

Андрей Клименко
Ксения Клименко

ПП десерты от Клименко



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
К49

Клименко А. А., Клименко К. А.

ПП десерты от Клименко / А. А. Клименко, К. А. Клименко —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 38 с.

ISBN 978-5-5320-9545-8

Вкуснейшие пп-тортики, сладенькие батончики и сырки, банановые вафли, запеканка-суфле — это все заставляет животик бурчать, а мозг хотеть пойти в кафе, чтобы полакомиться сладостями. Но полезные десерты может приготовить любой желающий на своей кухне. Это требует минимум знаний, усилий и средств. Данная книга Вам в этом поможет! Дизайн обложки — Владимир Слипец.

ISBN 978-5-5320-9545-8

© Клименко А. А., Клименко К. А., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2019

Фото для обложки: с бесплатного фотостока CANVA.COM по лицензии С00.

Дизайн обложки: Владимир Слипец

Фотограф: Андрей Клименко

Об авторах

Клименко Андрей Алексеевич, 1977 года рождения. Родом из Украины, город Киев. Окончил институт физкультуры. Мастер спорта по вольной борьбе. Окончил курсы старославянской веры чина Знахар. Имянаречен Светояр. Диетолог, фитнес-тренер, писатель.

Соавтором данной книги является специалист по здоровому питанию и коррекции веса **Ксения Анатольевна Клименко**. Вы можете задать вопросы по теме питания или личного сопровождения по питанию в мессенджер +380972567371.

Тортики



Торт-суфле «Топлёное молоко»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для бисквита:

1 яйцо
60мл кефира
1/2 сладкого банана
3 ст.л.рисовой муки
2-3 ст.л. какао-порошка
1/2 ч.л. разрыхлителя
сахзам. и ванилин по вкусу

Для слоя суфле:

350-400г ряженки
2 ст.л. какао-порошка
20г желатина + 60мл воды
Сах.зам. и ванилин по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для бисквита все ингредиенты взбить блендером!
2. Выпекать в духовке при 180°C около 25 мин
3. Для суфле желатин замочить в воде
4. Все остальные ингредиенты взбить блендером!
5. Постепенно ввести разведенный желатин, продолжая взбивать до воздушной массы
6. Вылить смесь суфле на остывший корж и в морозилку.
7. Украшаем тортик по желанию!!!

Приятного аппетита!



Торт с курагой и творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для бисквита:

Мука 100г (у меня кукурузная и ц/з)

Яйца 2шт

1 ст.л. – меда

1 ч.л. – разрыхлителя

1/4 ч.л. – соды

10г сливочного масла (растопить)

Подсластитель

Для начинки:

200 г – творога

100 г – кураги

20г желатина

Сок из 2 средних апельсинов

ГОТОВИМ:

1. Для бисквита:

Яйца взбить с сахзам и медом. Добавить муку, смешанную с разрыхлителем и содой, масло, вымесить

Выпекать 20 минут (до сухой зубочистки). Бисквит отсудить разрезать на два коржа

2. Для начинки:

Желатин залить 100 мл сока и дать набухнуть, затем распустить его

Курагу залить 200 мл сока, проварить на медленном огне, добавив сахзам. Затем отсудить ее и пюрировать блендером

Смешать курагу с половиной распущенного желатина

Творог взбить с сахзам. Влить оставшийся желатин, перемешать.

3. Сборка торта:

На первый корж выложить творог и дать творожному слою слегка застыть минут 20 в морозилку. Сверху уложить слой кураги, используя ее на 3/4. Потом уложить опять творог. Затем второй корж. Сверху торт залить оставшейся массой из кураги.

Вот такой пп-тортик получился! Коржи очень пористые, воздушные (листай карусель)

Приятного чаепития!



Чизкейк клубничный

#

ИНГРИДИЕНТЫ:

#

Свежая клубника – 250 г

Мягкий творог 5% – 600 г

Молоко 1,5% – 150 мл

Овсяные хлопья – 50 г

Желатин – 15 г

Йогурт натуральный 3,2% – 125 мл

Банан – 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#

1. Размять банан вилкой или в блендере до состояния пюре. Перемолоть овсяные хлопья. Смешать и выложить в разъемную форму на бумагу для выпечки. Отправить в разогретую до 200С0 духовку на 15 минут. Достать и остудить.

#

2. Смешать желатин с молоком. Разбухшую смесь греть на медленном огне до растворения.

#

3. Замесить творог с йогуртом до однородной массы, влить желатин с молоком, перемешать. Через некоторое время взбить массу блендером.

#

4. Помыть клубнику и разделить ягоды от хвостиков. Часть ягод нарезать пополам, а часть оставить целыми для украшения верхушки. Выложить периметр формы клубникой срезом наружу, затем наполнить форму творожным кремом, а после украсить изделие сверху оставшимися ягодами. Закрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 6 часов, а лучше на ночь.

#