

Наталья Стриж

КУХНЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА

ДЕСЕРТ



4 НЕДЕЛИ

Наталья Стриж

Кухня без глютена:

Десерт 4 недели

<https://litres.ru/70888441>

SelfPub; 2024

Аннотация

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!

Содержание

Введение	4
Тарталетки с лимонным кремом и безе	6
Шоколадный мусс с авокадо	9
Тарт с инжиром и медом	11
Карамельные батончики с финиками и орехами	13
Миндальный торт с апельсиновым сиропом	17
Трюфели из черного шоколада и авокадо	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

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 тартелеток.

Выпекайте тартелетки 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.