





ЕЛИЗАВЕТА РОМАНОВА

Сладости

БЕЗ ГАДОСТИ

НАТУРАЛЬНЫЕ
ДЕСЕРТЫ
БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ!



Москва 2020

МНОГОСЛОЙНЫЕ ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

- 11 / Свекольное пюре
- 13 / Торт в «новогодней обертке»
- 15 / Красный бархат
- 19 / Шоколадные пирожные (без сахара)
- 21 / Изумрудный торт с клубникой и лаймом
- 25 / Облегченный клубничный «Эстерхази» без глютена
- 27 / Шоколадный медовик с облепиховым заварным кремом
- 31 / Творожные мини-торты с черничным кремом (без глютена и сахара)
- 33 / Постный шоколадный торт с кремом мандарин-манго

МУССОВЫЕ ТОРТЫ И СУФЛЕ

- 39 / Муссовый морковный торт (без рафинированных продуктов)
- 43 / Муссовый торт мак / клубника / лимон
- 47 / Облепиховый муссовый торт
- 51 / Легкий трехцветный творожный торт без выпечки
- 55 / «Птичье молоко» с черной смородиной
- 57 / «Павлова» с малиновым кремом
- 61 / Тыквенный муссовый торт без выпечки

КАПКЕЙКИ, ЧИЗКЕЙКИ И ТАРТЫ

- 65 / Чизкейк с манго
- 69 / Капкейки с вишневым кремом
- 71 / Мини-чизкейки «черничные ночи» (облегченные)
- 75 / Классические капкейки со светло-розовым кремом
- 77 / Постный тарт мандарин-хурма (без сахара)
- 79 / Постные лимонные тарталетки (без глютена)
- 83 / Тарталетки с чаем матча и заварным кремом
- 85 / Капкейки с черной смородиной (постные)



ПИРОГИ, КЕКСЫ И РУЛЕТЫ

Пряный тыквенный пирог	/	91
Ванильный рулет с клубничным кремом	/	95
Шоколадный пирог с творогом и ягодами	/	97
Кекс «Камуфляж»	/	101

КОНФЕТЫ, ЗЕФИР И БЕЗЕ

Розовые меренги с шоколадом	/	105
Черничные трюфели	/	109
Розовые кокосовые конфеты (постные)	/	111
Фруктовый маршмеллоу (без сахара)	/	113
Зефир из черной смородины	/	115
Апельсиновые трюфели с фундуком (без сахара, можно в пост!)	/	117
Клубничный зефир	/	119

ПРОЧИЕ ДЕСЕРТЫ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Шоколадный постный торт без выпечки (без сахара)	/	123
Ягодное мороженое с жимолостью	/	127
Малиновая панна-котта	/	129
Творожное суфле для самых маленьких и не только	/	131
Легкое виноградное мороженое (без сахара)	/	133
Лимонные квадратики без сахара (постные)	/	135
Черничные кешью-кейки с чаем матча (можно в пост)	/	137
Эскимо «Мохито» (можно в пост)	/	139
Заключение	/	141



ВВЕДЕНИЕ

В каждом разделе вы найдете традиционные и постные десерты, без глютена и сахара. Я старалась по максимуму использовать яркие цвета и природную сладость фруктов, ягод и даже овощей.

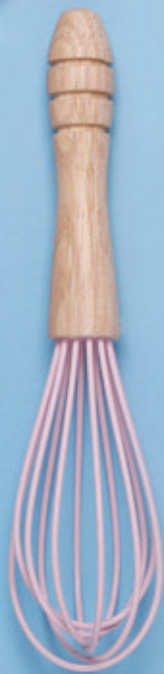
Однажды подруга, которая ждала ребенка, попросила меня сделать торт-сюрприз на определение пола малыша. Для создания такого торта кондитер связывается с врачом, ведущим беременность, и родители узнают пол будущего ребенка по тому, какого цвета крем будет внутри торта – голубой или розовый. Тогда я не смогла придумать, чем заменить краситель в креме, но это был первый шаг к экспериментам в создании абсолютно натуральных сладостей без гадостей.

Когда я сама ждала малыша, я стала очень критично относиться к тому, что я ем, ведь до рождения ребенок питается абсолютно тем же, чем и мама.

Затем последовали детские праздники – нашего ребенка и детей друзей. Я стала все чаще задумываться о том, как уйти от красителей в десертах таким образом, чтобы они оставались при этом цветными.

Я собрала в этой книге понятные и доступные рецепты, чтобы вы могли легко повторить их дома, используя знакомые ингредиенты: наши родные ягоды, фрукты и овощи, и порадовать своих близких яркими блюдами не только без вреда для здоровья, но даже с пользой. Во всей книге есть только пара экзотических ингредиентов, но в наше время при желании все можно найти в Интернете и заказать с доставкой на дом.

Я покажу вам, что готовить натуральные и полезные десерты не сложно. А что именно приготовить сегодня – тут выбор за вами!



СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ

Я хочу подробно описать, как готовить свекольное пюре, так как я использую его во многих десертах. Многие ягодные и фруктовые пюре вы можете купить, но свекольное пюре необходимо готовить самостоятельно.

Проще сразу сделать больше, чем необходимо для одного десерта. Во-первых, это экономит время. К тому же взбить блендером в однородную массу небольшое количество продукта практически невозможно.

Свекольное пюре отлично переносит заморозку, и я советую просто заморозить его порциями в небольших контейнерах или в формочках для льда и использовать по мере надобности.

Свекла не только богата клетчаткой, но и обладает различными полезными свойствами. А еще она имеет красивый яркий цвет, который сохраняется даже после термической обработки и не выгорает в духовке. Варьируя количество свекольного пюре, мы можем окрашивать десерты в разные оттенки от светло-розового цвета до насыщенно-красного.

Выбирайте свеклу с мякотью яркого цвета. Пюре из свеклы кормовых сортов получится буро-коричневым после запекания.

(НА 200 Г ПЮРЕ)

1 средняя свекла весом около 200 г / 1 ч. л. уксуса /
50 г сметаны или кефира

1. Свеклу положить в сотейник с водой так, чтобы вода покрыла клубни. Добавить в воду уксус. Отварить свеклу до готовности, она должна легко протыкаться кончиком ножа. Клубни можно сразу очистить и нарезать кусочками перед варкой.
2. 150 г отваренной свеклы вместе со сметаной или кефиром измельчить при помощи блендера в однородную массу.



ТОРТ В «НОВОГОДНЕЙ ОБЕРТКЕ»

Для создания яркой обертки торта здесь используется японский заварной бисквит. Это очень эластичный вид бисквита, который легко можно свернуть в любую форму. С помощью теста контрастных цветов можно создать любой рисунок на поверхности бисквита.

Я нарисовала лаконичные малиновые полосы и обтянула бисквитом классический торт. Японский заварной бисквит идеально подходит и для рулетов. Промазанный кремом, он не теряет своей эластичности и легко сворачивается в трубочку.

Ниже описан базовый рецепт бисквита для торта. Для шоколадного варианта просто замените 10–20 г муки из рецепта на какао-порошок.

ДЛЯ ЗАВАРНОГО БИСКВИТА

(НА 2 ПОЛОСЫ РАЗМЕРОМ 15 x 38 CM):

1 яйцо С1 / 35 г сливочного масла / 35 мл воды / 60 г желтков (около 3 желтков) / 80 г белков / 50 г муки / 40 г сахара / 50 г свекольного пюре / соль на кончике ножа

1. В сотейнике с толстым дном довести до кипения воду с маслом, всыпать просеянную муку, снять с огня и сразу же интенсивно перемешать венчиком. Переложить заварную массу в миску. По частям добавить яйца и желтки, каждый раз перемешивая венчиком или силиконовой лопаткой до однородного состояния.
2. Белки взбить с сахаром до мягких пиков. Объединить треть с заварным тестом, аккуратно перемешивая силиконовой лопаткой. Затем ввести оставшиеся белки.
3. Отложить 150 г теста в другую миску и подмешать к нему свекольное пюре.
4. С помощью кондитерской лопатки разровнять белое тесто на противне, застеленном силиконовым ковриком, сверху через кондитерский мешок с прямой насадкой выложить розовое тесто со свекольным пюре, рисуя ровные полосы по диагонали.
5. Выпекать в разогретой до 170°C духовке 8–10 минут. При легком нажатии пальцем на готовом бисквите не останется вмятины. Он также сохранит свой яркий цвет (не должен зарумяниться). Накрыть бисквит пищевой пленкой, так верхний слой слегка прилипнет и бисквит будет иметь красивое ровное покрытие.

ДЛЯ ТОРТА ДИАМЕТРОМ 12 СМ:

4 яйца С1 (среднего размера) / щепотка соли / 140 г муки / 120 г сахара / 40 мл молока / 30 мл растительного масла / 1 ч. л. разрыхлителя / цедра половины апельсина / + сливочное масло и мука для формы

ДЛЯ НАЧИНКИ:

300 г сливок жирностью минимум 33% / 100 г сливочного сыра или творога жирностью 5–9% / 50 г сахарной пудры (варьируйте количество по своему вкусу) / 100 г свежемороженой клюквы + 100 г клюквы для декора

1. Взбить яйца с щепоткой соли до пышной, густой светлой массы (мягкие пики), 5–6 минут.
2. Вмешать лопаткой просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, влить молоко и масло, добавить цедру, перемешать силиконовой лопаткой до однородности, но сохраняя пышную структуру взбитых яиц.
3. Дно двух форм для выпечки застелить пергаментом. Разделить тесто равномерно по двум формам. Выпекать при 170 °С 20–30 минут. Готовый бисквит должен слегка пружинить при легком нажатии пальцем.
4. Охладить готовые бисквиты на решетке, вынуть из формы и завернуть в пленку или поместить в пищевой контейнер с герметичной крышкой. Разрезать каждый бисквит на два коржа через 5–8 часов.
5. Для крема взбить холодные сливки с сахарной пудрой и ванилью до мягких пиков, добавить сыр комнатной температуры, еще раз взбить до устойчивых пиков. Отложить половину крема и охладить в холодильнике. Прослоить коржи торта оставшимся кремом, добавляя время от времени ягоды свежемороженой клюквы.
6. Готовый торт смазать тонким слоем охлажденного крема. Декоративный заварной бисквит нарезать на полоски высотой с прослоенный и обмазанный торт. Обернуть торт полосками заварного бисквита. Украсить свежей клюквой. Поместить торт в холодильник минимум на час перед подачей.

КРАСНЫЙ БАРХАТ

Я мечтала о безумно влажном мягком бисквите с шоколадным послевкусием и при этом благородного темно-малинового цвета. Мысли о нем не давали мне покоя. Множество раз я перепекала коржи со свеклой, экспериментируя с пропорциями и методами измельчения свеклы, и наконец остановилась на этом варианте. Ваши близкие или дети не едят свеклу?

Попробуйте приготовить для них этот торт!

Да, он не такой ядерно-красный, как классический «Красный бархат», но натуральный благородный бордовый цвет по-своему прекрасен.

Для этого торта лучше использовать не свекольное пюре, а именно тертую свеклу, так коржи получаются ярче. В готовом торте вкуса свеклы вы даже и не заметите. Саму свеклу для насыщенности цвета лучше всего запечь, чтобы цвет не вымывался из нее, как при варке.

ДЛЯ ТОРТА ДИАМЕТРОМ 15 СМ:

ДЛЯ БИСКВИТА

(НА 3 КОРЖА)

200 г свеклы (1 средняя) / 2 ст. л. столового уксуса 9% / 150 г сахара /
125 г сметаны, жирностью 20% / 125 г сливочного масла /
2 яйца С1 / 1 ч. л. ванильного экстракта / 1 ст. л. какао-порошка /
250 г пшеничной муки общего назначения / 2 ч. л. разрыхлителя теста

ДЛЯ КРЕМА:

250 г творожного сыра / 100 г сливок жирностью минимум 33% /
100 г сахарной пудры / 100 г свежей черешни для декора

