

Зоряна Івченко

Здоровые сладости

из натуральных продуктов
чипсы, пастила, цукаты



Зоряна Івченко

ЗДОРОВЫЕ СЛАДОСТИ

Сладкое всегда было источником позитивных эмоций, которых так не хватает в повседневной жизни. В то же время все эти разноцветные карамельки, шоколадные конфеты, фруктовые желейки и хрустящие вафли — причина лишнего веса, повышенного уровня сахара в крови и массы других проблем со здоровьем.

Убрать все сладкое из рациона? Нет, конечно! Существует множество полезных и здоровых сладостей, с которыми вы надолго забудете о магазинных вкусняшках. Не знаете, с чего начать? Попробуйте веганский кекс с бананами и шоколадом. Или воздушный тирамису. Или гречневые трюфели. В этой книге вы обязательно найдете лакомство по вкусу. Но главное — это будут здоровые сладости!

ГОТОВЬТЕ ДОМА
И РАДУЙТЕ БЛИЗКИХ!

 @zoryana_ivchenko

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7931-5



9 786171 279315



Зоряна Івченко

Здоровые сладости

из натуральных продуктов
чипсы, пастила, цукаты



ХАРЬКОВ
2020

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

АРАХИСОВЫЕ БАТОНЧИКИ С ГРАНОЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Арахисовая паста — 200 г
- Мед — 2 ст. л.
- Гранола — 1,5 упаковки
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешать в миске арахисовую пасту, мед и ванильный экстракт до однородности. Всыпать почти всю гранолу и перемешать. Квадратную форму застелить пергаментом и выложить гранольную массу слоем толщиной 2 сантиметра.
2. Сверху насыпать оставшуюся гранолу и плотно утрамбовать. Убрать в холодильник на 2 часа. Застывшую массу нарезать широким ножом на 10 батончиков. Хранить лучше в холодильнике.





БАНАНОВЫЙ КЕКС С ШОКОЛАДОМ И ТАХИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Бананы переспелые — 4 шт.
- Мука — 150 г
- Миндальная мука (или молотый миндаль) — 150 г
- Шоколад горький — 125 г
- Тахина — 65 мл
- Масло оливковое — 65 мл
- Сахар коричневый — 50 г
- Орехи грецкие рубленые — 100 г
- Льняное семя — 2 ст. л.
- Мед — 65 мл
- Сода пищевая — 1¼ ч. л.
- Ванильный экстракт — 1 ч. л.
- Кунжут — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Залить семя льна 6 ст. л. кипятка и оставить на 20 минут. Получатся «льняные яйца» — заменитель, адекватный двум яйцам. Размять 3 банана в пюре. Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде. Шоколад нарубить небольшими кусочками. В миске смешать тахину, жидкий мед, коричневый сахар, «льняные яйца» и оливковое масло. Перемешать эту смесь с банановым пюре и ванильным экстрактом.

2. Отдельно смешать обычную и миндальную муку с содой. Соединить сухую и жидкую смесь. Добавить рубленый шоколад и грецкие орехи. Выложить тесто в большую прямоугольную форму для кекса, застеленную пергаментом. Один банан разрезать вдоль пополам и положить на тесто. Присыпать кунжутом. Выпекать кекс около 50–60 минут при температуре 180 °С. Готовность проверять деревянной палочкой. Готовый кекс остудить на решетке.





БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ТВОРОЖНИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог нежирный — 200 г
- Кефир нежирный — 200 мл
- Безглютеновая смесь для панкейков — 150 г
- Масло растительное для жарки — 1–2 ч. л.
- Яичные белки — 3 шт.
- Соль — щепотка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Миксером взбить яичные белки с солью до пышности. Добавить творог и кефир и взбить до однородности. Всыпать смесь для панкейков и миксером смешать до однородности. Оставить тесто на 10 минут.

2. Нагреть антипригарную сковороду и смазать ее растительным маслом с помощью кисточки. Выложить столовой ложкой тесто на сковороду. Жарить по 1 минуте с каждой стороны. Горячие творожники очень хрупкие, поэтому важно делать их небольшими, чтобы легче было перевернуть, не испортив форму. Подавать творожники теплыми, с ягодами, фруктами, чиа-джемом, медом или сиропом по выбору.





БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ И ЧЕРНИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Мука — 450 г
- Растительное молоко (соевое, кокосовое) — 180 мл
- Растительное масло — 115 мл
- Кокосовый сахар — 80 г
- Черника свежая или замороженная — 150 г
- Кленовый сироп (или другой подсластитель по вкусу) — 100 г
- Дрожжи сухие — 1 ст. л.
- Корица молотая — 2 ст. л.
- Мускатный орех молотый — щепотка
- Крахмал кукурузный — 2 ст. л.
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.
- Соль — щепотка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для теста нагреть растительное молоко до 40 °С и смешать его с растительным маслом. Сверху высыпать сухие дрожжи тонким слоем. Перемешать в миске муку, кокосовый сахар, щепотку соли, 1 ст. л. корицы и щепотку мускатного ореха. Всыпать сухую смесь в жидкую и вымесить вязкое тесто. Накрыть тесто полотенцем и оставить в теплом месте на 1,5 часа или до момента, когда оно увеличится вдвое. Еще лучше замесить тесто в хлебопечке.

2. Для черничной начинки положить в небольшую кастрюльку чернику, 1 ст. л. корицы, 2–3 ст. л. воды, 2 ст. л. кленового сиропа или сахара и довести до кипения. Смешать кукурузный крахмал с 3 ст. л. воды и влить эту смесь к чернике. Проварить до загустения. Снять кастрюльку с огня и дать черничной начинке остыть.

3. Присыпать стол мукой и раскатать тесто в прямоугольник толщиной 1 см. Намазать тесто черничной начинкой, используя ее две трети. Свернуть рулет и нарезать его острым ножом поперек на 10–12 кусочков. Смазать форму растительным маслом и выложить кусочки рулета, оставив им место для подъема. Накрыть форму с булочками полотенцем и оставить в тепле, чтобы поднялись, на 15 минут.

4. Нагреть духовку до 180 °С и выпекать булочки 25–30 минут. Готовые булочки немного остудить и полить глазурью. Для глазури добавить в черничную начинку оставшийся кленовый сироп и ванильный экстракт и взбить блендером. Полить булочки глазурью и подавать.





ВЕГАНСКИЕ ТРЮФЕЛИ ИЗ ГРЕЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Гречка зеленая — 100 г
- Финики — 200 г
- Фундук жареный — 150 г
- Шоколад темный — 100 г
- Шоколадная глазурь — 100 г
- Кокосовое молоко — 300 мл
- Кокосовая паста — 50 г
- Кокосовое масло — 30 г
- Какао-порошок — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Гречку промыть, замочить на 2 часа в теплой воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. В небольшой кастрюльке довести до кипения кокосовое молоко. Гречку положить в молоко, довести до кипения и варить на маленьком огне под крышкой 20 минут. Дать гречке остыть и откинуть ее на дуршлаг, чтобы молоко стекло полностью.

2. Растопить в микроволновке измельченный шоколад с кокосовой пастой. Перемешать. В блендере измельчить жареный фундук. Положить к нему финики без косточек, растопленный шоколад с кокосовой пастой, какао-порошок и гречку. Переработать все в однородную пасту. Убрать шоколадную пасту в холодильник на 1 час.

3. Сформовать из пасты шарики размером чуть меньше грецкого ореха, положить их на доску и убрать в морозилку на 30 минут. Шоколадную глазурь растопить с кокосовым маслом в широкой миске и хорошо перемешать. Получится жидкая масса. Вынуть шоколадные шарики из морозилки. С помощью двух вилок опускать шарики в растопленную глазурь и перекалывать на противень, застеленный пергаментом.





ЯБЛОЧНЫЙ РУЛЕТ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТЕСТО

- Мука — 150 г
- Яйца — 2 шт.
- Сметана — 150 г
- Сахар — 200 г
- Яблочное пюре из банки — 120 мл

- Разрыхлитель — 1½ ч. л.
- Корица — 1 ч. л.
- Сахарная пудра — 2 ст. л.

НАЧИНКА И КРЕМ

- Творожный сыр — 240 г
- Яблоки (крупные) — 3 шт.

- Коричневый сахар — 2 ст. л.
- Масло сливочное — 7 ст. л.
- Сахарная пудра — 200 г
- Корица — 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ДЛЯ ТЕСТА

- Смешать миксером яйца, яблочное пюре, сметану и сахар до однородности. В другую миску просеять муку с разрыхлителем и смешать с корицей. Всыпать сухую смесь в жидкую и быстро перемешать до однородности. Застелить противень пергаментом и вылить на него тесто. Выпекать при температуре 175 °С около 15 минут. Тесто должно стать упругим. Остудить тесто пару минут на решетке. Кухонное полотенце присыпать 2 ст. л. сахарной пудры и перевернуть на него корж из теста. Аккуратно отделить пергамент. С помощью полотенца скатать из теста рулет и остудить его в таком виде.

ДЛЯ НАЧИНКИ

- Яблоки очистить и нарезать небольшими кубиками. В небольшом сотейнике растопить 4 ст. л. сливочного масла и всыпать коричневый сахар. Перемешать, добавить кусочки яблок и корицу. Тушить 15 минут. Полностью остудить.

ДЛЯ КРЕМА

- Взбить 3 ст. л. размягченного сливочного масла с творожным сыром. Порциями добавить сахарную пудру, чтобы получился пышный крем.
- Развернуть остывший рулет и намазать его кремом. Сверху разложить две трети яблочной начинки и снова свернуть рулет. Убрать его в холодильник на 2 часа. При подаче выложить на рулет оставшуюся яблочную начинку.



СОДЕРЖАНИЕ

Арахисовые батончики с гранолой	2
Банановый кекс с шоколадом и тахиной	4
Безглютеновые творожники	6
Булочки с корицей и черникой	8
Веганские трюфели из гречки	10
Виноградно-йогуртовое желе	12
Гречневые крекеры	14
Итон месс	16
Йогуртовый кекс с клубничной глазурью	18
Кокосово-рисовый пудинг с фруктами	20
Лимонные пончики с маком	22
Лимонный тарт	24
Малиновый чиа-джем с имбирем и кардамоном	26
Миндальное печенье с шоколадом	28
Мини-чизкейки без выпечки с белым шоколадом	30
Нутелла фадж	32
Овсянка с ореховой пастой, шоколадом и жареными бананами	34
Овсяное печенье с клубникой	36
Перевернутый веганский цитрусовый пирог	38
Перевернутый кекс со сливами, приготовленный на оливковом масле	40
Пирог из поленты с красными апельсинами	42
Полезные панкейки «Омбре»	44
Сливовая пастила	46
Сыроедческий «Сникерс»	48
Творожный десерт с яблоками и пророщенными зернами овса	50
Тирамису	52
Тыквенные шарики с малиновым чиа-джемом	54

Фруктовые чипсы.....	55
Цельнозерновые маффины с красными апельсинами	56
Чиа-пудинг с клюквой и грушами	58
Чиа-пудинг с хурмой, гранолой и гранатом	60
Шарики из кураги и миндаля	62
Шоколадная сладкая колбаска.....	64
Шоколадное мороженое с авокадо и бананом.....	66
Шоколадные брауни	68
Шоколадные вафли.....	69
Шоколадные вегги-панкейки с чиа-джемом	70
Шоколадные тарталетки с шоколадным муссом	72
Шоколадный мусс из авокадо	74
Яблочный рулет с творожным сыром	76



УДК 641.55
И25



Дизайнер обложки *Алина Белякова*

Популярне видання

Популярное издание

ІВЧЕНКО Зоряна

ІВЧЕНКО Зоряна

**Здорові солодоші з натуральних
продуктів (чипси, пастила, цукати)**

**Здоровые сладости из натуральных
продуктов (чипсы, пастила, цукаты)**

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. М. Журенко*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. М. Зінченко*

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *О. Н. Журенко*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Підписано до друку 16.04.2020.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Pragmatica». Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 3000 пр. Зам. №

Подписано в печать 16.04.2020.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Pragmatica». Усл. печ. л. 6,45.
Тираж 3000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано
згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано
согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-7931-5

© Івченко З., текст и фотографии, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020