

Огромный выбор муки разных видов на полках магазинов — ржаной, овсяной, рисовой — прекрасное подспорье для тех, кому пшеничная мука по разным причинам не подходит. Если вы соблюдаете спортивную диету или диету с ограниченным потреблением глютена или просто любите кулинарные эксперименты — в этой книге более 70 рецептов как раз для вас! Использовать вместо пшеничной муки кукурузную и гречневую, отруби, хлопья или разнообразные пюре и приготовить множество десертных и закусочных блюд — в духовке, мультиварке или просто на сковороде — теперь легко! Овсяные панкейки и ржаные пирожки-калитки, гречневые и морковные кексы, а также торты и суфле, запеканки и рулеты, обычные пироги и пироги-перевертыши, вафли, хлебцы и печенье — здесь есть блюда на любой вкус и случай. Но теперь — без пшеничной муки!



www.ksdbook.ru
ISBN 978-5-9910-3748-8



9 785991 1037488

www.bookclub.ua
ISBN 978-617-12-1706-5



9 786171 1217065

Зоряна Івченко

ВЫПЕКАЕМ БЕЗ МУКИ

Вкусно и полезно!



ВЫПЕКАЕМ БЕЗ МУКИ

хлеб 🍓 булочки 🍓 пироги 🍓 пицца 🍓 оладьи 🍓 печенье



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

ВЫПЕКАЕМ БЕЗ МУКИ

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД 2016



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
ББК 36.992
И25



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

ІВЧЕНКО Зоряна
**Випікаємо без борошна. Хліб, булочки, пироги,
піца, оладки, печиво. Смачно і корисно!**
(російською мовою)

ІВЧЕНКО Зоряна
**Выпекаем без муки. Хлеб, булочки, пироги,
пицца, оладьи, печенье. Вкусно и полезно!**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Координатор проекту *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *І. М. Крамаренко*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. В. Супронюк*

Руководитель проекта *В. В. Столяренко*
Координатор проекта *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *И. М. Крамаренко*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. В. Супронюк*

Підписано до друку 31.10.2016.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «OfficinaSansBookITC».
Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 10 000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 31.10.2016.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «OfficinaSansBookITC».
Усл. печ. л. 6,45.
Тираж 10 000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-1706-5 (Україна)
ISBN 978-5-9910-3748-8 (Россія)

- © Ивченко З., текст и фотографии, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016

От автора

ОТВЕТЕТЬ НА ВОПРОС: СКОЛЬКО ВИДОВ МУКИ МЫ ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЕМ ВО ВРЕМЯ ПОВСЕДНЕВНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ? Один, максимум два — так привыкли.

Раньше действительно сложно было найти альтернативу традиционной пшеничной муке, но сегодня такой проблемы нет. На полках супермаркетов представлен широкий ассортимент: кукурузная, ржаная, гречневая, овсяная, рисовая и другие виды муки. Чаще всего это продукт отечественного производства и стоит относительно недорого. В интернет-магазинах доступны и более экзотические — льняная, нутовая, миндальная, кунжутная мука.

Каждый вид муки отличается своим набором полезных микроэлементов и витаминов и каждому можно найти интересное применение при приготовлении как сладких, так и соленых блюд. Творожные булочки с отрубями, кукурузные вафли, овсяное печенье, рисовые кексы, гречневые блинчики — все это необыкновенно вкусно и полезно, и эти рецепты ждут вас в книге. Также здесь собраны рецепты выпечки, где вместо пшеничной муки используется крахмал, какао-порошок, молотые орехи, овсяные хлопья или манка. Это незаменимое подспорье для аллергиков, ведь почти во всех блюдах нет ингредиентов, которые содержат глютен.

Вкусная выпечка без пшеничной муки внесет разнообразие в ваш рацион, причем с пользой для здоровья.



Отрубные хлебцы

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 Г РЖАНЫХ ОТРУБЕЙ
4—5 ВЕТОЧЕК СВЕЖЕГО
УКРОПА
ЩЕПОТКА СОЛИ
50 МЛ ВОДЫ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Измельчить отруби с помощью блендера. Укроп мелко нарезать. Смешать молотые отруби (1 ст. л. отложить), укроп и соль. Порциями вливать воду, чтобы получилось эластичное тесто. Сформовать лепешки.

Присыпать доску молотыми отрубями и скалкой раскатывать лепешки, переворачивая их несколько раз, до толщины 1—2 мм. Подсушить лепешки на сковороде без жира в течение минуты с каждой стороны.



Морковный торт с отрубями



ИНГРЕДИЕНТЫ

70 Г ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ
1 МОРКОВЬ
250 Г ТВОРОГА
50 МЛ СМЕТАНЫ
1 ЯЙЦО
40 Г КОРИЧНЕВОГО
САХАРА
1 ПАКЕТ ВАНИЛЬНОГО
САХАРА
100 Г САХАРА
½ Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ
ДЛЯ ТЕСТА
2 КАПЛИ ЭКСТРАКТА
МИНДАЛЯ
ЩЕПОТКА СОЛИ



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отруби измельчить в блендере. Морковь натереть на мелкой терке. Смешать в миске морковь, отруби, яйцо, разрыхлитель, коричневый сахар, миндальный экстракт, 2 ст. л. холодной воды и соль, тщательно перемешать и оставить на 30 мин для набухания. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить ровным слоем морковное тесто и выпекать 40 мин. Аккуратно перевернуть готовый корж на решетку и остудить.

Для крема творог, сметану, сахар и ванильный сахар взбить блендером до кремообразного состояния. Остывший корж аккуратно разрезать по горизонтали на две части. Смазать коржи и верх торта слоем крема. Украсить по вкусу.

Клубничные маффины с отрубями



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца слегка взбить с сахаром с помощью миксера или венчика. Влить йогурт и масло, перемешать. В отдельной миске смешать просеянную муку, овсяные хлопья, молотые отруби, пряности, разрыхлитель и соль. Добавить сухую смесь в жидкую и смешать. (Не перемешивать слишком тщательно, должны остаться комочки.) Оставить тесто на 30 минут.

Формочки для кексов смазать маслом или вложить в них бумажные розетки. Выложить тесто, заполняя формочки на $\frac{3}{4}$ (при выпечке маффины увеличатся в объеме). Клубнику вымыть и разрезать на 4 части. Вдавить кусочки ягод в тесто. Выпекать маффины при температуре 200 °С около 20 мин. (Проверить готовность деревянной шпажкой: после протыкания теста она должна остаться сухой.) Остудить в форме.

ИНГРЕДИЕНТЫ

80 Г ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ
150 Г ОВСЯНОЙ МУКИ
150 Г КЛУБНИКИ
2 ЯЙЦА
150 МЛ ЙОГУРТА
100 Г КОРИЧНЕВОГО САХАРА
2 СТ. Л. ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ
2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
1 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ
 $\frac{1}{2}$ Ч. Л. МОЛОТОГО ИМБИРЯ
 $\frac{1}{2}$ Ч. Л. МОЛОТОЙ КОРИЦЫ
ЩЕПОТКА СОЛИ

Творожные булочки с отрубями



ИНГРЕДИЕНТЫ

200 Г ТВОРОГА
80 Г ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ
80 Г ОВСЯНОЙ МУКИ
2 СТ. Л. СЕМЯН ЛЬНА
1 ЯЙЦО
1 СТ. Л. МЕДА
1 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО
МАСЛА
1 СТ. Л. МОЛОКА
1 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ
½ Ч. Л. СОЛИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбить творог с растительным маслом, яйцом, медом и солью. Всыпать молотые отруби и просеянную с разрыхлителем муку. Добавить семена льна, оставив 1 ч. л. для посыпки. Тщательно вымесить мягкое тесто и дать ему постоять 15 мин. Разделить тесто на 6 частей и сформовать 6 шариков. Выложить их на противень, застеленный пергаментной бумагой, и оставить на 10 минут.

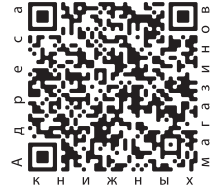
Поставить противень или форму с горячей водой в духовку и нагреть ее до температуры 200 °С. Каждую булочку надсечь ножом крестообразно, с помощью кисточки смазать молоком, посыпать семенами льна. Поставить противень с булочками в духовку, противень с водой вынуть. Выпекать 15 мин. Готовые булочки вынуть из духовки, накрыть полотенцем и дать постоять 10 минут.

Содержание

От автора.....	3	Творожное суфле с клубникой	43
Отрубные хлебцы.....	4	Творожник с красной смородиной	44
Морковный торт с отрубями	5	Творожный пирог с вишневым соусом	45
Клубничные мафины с отрубями.....	6	Творожные тарталетки со сливами	46
Творожные булочки с отрубями	7	Ржаной хлеб с отрубями и помидорами	47
Итальянский манно-творожный пирог «Фиорелла»	8	Калитки с картофелем	48
Манник.....	9	Ржаные булочки с отрубями и семенами льна	49
Манные ромбы с вишневым киселем	10	Кукурузный киш с горбушей	50
Овсяный яблочный пирог.....	11	Картофельная пицца с курицей.....	51
Овсяный банановый кекс с шоколадом	12	Кукурузные кексы с сосисками	52
Яблочный крамбл с овсяной мукой.....	13	Тыквенный кукурузно-овсяный хлеб	53
Панкейки овсяные	14	Кукурузные вафли	54
Овсяный медовик с красной смородиной	14	Морковные мафины	55
Клафути с вишней и овсяной мукой	16	Кукурузные оладьи с черничным соусом	56
Овсяное печенье	17	Кукурузная галета со сливами и персиками.....	57
Печенье хоменташен	18	Кукурузный пирог со сливами	58
Печенье из овсяной муки с шоколадом.....	19	Пирог-перевертыш с абрикосами и вишней.....	59
Меренговый рулет с орехами	20	Перевернутый пирог со сливами	60
Меренговый торт с апельсиновым кремом	21	Персиковый кукурузный коблер.....	61
Макаруны.....	22	Морковный пасхальный кекс	62
Пирожные «Павлова» с черничным соусом	23	Кофейные кукурузные пирожные	63
Трюфельный пирог	24	Греческий вишневый пирог.....	64
Брауни с черной смородиной	25	Гречневые нуди с горошком	65
Шоколадная «Павлова»	26	Гречневые блинчики с грибами	66
Шоколадные кексы.....	27	Гречневый рождественский кекс.....	67
Шоколадный торт.....	28	Гречневые мафины с вишней.....	68
Шоколадное печенье	30	Гречневые оладьи с черникой	69
Миндальный пирог.....	31	Гречневое шоколадное печенье	70
Финиковый пирог с глазурью	32	Гречневое печенье с медом	71
Пирог фондан	34	Нуттовая пицца с картофелем и грибами	72
Ореховый тарт со сливами и черникой	35	Нуттовые оладьи с печеной морковью	73
Торт «Эстерхази»	36	Вафли из цуккини с нуттовой мукой.....	74
Рождественский пудинг	38	Яблочные мафины из рисовой муки	75
Творожная запеканка с желтыми сливами	40	Рисовые кексы с яблоками	76
Творожная запеканка с ананасом	41	Шоколадный кекс с тхиной и рисовой мукой	77
Творожное суфле с киви	42	Рисовое печенье с кардамоном.....	78

УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: **www.bookclub.ua**
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Высылается бесплатный каталог

Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киев

тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесса

тел./факс +38(067)572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Ивченко З.

И25 Выпекаем без муки. Хлеб, булочки, пироги, пицца, оладьи, печенье. Вкусно и полезно! / Ивченко Зоряна. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2016. — 80 с. : цв. ил.

ISBN 978-617-12-1706-5 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3748-8 (Россия)