

## ОТ АВТОРА

В этой книге вы найдете рецепты всеми любимых классических тортов и других десертов, в которых калорийные ингредиенты частично или полностью заменены на более полезные и легкие. Не беспокойтесь, они остались такими же вкусными!

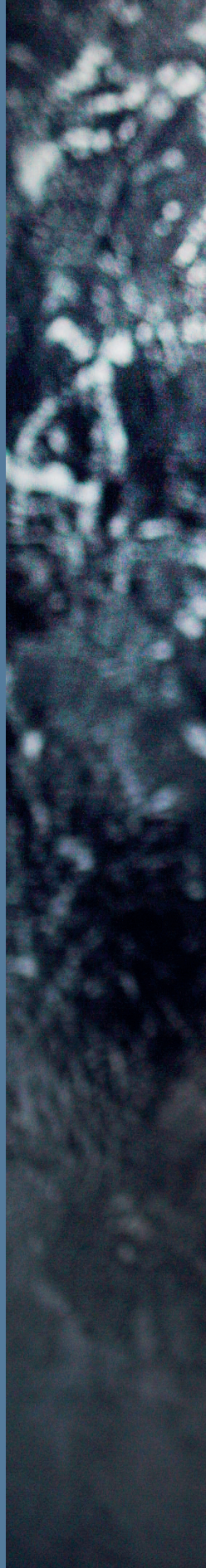
Да, не все рецепты без сахара, но там, где можно обойтись без него и сохранить текстуру, его нет.

Я не считаю калории, но довольно часто во многих рецептах можно обойтись без большого количества масла, к примеру, и при этом повысить белковую ценность десерта.

В этой книге вы найдете разные варианты замен и добавок, так что скоро и сами сможете заменять в рецептах то, что вам не подходит или не нравится.

Ну и, конечно, как и в моей первой книге «Сладости без гадости», никаких искусственных красителей, даже если десерт яркого цвета.

Для вас я собрала разные рецепты: от совсем простых до сложных многосоставных, чтобы каждый смог найти что-то по душе и порадовать себя и близких!









## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Торты

- Бисквитный медовик без масла 6
- Торт «Карпатка» без масла в креме 9
- Торт «Монастырская изба» 10
- Легкий сливочный торт с киви 13
- Виноградный торт с крем-муссом «Сабайон» 14
- Шварцвальдский торт 17
- «Наполеон» без масла 18
- Морковный торт без сахара 21
- «Фрезье» без масла 22
- Медовый шоколадный торт на сковороде 25
- Индивидуальный торт без сахара 26

### Пирожные и порционные десерты

- Индивидуальный торт без сахара 26
- Торт без муки и сахара 28
- Веганские брауни без глютена и муки 31
- Пряные полезные мини-чизкейки без сахара 32
- Кекс в кружке 35
- «Молочный ломтик» без сахара 36
- Трайфлы с вишней 39
- Овсяные корзиночки без сахара 40
- Кекс «Зебра» в кружке 43
- Шоколадные пирожные без сахара, с цуккини 44

### Пироги

- Черничный диетический пирог 46
- Галета на творожном тесте 49
- Пирог с меренгой без сахара 50
- Шоколадный пирог с творогом 53
- Яблочный кремовый пирог 54

## Десерты без выпечки

Клубничный творожный мусс 56

Шоколадный мусс 59

Шоколадный муссовый торт без сахара 60

Ореховый торт «Киви-клубника» 63

Панна котта с клубничным соусом 64

Чиа-пудинг 67

Яблочный мусс без сахара 68

Муссовый сливочно-творожный торт без сахара 71

Творожные сырки с вишневой начинкой в глазури гурмэ 72

## Блины и оладьи

Блины без сахара 84

Тыквенные оладьи 87

Мини-панкейки 88

## Конфеты, зефир, пастила

Постные трюфели «Манго-апельсин» 74

Мармеладки для детей 77

Ириски без сахара 78

Зефир без сахара 81

Белевская пастила без сахара 82

## Мороженое

Фруктовый лед «Арбуз» 90

Мороженое «Чанки Манки» с грецким орехом и шоколадом (без молока) 93

Сметанное эскимо 94



## БИСКВИТНЫЙ МЕДОВИК БЕЗ МАСЛА

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржей:

- 3 яйца категории С1
- 90 г сахара
- 100 г меда
- 1 ч. л. соды
- щепотка соли
- 150 г муки

Для крема:

- 500 г жирной или отвшенной сметаны
- 50 г сахарной пудры (по вкусу)
- цедра половины лимона

Для пропитки:

- сок мандарина

О д н а ж д ы, я решила приготовить медовый бисквит, но просто добавить мед к классическому тесту из взбитых яиц и муки было бы не так вкусно, как если его предварительно проварить и карамелизировать с содой, как в обычном медовике.

Классический медовый торт готовится гораздо дольше, этот торт полностью можно приготовить всего за час (от момента приготовления теста до сборки), коржи не только не нужно раскатывать, можно выпекать сразу целый противень, а лишь потом быстро вырезать из него коржи нужного диаметра.

Яйца с солью взбить в пену, постепенно всыпать сахар и взбить массу добела (до средних пиков).

В это же время мёд сильно нагреть с содой, постоянно помешивая, масса сильно вспенится, увеличится в объеме и побелеет. На медленном огне довести массу до карамельного цвета.

Порциями добавить горячую медовую массу к яичной, продолжая взбивать. Добавить просеянную муку, вмешать заворачивающими сверху вниз движениями с помощью spatulas (лопатки). Вылить массу на противень, разровнять.

Выпекать при 170 °С 15–20 минут до золотисто-коричневого цвета. Готовность проверять нажатием на бисквит – он должен восстанавливать форму.

Для крема смешать сметану с сахарной пудрой и цедрой.

Готовый бисквит охладить, вырезать из него коржи, пропитать и прослоить кремом. Я вырезала коржи диаметром 15 см: – 3 штуки полного диаметра и четвертый из двух половинок, остатки измельчила в крошку для декора. Также торт можно обмазать отвшенной сметаной и обсыпать крошкой.

Торты







## ТОРТ «КАРПАТКА» БЕЗ МАСЛА В КРЕМЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржей:

- 220 мл воды
- 100 г сливочного масла
- щепотка соли
- 140 г муки (у меня общего назначения)
- 4 яйца С1 (210–220 г)

Для крема:

- 2 яйца
- 700 мл сливок 10–20%
- 80 г сахара (либо сахарозаменитель)
- 40 г кукурузного крахмала
- 80 г белого шоколада (с содержанием какао-масла минимум 28%)
- 5 г желатина силой
- 200 блюм (замочить в 30 мл воды) \*
- 1 стручок ванили или ванильный экстракт (1 ч. л.)

*\* Весь желатин в книге быстрорастворимый порошковый, силой 180–200 блюм. Его нужно замачивать в воде, количество которой в 5–6 раз больше его массы. Можно использовать листовой желатин, тогда количество воды неважно, главное погрузить его полностью, а после набухания – отжать.*

**По сути,** этот торт – большой эклер! Только готовить его проще и не надо переживать из-за внешнего вида (разрывы и неровности, которые часто бывают на готовых заварных изделиях, здесь только прибавляют шарма). Так что, если вы обычно боялись заварного теста, вперед, у вас все получится!

**Крем в классическом рецепте** готовится с большим количеством сливочного масла – я не люблю жирные кремы, поэтому использовала белый шоколад и желатин.

В сотейнике с толстым дном довести до кипения воду с кусочками масла и солью.

Всыпать муку, быстро перемешать деревянной лопаткой, пока тесто не образует единый ком. Чуть подсушить его, пока на дне сотейника не появится пленка.

Снять с огня, дать тесту немного остыть (до 50–60 °С), вбить по одному яйца, каждый раз перемешивая до однородности (я предварительно смешиваю все яйца вилкой).

Готовое тесто выложить в 2 формы диаметром 20–22 см, смазанные маслом (я ставила кольца на застеленный силиконовым ковриком противень).

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

Для крема смешать венчиком яйца с сахаром и крахмалом.

Сливки довести до кипения, добавить семена стручка ванили или ванильный экстракт. Часть горячих сливок влить к яично-сахарной смеси, постоянно помешивая. Смешать с оставшейся частью и вернуть на огонь.

На водяной бане или в сотейнике с толстым дном довести крем до загустения, не дожидаясь кипения, чтобы желтки не свернулись.

Добавить в горячий крем шоколад, затем предварительно замоченный желатин, хорошо перемешать, можно пробить блендером.

Попробуйте, возможно, для вас крем будет недостаточно сладким!

Сборка торта в разъемной форме/кольце: выложить первый корж – он должен плотно прилегать к краям формы, вылить крем, сверху прижать вторым коржом. Убрать в холод до застывания (в холодильнике – минимум 3–4 часа).



## ТОРТ «МОНАСТЫРСКАЯ ИЗБА»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рецепт на форму 16–18 см

360 г муки

125 г сметаны

125 г сливочного масла

40 г сахарной пудры

10 г разрыхлителя

Для начинки:

450 г вишни

1 ст. л. крахмала

подсластитель или сахар

– по вкусу

Для крема:

700 г сметаны 20–25%

50 г сахарной пудры

ваниль

1 ч. л. лимонной цедры

50 г грецких орехов

шоколад и ягоды – для украшения

**Очень** люблю торты со сметанным кремом – вкусно и не слишком жирно! И в таком виде (как на фото) этот традиционный торт выглядит очень современно.

**Количество сахара у меня, как обычно, минимальное, поэтому, если любите послаще, добавляйте больше.**

Масло, муку, пудру, разрыхлитель и соль измельчить в крошку (я готовлю в комбайне, можно в миксере или просто вручную), добавить сметану и замесить тесто, убрать в холодильник на час.

Вишню разморозить, всыпать крахмал, перемешать. Довести до кипения в сотейнике с толстым дном, постоянно помешивая. Охладить.

Если вишня свежая, то просто удалить косточки.

Тесто разделить на 3 части, тонко раскатать, разрезать на полоски толщиной 7–8 см. В центр каждой полоски выложить вишню, защипнуть края.

Получившиеся рулетики выложить в форму в виде улитки швом вниз. Можно класть вплотную друг к другу, можно оставлять небольшое расстояние, так как заготовки поднимутся в духовке. Выпекать в разогретой до 190–200 °С духовке 15–20 минут до золотистого цвета. Всего получится 3 коржа диаметром 16 см.

Сметану отвесить на несколько часов (или на ночь), если она недостаточно густая. Смешать с сахарной пудрой, ванилью и цедрой, взбить.

Промазать получившиеся коржи сметанным кремом, добавляя между слоями рубленые орехи, собрать торт в кольцо, оставить на ночь.

С готового торта снять кольцо, обмазать бока сметаной, украсить шоколадом и ягодами – по желанию.









## ЛЕГКИЙ СЛИВОЧНЫЙ ТОРТ С КИВИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

На торт диаметром 18 см

Для основы:

- 2 белка
- 10 г эритрита
- соль — на кончике ножа
- 25 г миндальной муки
- 20 г пшеничной муки

Для мусса (на форму диаметром 18 см):

- 300 мл сливок 33%
- 50 г эритрита (по вкусу — можно больше)
- 250 г мягкого творога
- 100 мл молока
- 100 г белого шоколада без сахара
- 1 палочка ванили
- 12 г желатина

Для клубничного желе (слой диаметром 16 см):

- 200 г клубники
- 6 г желатина
- сахарозаменитель — по вкусу

Для слоя из киви:

- 2 крупных киви
- 1,5 ч. л. агар-агара
- сахарозаменитель — по вкусу (в зависимости от степени сладости киви)
- 70 мл воды

**Основа** – миндальный бисквит. Если хочется совсем без выпекания, можно сделать из крошек печенья и любого связующего вещества (например, йогурта).

Желатин замочить в воде согласно инструкции. Сразу для мусса и клубничного желе – в разных емкостях.

Клубнику разморозить, сок слить в емкость, нарезать мелкими кусочками. Желатин распустить, нагрев, но не допуская закипания, влить к клубнике, добавить сок, сахарозаменитель, если нужно, вылить в форму-кольцо, отправить в холодильник застывать.

Для бисквита взбить белки с солью и эритритом до пиков, добавить муку, аккуратно вмешав лопаткой. Выпекать при 180 °С 12–15 минут.

Сливки взбить с эритритом до мягких пиков, добавить творог, семена стручка ванили, перемешать до однородной массы.

Молоко довести до кипения, снять с огня, добавить белый шоколад, замоченный желатин, пробить блендером, немного остудить. Влить к сливочно-творожной массе, аккуратно перемешивая лопаткой.

Сборка торта: на основу в кольцо вылить часть мусса, отправить застывать в холодильник или морозилку. Далее поместить слой клубничного желе, залить оставшимся муссом, отправить застывать.

Для желе из киви: фрукты очистить, превратить в пюре в блендере. Агар-агар перемешать с водой, подсластить, довести до кипения на плите, кипятить пару минут, помешивая венчиком. Добавить к агару пюре киви, перемешать, вылить на застывший торт.



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Для миндального бисквита:

- 5 яиц
- 150 г сахара
- цедра одного лимона
- 1 ч. л. лимонного сока
- небольшая щепотка соли
- 4 ст. л. белого вина (можно взять 100%-ный сок)
- 125 г пшеничной муки
- 125 г молотого миндаля (можно взять миндальную муку крупного помола)

Для начинки:

- 400 мл сливок жирностью минимум 33%
- 4 яйца
- 175 г сахара
- 1,5 ч. л. ванильного сахара
- небольшая щепотка соли
- 20 г желатина
- 250 мл белого вина (лучше всего мускат)
- 2 кружочка лимона
- 1–2 шт. гвоздики
- 1 палочка корицы

На украшение:

- 500 г винограда
- 10 г желатина
- 200 мл вина или виноградного сока
- сахар – по вкусу
- цедра половины лимона

Для пропитки:  
сок мандарина

## ВИНОГРАДНЫЙ ТОРТ С КРЕМ-МУССОМ «САБАЙОН»

**Нежнейший** и очень вкусный торт с легким муссом на основе крема «Сабайон» на желтках. И виноград подходит здесь как нельзя кстати!

**Рецепт может показаться в чем-то сложным, но, поверьте, результат того стоит!**

### Бисквит

Отделить желтки, взбить их с теплым вином, 100 г сахара и цедрой.

Взбить белки с лимонным соком, щепоткой соли и оставшимся сахаром в крепкую пену.

Смешать белковую смесь, просеянную муку и миндаль с желтковым кремом.

Заполнить тестом разъемную форму диаметром 23–26 см.

У меня силиконовая форма с разъемным дном, из которой бисквит и так прекрасно вынимается после приготовления. Если потребуется, можно проложить дно формы пергаментом или смазать маслом.

Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут.

Готовый бисквит охладить, разрезать пополам.

### Начинка

Замочить желатин в воде.

Вино прогреть, чтобы выпарился спирт, добавить кружочки лимона, гвоздику и корицу, дать настояться 10 минут, пряности вынуть или процедить через сито.

Я добавляю еще кардамон и немного свеженатертого мускатного ореха – мне так нравится пряность, хотя букет вкуса от белого вина придает еще больше пикантности.

Смешать венчиком яйца, 150 г сахара, ванильный сахар и соль, продолжая перемешивать, добавить горячее вино. Все вместе взбивать на водяной бане около 2 минут до состояния пены.

В последнее время я беру только желтки вместо целых яиц, как в традиционном рецепте «Сабайона», тогда понадобится 8 штук, они часто у меня остаются.