

A glass pitcher is pouring a thick, white liquid, likely kefir, into a clear glass. The scene is set on a rustic wooden surface. In the foreground and background, there are several golden-brown, round bread rolls, some of which are topped with a white glaze. The background is softly blurred, showing more bread and green herbs, creating a warm and inviting atmosphere.

Сергей Чувашов

**Выпечка на кефире.
От теории до
умопомрачительных
рецептов**

Сергей Чувашов

**Выпечка на кефире. От теории
до умопомрачительных рецептов**

«Автор»

2026

Чувашов С. Ю.

Выпечка на кефире. От теории до умопомрачительных рецептов /
С. Ю. Чувашов — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь замечали, что в холодильнике частенько залёживается стаканчик кефира, который вот-вот истечёт? Не спешите его выливать! В этой статье мы подробно, по-дружески и с душой разберём всё, что связано с выпечкой на кефире. Вы узнаете, почему тесто на кисломолочке получается особенно пышным и вкусным, можно ли использовать «вчерашний» кефир и как исправить излишнюю кислинку. Мы поговорим о консистенции идеального теста, его нраве и капризах. Но самое главное — вас ждёт целое семейство проверенных рецептов: от лёгких кексов для чаепития в кругу семьи до изысканных тортов, которые не стыдно поставить на праздничный стол. Здесь вы найдёте рецепт овсяного печенья для полезного перекуса, ароматный кокосовый пирог, шоколадный торт для кофеманов и даже вариант на дрожжах. Готовьте с удовольствием и удивляйте своих близких!

© Чувашов С. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: знакомство с главным ингредиентом	5
Философия кефирного теста: всё, что вы хотели знать, но боялись спросить	6
1. А можно ли брать старый кефир? Спойлер: не только можно, но и нужно!	6
2. Сладкий или солёный: выбираем сторону	7
3. Подготовка сухофруктов: дело тонкое	8
4. Тесто любит отдых	9
5. Проверка на готовность: бабушкин метод	10
Рецепт 1. Овсяное печенье с сюрпризом (сушёные яблоки и арахис)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Сергей Чувашов

Выпечка на кефире. От теории до умопомрачительных рецептов

Введение: знакомство с главным ингредиентом

Девочки (и мальчики, которые тоже любят стоять у плиты), давайте честно признаемся: ну кто из нас не сталкивался с этой маленькой кулинарной драмой? Стоит в холодильнике, притулившись в уголке, забытая всеми упаковка кефира. Срок годности подходит к концу, а вылить рука не поднимается – продукт-то полезный. Знакомая ситуация? Так вот, спешу вас обрадовать: мир придумал гениальное решение этой проблемы, и имя ему – выпечка на кефире!

Это просто палочка-выручалочка для любой хозяйки. Во-первых, это экономично. Во-вторых, это невероятно вкусно. А в-третьих, это очень, очень просто. Тесто на кефире прощает многие ошибки новичкам, оно пластичное, послушное и почти всегда получается «комом» только в самом хорошем смысле этого слова – пышным, румяным и аппетитным.

Сегодня мы не просто пробежимся по списку ингредиентов. Мы устроим настоящий кулинарный ликбез. Поговорим о том, почему кефир – это настоящая магия для муки, как подружить его с содой, чтобы тесто дышало, и какие хитрости превратят обычный будничный пирог в шедевр. Приготовьте свои блокноты, мы начинаем наше вкусное путешествие!

Философия кефирного теста: всё, что вы хотели знать, но боялись спросить

1. А можно ли брать старый кефир? Спойлер: не только можно, но и нужно!

Давайте сразу развеем самый главный миф. Многие, увидев, что кефир постоял лишний денёк-другой, думают: «Всё, пропало, только в раковину». И совершают огромную ошибку! На самом деле, для выпечки «вчерашний» или даже «позавчерашний» кефир подходит даже лучше, чем свежайший. Почему? Потому что в нём уже активно развились молочнокислые бактерии, а значит, и кислотность повыше. А высокая кислотность – это лучший друг соды. Реакция будет бурной, пузырьков – море, и тесто получится невероятно пористым и воздушным.

И не бойтесь, что продукт испортился. В духовке при высокой температуре (а мы обычно печём при 180–200 градусах) вся патогенная флора погибает моментально. Единственное «но» – это вкус. Если кефир стал слишком кислым на вкус, этот привкус может передаться тесту. Но и тут есть секрет: просто добавьте чуть больше сахара, чем обычно. Сахар не только подсластит, но и сбалансирует кислоту. Можно также добавить ваниль, корицу или чуть больше сливочного масла – они смягчат вкус.

2. Сладкий или солёный: выбираем сторону

Хотя сегодня мы с вами сосредоточимся в основном на сладких рецептах для духовки, кефирное тесто – штука универсальная. Вы легко можете сделать из него основу для пиццы, открытый пирог с рыбой и луком, или быстрый хачапури на сковороде. Но есть в сладкой выпечке своя магия. Кефирное тесто, как губка, впитывает ароматы добавок: корицы, ванили, цедры. Оно идеально дружит с любыми ягодами и фруктами. Хотите яблочный пирог? Пожалуйста! Есть залежи смородины в морозилке? Тоже отлично!

3. Подготовка сухофруктов: дело тонкое

Если вы решили добавить в тесто изюм, курагу или чернослив, не кидайте их в муку сухими. Во-первых, они заберут влагу из теста. Во-вторых, они будут жестковатыми. Идеальный вариант – замочить их заранее. Но тут есть нюанс. Многие заливают сухофрукты кипятком – и зря. В кипятке они быстро превращаются в разваренные тряпочки, а сам настой становится компотом, который вы потом выливаете. Вместе с водой уходит и часть вкуса. Лучше залить изюм прохладной водой на 20–30 минут. Он набухнет, станет сочным, но останется целым и упругим.

4. Тесто любит отдых

Ещё один важный принцип, который нельзя игнорировать. Замесили тесто – дайте ему постоять. Минимум 10–15 минут. Зачем? Чтобы клейковина в муке расслабилась, а сода или разрыхлитель равномерно распределились и начали свою работу. Если вы сразу отправите тесто в духовку, оно, конечно, поднимется, но может получиться неравномерным: где-то пусто, где-то густо. А вот когда оно «отдохнёт», структура станет однородной, и выпечка пропечётся идеально.

Кстати, про консистенцию. Не ждите, что кефирное тесто будет тугим, как на пельмени. Оно довольно жидкое, гуще, чем на оладьи, но всё же льётся. Правильное тесто должно падать с ложки не плюхаясь одним комом, а стекать тяжёлой, густой волной, образуя складочки. Если оно такое – вы всё сделали правильно.

5. Проверка на готовность: бабушкин метод

Как понять, что пирог готов? Нюхать – не вариант, запах может обмануть. Смотреть на цвет корочки – тоже не показатель, верх может подгореть, а внутри ещё будет жижа. Самый верный способ – деревянная лучина или обычная зубочистка. Проткните пирог в самом центре (там, где пропекается дольше всего) и посмотрите, что на палочке. Если она сухая – ура, можно выключать духовку. Если к ней прилипли крошки или, того хуже, сырое тесто – пусть посидит ещё минут 5–10.

А теперь, когда мы вооружились теорией, самое время перейти к самому вкусному – к рецептам!

Рецепт 1. Овсяное печенье с сюрпризом (сушёные яблоки и арахис)

Вы думаете, овсяное печенье – это скучно и пресно, как в школьной столовой? А вот и нет! Домашнее, на кефире, с кусочками сушёных яблок и хрустящим арахисом – это песня. Оно получается рассыпчатым, в меру сладким и очень фактурным.

Нам понадобится:

«Геркулес» (овсяные хлопья) – 1,5 стакана. Берите те, что требуют варки, они дадут нужную структуру.

Мука пшеничная – 1,5 стакана.

Кефир – 5 столовых ложек с горкой.

Сахар – 1 стакан. Можно чуть меньше, если не любите приторно.

Сушёные яблоки – хорошая горсть (грамм 50–70).

Сливочное масло – 100–125 грамм (полпачки).

Яйцо – 1 штука.

Арахис – полстакана.

Мёд – 3 столовые ложки. Лучше жидкий, но подойдёт и засахаренный, он разойдётся в тесте.

Сода – 0,5 чайной ложки.

Корица, кунжут, ванильный сахар – по вашему настроению.

Процесс приготовления (как я это делаю):

Начинаем с масла. Его нужно растопить. Можно сделать это на плите в ковшике или в микроволновке импульсами по 15 секунд, чтобы не убежало. Растопили? Отлично. Теперь ему надо дать остыть до комнатной температуры. Если вы вольёте горячее масло в яйцо, яйцо сварится, и получится яичница, а не тесто.

В остывшее масло вбиваем яйцо, выливаем кефир и добавляем мёд. Берём венчик или миксер и взбиваем эту компанию до однородности. Масса должна стать чуть светлее и пышнее.

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.