

Оксана
Бадина
@oksanabadina

Сладости
— без —
сахара

Пирожные,
торты, печенье,
конфеты

Кулинарное открытие (Эксмо)

Оксана Бадина

**Сладости без сахара. Пирожные,
торты, печенье, конфеты**

«ЭКСМО»

2018

УДК 641.55
ББК 36.997

Бадьина О.

Сладости без сахара. Пирожные, торты, печенье, конфеты /
О. Бадьина — «Эксмо», 2018 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-095472-8

Эта книга рецептов полезных десертов – тортов, пирожных, печенья, конфет, напитков, – не содержащих сахара и продуктов животного происхождения. Она подходит как для веганов и сыроедов, так и для всех тех, кто следит за своим здоровьем, но очень любит сладкое. Автор книги, Оксана Бадьина, – по профессии нутрициолог – увлекается фуд-фотографией и все фото для книги сделала сама. Ее прекрасные сладости легки, вкусны и могут изменить жизнь к лучшему.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-095472-8

© Бадьина О., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Сыроедческие и веганские десерты	10
В природе нет ничего, что бы не было лекарством	11
Все просто, полезно и очень вкусно	12
Торты	13
Апельсиново-черничный чизкейк	14
Банановый торт	16
Клубничный чизкейк	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Оксана Бадина
Сладости без сахара. Пирожные,
торты, печенье, конфеты

© ИП Бадина, текст, фото, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018







ОКСАНА БАДЬИНА – по образованию экономист, нутрициолог, спортивный диетолог, фудфотограф и кулинарный блогер, мама двух замечательных мальчишек. А также основательница студии «Мамина кондитерская», где готовятся десерты не только вкусные, но и полезные. В своей книге Оксана делится рецептами десертов, приготовленных только из растительных ингредиентов, не содержащих белый рафинированный сахар и продукты животного происхождения. Рецепты подойдут как для веганов и сыроедов, так и для всех тех, кто следит за своим здоровьем, но очень любит сладкое.





Сыроедческие и веганские десерты

Я счастлива, что вы сейчас держите в руках эту книгу, и очень надеюсь, что вам будет полезно все, что в ней написано.

Эту книгу я посвящаю моим друзьям, которые меня поддерживали с того момента, как я начала заниматься своим любимым делом, невероятно талантливому художнику и моему идейному вдохновителю, Наталии Войнич, и, конечно же, моим близким, которые пробовали все мои десерты неоднократно и дали «добро» на то, чтобы книга появилась.



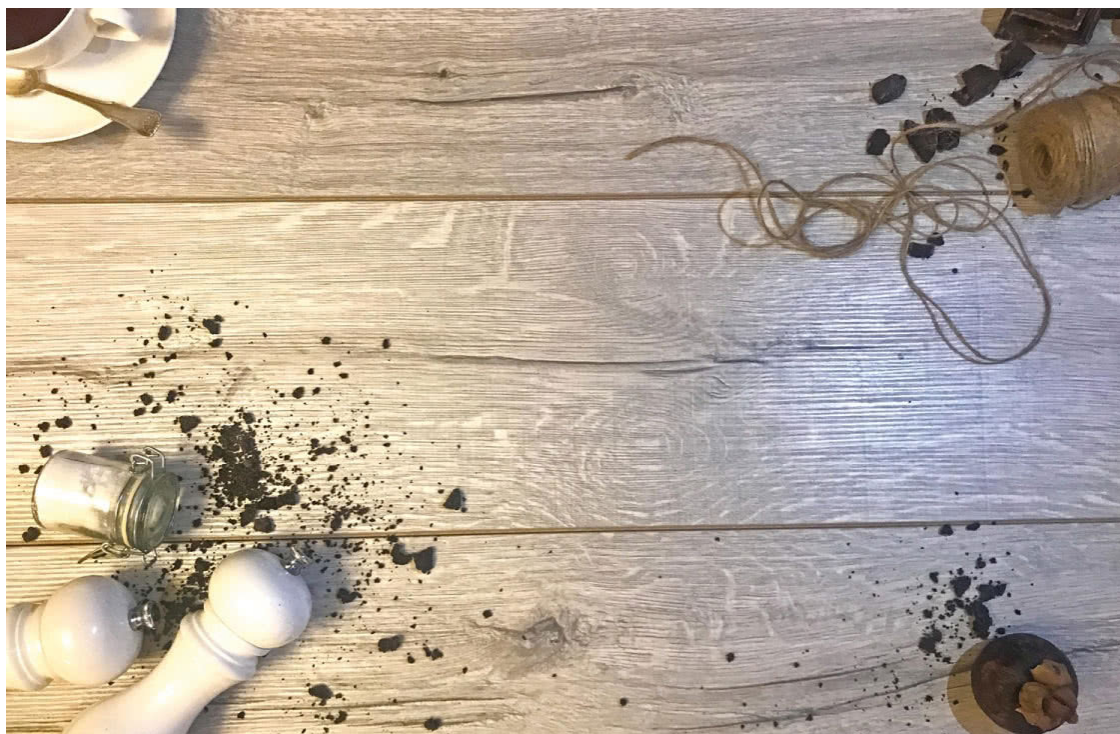
В природе нет ничего, что бы не было лекарством

Я безумная сладкоежка. Если за день не съем чего-нибудь сладкого, день прожит зря. Если вы, так же как и я, не можете представить своей жизни без конфет, пирожных и различных сладостей, эта книга для вас. «Так почему же «Сладости без сахара»?» – спросите вы. Все потому, что каждый рецепт этих замечательных десертов приготовлен без единой крупинки белого и рафинированного сахара. Помимо всего прочего, любой из этих рецептов подходит для веганов и сыроедов.

Что касается меня, то я не принадлежу ни к тем, ни к другим, и я даже не вегетарианка. «Так почему же сыроедные и веганские рецепты?» – снова спросите вы.

Все потому, что однажды попробовав сыроедческий торт, я не смогла забыть этот потрясающий вкус.

С того момента и началась моя новая жизнь – сладкая жизнь без сахара...



Все просто, полезно и очень вкусно

В последнее время веганские и сыроедческие десерты стремительно набирают популярность даже среди сторонников традиционных сладостей. На самом деле нет ничего странного, они действительно очень и очень вкусные, а еще и полезные, в отличие от классических десертов. Например, возьмем любой веганский чизкейк, который приготовлен без яиц, молока и сливочного масла, но по вкусовым качествам ничуть не уступает традиционному варианту.

Приготовить такие десерты совсем не сложно, и вам не придется возиться на кухне часами. Все, что вам понадобится, – это мощный блендер, орехи, ягоды и сухофрукты.

Торты



Апельсиново-черничный чизкейк (сыроедческий)



Я очень люблю апельсины, в моем холодильнике их всегда можно найти, так же как и чернику. И я решила объединить в этом чудесном торте оба этих ингредиента. Надеюсь, вам понравится!

Ингредиенты

ДЛЯ ОСНОВЫ:

1 стакан (везде стакан 250 г) миндаля
½ стакана кокосовой стружки
8–10 крупных фиников без косточек
щепотка соли

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СЛОЙ:

1½ стакана орехов кешью
½ замороженного банана
¼ стакана свежавыжатого апельсинового сока
5 ст. ложек кленового сиропа или другого подсластителя
½ стакана мягкого кокосового масла (комнатной температуры)
цедра 1 небольшого апельсина
щепотка морской соли

ЧЕРНИЧНЫЙ СЛОЙ:

1½ стакана орехов кешью
1½ стакана черники (можно замороженной)
½ стакана мягкого кокосового масла
½ стакана виноградного сахара или другого подсластителя

Приготовление

1 Все орехи нужно предварительно вымачивать в воде не менее 6 часов.

2 Для основы измельчаем миндаль, кокосовую стружку и финики в блендере до однородной консистенции, добавляем соль по желанию. Ровным слоем распределяем наш состав по дну формы.

3 Для апельсинового слоя тщательно взбиваем все ингредиенты в блендере до однородной, кремовой консистенции. Выкладываем полученную смесь на нашу основу и убираем в морозилку на 1 час.

4 Пока наш апельсиновый слой застывает, готовим черничный крем. Взбиваем орехи кешью, чернику, кокосовое масло и виноградный сахар в блендере до состояния нежного крема, выливаем полученную смесь на апельсиновый слой. Убираем в морозилку до полного застывания на 5–6 часов или на ночь.

5 Достаем и украшаем.

Приятного вам аппетита и солнечного настроения!

Банановый торт (сыроедческий)



Бананы богаты витаминами группы В, которые успокаивают нервную систему, помогают победить стресс и отлично заряжают энергией. Так что, если вы почувствуете себя немного усталыми, просто перекусите бананами или приготовьте банановый торт!

Ингредиенты

ДЛЯ ОСНОВЫ:

- 1 стакан миндаля
- 8 крупных фиников
- ½ банана

ДЛЯ КРЕМА:

- 3 больших очищенных и замороженных банана
- 1 стакан орехов кешью
- сок ½ лимона
- ½ стакана кокосового молока
- 2 ст. ложки жидкого виноградного сахара или другого подсластителя
- ¼ стакана растопленного кокосового масла

Приготовление

- 1 Орехи кешью замочить на ночь или не менее, чем на 6 часов.
- 2 Очистить и заморозить бананы для крема.
- 3 Для основы измельчаем миндаль, финики и банан. Получаем густую массу и распределяем ее по дну формы.
- 4 Для крема предварительно очищенные, нарезанные и замороженные бананы выкладываем в блендер, туда же добавляем кешью, лимонный сок, кокосовое молоко, виноградный сахар и кокосовое масло, все тщательно взбиваем до состояния нежного, воздушного крема.
- 5 Выкладываем его на нашу основу и ставим в морозилку до полного застывания на 5–6 часов или на ночь.
- 6 Достаем, украшаем и наслаждаемся превосходным банановым вкусом!



Клубничный чизкейк (сыроедческий)



Когда наступает сезон клубники, и вы вдоволь наелись ароматных, свежих ягод, – самое время приготовить этот потрясающий чизкейк. Он понравится абсолютно всем, и даже детям, которые не очень любят сыроедческие десерты, но этот торт обязательно их впечатлит. С моим ребенком это сработало на все 100 %.

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.