качественный какао добавит легкий оттенок шоколадного аромата.

– Такие конфетки можно подарить друзьям или взять с собой на чаепитие к подруге. Они точно оценят!

## Халва кунжутная



Халва кунжутная с листиками свежей мяты. В каждом кусочке хорошая порция кальция.

Время приготовления: 25 минут.

Время в холодильнике: 2 часа, но можно есть сразу или подержать несколько минут в морозилке.

### **Ингредиенты:**

- Кунжут (белый или серый) – 1 стакан
- Мед (желательно жидкий) – 2 ст. л.
- Масло кокосовое (или сливочное) – 1—2 ст. л.
- Стружка кокосовая – 1/2 стакана
- Какао порошок – 2 ч. л.

### **Приготовление:**

– Кунжут и кокосовую стружку измельчаем в блендере или кофемолке по отдельности. Потому что кокосовая стружка может быстро выделить масло и облепить нож кофемолки, тогда кунжут не успеет измельчиться. Поэтому кокосовую стружку желательно измельчать отдельно.

– Добавляем мед, кокосовое масло, какао и начинаем тщательно вымешивать массу руками.

– Набиваем плотно формочку для льда и убираем в холодильник на 2 часа. Можно положить минут на 10 в морозилку, тогда халва будет проще отделять от формы.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске [«Гая Дмитриева. Едим полезно #101»](#).

## Пахлава



Пахлава. Сделайте, съешьте и похвалите себя за открытие новых пространств. Слой за слоем. Шаг за шагом. И все будет меняться к лучшему.

### **Ингредиенты для теста (для основы):**

- Семена подсолнечника – 6 ст. л.
- Финики – 10 штук

### **Ингредиенты для начинки:**

- Орехи (кэшью, грецкие, арахис) – 1 стакан
- Мед – 1 ст. л.
- Корица – ½ ч. л.
- Рябина сушеная молотая – 1 ст. л.

### **Готовим тесто (основу):**

- Финики моем и высушиваем салфеткой.
- Семена подсолнечника измельчаем в кофемолке. Можно использовать жмых, который остается после приготовления подсолнечного масла.
- Смешиваем с предварительно мелко порезанными финиками и формируем тесто. Оно будет очень тугим.
- Раскатываем на пергаментной бумаге как можно тоньше.
- Пласт раскатанного теста смазываем медом.

### **Готовим начинку:**

- Орехи разминаем скалкой или измельчаем в измельчителе и равномерно посыпаем на пласт теста сверху меда.
- В кофемолке измельчаем ягоды рябины, добавляем корицу и посыпаем сверху орехов равномерным слоем.
- Скручиваем в рулетик. Режем на тонкие кусочки.
- Можно подсушить в дегидраторе. Или просто оставить на тарелке на 2 дня.
- Когда я готовила в первый раз пахлаву, то мы всю съели сразу. В первый раз захочется съесть очень много такой пахлавы. Это всегда так, когда готовишь впервые что-то новое, вкусное и интересное.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске «[Гая Дмитриева. Едим полезно #95](#)».

## Печенье Имбирное

Время приготовления: 10 минут

Время выпекания: 12 минут при температуре 180 градусов.



Печенье имбирное особенно полезно когда нужна дополнительная энергия, но не лишние килограммы.

### **Ингредиенты:**

- Кунжут – 1,5 стакана
- Семечки подсолнечника – 1 стакан
- Лен – 1 ст. л.
- Имбирь – 1 ст. л.
- Какао – 1 ст. л.
- Мед – 1 ст. л.
- Вода – 2 ст. л.

### **Приготовление:**

– Семена кунжута и подсолнечника перемалываем в кофемолке. Можно использовать жмых семян подсолнечника и кунжута, который остается после приготовления домашнего масла.

– Натираем на мелкой терке корень имбиря. Имбирь можно положить сухой. Но свежий вкуснее. И смешиваем с семенами кунжута и подсолнечника.

– Добавляем перемолотый в кофемолке лен, мед, какао и воду.

– Замешиваем густое тесто и раскатываем тонким слоем.

– Формочкой вырезаем печенье. Если формочки нет, можно круглой рюмкой. Печенье получается красивым, но его долго формировать, потому что приходится несколько раз раскатывать тесто. Поэтому предлагаю сделать проще – раскатываем тесто и нарезаем его ромбиками. Так значительно уменьшается время, которое затрачивается на лепку печенья. Мы только один раз раскатываем тесто и все готово.

– Для того, чтобы скалка не прилипла к тесту, посыпайте его молотым кунжутом (или жмыхом кунжута).

– Печенье оставляем подсушиваться на несколько часов при комнатной температуре. Можно высушить в дегидрататоре при температуре 45 градусов.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске «[Гая Дмитриева. Едим полезно #121](#)».

## Печенье из банана с кокосом

Время приготовления: 10 минут

Время выпекания: 12 минут при температуре 180 градусов.



Печенье из банана и кокоса с соусом из молотого арахиса создадут атмосферу для планирования новых дел.

### **Ингредиенты:**

- Банан -1 шт.
- Кокосовая стружка – 1 стакан

### **Приготовление:**

- Спелый банан разминаем вилкой и смешиваем с кокосовой стружкой.
- Стружки добавляем столько, чтобы можно было слепить круглые шарики-печеньки, размером меньше, чем мячик для настольного тенниса. Стружки лучше не доложить, чем переложить, чтобы печенье не получилось слишком плотным.
- Из одного банана у меня получается 9 печенек для утреннего кофе-чая.
- Выкладываем на противень или на дно формы и выпекаем примерно 12 минут при температуре 180 градусов.
- Такие печеньки очень вкусно есть теплыми.
- Иногда дополнительно готовлю арахисовую пасту – перемалываю в блендере слегка прогретый арахис и поливаю на банановые печеньки – получается настоящее пирожное.
- Иногда добавляю немного какао – печенье получается темным, как на фото ниже, и более суховатым. Но тоже очень вкусным.



Печенье из банана и кокоса с добавлением какао – съешь одну и возьми еще! На весе это не отразится.



Печенье из банана с кокосом с чашкой какао дадут уверенность в своих силах. Мир вдруг станет добрее и светлее и захочется просто расслабиться. Победа придет сама. Иногда не нужно сражаться, достаточно отпустить ситуацию. Ослабить натянутые струны внутри.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске «[Гая Дмитриева. Едим полезно #91](#)».

## Конфеты «ЧерриБолл»

Время приготовления: 25 минут.

Время в холодильнике: 2 часа, но можно есть сразу или подержать несколько минут в морозилке.



Конфеты «ЧерриБолл». Пусть жизнь идет красивой дорогой вверх. Оттуда лучше видно то, что под ногами. Иногда счастье приходит сразу и навсегда.

### **Ингредиенты:**

- Семечки подсолнечника молотые – 4 ст. л.
- Финики – 8 шт.
- Вишня – 1/2 стакана
- Сок половинки лимона – 1/2 лимона
- Гречка пророщенная – 1 ст. л.
- Какао – 1—2 ч. л.
- Орехи грецкие – 5 шт.
- Стружка кокосовая – 2 ст. л.
- Масло кокосовое (или сливочное) – 1 ст. л.

### **Приготовление:**

- Семечки подсолнечника измельчаем в кофемолке.
- Стружку кокосовую измельчаем в кофемолке.
- Орехи измельчаем на небольшие кусочки. Чтобы быстрее измельчить орехи я использую измельчитель или выкладываю на лист бумаги, закрываю другим листом и прокатываю скалкой или измельчаю орехи с помощью толкушки для картофельного пюре.
- Вишню можно использовать замороженную. Размораживаем и нарезаем на небольшие кусочки.
- Гречку проращиваем, промываем, чтобы вода полностью стекла с гречки, и промокаем салфеткой. Гречку не измельчаем.
- Финики берем мягкие, моем, высушиваем салфеткой, чтобы не было в конфетах лишней влаги, и нарезаем на мелкие кусочки.

– Масло кокосовое растапливаем на водяной бане. Для этого ложку масла кладем в стакан, и стакан ставим в миску, наполненную горячей водой. Буквально несколько секунд и кокосовое масло станет жидким.

– Смешиваем все перечисленные ингредиенты, добавляем какао.

– Лепим руками тесто и формируем шарики-конфеты.

– Обваливаем каждый шарик в кокосовой стружке, или в миндальной стружке, или в какао. Убираем в холодильник на 2 часа.

– Я часто готовлю конфеты прямо перед чаепитием, поэтому убираю в морозилку на 15 минут, чтобы конфеты успели немного затвердеть к чаю.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске «[Гая Дмитриева. Едим полезно #94](#)».

## Конфеты из орехов или орехового жмыха

Время приготовления: 20 минут



Готовые конфетки из орехового жмыха. Сложные вещи можно делать проще, а отношения легче.

### **Ингредиенты:**

- Орехи – 1 стакан
- Изюм – 2 ст. л.
- Кэрб – 2 ст. л.
- Какао – 1 ч. л.
- Кокосовое масло – 1 ст. л.

### **Приготовление:**

– Конфеты можно приготовить из молотых орехов. А можно сделать ореховое молочко, выпить его, а из орехового жмыха приготовить конфеты. Я думаю, что так будет интереснее. Из одного количества орехов получится сразу два продукта – молочко и конфеты.

– Сначала приготовим ореховое молоко. Орехи (грецкие, фундук или миндаль) замачиваем на ночь в холодной воде. Воды наливаем побольше, потому что орехи набухая увеличиваются в размере и активно впитывают воду.

– Утром орехи промываем, добавляем холодной воды и измельчаем в блендере. Если воды налить меньше – молоко будет жирнее. Процеживаем через сито, жмых тщательно отжимаем.

– Молоко сразу же выпиваем. Лучше не хранить его в холодильнике, так как срок хранения очень маленький.

– В жмых орехов добавляем изюм, какао, кэроб, кокосовое масло. Замешиваем тесто. Лепим шарики. Выкладываем в контейнер, посыпаем сверху какао, через сухое ситечко, чтобы какао равномерно распределилось по конфетам. Конфеты подержим в холодильнике 2 часа. Или убираем в морозилку минут на 15. Конфеты станут тверже – можно сразу пить чай.

Для того, чтобы посмотреть видео рецепт, в YouTube наберите в поиске «[Гая Дмитриева. Едим полезно #105](#)».

## Торт «Как Брауни»

Время приготовления: 15 минут  
Выдержать в холодильнике 2 часа



Торт «Как Брауни». Тот момент, когда везет в любви. Прислушайся к своим чувствам. И позвони тому, кому почему-то долго не звонишь.

### **Ингредиенты для коржа (форма диаметром 15 см.):**

- Орехи – 1 стакан.
- Масло кокосовое (или сливочное) – 1—2 ст. л.
- Кэрб – 5—7 ч. л.

### **Ингредиенты для крема:**

- Курага – 10 штук
- Какао – 1—2 ч. л.
- Вода – 1/2 стакана

### **Готовим тесто (нижний слой):**

– Орехи грецкие, миндаль, фундук, любые на выбор, замачиваем в воде на ночь или на 2 часа. Если орехов нет, то можно заменить смесью семечек подсолнечника и белого кунжута.

– Для приготовления нижнего слоя будем использовать жмых от орехов. Поэтому сначала приготовим ореховое молоко и с удовольствием его выпиваем. Жмых используем как основу для теста. Замоченные орехи промываем, с небольшим количеством воды измельчаем в блендере. Процеживаем. Получится ореховое молоко и жмых.

– Ореховый жмых тщательно отжимает через сито, чтобы он стал суше, и добавляем кэрб и растопленное на водяной бане кокосовое масло. Замешиваем тесто.

– Кэрб используем для сладости. Если кэрба нет – смело заменяйте измельченными финиками или изюмом.

### **Готовим нежный крем:**

– Курагу предварительно замачиваем в воде на несколько часов. Если курага мягкая, то можно замачивать меньше по времени. Главное, чтобы потом курагу можно было измельчить в однородную массу в блендере.

– Добавляем небольшое количество воды. Лучше той, в которой курага замачивалась, измельчаем в блендере. Выкладываем в миску и для густоты добавляем какао.

**Формируем торт:**

– Выкладываем массу для коржа в разъемную форму. На дно формы желательно положить пергаментную бумагу, чтобы потом торт можно было легко переложить на тарелку. Чтобы не портить ножом форму, когда будем разрезать торт.

– Выкладываем нежный крем на основу для торта. Сверху посыпаем какао плотным слоем, просеивая через ситечко.

## **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.