

Наталья Стриж

# КУХНЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА

ДЕСЕРТ



4 НЕДЕЛИ

Наталья Стриж

**Кухня без глютена:  
Десерт 4 недели**

«Автор»

2024

**Стриж Н.**

Кухня без глютена: Десерт 4 недели / Н. Стриж — «Автор», 2024

В этой книге "Кухня без глютена: Десерт 4 недели" я предлагаю вам отправиться в увлекательное кулинарное путешествие, где каждый рецепт станет шагом к созданию вкусных и полезных лакомств. Присоединяйтесь к этому сладкому приключению и откройте для себя мир безглютеновых десертов, которые станут неотъемлемой частью вашего рациона. Пусть каждый день будет наполнен радостью и вкусом, а ваши десерты станут настоящими произведениями искусства!

© Стриж Н., 2024

© Автор, 2024

## Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Введение                                   | 5  |
| Тарталетки с лимонным кремом и безе        | 6  |
| Шоколадный мусс с авокадо                  | 8  |
| Тарт с инжиром и медом                     | 10 |
| Карамельные батончики с финиками и орехами | 12 |
| Миндальный торт с апельсиновым сиропом     | 14 |
| Трюфели из черного шоколада и авокадо      | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 17 |

# **Наталья Стриж**

## **Кухня без глютена: Десерт 4 недели**

### **Введение**

Добро пожаловать в мир безглютеновых десертов!

В этой книге "Кухня без глютена: Десерт 4 недели" я предлагаю вам отправиться в увлекательное кулинарное путешествие, где каждый рецепт станет шагом к созданию вкусных и полезных лакомств.

Независимо от того, являетесь ли вы новичком в безглютеновой кулинарии или опытным кондитером, здесь вы найдете вдохновение и практические советы для создания десертов, которые порадуют вас и ваших близких.

Безглютеновая диета может показаться сложной, но я уверена, что с этими рецептами вы сможете легко и с удовольствием готовить разнообразные десерты.

Присоединяйтесь к этому сладкому приключению и откройте для себя мир безглютеновых десертов, которые станут неотъемлемой частью вашего рациона.

Пусть каждый день будет наполнен радостью и вкусом, а ваши десерты станут настоящими произведениями искусства!

## Тарталетки с лимонным кремом и безе



### Вам потребуется:

200 г миндальной муки  
50 г кокосовой муки  
100 г сливочного масла  
2 ст. л. меда  
1 яйцо

Для крема:  
3 лимона (сок и цедра)  
150 г меда  
3 яйца  
50 г сливочного масла

Для безе:  
3 белка

150 г сахара

**Приготовление:**

Для теста смешайте миндальную и кокосовую муку, добавьте сливочное масло, мед и яйцо.

Замесите тесто и распределите его по формочкам для тарталеток.

Выпекайте тарталетки при 180°C около 10-15 минут до золотистого цвета.

Для лимонного крема смешайте сок и цедру лимонов, мед и яйца.

Готовьте на водяной бане, постоянно помешивая, до загустения.

Добавьте сливочное масло и перемешайте.

Наполните тарталетки лимонным кремом.

Для безе взбейте белки с сахаром до устойчивых пиков.

Выложите безе на тарталетки и подрумяньте в духовке при 200°C около 5 минут.

**Приятного аппетита!**

## Шоколадный мусс с авокадо



### Вам потребуется:

2 спелых авокадо  
100 г темного шоколада  
2 ст. л. какао-порошка  
3 ст. л. меда или кленового сиропа  
1 ч. л. ванильного экстракта  
щепотка соли

### Приготовление:

Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновке.

В блендере смешайте авокадо, растопленный шоколад, какао-порошок, мед, ванильный экстракт и соль до однородной массы.

Разложите мусс по порционным стаканчикам и охладите в холодильнике минимум 1 час перед подачей.

**Приятного аппетита!**

## Тарт с инжиром и медом



### Вам потребуется:

1 1/2 стакана миндальной муки  
1/4 стакана кокосового масла, растопленного  
2 ст. л. меда  
1 яйцо  
1 ч. л. ванильного экстракта  
щепотка соли  
6-8 свежих инжиров, нарезанных  
2-3 ст. л. меда для поливки

### Приготовление:

Разогрейте духовку до 180°C и смажьте форму для тарта маслом.

В миске смешайте миндальную муку, соль, растопленное кокосовое масло, мед, яйцо и ванильный экстракт до однородной массы.

Выложите тесто в форму для тарта, равномерно распределяя по дну и стенкам.  
Выпекайте основу 10-12 минут, пока она не станет золотисто-коричневой.  
Выложите нарезанный инжир на основу тарта и полейте медом.  
Выпекайте еще 10-15 минут, пока инжир не станет мягким и слегка карамелизованным.  
Дайте тарту остыть перед подачей.

**Приятного аппетита!**

## Карамельные батончики с финиками и орехами



### Вам потребуется:

200 г фиников без косточек  
100 г орехов (миндаль, грецкие орехи, кешью)  
2 ст. л. кокосового масла  
1 ч. л. ванильного экстракта  
щепотка соли

### Приготовление:

В блендере измельчите финики до состояния пасты.  
Добавьте орехи, кокосовое масло, ванильный экстракт и соль, продолжайте измельчать до однородной массы.  
Выложите массу в форму, выстланную пергаментной бумагой, и разровняйте.  
Охладите в холодильнике минимум 1 час, затем нарежьте на батончики.

**Приятного аппетита!**

Желе из агар

-

агара с фруктами



**Вам потребуется:**

2 ч. л. агар-агара

500 мл воды

100 г сахара

свежие фрукты (на ваш выбор)

**Приготовление:**

Агар-агар залить водой и оставить на 5 минут для набухания.

Добавить сахар и варить на медленном огне, пока агар полностью не растворится.

Фрукты нарезать и разложить по формам.

Залить фрукты горячим агар-агаром и оставить застывать в холодильнике на 2-3 часа.

**Приятного аппетита!**

## Миндальный торт с апельсиновым сиропом



### Вам потребуется:

200 г миндальной муки  
200 г сахара  
4 яйца  
1 ч. л. разрыхлителя  
цедра 2 апельсинов  
сок 2 апельсинов  
100 г сливочного масла

Для сиропа:  
сок 2 апельсинов  
100 г сахара

### Приготовление:

Разогрейте духовку до 180°C.

Смажьте форму для выпечки маслом и посыпьте мукой.

Взбейте яйца с сахаром до пышной массы.

Добавьте растопленное сливочное масло, апельсиновый сок и цедру, перемешайте.

Постепенно добавляйте миндальную муку и разрыхлитель, перемешивая до однородности.

Вылейте тесто в подготовленную форму и выпекайте 40-45 минут.

Для сиропа смешайте апельсиновый сок с сахаром и доведите до кипения, варите до загустения.

Полейте готовый торт горячим сиропом.

**Приятного аппетита!**

## **Трюфели из черного шоколада и авокадо**

## **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.