

# ДЕСЕРТЫ

## без выпечки:

**сыроедческие торты, муссы, конфеты,  
пирожные и другие лакомства у вас дома**

АСЯ ОРЛОВА

Ася Орлова

**Десерты без выпечки:  
сыроедческие торты, муссы,  
конфеты, пироженые и  
другие лакомства у вас дома**

«Автор»

2023

## **Орлова А.**

Десерты без выпечки: сыроедческие торты, муссы, конфеты, пирожные и другие лакомства у вас дома / А. Орлова — «Автор», 2023

Книга "Десерты без выпечки: сыроедческие торты, муссы, конфеты, пирожные и другие лакомства у вас дома" - это сборник более 50 рецептов сыроедческих десертов, которые можно легко приготовить без выпечки. Каждый рецепт подробно описан, что поможет вам создать настоящий шедевр дома. Книга предназначена как для новичков, так и для опытных поваров, которые хотят попробовать что-то новое и оригинальное. Среди рецептов вы найдете муссы, торты, пирожные, конфеты и многое другое, приготовленное из натуральных продуктов. Если вы любите десерты, но хотите оставаться здоровым и сытым, то эта книга станет вашим лучшим другом. Она поможет вам создавать удивительные десерты в домашних условиях и наслаждаться ими вместе с семьей и друзьями. Книга будет полезна как для тех, кто следит за здоровым образом жизни, так и для тех, кто интересуется сыроедением и вегетарианством или не имеет дома печи, но хочет баловать родных сладкими десертами.

© Орлова А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Глава 1. Что такое сыроедческая диета?	6
Глава 2. Особенности приготовления десертов без тепловой обработки	7
Глава 3. Базовые ингредиенты для сыроедческих десертов	9
Глава 4. Рецепты сыроедческих тортов	11
Рецепт сыроедческого торта с шоколадной глазурью	12
Торт с ягодной начинкой	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Ася Орлова**  
**Десерты без выпечки: сыроедческие**  
**торты, муссы, конфеты, пирожные**  
**и другие лакомства у вас дома**

## **Глава 1. Что такое сыроедческая диета?**

Сыроедческая диета – это питание, основанное на употреблении сырой, необработанной пищи. Она предполагает отказ от традиционных продуктов, подвергнутых тепловой обработке, таких как мясо, рыба, яйца, молочные продукты, а также от готовых блюд и консервированной пищи.

Основными продуктами сыроедческой диеты являются овощи, фрукты, ягоды, орехи, семена, зелень и проростки. Все они богаты витаминами, минералами, ферментами и другими полезными веществами, которые сохраняются при сыром употреблении.

Сыроедческая диета имеет ряд преимуществ для здоровья, таких как повышение иммунитета, улучшение работы ЖКТ, снижение веса и уровня холестерина в крови. Однако она не подходит для всех и может быть опасной для людей с определенными заболеваниями и состояниями.

В этой главе вы узнаете подробнее о сыроедческой диете, ее особенностях и преимуществах, а также о том, как правильно ее следовать и какие продукты включать в свой рацион.

## **Глава 2. Особенности приготовления десертов без тепловой обработки**

Десерты являются неотъемлемой частью нашей культуры и многие люди наслаждаются сладкими лакомствами после обеда или ужина. Однако, многие традиционные десерты, такие как пироги, печенье и торты, требуют тепловой обработки, что может уничтожить ценные питательные вещества в продуктах. К тому же, некоторые люди могут иметь проблемы с пищеварением, которые связаны с тепловой обработкой продуктов.

К счастью, есть много способов приготовления десертов без тепловой обработки. Эти методы не только сохраняют питательные вещества, но также позволяют создавать более разнообразные десерты.

Один из способов приготовления десертов без тепловой обработки – это использование сырых продуктов. Многие десерты, такие как сырники, мороженое и смузи, могут быть приготовлены с использованием сырых ингредиентов, таких как яйца, молоко, фрукты и орехи. Такие десерты также позволяют экспериментировать с различными вкусами и текстурами, создавая уникальные комбинации.

Другой способ – это использование холодного прессования. Холодное прессование используется для извлечения сока из фруктов и овощей без применения высоких температур, что позволяет сохранять питательные вещества. Эти соки могут быть использованы для приготовления десертов, таких как желе и фруктовый сорбет.

Третий способ – это использование кокосового масла. Кокосовое масло является отличной альтернативой жирным продуктам, таким как масло и масло сливок, и может быть использовано для создания различных десертов, таких как муссы, сырники и торты. Кокосовое масло также содержит множество питательных веществ, таких как железо, кальций и магний, что делает его более полезным для здоровья.

Безусловно, приготовление сыроедческих десертов требует определенных знаний и умений, которые отличаются от традиционных методов приготовления десертов. Давайте рассмотрим основные особенности приготовления сыроедческих десертов.

### **Отбор ингредиентов**

Приготовление сыроедческих десертов начинается с выбора качественных ингредиентов. Основными продуктами, которые используются при приготовлении сыроедческих десертов, являются фрукты, орехи, сухофрукты, мед, кокосовое масло и пр. Важно выбирать только свежие и качественные продукты, чтобы десерт получился вкусным и полезным.

### **Использование специального оборудования**

Для приготовления сыроедческих десертов требуется специальное оборудование, такое как блендер, процессор, соковыжималка и т.д. Благодаря такому оборудованию вы сможете получить идеальную консистенцию и текстуру десерта.

### **Использование натуральных подсластителей**

Одной из главных особенностей сыроедческих десертов является отсутствие обычного сахара в составе. Вместо этого, используются натуральные подсластители, такие как финики, мед, сироп из кленового дерева и т.д. Они не только придают сладость десерту, но и являются более полезным и безопасным альтернативным источником энергии.

### **Соблюдение пропорций**

Приготовление сыроедческих десертов требует соблюдения пропорций ингредиентов. Каждый компонент играет важную роль в формировании текстуры, вкуса и питательных свойств десерта. Некоторые ингредиенты могут быть более насыщенными, чем другие, поэтому важно правильно сбалансировать их пропорции, чтобы десерт получился вкусным и полезным.

### Использование температурного режима

Приготовление сыроедческих десертов требует соблюдения определенного температурного режима. Это может быть охлаждение или замораживание десерта, чтобы достичь нужной консистенции. Также важно следить за температурой при приготовлении сиропа или глазури, чтобы избежать перегрева ингредиентов.

### Экспериментирование с ингредиентами и вкусами

Одной из главных особенностей сыроедческих десертов является возможность экспериментировать с разными ингредиентами и вкусами. Вы можете использовать различные фрукты, ягоды, орехи и пр. для создания уникального вкуса. Также можно добавлять специи, чтобы придать десерту особый вкус.

В заключение, сыроедческие десерты являются вкусным и полезным дополнением к сыроедческому рациону. Приготовление таких десертов требует определенных знаний и умений, но если вы следуете основным принципам, то сможете наслаждаться вкусными и полезными десертами.



## **Глава 3. Базовые ингредиенты для сыроедческих десертов**

Сыроедческие десерты являются вкусным и полезным дополнением к сыроедческому рациону. Однако, для приготовления таких десертов необходимо иметь определенный набор ингредиентов. В этой главе мы рассмотрим базовые ингредиенты для сыроедческих десертов.

### **Орехи**

Орехи являются основным ингредиентом для сыроедческих десертов. Они содержат множество полезных веществ, таких как белок, жирные кислоты, витамины и минералы. Кроме того, орехи придают десертам особый вкус и текстуру. Некоторые из наиболее популярных орехов для сыроедческих десертов включают миндаль, кешью, фундук, грецкий орех, пекан и кокосовую стружку.

### **Фрукты и ягоды**

Фрукты и ягоды являются отличным источником витаминов, минералов и антиоксидантов. Они также добавляют свежий и яркий вкус в сыроедческие десерты. Некоторые из наиболее популярных фруктов и ягод для сыроедческих десертов включают клубнику, малину, чернику, бананы, манго, ананас и авокадо.

### **Сухофрукты**

Сухофрукты являются отличным источником питательных веществ, таких как витамины, минералы и антиоксиданты. Они также придают десертам сладкий и насыщенный вкус. Некоторые из наиболее популярных сухофруктов для сыроедческих десертов включают изюм, финики, курагу, чернослив и инжир.

### **Масла**

Масла являются основным источником жирных кислот и добавляют вкус и текстуру в сыроедческие десерты. Некоторые из наиболее популярных масел для сыроедческих десертов включают кокосовое масло, оливковое масло, масло авокадо и масло кунжута.

### **Мед и другие сладкие добавки**

Мед является естественным сладким добавкой, которая используется во многих сыроедческих десертах. Он содержит множество полезных веществ, таких как антиоксиданты и флавоноиды, и является более здоровой альтернативой рафинированному сахару. Кроме меда, можно использовать фруктовый сироп, кленовый сироп, стевию и другие натуральные сладкие добавки.

### **Растительное молоко и соки**

Растительное молоко и соки являются здоровой альтернативой животным продуктам и могут использоваться в сыроедческих десертах. Например, кокосовое молоко может использоваться для создания кремов и муссов, а мандариновый или яблочный сок могут использоваться для создания фруктовых сиропов.

### **Какао и шоколад**

Какао и шоколад являются основными ингредиентами для создания шоколадных сыроедческих десертов. Однако, не все шоколады подходят для сыроедческих десертов, так как многие из них содержат рафинированный сахар. Рекомендуется использовать натуральный какао порошок или несладкий шоколад с высоким содержанием какао.

Это лишь некоторые из базовых ингредиентов для сыроедческих десертов. Рецепты могут варьироваться в зависимости от предпочтений и доступности ингредиентов. Однако, с использованием этих базовых ингредиентов можно создать вкусные и здоровые сыроедческие десерты.



## **Глава 4. Рецепты сыроедческих тортов**

Сыроедение – это философия питания, которая заключается в употреблении только свежих и необработанных продуктов. В последние годы сыроедение стало популярным во всем мире, и многие люди переходят на это питание, чтобы улучшить свое здоровье и почувствовать себя лучше.

Сыроедческие торты – это вкусные десерты, которые готовятся из необработанных продуктов. Они могут быть не только вкусными, но и полезными для организма, так как не содержат консервантов, красителей и других вредных добавок. В этой главе мы представим вам несколько рецептов сыроедческих тортов, которые вы можете легко приготовить дома.

## Рецепт сыроедческого торта с шоколадной глазурью

Ингредиенты:

2 стакана миндаля

1 стакан изюма

1 стакан фиников

1/4 стакана какао порошка

1/4 стакана кокосового масла

1/4 стакана кленового сиропа

1 чайная ложка ванильного экстракта

Для глазури:

1/4 стакана какао порошка

1/4 стакана кокосового масла

1/4 стакана кленового сиропа

Приготовление:

Подготовьте форму для торта, выложив ее пищевой пленкой.

Перемешайте миндаль, изюм, финики, какао порошок, кокосовое масло, кленовый сироп и ванильный экстракт в блендере до получения однородной массы.

Выложите полученную смесь в форму для торта и разровняйте поверхность.

Для приготовления глазури, перемешайте какао порошок, кокосовое масло и кленовый сироп в миске.

Вылейте глазурь на торт и разровняйте поверхность.

Оставьте торт в холодильнике на несколько часов, чтобы он застыл.

Рецепт сыроедческого торта готов

## **Торт с ягодной начинкой**

Ингредиенты:

2 стакана миндаля

1 стакан фиников

1 стакан кешью

1/4 стакана кокосового масла

1/4 стакана кленового сиропа

1 чайная ложка ванильного экстракта

2 стакана свежих ягод (например, малины, ежевики, клубники)

## **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.