

# Торты и капкейки без муки

Романова Виктория

# Романова Алексеевна Виктория

## Торты и капкейки без муки

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72093565](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72093565)*

*SelfPub; 2025*

### Аннотация

В этом сборнике вы найдете двадцать оригинальных и проверенных рецептов домашних тортов и капкейков, полностью без использования пшеничной муки. Основу для выпечки здесь составляют орехи, творог, кокосовая стружка, рисовая и миндальная мука, бананы, морковь и даже нут. Такие десерты не только подойдут людям с непереносимостью глютена, но и приятно удивят всех, кто ищет новые вкусы и текстуры.

В книге представлены как классические, так и необычные сочетания – шоколадные, лимонные, ореховые, творожные и фруктовые торты и капкейки с ярким вкусом и нежной структурой. Каждый рецепт расписан максимально подробно: указаны ингредиенты, пошаговое приготовление, температура и время выпечки.

Эти десерты отлично подходят для семейного чаепития, праздничного стола или полезного перекуса. Вы сможете радовать себя и близких, не отказываясь от любимой выпечки, даже если исключили муку из рациона.

# Романова Виктория

## Торты и капкейки без муки

Шоколадный торт без муки Ингредиенты:



200

г тёмного шоколада



120

г сливочного масла



4

яйца



120

г сахара



1

ч.л. ванильного экстракта



1

щепотка соли

## **Приготовление:**

Шоколад и масло растопить на водяной бане, перемешать до однородности, немного остудить.

Яйца взбить с сахаром, ванилью и солью до пышной пены.

Аккуратно соединить шоколадную массу с яичной.

Вылить в форму, застеленную пергаментом, выпекать при

180°C 25–30 минут.

Остудить, подавать с ягодами.

## Миндальный капкейк без муки

---

### Ингредиенты:

100 г молотого миндаля (или миндальной муки)



3 яйца



70 г сахара



1 ч.л. разрыхлителя



40 г сливочного масла (растопить)



ванилин



## **Приготовление:**

Яйца взбить с сахаром и ванилином до светлой пены.

Добавить миндальную муку и разрыхлитель, влить растопленное масло.

Перемешать, разложить по формочкам.

Выпекать при 180°C 20–25 минут до сухой зубочистки.

## Капкейки на кокосовой стружке

---

### Ингредиенты:

100 г кокосовой стружки



2 яйца



70 г сахара



60 г сливочного масла (растопить)



1 ч.л. разрыхлителя



80 мл сливок 20–30%



## **Приготовление:**

Взбить яйца с сахаром.

Ввести кокосовую стружку и разрыхлитель, затем – масло и сливки.

Перемешать до однородной массы, выложить в формы.

Выпекать при 175°C 20 минут.

# Торт на основе грецких орехов Ингредиенты:

200  
г грецких орехов

5  
яиц

100  
г сахара

1  
ч.л. ванильного сахара



щепотка соли

---

### **Приготовление:**

Орехи измельчить в блендере до крошки.

Яйца взбить с сахаром, ванилью и солью до пышности.

Добавить орехи, аккуратно перемешать.

Вылить в разъёмную форму, выпекать при 180°C 30 минут.

**Лимонный торт без муки**

# 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.