

Галя Дмитриева

*Живое питание.
Десерты без
сахара*



Галя Дмитриева
Живое питание.
Десерты без сахара

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68660706
ISBN 9785005934772*

Аннотация

Едим торты и стройнеем! Разве такое возможно? Да! Перед вами коллекция рецептов полезных и аппетитных десертов, тортов, конфет и пирожных. Созданных из живых, натуральных ингредиентов. Здоровая, недорогая и доступная альтернатива обработанным и упакованным сладостям. Без сахара и яиц. Большинство рецептов не требует тепловой обработки при приготовлении.

Содержание

Словарик дополнительных ингредиентов	7
Торт морковно-кунжутный	10
Пирожные «Яблоки на снегу»	14
Торт «как брауни»	17
Пахлава	20
Джем из кураги «Фееричный»	22
Гречневые блины с вареньем, без сахара, молока и яиц	24
Торт из толокна	27
Пирожные-корзинки с банановым кремом	30
Пирожные «морковно-кокосовый флирт»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Живое питание. Десерты без сахара

Галя Дмитриева

Фотограф Галя Дмитриева

© Галя Дмитриева, 2022

© Галя Дмитриева, фотографии, 2022

ISBN 978-5-0059-3477-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Друзья! Специально для вас я подготовила удивительно

вкусные рецепты полезных тортиков, пирожных и конфет.

Десерты, которые мы приготовим с вами в этой книге, не содержат яиц, пшеничной муки, сахара и искусственных подсластителей. Большинство блюд приготовлены без варки и выпечки.

Эта книга для сладкоежек, которые хотят стать здоровыми и стройными, но в то же время продолжать есть пирожные, конфеты и тортики.

В большинстве рецептов использованы простые и доступные продукты, которые можно найти в ближайших магази-

нах или заказать в интернете.

Основной принцип при изготовлении сладостей без сахара это минимизация ингредиентов. Если можно обойтись – не добавляем. Так, ни один из десертов не содержит яйца.

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

После перехода на живое питание мы с мужем построили на 23 килограмма каждый за полгода. И вот уже несколько лет остаемся в том же весе без изнурительных физических упражнений.

Мы поменяли питание и снова стали стройными.

Если вы еще не знакомы с моими книгами по живому питанию, то всегда можете найти их на книжных сайтах ridero.ru, litres.ru по автору Галя Дмитриева и следующим словам в поиске:

«Поела-Похудела. Едим полезно».

«Позитивное питание».

«Живые салаты из овощей и фруктов».

«Живое питание. 18 обедов».

Если вы решили навести порядок в своём питании, то вас заинтересуют книги о том, как навести порядок в своих эмоциях и в жизни:

«Ты в порядке? Эмоциональное расхламление».

«Управление изменениями. Как преодолеть стресс».

«Если хочешь быть любимой – будь ею».

Если вам действительно хочется стать здоровее и стройнее – готовьте живые сладости без сахара взамен покупных.

В этой книге я собрала рецепты десертов, которые помогут не только стать стройнее, но и энергичнее.

Большинство блюд приготовлены без тепловой обработки – в сыром натуральном виде.

Словарик дополнительных ингредиентов

Агар-Агар

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

Гречка зелёная

Зелёная гречка – сухие, натуральные, необжаренные зерна гречневой крупы. Гречку проращиваем и добавляем в салаты, смузи, батончики-мюсли. Готовим из зелёной 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 кунжута известны многим – белые маленькие семечки. Кунжут бывает белым, серым, коричневым и чёрным.

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

Чёрный кунжут – натуральный, не очищенный. Самый полезный. Чёрный кунжут больше подходит для салатов и вторых блюд. Лучше начинать знакомство с кунжутом белого цвета. У него нежный вкус и лёгкая горчинка. Вернее, намёк

на горчинку.

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

Кэроб

Плоды рожкового дерева. В натуральном виде выглядят как бобы в стручках, похож на вид на фасоль. Растет на Кипре, в Испании и в странах Латинской Америки.

Порошок кэроба – это перемолотые бобы рожкового дерева. В продаже можно встретить обжаренный и необжаренный кэроб. Я использую необжаренный. Потому что такой кэроб не подвергался нагреванию и содержит максимальное количество полезных веществ.

Кокосовая стружка

Кокосовая стружка – это измельченная мякоть кокоса. Из мякоти кокоса выжимают кокосовое масло. Жмых от приготовления масла продают как мелкую сильно обезжиренную кокосовую стружку. Поэтому при покупке стружки обратите внимание, чтобы она была крупная и необезжиренная. Тогда блюда с кокосовой стружкой будут более ароматные. Оптимально подойдет стружка с определением «Medium». Стружка «Fine» более мелкая и менее жирная.

Кокосовый урбеч

Кокосовый урбеч – это измельченный до состояния пасты мякоть кокоса.

Урбеч очень подходит для тех, кто хочет пить чай с чем-то

вкусным, но без мучного и сладкого. Достаточно ложки кокосового урбеча с чаем и появляется ощущение вкуса и сытости. А главное, удовлетворения, что попил чай «с чем-то вкусным».

Раньше при приготовлении десертов я использовала кокосовую стружку и кокосовое масло отдельно. Это было удобно для регулирования жирности. Я старалась положить минимальное количество кокосового масла. Сейчас я готовлю десерты с кокосовым урбечом. Потому что так быстрее.

Толокно овсяное или ячменное

Толокно в промышленном производстве приготавливается из пропаренных зерен, перемолотых, иногда обжаренных. Аналогично толокну можно в продаже встретить Талкан из ячменя. Для изготовления домашнего толокна я использую ячмень в оболочке. Проращиваю, высушиваю при температуре не выше 45 градусов длительное время, перемалываю и просеиваю через сито. Получается ячменная мука. Но мы с вами не будем утруждать себя лишними делами, поэтому используем просто покупное толокно. Его можно купить и в обычных магазинах рядом с домом или заказать в интернете. Толокно в рецептах с выпечкой можно заменить ячменной мукой. Это единственная мука, которую я иногда использую.

Торт морковно-кунжутный

Сырое блюдо.



Торт морковно-кунжутный



Ингредиенты для теста:

- Яблоки сушёные, измельчённые в блендере – 2 стакана
- Кунжут (или мак) – 6 ст. л.
- Морковь – 1—2 штуки
- Масло кокосовое (или сливочное, или гхи) – 1—2 ст. л.

Ингредиенты для крема:

- Кокосовая стружка – 1 стакан
- Сок половины лимона
- Мёд (можно заменить финиками) – 1 ст. л.
- Вода – 3 ст. л.

Приготовление:

– Сушёные яблоки измельчаем в блендере. Получается, как яблочная мука. Могут оставаться не перемолотые кусочки яблок. Это нормально.

– Кунжут перемалываем в кофемолке.

– Морковь натираем на мелкой терке, и уже натёртую морковь измельчим ещё ножом поперек волокон. Получаются не стружки морковные, а мелкие кусочки морковки. Можно морковь измельчить в измельчителе.

– Смешиваем яблоки, кунжут, морковь, кокосовое масло.

Приготовление крема:

– Измельчаем кокосовую стружку в измельчителе. Чтобы крем получился более мягким.

– Выжимаем сок из половинки лимона.

– Добавляем мёд и немного воды.

– Если крем взбить в блендере, то его консистенция станет ещё лучше. Но можно просто размешать ложкой.

Формируем торт:

– На дно формы выкладываем пергаментную бумагу, слегка промасленную кокосовым маслом. Когда на дне формы бумага – нам проще вытащить торт из формы и выложить на тарелку. Форму желательно использовать разъёмную.

– Выкладываем слой теста, слой крема, снова тесто и крем и завершаем слоем теста. Таким образом у нас будет 3 слоя теста и 2 слоя крема. Слои сложно равномерно распределять. В некоторых частях торта слои будут смешиваться. Это нор-

мально.

– Можно распределить крем мелкими кусочками.

– Убираем наш торт в морозилку на 1—2 часа. Торт вкуснее, когда слегка подморожен. В теплом виде он будет рассыпаться, потому что кокосовое масло нагреется и станет жидким.

– Можно хранить в морозилке и доставать сразу к чаю. Пока заваривается чай, торт немного нагреется.

Пирожные «Яблоки на снегу»

Сырое блюдо.



Пирожное «Яблоки на снегу»



Ингредиенты для теста:

- Яблоки сушёные – 2 стакана
- Кокосовая стружка – 1 стакан
- Кокосовое масло – 2 ст. л.
- Изюм – 1/2 стакана
- Вода – 1—2 ст. л.

Приготовление:

- Сушёные яблоки и кокосовую стружку измельчаем в блендере или в кофемолке по отдельности.
- В измельчённые яблоки и кокосовую стружку добавля-

ем кокосовое масло, изюм, немного воды, чтобы масса стала более липкой.

– Воды добавляем столько, чтобы можно было легко слепить шарики, но масса не должна быть влажной.

– Формируем шарики, посыпаем для красоты кокосовой стружкой и убираем в холодильник на 2 часа.

– Можно положить в морозилку на полчаса, чтобы кокосовое масло застыло, и конфетки быстро станут плотными.

Торт «как брауни»

Сырое блюдо. Время приготовления 15 минут
Выдержать в холодильнике 2 часа



Торт «Как Брауни»

Ингредиенты для коржа (форма диаметром 15 см.):

- Орехи – 1 стакан.
- Масло кокосовое (или сливочное) – 1—2 ст. л.
- Кэроб – 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 отжимаем через сито, чтобы он стал суше, и добавляем кэроб и растопленное на водяной бане кокосовое масло. Замешиваем тесто.

– Кэроб используем для сладости. Если кэроба 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. Вы-

кладываем 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.

– Если хочется, чтобы верхний слой или нижний был толще – увеличивайте количество ингредиентов.

– Если нечаянно переборщили с количеством воды в креме, и он получился жидким, то добавьте 2 чайных ложки семян чиа. Семена чиа обладают желирующим свойством, они впитают влагу, разбухнут и крем станет плотнее.

– Убираем торт в холодильник на 2 часа.

– Это изумительный на вкус торт-десерт. До сих пор никто из тех, кто пробовал, не угадал из чего сделан мягкий верхний слой брауни.

Пахлава

Сырое блюдо. Время приготовления 30 минут. Рекомендуется подсушить в дегидрататоре или оставить на сутки при комнатной температуре.



Пахлава

Ингредиенты для теста (для основы):

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

Ингредиенты для начинки:

- Орехи (кешью, грецкие, арахис) – 1 стакан
- Мёд – 1 ст. л.
- Корица – 1/2 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 мёда.

– 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 сутки.

– Когда я готовила в первый раз пахлаву, то мы всю съели сразу. В первый раз захочется съесть очень много такой пахлав. Это всегда так, когда готовишь впервые что-то новое, вкусное и интересное.

Джем из кураги «Фееричный»

Сырое блюдо



Джем из кураги «Фейеричный»

Ингредиенты:

- Курага -15 штук
- Вода -1/2 стакана

Приготовление:

- Курагу замачиваем в небольшом количестве воды

до размягчения.

– Выкладываем в блендер. Добавляем воду, в которой замачивалась курага, и измельчаем.

– Добавляйте воды столько, насколько справится ваш блендер. Чем меньше добавляем воды, тем гуще получится наш джем.

Гречневые блины с вареньем, без сахара, молока и яиц

Выпекаются на сухой сковороде без масла.



Гречневые блины с вареньем без яиц и молока

Ингредиенты для теста:

- Гречка зелёная – 1 стакан
- Минеральная вода – 3/4 стакана
- Кэроб – 2 ч. л.
- Соль – 2 щепотки

– Сода – 2 щепотки

Ингредиенты для варенья (без варки):

– Клубника мороженная или свежая

– Семена чиа

Приготовление:

– Зелёную гречку на ночь заливаем холодной водой, убираем в холодильник. Утром тщательно промываем холодной водой. Гречка – слизкая – это нормально. Я оставляю гречку до вечера на тарелке, прикрытой влажным полотенцем, но можно не прорасивать, а сразу начинать готовить вот такие удивительно аппетитные блинчики.

– Гречку измельчаем в блендере с небольшим количеством минеральной воды. Не переливаем, потому что в этом случае тесто будет очень жидким.

– Перед приготовлением тесто попробуйте на вкус – вкус должен быть комфортен для вас. Добавьте немного соли и кэроб для сладости. Кэроб также немного загустит тесто.

– Добавляем немного соды.

– Выпекаем на СУХОЙ сковороде, без добавления масла. Без смазывания сковороды. Для этого разогреваем сковороду и тесто наливаем на горячую сковороду. Когда полностью тесто пропечется, с одной стороны, переворачиваем на другую.

– Блинчики просто отскакивают от сковороды.

– Готовый блинчик выкладываем на тарелку и смазываем маслом – сливочным, или маслом ГХИ, или кокосовым

нерафинированным.

– Блинчики не будут прилипать к сухой сковородке, если хорошее антипригарное покрытие. Поэтому обратите внимание на сковородку. Лучше купить хорошую и готовить без масла.

Варенье для блинов готовим без варки и сахара.

– Такое варенье можно приготовить в любое время года. Из свежих ягод или из замороженных. На фото варенье из клубники.

– Замороженную клубнику размораживаем, измельчаем в блендере БЕЗ добавления воды. Для густоты после измельчения добавляем немного семян чиа. Семена чиа с клубникой сделают варенье еще аппетитнее, потому что будут восприниматься как семечки клубники.

– Если вам будет совсем не сладко – добавьте в такое варенье при измельчении размоченный финик для сладости. Финик обладает нейтральным вкусом, поэтому не заглушит вкус и аромат клубничного варенья.

– Можно добавить сироп топинамбура или цикория без сахара, но я не использую готовые сиропы.

Торт из толокна

Блюдо сырое



Торт из толокна



Торт из толокна в разрезе

Ингредиенты для теста:

- Толокно овсяное или ячменное – 1 стакан
- Масло кокосовое, или сливочное, или гхи – 100 грамм

Ингредиенты для начинки:

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

Приготовление:

- Толокно смешиваем со слегка растопленным маслом.

Масло можно растопить на водяной бане. Сливочное или гхи на слегка теплой сковороде. Когда смесь остынет – скрепляем тесто руками.

– Для начинки замачиваем курагу и перемалываем в блендере. Воды добавляем минимальное количество, чтобы начинка не стала жидкой.

– Такой торт лучше делать в разъёмной форме. Чтобы его проще было достать из неё, так как торт получится рассыпчатым. Кусочки рассыпчатого торта очень эффектно смотрятся на больших тарелках, присыпанные крошкой, которая осталась от нарезки торта, они создадут эффект ресторанного блюда.

Пирожные-корзинки с банановым кремом

Сырое блюдо



Пирожные-корзинки с вишней



Пирожные-корзинки

Ингредиенты для теста:

- Семечки подсолнечника – 1 стакан
- Финики – 8 шт.

Ингредиенты для крема вариант №1:

- Банан -1-2 шт.
- Груша – 1 шт.

Ингредиенты для крема вариант №2:

- Банан – 2 шт.
- Сливочное масло -100 грамм

Приготовление:

– Семечки подсолнечника перемалываем в кофемолке.

– Финики разминаем и смешиваем с семечками. Мнём, чтобы сформировать однородную массу.

– Мне нравится использовать силиконовые формы разных диаметров. Это удобно для приготовления пирожных.

– Выкладываем тесто в порционные формочки и приминаем, делаем форму корзинки. Можно это сделать пальцами, но удобнее использовать какой-нибудь цилиндр чуть меньше по диаметру. Я использовала крышку от термоса.

Крем готовим по одному из двух рецептов

Рецепт №1.

– Грушу и банан нарезать мелкими кусочками.

– Взбить миксером.

– Такой крем подойдет в качестве начинки в корзинки, если в вашем рационе нет сливочного масла.

Рецепт №2.

– Банан нарезать мелкими кусочками

– Взбить миксером

– Добавить сливочное масло, немного размягченное при комнатной температуре, и взбить миксером.

– Получится идеальный крем, сладко-сливочного вкуса.

Пирожные «морковно- кокосовый флирт»

Блюдо сырое



Пирожные «Морковно-кокосовый флирт»



Ингредиенты для теста:

- Яблоки сушёные измельчённые в блендере – 2 стакана
- Кунжут – 6 ст. ложек
- Морковь – 1—2 шт.
- Масло кокосовое (или сливочное, или гхи) – 1—2 ст. л.

Ингредиенты для крема:

- Кокосовая стружка – 1 стакан
- Сок половины лимона
- Мёд – 1 ст. л.
- Вода – 3 ст. л.

Приготовление:

– Сушёные яблоки измельчаем в блендере. Получается как яблочная мука. Могут оставаться не перемолотые кусочки яблок. Это нормально.

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.