

ТОРТЫ ПЕЧЕНЬЕ, РУЛЕТЫ —

ДЛЯ СЛАДКОЙ
ДИЕТЫ



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Торты, печенье, рулеты
– для сладкой диеты**

«Центрполиграф»

2008

Звонарева А. Т.

Торты, печенье, рулеты – для сладкой диеты / А. Т. Звонарева —
«Центрполиграф», 2008 — (Советы бабушки Агафьи)

Редко кто сможет устоять перед кусочком пышного домашнего торта, ломтиком макового рулета, источающего восхитительный аромат, или еще теплым рассыпчатым печеньем... Если вы сладкоежка, который считает сладкую диету единственно правильной, то эта книга специально для вас. Тут только рецептов тортов более сорока, а еще пирожные, печенье, рулеты, крендели, пряники, кексы и другие печеные сладости. И все это с легкостью можно приготовить самостоятельно. Проверено, все получится!

Содержание

Торты	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Агафья Звонарева

Торты, печенье, рулеты – для сладкой диеты

Торты

Торт сливочный «Абрикосовый»

Хорошо растереть сливочное масло с сахаром. Не прекращая растирать массу, добавить (по одному) желтки, размягченный шоколад, взбитые в пену белки, муку и хорошо вымесить тесто.

Смазать маслом и обсыпать мукой форму, переложить в нее тесто и выпекать в средне нагретой духовке до готовности.

Остывший торт разрезать по горизонтали на две части, обильно переслоить абрикосовым повидлом или джемом. Сверху торт смазать тонким слоем такого же повидла, залить растопленным шоколадом и сровнять поверхность. Готовый торт слегка охладить.

Состав: сливочное масло – 70 г, сахар – 180 г, яйца – 8 шт., шоколад – 40 г, мука – 50 г.

Торт сливочный «Брусничный»

Масло взбить с сахаром, добавить свежепросеянную муку, ванилин и замесить тесто. Разделить его на три равные части, раскатать каждую в круглый пласт толщиной до 5 мм и выпекать в духовом шкафу на среднем огне до светло-коричневого цвета.

Готовые коржи осторожно снять с листа, обровнять края. Нижний пласт торта смазать брусничным вареньем, а второй пласт – начинающим густеть сливочным желе. Для этого желатин залить одной третью стакана воды, дать разбухнуть, затем растворить в оставшейся горячей воде, добавить сахар и сливки. Верх торта и боковые стороны так же обмазать желе и посыпать крошкой, приготовленной из обрезков коржей. Украсить торт ягодами брусники из варенья.

Состав: мука – 750 г, сливочное масло или маргарин – 450 г, сахар – 3 ч. ложки, ванилин, желе, брусника.

Торт бисквитный с вишнями

Желтки яиц смешать с горячей водой, сахаром и ванильным сахаром и растереть до образования пены. Добавить растопленный на водяной бане шоколад, взбитые в пену белки яиц, муку, крахмал, соду и быстро замесить тесто. Дно и стенки круглой формы смазать маслом, застелить промасленной специальной бумагой, переложить в нее тесто и выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 35–40 минут. Готовый торт охладить, разрезать на три горизонтальных пласта.

Вишни промыть, удалить косточки, слегка потушить с сахаром и откинуть на сито. Получившийся сок разбавить вишневой настойкой или водкой, размешать в нем кукурузный крахмал и вскипятить. В горячий сироп снова положить ягоды, оставив немного для отделки торта, слегка прогреть, снять с огня и хорошо охладить.

Сливки хорошо взбить, добавить вишневую настойку и сахарную пудру. Предварительно замоченный в воде желатин растворить на водяной бане и тонкой струйкой, постоянно взбивая, добавить к сливкам. Готовую начинку поставить в холодильник, чтобы она слегка загустела.

На нижний пласт торта уложить половину ягод вишни, сверху распределить равномерным слоем одну треть начинки из сливок, положить средний пласт и слегка уплотнить руками. Далее уложить вторую половину ягод, половину оставшейся начинки из сливок, накрыть третьим пластом торта и снова слегка уплотнить. Верх и бока торта обмазать оставшимися взбитыми сливками, обсыпать тертым шоколадом и украсить вишнями из начинки. Готовый торт хорошо охладить.

Состав: мука – 75 г, кукурузный крахмал – 75 г, сахар – 150 г, яйца – 4 шт., шоколад – 0,5 плитки, горячая вода – 80 г, сода – 2 ч. ложки или аммоний – 2 ч. ложки, ванильный сахар; **для начинки из вишни:** вишня – 1,5 кг, сахар – 250 г, вишневая настойка или водка – 100 г, кукурузный крахмал – 30 г; **для начинки из сливок:** 35 %-е сливки – 500 г, желатин – 15 г, сахарная пудра – 150 г, вишневая настойка или водка – 5 ст. ложек.

Торт бисквитный «Земляничный»

Приготовление бисквитной основы. Желтки растереть добела с сахаром, добавить цедру лимонов, всыпать крахмал и муку. Осторожно ввести в тесто взбитые в крепкую пену белки и перемешать сверху вниз. Переложить тесто в подготовленную форму и выпечь бисквит.

Приготовление крема. Яйца растереть с сахаром, добавить ванилин и прогреть на паровой бане до загустения. К теплой массе добавить сливочное масло, ягоды земляники или клубники и осторожно вымешать.

Бисквит разрезать по горизонтали на два коржа, пропитать сахарным сиропом или сиропом от клубничного варенья, разведенным водой, переслоить начинкой. Верх и бока торта также слегка пропитать сиропом или смазать тонким слоем повидла и покрыть кремом.

Состав: бисквитный полуфабрикат, яйца – 3 шт., сахар – 3 ст. ложки, сливочное масло – 150 г, спелая земляника или клубника – 250 г, ванильный сахар.

Торт-меренга «Арктика»

Приготовить бисквит, взбивая яйца с сахаром на водяной бане. Затем массу охладить и перемешать со свежесievedной мукой. Подготовленный лист застелить бумагой, сформовать из бисквитной массы лепешку диаметром 20–25 см и выпекать в горячей духовке около получаса.

Приготовление меренг. Яичные белки хорошо взбить, затем добавить ванильный сахар и продолжать взбивать, постепенно добавляя сахарный песок. Полученную массу сложить в кондитерский мешочек или корнетик и отсадить на противень, выстланный бумагой, круглые или овальные лепешки величиной с яйцо. Можно разделить лепешки столовой ложкой. Выпекать в предварительно нагретой духовке при температуре 110–120 °С около получаса.

Приготовление крема. Сливки хорошо охладить и взбить, посыпая понемногу сахарную пудру.

На плоское блюдо, смазанное кремом, уложить бисквитный корж, покрыть его слоем айвового или розового варенья, далее уложить слои меренг, промазывая их кремом. Между меренгами сделать украшения из крема, кусочков шоколада и целых очищенных и поджаренных ядер миндаля или лесного ореха.

Состав для бисквитной основы торта: сахар – 0,25 стакана, яичные желтки – 5 шт., мука – 0,5 стакана; **для крема:** сливки – 1 стакан, сахарная пудра – 1 ст. ложка; **для меренг:** сахар – 1 стакан, яичные белки – 5 шт., ванильный сахар.

Торт бисквитный с творожным кремом

Приготовить бисквит, взбивая яйца с сахаром на водяной бане.

Приготовление творожного крема. Протертый через дуршлаг свежий творог растереть с солью. Желтки яиц, крахмал и ванильный сахар смешать с молоком и прогреть до загустения на паровой бане. Тщательно перебранный, промытый, обсушенный и мелко нарезанный изюм смешать с сахаром, сливочным маслом, соком и цедрой лимона и прибавить эту смесь в загустевший крем. Все перемешать и добавить подготовленный творог. Крем окончательно хорошо вымешать и слегка охладить.



Готовый бисквитный пласт разрезать на два-три горизонтальных коржа, промазать их подготовленным кремом. Верх и бока торта так же смазать кремом, хорошо заровнять и обсыпать бисквитной крошкой, смешанной с тертым шоколадом. Крошку приготовить из обрезков готового бисквита.

Состав для творожного крема: свежий протертый творог – 400 г, сливочное масло – 120 г, яичные желтки – 2 шт., мед – 100 г, сахарная пудра – 100 г, изюм – 100 г, молоко – 0,1 л, крахмал – 1 ч. ложка, сок и цедра половины лимона, ванильный сахар, соль.

Торт клубничный железированный

В белки добавить немного мелкой соли и взбить их в крутую стойкую пену. Желтки взбить в пену с сахаром и цедрой лимона, добавить, размешивая, муку и крахмал, осторожно ввести взбитые белки. Бисквитное тесто перемешать снизу вверх, добавив водку.

Подготовить небольшой противень, смазать маслом или застелить специальной бумагой, вылить на него тесто, равномерно распределив по всей поверхности.

Выпечь бисквит до готовности в горячей духовке и осторожно опрокинуть противень с бисквитом на застеленный белой бумагой стол. Дать бисквиту остыть, не снимая с него противень – так он останется более влажным и не будет крошиться. Если бисквит выпекался на специальной бумаге, снять ее.

Желатин залить небольшим количеством сливок, разведенных холодной кипяченой водой, дать разбухнуть (подготовить желатин перед началом приготовления торта) и затем распустить его на слабом огне. Из половины вымытой и очищенной клубники, смешанной с сахаром, приготовить в миксере пюре. Взбить сливки и осторожно вмешать в них клубничное пюре и полностью растворившийся желатин. Как только желе начнет застывать, добавить в него нарезанную четвертинками оставшуюся клубнику.

Бисквитную основу уложить на блюдо, нанести на нее ровным слоем полужастывшее желе, сровнять поверхность смоченным в горячей воде длинным тонким ножом и поставить в холодильник. Застывший торт перед подачей на стол оформить украшениями из взбитых сливок и целых ягод клубники, обсыпать сахарной пудрой.

Состав для основы торта: сахар – 120 г, яичные желтки – 4 шт., яичные белки – 4 шт., соль, лимонная цедра – 1 ч. ложка, мука – 60 г, картофельный крахмал – 60 г, водка – 1 ст. ложка; **для клубничного желе:** свежая клубника – 750 г, сахарная пудра – 100 г, желатин – 30 г, густые сливки – 1 стакан.

Торт железированный «Клюквенный»

Из всех продуктов приготовить песочное тесто, не размешивая его долго, иначе тесто получится очень рассыпчатым. Из готового теста выпечь тестяную форму-корзинку: слой теста уложить в форму, разровнять руками, слегка подняв его на края формы. Выпечь в горячей духовке до легкого подрумянивания, следить, чтобы тесто не пересохло.

Бисквитное тесто приготовить холодным способом: желтки осторожно отделить от белков, добавить 6 столовых ложек сахара, ванилин и хорошо взбить. Белки взбивать, постепенно добавляя оставшийся сахар. При взбивании желтковой массы добавлять в нее постепенно пену взбитых белков и вводить муку и крахмал. В конце приготовления осторожно ввести оставшуюся белковую пену и перемешать. Подготовленное бисквитное тесто вылить на обильно смазанный маслом (до 5 мм) противень, разровнять и выпекать в умеренно нагретой духовке до подрумянивания.

Приготовление желе. Желатин залить одной третью стакана воды, дать разбухнуть, затем растворить в оставшейся горячей воде, добавить сахар и клюквенный сок. Отдельно взбить сливки с сахаром и ванилином.

Готовому бисквиту дать остыть в течение 6–8 часов, затем смазать клюквенным вареньем. На плоское блюдо уложить песочный пласт, смазать его взбитыми сливками. Подготовленный бисквитный пласт нарезать на полоски шириной 4–5 см и скатать одну из них плотным рулетиком. Положить рулетик в середину песочного пласта и следующие полоски бисквита закрутить вокруг него. Торт смазать вареньем, залить остывшим желе, бока украсить взбитыми сливками и хорошо охладить.

Состав для песочной основы торта: мука – 200 г, сахар – 100 г, сливочное масло – 200 г, яйцо – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, ванилин или тертая лимонная цедра; **для бисквитной основы торта:** яйца – 8 шт., мука – 4 ст. ложки, крахмал – 4 ст. ложки, сахар – 8 ст. ложек, ванилин; **для клюквенного желе:** клюквенный сок – 0,3 стакана, вода – 0,75 стакана, сахар – 1 ст. ложка, желатин – 1 ч. ложка, протертое клюквенное варенье – 200 г, сливки – 2 стакана, ванилин.

Торт комбинированный с ревенем

Торт готовится на комбинированной основе из песочного и бисквитного теста.

Приготовление песочного теста. Маргарин тщательно взбить с сахаром, добавить яйцо, ванильный сахар и свежемолотую муку. Вымесить тесто и поставить его в холодильник за полчаса до разделки.



Приготовление бисквитного теста. Отделить желтки от белков, добавить к ним половину нормы сахара и ванилин и взбивать деревянной ложкой до бела. Белки взбить без сахара в крепкую пену, затем, не переставая взбивать, добавить оставшийся сахар.

Приготовление отделочной массы. Яйца взбить с сахаром, добавить пропущенный через мясорубку творог, вмешать манную крупу и муку, добавить очищенный от кожицы и нарезанный тонкими мелкими кусочками ревеня и пряности.

Приготовление крема. Ревень очистить от кожицы, нарезать мелкими кусочками (лучше нарезать стебли ревеня поперек), добавить сахар и припустить на слабом огне до полной мягкости. К горячей массе добавить предварительно замоченный желатин, размешать, дать остыть и вмешать в крем хорошо взбитые 35 % – е сливки.

Из песочного теста испечь в специальной формочке для выпечки 12 штук орешков. Оставшееся тесто раскатать, выложить в круглую форму, сделать несколько проколов вилкой и испечь в духовке на среднем огне около получаса. Затем выложить на готовую песочную основу творожную отделочную массу и продолжать выпекать еще 20–25 минут.

Из приготовленного бисквитного теста отсадить на смазанный маслом и обсыпанный мукой лист шесть небольших круглых заготовок для печенья, а оставшуюся бисквитную массу вылить поверх запеченной творожной основы и все испечь в горячей духовке до готовности бисквитного слоя.

Вынуть готовый торт из формы, дать остыть и обмазать кремом. Приготовленные песочные орешки обмакнуть в клюквенный сок, обвалять в сахаре и украсить ими торт. Центр торта украсить мелкими печеньями из бисквита. Боковые поверхности торта, так же смазанные кремом, обсыпать сахарной пудрой.

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.