



**Оксана Бадина** — по образованию экономист, нутрициолог, спортивный диетолог, фуд-фотограф и кулинарный блогер, основательница студии «Мамина кондитерская».

В нашем издательстве у нее вышли две книги: «Сладости без сахара» и «Кето-кулинария» (в соавторстве с диетологом Олегом Ирышкиным). Третья книга продолжает тему двух предыдущих: сладкие блюда могут быть полезными и вкусными одновременно!





Оксана Бадина

Сладости  
без  
глютена

за ~30~  
минут

ХЛЕБ\*СОЛЬ®  
Москва 2020



# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	6
<b>НЕМНОГО ПРО.....</b>	<b>9</b>
Про глютен.....	10
Про безглютеновую муку .....	12
Про специи.....	17
Про веганские яйца.....	19
Про натуральные сахарозаменители.....	20
<b>РЕЦЕПТЫ СЛАДОСТЕЙ.....</b>	<b>23</b>
Десерт из гречки.....	25
Сырники в духовке.....	27
Овсяный крамбл.....	29
Овсяный пирог .....	31
Веганский тарт .....	33
Торт «Клубничный лес» .....	35
Персиковый пирог.....	37
Шоколадный пирог из тыквы.....	39
Лимонно-кокосовый кекс.....	41
Мак + маковый кекс.....	43
Маковый кекс.....	45
Трюфеля с черносливом.....	47
Конфеты из нута.....	49
Конфеты из авокадо .....	51
Халва в шоколаде.....	53
Миндальные конфеты .....	55
Конфеты «Светофор».....	57
Кокосовый наполеон.....	59
Сибирский черемуховый торт .....	61
Абрикосово-миндальный пирог .....	63
Тыквенный пирог .....	65



Сливовый пирог с мукой из зеленых бананов.....	67
Тыквенный чизкейк.....	69
Безглютеновые сочники.....	71
Кокосовое печенье без муки.....	73
Домашнее безглютеновое печенье.....	75
Шоколадные кексы с мукой из черного риса.....	77
Торт «Витаминный рай».....	79
Шоколадный торт.....	81
Кокосовое масло.....	82
Пасхальный кулич.....	85
Хлеб из зеленой гречки.....	87
Шоколадно-свекольный пирог.....	89
Пирожное «Картошка».....	91
Тофу, или соевый творог.....	93
Шоколадный торт из тофу.....	95
Кекс из зеленой гречки.....	97
Ягодное варенье.....	99
Шоколадные маффины.....	101
Грушевый крамбл без муки.....	103
Яблочный пирог из киноа.....	105
Закрытый яблочный пирог.....	107
Бананово-яблочная шарлотка.....	109
Порошок витграсса (Wheatgrass).....	111
Облепиховый лимонад.....	113
Клубничный коктейль.....	114
Молочный коктейль.....	115
Банановое и шоколадное мороженое.....	117
Мороженое из авокадо.....	119
Веганское эскимо.....	121
Паста тахини.....	123
Шоколадная паста.....	124
Кокосовая сгущенка.....	125



## ВСТУПЛЕНИЕ

Первый раз я познакомилась с десертами без глютена достаточно давно, около 7 лет назад, когда была в Нью-Йорке. В одном из ресторанов в карте десертов стояла надпись «gluten free», и я решила попробовать, не ожидая чего-то сверхъестественного. Но каким же было мое удивление, когда десерт оказался необычайно вкусным. Помню, как я пыталась выяснить рецепт его приготовления, но тайну рецепта мне никто не выдал. И узнала я лишь то, что в его составе тыква и шоколад. И на том спасибо!

После знакомства с «gluten free» я долго экспериментировала на кухне в надежде на удачу. И в один прекрасный момент получилось нечто похожее, на мой взгляд, даже лучшее. И конечно же этот рецепт я включила в мою книгу.

Кухня – моя студия, где я могу творить!

А приготовление десертов – это целое искусство, в котором без экспериментов и творчества не обойтись.

Больше всего я люблю готовить именно их, потому что именно они у меня лучше всего получаются.

Так как я живу в максимально быстром темпе и времени на долгие рецепты у меня катастрофически не хватает, именно по этой причине все мои рецепты всегда должны быть максимально быстрыми в приготовлении и одновременно полезными: без белого рафинированного сахара, пшеничной муки и трансжиров.

В последнее время я все чаще и чаще готовлю безглютеновые сладости и понимаю, что они намного легче и, что самое интересное, гораздо вкуснее тех, где за основу берется пшеничная мука.

Надеюсь, и вам они тоже понравятся. Тем более что все мои рецепты максимально просты в приготовлении и готовятся практически моментально (за исключением нескольких).

В этой книге вы найдете как веганские, так и традиционные сладости, но каждый десерт максимально полезен и, естественно, не содержит глютен.















*Летного про...*



# ПРО ГЛЮТЕН

В последнее время угрожающее слово «глютен» пугает все больше и больше людей. Надписи «без глютена» пишут везде, где только возможно, но, к сожалению, не всегда на полезных продуктах.

Наверное, для многих из вас покажется странным, но огромное количество людей и вовсе не знают, что же такое глютен. Знают лишь то, что продукты с глютенем – это плохо, а без глютена – хорошо. Вот на этом их знания и заканчиваются...

Глютен – он же клейковина, что в переводе с латинского «glue» означает «клей» – это смесь различных сложных белков, в основном глиадина и глютенина, которые склеивают крупинки муки при изготовлении хлебобулочных изделий.

Глютен в основном присутствует в пшенице, ячмене, ржи и во всех продуктах, содержащих эти злаки.

В чистом виде это сероватая, клейкая безвкусная масса. Но благодаря глютену хлебобулочные изделия приобретают особую нежность. И когда вы откусываете мягкую сдобную булочку или растягиваете тесто для пиццы, благодарите за это клейковину.

К тому же глютен выступает в роли консерванта – добавление в муку сухого экстракта клейковины значительно удлиняет срок хранения хлеба из этой муки. Вспомните, например, продающийся в пакетах уже нарезанный хлеб, который может храниться годами. Глютен же добавляют не только в продукты из теста, но и в мясные и молочные продукты: колбасу, сосиски, сыры, йогурты, мороженое и т. д., а также он часто присутствует и в средствах личной гигиены: кремах для лица и тела, кондиционерах для волос, туши для ресниц и т. д.

## СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ ГЛЮТЕНА?

Глютен в прямом смысле убийственно действует только на людей, больных целиакией\* (непереносимостью глютена).

---

\*Целиакия – это чаще всего наследственное заболевание, связанное с нарушением пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими белок – глютен.



Тяжелые формы этого заболевания могут проявиться у ребенка уже в возрасте 6–12 месяцев.

Последствия тяжелой целиакии – это хроническая диарея, метеоризм, недостаточный вес, сахарный диабет, анемия, депрессия и прочее.

Раньше считалось, что непереносимость глютена встречается не более чем у 1 процента людей, однако сейчас накопилось достаточно данных, подтверждающих, что непереносимость глютена имеет у значительно большего количества людей, и проявляется она такими неспецифическими симптомами, как слабость, утомляемость, сонливость, вздутие живота, и некоторыми другими. Это так называемая непереносимость глютена, не связанная с целиакией.

Многие относятся к этому с большой долей скептицизма, как, собственно, и я в самом начале, когда только узнала о существовании глютена. Как мне казалось, я никогда не имела проблем с переносимостью глютена.

Но сейчас я все чаще и чаще отказываюсь от продуктов с глютеном из-за нескольких факторов.

И, пожалуй, один из самых важных из них – это доказанное исследование того, что люди с неврологическими заболеваниями (эпилепсия, рассеянный склероз, аутизм) начинают чувствовать себя намного лучше, питаясь продуктами, не содержащими глютен.

И если после макарон, каши из пшеницы, хлеба и прочего у вас болит живот, наблюдается метеоризм, сходите к гастроэнтерологу и сдайте анализ крови на непереносимость глютена. Возможно, у вас скрытая его непереносимость.

Помимо проблем с пищеварением непереносимость глютена может проявляться в виде высыпаний на коже, головной боли и т. д. Лекарств от этого недуга не существует, и единственное спасение – это исключение из рациона продуктов, содержащих глютен.

Даже если вас ничего не беспокоит, употреблять продукты с глютеном нужно умеренно, так как глютен – это нерастворимый в воде белок, и при частом его потреблении он может ухудшать работу кишечника даже у здоровых людей. Следствием нарушения пищеварения могут быть ожирение или же, наоборот, потеря веса, снижение мышечной активности и прочее...

Если у вас имеется подтвержденная непереносимость глютена, не стоит унывать, ведь столько всего вкусного и полезного можно приготовить из продуктов без глютена.

А круп, не содержащих глютен, намного больше, чем с глютеном: рис, гречка, кукуруза, пшено, амарант, киноа и другие. И даже популярная овсянка не содержит глютен, она содержит



другой белок – авенин. Но нужно быть уверенным, что овес выращен и переработан без примесей других глютеносодержащих зерновых.

Доступные в обычных магазинах овсяные хлопья содержат зерна пшеницы, ржи или ячменя в большом количестве и потому непригодны для безглютеновой диеты. Поэтому ищите овсянку с пометкой «gluten free». Только в этом случае производитель гарантирует чистоту продукта.

## ПРО БЕЗГЛЮТЕНОВУЮ МУКУ

На какую муку мы можем заменить привычную нам пшеничную?

На самом-то деле выбор безглютеновой муки огромен!

### РИСОВАЯ МУКА

Эта мука является прекрасной альтернативой пшеничной и не содержит глютен.

Так как эта мука считается гипоаллергенным продуктом, ее часто используют в детском и диетическом питании.

Рисовая мука является источником растительного белка, полноценного по аминокислотному составу, содержит калий, магний, фосфор, витамины группы В и РР.

Старайтесь покупать цельнозерновую рисовую муку, так как именно она считается наиболее полезной.

### ГРЕЧНЕВАЯ МУКА

Гречневую муку я чаще всего готовлю самостоятельно из зеленой гречки, используя кофемолку. Но вы можете найти уже готовую муку в любом магазине. Смотрите, чтобы в составе была только зеленая гречка.

Гречневая мука – превосходный источник белка, причем белка растительного, в котором находятся все восемь незаменимых аминокислот. Она богата калием, фосфором, железом, селеном, цинком, марганцем и магнием. Также она содержит антиоксиданты, витамины группы В, витамин Е и рутин.



Кстати, гречневая мука – отличное желчегонное средство. Для достижения этого эффекта следует добавить столовую ложку продукта в стакан кефира и оставить в прохладном месте на ночь. Утром съесть приготовленную смесь натощак за час до завтрака.

## КУКУРУЗНАЯ МУКА

Кукурузная мука – еще одна прекрасная безглютеновая альтернатива пшеничной муке. За счет того, что эта мука богата клетчаткой, она благотворно влияет на пищеварение, очищает кишечник от токсинов, обладает желчегонным действием.

Из кукурузной муки получаются особенно вкусные лепешки, печенье, хлеб, кексы, начос – мексиканские чипсы из кукурузной муки. Мексиканцы обожают кукурузную муку и добавляют ее в супы, вторые блюда и соусы. А в Грузии из кукурузной муки готовят мамалыгу – кукурузную кашу с сыром сулгуни.

## АМАРАНТОВАЯ МУКА

Зерна амаранта – это настоящая кладь витаминов группы В, С, А, Е, РР, К, а так же макро- и микроэлементов (магния, кальция, калия, цинка, железа и многих других).

Амарант содержит незаменимую аминокислоту лизин – это идеальный источник растительного белка. Лизин стимулирует выработку коллагена и поддерживает иммунную систему, помогает организму усваивать железо и цинк.

Особая ценность амаранта – это наличие в его составе уникального биологически активного вещества – сквалена, который в процессе химических реакций с водой насыщает ткани организма кислородом.

Сквален борется с раковыми клетками, повышает иммунитет и увеличивает продолжительность жизни. До недавнего времени основным источником сквалена была печень акулы, но в зернах амаранта его оказалось намного больше.

Амарантовая мука имеет ореховый аромат, поэтому она отлично подойдет для приготовления кексов, печенья, хлеба и многого другого.