12+

ОЛЬГА ЖУКОВА

Простые и полезные десерты

ПОСОБИЕ ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ» И НЕ ТОЛЬКО









Ольга Жукова

Простые и полезные десерты. Пособие для «чайников» и не только

«Издательские решения»

Жукова О.

Простые и полезные десерты. Пособие для «чайников» и не только / О. Жукова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-567238-4

Рецепты для этого сборника домашних десертов и хлеба собирались из разных источников. По рекомендациям из этой книги вы легко приготовите для себя и домашних шоколад, конфеты, ирис, батончики, халву, мармелад, мороженое, запеканки, печенье с мукой и без, блинчики, меренгу, пироги и хлеб без дрожжей; всего 10 разделов и 60 рецептов. Будет полезна людям на традиционном питании; веганы также найдут для себя много рецептов. Может быть интересна и профессионалам-кондитерам как источник идей.

ISBN 978-5-00-567238-4

© Жукова О.
© Издательские решения

Содержание

Раздел 1. 7
1. Постные шоколадные трюфели 7
2. Конфеты из нута 9
3. Конфеты из сухофруктов 10
4. Конфеты из кокосовой пасты (урбеча) 11
5. Конфеты а-ля Рафаэлло 12
6. «Баунти» 13
7. Ирис с шоколадом 14
8. Шоколад домашний 15
9. «Шоколад» из кэроба 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Простые и полезные десерты Пособие для «чайников» и не только

Ольга Жукова

Благодарю Ольгу Сорокину

Фотограф Ольга Жукова

© Ольга Жукова, 2026
© Ольга Жукова, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0056-7238-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствую всех заинтересовавшихся этим пособием. Скажу честно, никогда не думала о создании книги, ничего не предвещало). Но однажды Ольга Сорокина, писательница и психолог, запустила пилотный курс «Напиши книгу сам». И мне вдруг захотелось раскачать, пробудить свои творческие способности в интересном изложении своих мыслей. О книге по-прежнему не думала — где я и где книга, я разве что читатель. Однако уже на втором вебинаре еще до начала курса обсуждался выбор вида литературы и тематики и подумав некоторое время, я поняла, что хочу поделиться тем, что мне интересно создавать и пробовать. В отношении еды я дегустатор, любящий и сам процесс создания как творчество. Конечно, когда приходится много готовить, вдохновение пропадает.

Мои дорогие, я знаю немало женщин, готовящих еду только по причине необходимости. И если основная еда многими готовится дома, то вкусняшки к чаю большинство приобретает. Экономия времени часто оборачивается бОльшим вредом здоровью, чем могло бы быть. Все мы знаем, сколько вредных и ненужных добавок в готовых магазинных десертах. А ведь восстановление здоровья тоже требует времени! Хочу в этом скромном труде сделать упор именно на самодельных десертах, хочу показать вам, что многое можно и нужно делать самим (если, конечно, вы балуетесь десертами). И этот процесс не так сложен и труден, как кажется! Конечно, простота и легкость — понятия субъективные. Кому-то сложно пожарить яичницу… Но ведь главное желание, верно? А меня давно на создание домашних вкусностей сподвигает именно понимание пользы для моего тела, вернее, отсутствие такого явного вреда, как у магазинных сладостей. Покупные десерты ем крайне редко и то если кто-то подарит. И почти каждый такой случай — сравнение не в пользу покупного. Конечно, время на создание любого десертика нужно. И тут уже каждый решает сам, есть ли оно у него.

Сразу оговорюсь, это не книга о веганских десертах, хотя я пробовала и такие рецепты. Конечно, молочные продукты, яйца, масло сливочное, сахар и мука, в т.ч. пшеничная, в некоторых предлагаемых рецептах имеется. Но вместо белой муки используем цельнозерновую, сахар минимизируем (некоторые рецепты с медом), молочку, яйца, масло стараемся использовать домашние или приобретенные фермерские. И тогда риск для здоровья от «вкусняшек» совсем мал и есть немало пользы! Именно из качественных продуктов я стараюсь готовить все, начиная от первых-вторых блюд и заканчивая хлебом (хлеб я ем мало, только домашний и использую в основном варианты без дрожжей). Мое тело и душа достойны блюд высокого качества. Ваши так же достойны самого лучшего!

Итак, те рецепты, которые я хочу предложить вашему драгоценному вниманию и вашей кухне, в разное время были найдены мной на просторах интернета, иногда в печатных изда-

ниях. Все они опробованы мной по нескольку раз, т.е. это подборка любимых. Некоторые немножко изменены по собственному видению. Ссылки на источники по возможности буду приводить. А также буду приводить свои советы. Начнем от условно простого к условно чуть более сложному (только до пирогов, торты довольно трудоемки и даже я готовлю их нечасто и не считаю себя знатоком).

Да, небольшой совет. Для творчества на вашей кухне очень желательны кухонные электронные весы. Это крайне удобный прибор. Стоит он недорого, послужит долго, будет большим помощником. На кухонных весах есть удобная функция сброса веса тары. Например, вы взвесили миску, в которой собираетесь делать тесто, нажали кнопку «Tare» («Тара»). Данные обнуляются и вы насыпаете туда муку и видите её чистый вес. Однако упомяну, что ингредиенты буду указывать не только в граммах. Всё-таки книга ориентирована не на профессионалов от кондитерской сферы, хотя и их вниманием буду польщена.

Для новичков сделаю несколько акцентов. Во всех приведенных рецептах, где имеется выпекание, заготовку ставим в *разогретую* духовку. Даже если момент не уточнён в рецепте. Муку во всех случаях я обязательно просеиваю. Качество её обычно хорошее и никаких «ненужностей» не встречается, но так она насыщается кислородом, если слежалась — разрыхляется. С тестом удобнее работать в перчатках — и антисептика и руки отмывать от теста не нужно. Подойдут и обычные нестерильные медицинские. Формы для выпечки обычно смазываю маслом (или растительным или сливочным, по-разному) и присыпаю дно манкой или мукой. Если на выходе получится что-то густое, например, кекс, то предпочитаю на дно класть кусочек пергамента, а маслом смазывать только бока.

И для всех. Если вы заменяете белую пшеничную муку на цельнозерновую пшеничную, не спешите высыпать всю порцию муки. Уменьшите примерно на 1/6 часть. И после, если видите, что желаемой густоты не достигаете, добавляйте остальное. Последнее время стала заменять во всех рецептах высший сорт на цельнозерновую. И заметила, что она больше вбирает жидкости, поэтому часто ее нужно чуть меньше. Поэтому рекомендую не спешить и не добавлять всё сразу.

Количество сахара в приведенных мною вариантах *уже* уменьшено по личному опыту. Конечно, это дело вкуса. По мне, практически все рецепты на выходе грешат излишней сладостью. Поэтому всегда уменьшаю сахар в среднем на 1/5 часть. Не раз бывали случаи, когда супруг говорил: «Не сладко»)). Поэтому тут только вы сможете методом проб понять, какая сладость нужна именно вам. Во всех случаях, где представляется возможным, использую в качестве подсластителя свой домашний мёд. К сожалению, не во всех случаях возможна эта замена.

Раздел 1.
Конфеты, шоколад, паста

1. Постные шоколадные трюфели

Это мой наилюбимейший рецепт. Очень удобно сделать, например, двойную порцию (примерно 20—24 конфетки) и хранить в морозилке. При необходимости растопить глазурь, окунуть туда нужное количество, поставить в холодильник минуток на 15 и вуаля! У вас есть вкуснота к чаю. Сравнивая их даже с дорогими покупными конфетами, эти конфетки каждый раз побеждают осознаваемой мною пользой и часто даже вкусом. Список продуктов привожу, как в оригинале.

Но сразу советы по ингредиентам. Нет кокосового масла — замените на качественное сливочное. Глазурировать можно, конечно, качественным шоколадом, лучше горьким. Однако я давно использую тёртое какао не только здесь, но во многих других случаях (или просто его ем). Это почти 100% горький шоколад без сахара) — обжаренные и перетертые какао-бобы, сырье для изготовления какао-порошка и шоколада. В продаже бывает кусковое и в мини-дисках, последние, на мой взгляд удобнее. Где купить. Сейчас много интернет-магазинов продают сию вкуснятину с доставкой по всей стране, а также крупные электронные площадки — маркетплейсы. Очень рекомендую приобрести и использовать именно тёртое какао, ибо в магазинном шоколаде часто намешано непонятно что (кстати, чуть дальше дам простой вкуснющий рецепт домашнего шоколада). Приобретая тёртое какао, по возможности можете взять и какао-масло — оно пригодится при изготовлении домашнего шоколада, для каш, для уходовых процедур, а также можно использовать его для нашей глазури. Ну или заменить при глазировании отсутствующее какао-масло на сливочное, часто я делаю именно так в целях экономии, хотя масло какао у меня имеется постоянно. Вместо сахара во всех возможных случаях, в том числе в данной глазури, я использую домашний мёд со своей пасеки.

На самом деле эти «вкусняшки» готовятся очень даже легко! Попробовав однажды, уверена, вы будете готовить их постоянно! УДАЧИ!

 # Ингредиенты для «Постные шоколадные трюфели»:

Фасоль (красная или чёрная) 0,5 стак. (100 г)
Масло кокосовое 1 ст. л. (15 г)
Какао-порошок 2 ст. л. (10 г)
Мёд 1 ст. л. (20 г)
Ваниль или ванилинпо вкусу. Можно не использовать.
Соль (по вкусу, примерно щепотка)
Сахар 1 ст. л. (15 г)
Орехи любые по желанию (без них тоже идеально) — количество по вкусу
Шоколад для глазури 100 г или же тёртое какао + сливочное масло (или масло какао) + мёд — примерно 50 г +30 г +20 г

1. Рекомендую фасоль залить водой и оставить на ночь в холодильнике для замачивания. Отварить до готовности (лучше пусть чуть разварится, чем будет жестковатой). Откинуть на

дуршлаг. Если есть желание добавить орехи, предварительно коротко измельчить их в сухом блендере до кусочков среднего размера. Переложить отдельно.

2. Сложить в блендер фасоль, растопленное кокосовое масло (можно заменить сливочным маслом). Добавить порошок какао, мед, сахар, соль, ванилин или ваниль. Всё измельчить блендером. Если останутся маленькие целые кусочки фасоли, — ничего страшного, они будут напоминать в конфетах орешки, даже если вы не использовали орехи.

3. Смешать массу с орехами, если используете их. Из получившейся массы скатать шарики и выложить на пергамент, уложенный на доску. Убрать в морозилку на 30 минут минимум. Если не используете все сразу, храните в пакете в морозилке и доставайте по мере надобности. Это очень удобно, если гость на пороге, 10 мин. и у вас угощение к чаю, да еще какое!

4. Растопить на водяной бане тёртое какао (удобно использовать узкую кружку, которую поставите в горячую воду — в узкой кружке слой глазури будет толще). К нему нужно добавить сливочное масло и когда все растопится, класть мёд. Примерное соотношение какао/масла/мёда указала в ингредиентах, однако эту глазурь делаю на глаз. Она должна быть чуть жидковата, но тягуча. Если очень жидкая, то слой глазури на конфете будет тонкий. Конечно, вкуснее с толстым слоем)). Поэтому густоту регулируйте количеством масла и мёда. В любом случае в холодильнике глазурь застынет, не беспокойтесь об этом. Лучше глазурь сделать достаточно сладкой, с натуральным тёртым какао на конфетах она будет шикарна. Если для глазури используете шоколад, ничего добавлять не нужно, просто растопите его на водяной бане. Обратите внимание, нельзя допускать кипения смеси, какао может свернуться. Лучше производить подогрев с горячей, но не кипящей водой, просто давая возможность ингредиентам растаять.

5. В рецепте рекомендуют использовать зубочистки для обмакивания конфеток. У меня это как-то не прижилось, возможно, потому что я использую полностью замороженные шарики. Кладём конфетку в глазурь, двумя столовыми ложками обмакиваем всю конфетину и выкладываем на манжетку. Манжетки — это бумажные гофрированные кружочки для порционной подачи конфет и прочего. В магазинах упаковки (на крытых рынках, например) или в специализированных кондитерских магазинах, а также на интернет-площадках можно их найти. Если нет таких штучек, просто выкладывайте конфетки на пергамент, а после застывания переложите на тарелку. Таким образом обмакиваем нужное количество конфет и отправляем в холодильник. Глазурь если и осталась, спокойно постоит в холоде до следующего раза. Или сразу съесть, получив удовольствие. Еще совет — если будете держать в морозилке длительное время, конфеты могут немножко обрастать инеем, у меня так происходит. И желательно перед погружением в глазурь обтереть этот иней бумажным полотенцем. Изредка от этой влаги глазурь, если слой толстый, может отваливаться при обмакивании.

Наливаем чашку травяного или имбирного чая и вот оно, уютное счастье!

От души благодарю mizuko за этот шикарный рецепт https://www.povarenok.ru/recipes/show/72897/

2. Конфеты из нута

Эти конфетки также очень вкусны. При последующих приготовлениях (а я не сомневаюсь, что вы будете готовить эти и предыдущие не единожды)) поиграйте со специями. Можно добавить по паре щепоток молотой гвоздики, душистого перца, щепотку бадьяна и кардамона и даже чуточку черного перца. Точное количество подсказать не смогу, ибо это дело вкуса. Я и вовсе измельчаю в кофемолке специи и делаю смесь для выпечки и конфет. Если не уверены в результате, остановитесь только на корице.

 # Ингредиенты для «Конфеты из нута»:

Нут 100 г
Мёд 2 ст. л.
Корица 1 ч. л.
Ванильный сахар 1/2 ч. л.
Соль щепотка
Кунжут белый (тахинная паста) 4 ст. л.
Масло кунжутное (можно заменить на растительное, тахинная паста) 1 ч. л.
Вода (тахинная паста) 1/2—1 ч. л.
Шоколад100 г или же
Тёртое какао + сливочное масло + мёд — примерно 50 г +30 г +20 г

1. Схема приготовления похожа на предыдущий рецепт. Рекомендую нут залить водой и оставить на ночь в холодильнике для замачивания. Либо использовать щепотку соды при варке.

2. Отварить до готовности и откинуть на дуршлаг.

3. Пока сделать тахину. Сразу оговорюсь, что мне удобнее иметь в холодильнике готовую пасту из белого кунжута (тахини, тхини, кунжутная паста, урбеч из кунжута — это названия одного продукта, если решите приобрести). Эту пасту используют при приготовлении хумуса, соусов и вот этих конфеток. Если такого продукта у вас нет, не беда, сделаем сами. В кофемолке измельчить семена кунжута, смешать с маслом, постепенно добавлять воду.

4. Сложить в блендер нут, мёд, корицу и иные специи, ванильный сахар, соль, нашу пасту (покупную — 1 ст. л или самодельную, всё, что сделали).

5. Всё измельчить блендером. Обычному блендеру сложновато измельчать нут, если мало жидких ингредиентов для связки, он его плохо схватывает. Если у вас высокоскоростной блендер, то вам повезло. Ну да ничего. Открываем, вмешиваем крупные кусочки обратно в массу, вновь измельчаем. Если видите, что масса совсем сухая, можно добавить еще 0,5 — 1 ст. л. урбеча из кунжута или, к примеру, кунжутного масла. Важно измельчить все в однородную массу, но при этом наше «тесто» должно остаться очень густым. В противном случае сформированные шарики будут оседать и иметь форму не шара, а полусферы. На вкус конфет не повлияет, только на вид.

6. Из получившейся массы скатать шарики и выложить на пергамент, уложенный на доску. Убрать в морозилку на 30 минут минимум. Если не используете все сразу, храните в пакете в морозилке и доставайте по мере надобности.

7. Дальнейшие шаги по глазированию подробно расписаны в предыдущем рецепте,

8. см. п. 6 и 7.

От души благодарю mila87 https://www.povarenok.ru/recipes/show/70843/

3. Конфеты из сухофруктов

Один из самых простых способов сделать конфеты. Точное количество ингредиентов назвать сложно, поэтому только предложу вашему вниманию виды сухофруктов, а вариации сочинять вам. Количество продуктов также придется определять «на глаз» или по вкусу.

 # Ингредиенты для «Конфеты из сухофруктов»:

Финики
Курага
Чернослив
Сушеные груши, яблоки (как добавка к финикам или кураге)
Любые орехи
Семечки подсолнечные, тыквенные (очищенные), белый кунжут
Мак
Порошок какао или кэроба (из плодов рожкового дерева)

1. Сложить в блендер выбранные вымытые сухофрукты, измельчить.

2. Добавить выбранные предварительно измельченные в крупную крошку орехи или семечки (тыквенные можно чуть крутануть в блендере, а если используются подсолнечные, можно оставить целыми). Или то и другое. Смешать.

3. Из получившейся массы скатать шарики. Обвалять их в слегка подсушенном маке. Или в какао. Или в кэробе (порошок похож на какао, но не имеет горчинки, а имеет природную сладость). Выкладываем на тарелку. Готово! Пьем чай!

4. Конфеты из кокосовой пасты (урбеча)

Тоже простой способ сделать конфеты, если есть возможность купить перетертый кокосовый орех. Точное количество ингредиентов также не назову, соотношение делаете по вкусу. Ингредиенты тоже выбираете из имеющегося в доме.

 # Ингредиенты для «Конфеты из кокосовой пасты»:

Кокосовая паста
Любые орехи
Любимые семечки, мак
Порошок какао или кэроба (из плодов рожкового дерева)
Курага, изюм, чернослив

1. Банку с пастой оставить при комнатной температуре. Отстоявшееся сверху масло слить. Можно использовать в каши, выпечку, косметические процедуры или конфеты по рецепту 1.

2. Отложить в миску пасту, вмешать в нее какао (кэроб), кусочки сухофруктов, орехов или семечек.

3. Массу выкладываем в формочки для льда или конфет и в холодильник. Минут 15 и конфетки готовы.

5. Конфеты а-ля Рафаэлло

Конфеты из кокосовой стружки. Само собой, масло и сгущёнку нужно взять высокого качества, без ненужных добавок. Этот вариант получается сладким. Попробуйте сразу не выкладывать всю сгущёнку. Если вам хватит для связки стружки меньшего количества, то замечательно. Орехи можно использовать любые, можно вовсе обойтись без них.

 # Ингредиенты для «Конфеты а-ля Рафаэлло»:

Кокосовая стружка 125 г + немного для обваливания конфет
Сгущённое молоко половина баночки
Сливочное масло 25 г
Кешью или другие орехи 100 г
Ванилин или ваниль по вкусу

1. Растопите масло в миске или кастрюльке.
2. Добавьте сгущёнку, размешайте.
3. Добавьте стружку, примерно 100 г, тщательно вымешайте. Поставьте в холодильник минимум на 0,5 — 1 час.
4. Из массы катайте шарики, закладывая внутрь по орешку. Обваливайте каждую конфетку в сухой стружке (если не осталась стружка, просто выкладывать конфетки на тарелку на пергамент). Вновь поставьте в холод минуток на 15. Готово!

От души благодарю https://zen.yandex.ru/media/id/5b39f5e2ddfb2800a9df228c/6-receptov-konfet-rafaello-prostoi-tvorojnyi-s-beze-s-shokoladom-5b43674b809f8f020334461e

6. «Баунти»

Подобие магазинного Баунти из кокосовой стружки. Очень похоже на предыдущий рецепт. Также получается довольно сладко за счет сгущёнки, поэтому не добавляйте сразу всё количество, если меньшего хватит и масса склеится, то и хорошо. Это может зависеть, например, от того, что стружка обезжиренная, тогда она больше возьмёт сгущёнки. Для глазури можно взять хороший шоколад или сделать её по рекомендациям из рецепта 8 (из тёртого какао и масла какао). Также можно спокойно заморозить заготовки и доставать/глазировать по необходимости.

 # Ингредиенты для «Баунти»:

140 г кокосовой стружки
Сгущённое молоко половина баночки
Шоколад плитка или тёртое какао + масло какао + мёд

1. Смешайте стружку и сгущёнку. Дайте настояться хотя бы полчасика, особенно если стружка обезжиренная.
2. На доску и на лист пергамента выкладываем массу, разравниваем в прямоугольник примерно в 0,5 — 1 сантиметр толщиной.
3. Режем на батончики. Ориентировочный размер 3 * 6 см.
4. Разделяем, чуть раздвигаем, попутно округляя углы. Замораживаем полчаса минимум.
5. На водяной бане делаем глазурь из шоколада или тёртого какао.
6. Обваливаем батончики, используя пару столовых ложек или вилку и ложку. Выкладываем на тарелку на пергамент и в холодильник хотя бы минуток на 15.

Кто-то говорит, что похоже на Баунти, а кто-то — нет. Но вкусно!

Благодарю автора от души https://finecooking.ru/recipe/domashnie-baunti

P.S. Пока книга готовилась к выпуску, я решила попробовать веганить и преимущественно сыроедить. И пришлось искать варианты «баунти» без животных продуктов, ибо совсем отказываться от своих шоколадных вкусняшек не была готова. И вот дополняю рецепт, а точнее, привожу другой вариант этого десерта. Вместо сгущёнки растопите 70 г кокосового масла, вылейте в стружку, добавьте 50 г жидкого мёда и чистой водички 20 г. Если масса совсем не склеивается на пергаменте, нужно ещё добавить склеивающей основы, того же масла. Остальные шаги идентичны вышеприведённым.

7. Ирис с шоколадом

Я любитель уменьшать количество сахара, беря какой-то рецепт. Вот и здесь мы возьмем сахара меньше. Тем более, еще используется мёд и шоколад. Вместо шоколада можно взять наше с вами тёртое какао, если оно у вас появилось (но не 100 грамм, а грамм 50). Если все же шоколад, важно, чтобы он был с высоким содержанием какао и в составе не имел лишнего — от этого будет зависеть вкус. Также нам нужна форма. Можно разлить по формочкам для льда/конфет — скажу честно, я так не пробовала, т.к. силиконовых формочек у меня не было на тот период, а в пластиковую для льда опасаюсь, удастся ли выковырять). Можно взять силиконовую форму для запеканок/пирогов. Или просто маленькую сковородку или не силиконовую форму застелить пергаментом. От диаметра формы зависит толщина ириса.

 # Ингредиенты для «Ирис с шоколадом»:

Сахар 60 г (если у вас тёртое какао, то сахар увеличьте хотя бы на 20 г)
Мёд 50 г
Сливочное масло 75 г
Сливки 20% жирности 50 г
Шоколад 100 г

1. Все ингредиенты, кроме шоколада, соединяем в кастрюльке, лучше с толстым дном. Помнится, я пробовала использовать сливки 10% и тоже получилось достойно. Так что, если нет возможности взять сливки с 20%, пусть это вас не останавливает.

2. Ставим на медленный огонь, постоянно помешиваем. Важно не отходить! Смесь густая, быстро пригорит.

3. Смесь из жёлтой станет коричневатой, будет густеть, а запах станет карамельным. На это уйдет минут 20 минимум.

4. Добавляем кусочки шоколада, тщательно мешаем. В рецепте рекомендуют шоколад предварительно растопить на водяной бане. Не вижу особого смысла. Еще минут 5 проваривваем.

5. Разливаем по маленьким формочкам или в одну большую. В холод на пару часиков.

6. Достаем, режем или просто выкладываем на тарелку. И угощаем близких!

От души благодарю Елену https://alimero.ru/blog/recepti/domashniy-iris-s-shokoladom.8503.html

8. Шоколад домашний

Тта-дам! Рецепт шоколада безо всяких вредных добавок! Проще некуда! Итак, нам понадобится форма для шоколадной плитки или конфет, желательно силиконовая. В настоящее время приобрести ее не проблема (или можно использовать любую металлическую, пластиковую, керамическую плошку, только слегка смазать сливочным маслом). Количество будет указано на плитку 100 г. Если вам попалась, как мне, на 75 г, уменьшите пропорции. На самом деле, сделать профессиональный шоколад не совсем просто. Например, важен процесс темперирования массы. Это процесс нагревания и охлаждения до определенных температур, таким образом масло застывает в определенной кристаллической структуре. Тогда он хранится при комнатной температуре, не тает и на нем не появляется жировой налет. Скажу честно, эти премудрости я только осваиваю, поэтому здесь без них. Мои шоколадки съедаются максимум за несколько дней и в холодильнике ничего с ними не происходит. В общем, этот простой вариант шоколада предполагает просто распускание ингредиентов и застывание их в холодильнике. Хранить такой шоколад также нужно в холоде — при комнатной температуре он может липнуть к рукам. Но уверена, у вас он не успеет этого сделать, т.к. это очень просто и очень вкусно, не чета магазинному. Если есть желание, можете мёд заменить на любой сахар, а также по вкусу добавить любые орехи, семена, изюм, вяленую клюкву (с ней выходит ооочень достойно).

Повторю важный нюанс, который уже оговаривала в рецепте конфет. Обратите внимание, нельзя допускать кипения смеси (да и воды желательно тоже), какао может свернуться. Лучше производить подогрев с горячей, но не кипящей водой, просто давая возможность ингредиентам растаять, периодически выключая нагрев. Здесь спешка неуместна и длительное отвлечение на другие дела также. А в целом процесс приготовления крайне прост и короток.

 # Ингредиенты для «Шоколад домашний»:

Тёртое какао 55 г
Масло какао 24 г
Мёд 21 г

1. На водяной бане распускаем масло какао.
2. Добавляем тёртое какао. Даём растаять, помешивая.
3. Добавляем мёд или сахар (я не пробовала с сахаром, думаю, тогда нужно уменьшать его количество и увеличивать какао-продукты). Тщательно вымешиваем.
4. Выливаем в форму. При желании кладем добавки в виде клюквы, орехов и чего пожелаете.
5. В холодильнике минут на 15 и готово!!!

9. «Шоколад» из кэроба

Шоколад из кэроба можно купить. Однажды попробовав, даже купила порошок кэроба. Порошок был куда-то применён, а о приготовлении шоколада я тогда не помышляла. Недавно посмотрела видео-рецепт и мне ох как захотелось приготовить! Представляю вашему вниманию такой же простой рецепт — растопить и смешать. На выходе — вкусные конфетки или шоколадка, смотря в какую форму зальёте. Вкус отличается от шоколада из какао, горечь в кэробе почти отсутствует. Также в нём нет кофеина, что является плюсом, кому он не желателен как возбудитель нервной системы. Как минимум, такой продукт можно смело употреблять вечером, спать будете спокойно. Второй плюс кэроба — в его природной сладости. Никакой подсластитель не требуется. Есть обжаренный кэроб, есть необжаренный. Считается, что в обжаренном присутствует горчинка и за счет этого он ближе по вкусу к порошку какао. Честно, я особой вкусовой разницы не вижу. В рецепте предлагается делать смесь двух видов — обжаренного совсем чуть-чуть, чтобы не горчил. Я считаю, что выбирать можно любой кэроб. Смешивать виды кэроба в этом рецепте или нет, решайте сами. По-моему, разница совершенно несущественная и горчинки там почти нет. Молоко сухое желательно брать животного происхождения, не растительное. В фактуре готового продукта порошок немножко будет ощущаться. Это если сравнивать с обычным шоколадом. Но это даже интересно.

 # Ингредиенты для «Шоколад» из кэроба»:

Масло какао 250 г
Сухое молоко 125 г
Порошок любого кэроба 125 г

1. На водяной бане прогреваем масло какао до растворения.
2. В отдельной миске тщательно смешиваем молоко и кэроб.
3. Выливаем масло в сухую смесь и тщательно перемешиваем. Честно сказать, я увидела, что какао масла можно использовать меньшее количество — до объединения сухой смеси. В последующих приготовлениях этого шоколада можно пробовать его уменьшать, если есть желание сэкономить.
4. Выливаем в форму для шоколадки или формочки для конфет/льда. Лучше использовать силиконовую. При желании кладем добавки в виде орехов и чего пожелаете. Даём остыть в холодильнике, а лучше в морозилке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.