



*Елена
Никитина*

*42
Рецепта сладостей
без сахара*

*и искусственных
сахарозаменителей*

**ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Елена Никитина

**42 рецепта сладостей без
сахара и искусственных
сахарозаменителей**

«ЛитРес: Самиздат»

2014

Никитина Е.

42 рецепта сладостей без сахара и искусственных сахарозаменителей / Е. Никитина — «ЛитРес: Самиздат», 2014

Что вы найдете в книге: • 25 постных рецептов; • Более 20 рецептов без выпечки; • Полезную таблицу по замене сахара на натуральные продукты; • Где купить ингредиенты для полезных сладостей дешевле; • Обзор натуральных заменителей сахара; Прочитав книгу, вы: • Научитесь готовить полезные сладости из простых доступных ингредиентов. • Перестанете ломать голову, что бы вкусное и безвредное дать своему ребенку. • Приготовите полезные конфеты за 10 минут, мороженое без яиц, торт без выпечки, хлеб без муки и еще множество вкуснейших сладостей.

© Никитина Е., 2014

© ЛитРес: Самиздат, 2014

Содержание

Чем заменить рафинированный сахар	5
Торты, пирожные	7
Морковно-ананасовый торт	7
Имбирная «Картошка»	9
Финиковый пирог с грецкими орехами	11
Миндальный тарт с йогуртом и ягодами	13
Ягодный кешью-кейк	15
Двуслойное йогуртовое пирожное	17
Творожно-яблочный пирог	19
Шоколадно-ореховое пирожное	21
Кексы, печенье	23
Банановый кекс	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Чем заменить рафинированный сахар

Сладкие свежие фрукты, овощи и ягоды (яблоки, груши, морковь, тыква, виноград, бананы) и пюре из них – наилучший вариант замены сахара.

Сухофрукты (изюм, курага, финики, вяленая хурма, вяленые бананы и т.д., не путать с цукатами) – великолепная сладкая альтернатива рафинаду.

Мед – идеально для сладостей, не требующих нагревания меда до высокой температуры. Им можно также смазывать или пропитывать уже готовую выпечку, если вы не сторонник гретого меда.

Финиковая паста и паста из изюма (финики/изюм взбитые с водой) – очень простой и очень сладкий вариант. Подходит почти для всех рецептов, выступает прекрасной альтернативой меду, если вы по каким-то причинам не употребляете его. Придает карамельный вкус и аромат выпечке. В зависимости от консистенции можно сделать и пропитку для коржа, и начинку для пирога или рулета, и крем, и карамель.

Стевия (стевиозид) – медовая трава и экстракт из нее, натуральный природный заменитель сахара. Слаще сахара в 100-300раз, имеет антикариесный эффект и содержит 0 калорий. Обладает легким травяным привкусом, который не ощущается при использовании цитрусовых, специй и при термообработке. Помимо удивительной сладости этой травы, она еще обладает впечатляющими целебными свойствами. Подходит для любых десертов, выпечки, напитков. Из недостатков-стевия не карамелизируется при тепловой обработке.

Сироп топинамбура – изготавливается из клубней растения топинамбур и воды (иногда с добавлением лимонного сока). Прекрасно заменяет мед и сахар в выпечке и десертах, напитках, кашах и т.д. Обладает низким гликемическим индексом.

Кэроб – порошок из коры рожкового дерева, по вкусу напоминающий сладкую корицу и какао. Обладает естественной сладостью, не содержит кофеина, не вызывает аллергии. Используют в рецептах как альтернативу какао, для украшения и подслащивания готовых десертов (например, из творога), изготовления шоколада и глазури.

Кленовый сироп, жидкий виноградный сахар, сироп агавы – популярные, но не самые лучшие из-за высокого содержания фруктозы, натуральные заменители сахара, пришедшие к нам из США и Канады. Заменяют мед и сахар в любых рецептах. Рекомендуются не увлекаться ими в больших количествах.

Подробнее о натуральных заменителях сахара читайте в [обсуждениях моего сообщества](#).

Таблица пропорций замены сахара на натуральные подсластители в выпечке*

Натуральный подсластитель	Для замены 1 ст. сахара используйте	Примечание
Стевия	1 1/2 ч.л.	Добавьте около 1/3 ст. наполнителя, возмещающего объем сахара в рецепте. Это могут быть йогурт, яблочное или другое фруктовое пюре, яичные белки. В некоторых случаях можно использовать просто воду или сок. Легкий травяной привкус стевии гасят цитрусовые и специи.
Мед, финиковая паста, сироп топинамбура	1/2 - 3/4 ст.	Сократить количество жидкости на 1/3. Если жидкость не используется, добавить 3 ст.л. муки на каждые 1/2 ст. меда/пасты/сиропа. Снизить температуру выпекания на 10°C.
Нектар агавы	3/4 ст.	Сократить количество жидкости на 1/3, снизить температуру выпекания на 10°C.
Кленовый сироп	3/4 ст.	Сократить количество жидкости на 3 ст.л., добавить 1/4 ч.л. соды.

*В таблице приведены примерные пропорции, они могут варьироваться в зависимости от рецепта.

Торты, пирожные

Морковно-ананасовый торт



Пряный, ароматный, сытный и очень вкусный торт! Его также можно готовить без крем-мочовой прослойки, как кекс.

Ингредиенты

Для коржа

- 140 г муки
- 70 г грецких орехов (колотых)

- 2 ч.л. корицы
- 1 ч.л. разрыхлителя
- ½ ч.л. молотого имбиря
- ½ ч.л. мускатного ореха
- ½ ч.л. ванили
- 2 яйца
- 100 мл растительного масла без запаха
- 2 средние моркови (натереть на мелкой терке)
- ¾ ст. кусочков свежего ананаса (можно заменить на изюм)
- 2 ст.л. меда (или ¼ ч.л. порошка стевии)

Для начинки:

- 400 г сметаны высокой жирности
- 2 ст.л. меда
- ¼ ч.л. ванили

Приготовление

Разогреть духовку до 180°C. Форму для торта диаметром 18 см смазать маслом.

В миске смешать все сухие ингредиенты.

Добавить к ним тертую морковь и кусочки ананаса, перемешать ложкой.

Отдельно смешать масло, мед и яйца (вилкой или венчиком).

Добавить смесь к сухим ингредиентам и перемешать.

Выложить тесто в подготовленную форму и разровнять поверхность. Выпекать около 55 минут, до сухой зубочистки. Через 45 минут проверить, не подгорает ли верх, при необходимости накрыть пергаментом.

Готовый корж остудить в форме 10 минут, затем выложить на решетку и дать полностью остыть.

Для крема: взбить все ингредиенты миксером.

Разрезать корж вдоль на две половины. При желании можно слегка пропитать корж апельсиновым или ананасовым соком. Промазать корж кремом, сверху положить вторую половину, промазать верх торта и бока. Украсить по желанию. Дать постоять в холодильнике около часа для пропитки.

Имбирная «Картошка»



Великолепное лакомство! Вкус очень похож на классическое пирожное «картошка» с пряной имбирной ноткой. Готовится очень просто и не требует выпекания. Имбирь считается отличным средством для повышения иммунитета, чрезвычайно полезен для нервной системы, стимулирует пищеварение. В сыром виде мы сохраним всю его пользу.

Ингредиенты

- 200 г фиников
- ½ ст. миндаля
- 10 г свежего корня имбиря
- 2 ст.л. какао + немного для украшения
- 1 ч.л. пищевой розовой воды* (не обязательно)

Приготовление

Финики очистить от косточек; имбирь от кожуры и нарезать его небольшими кусочками.

Все ингредиенты, кроме какао и розовой воды, смешать в мощном блендере (или пропустить через мясорубку с мелкой насадкой) до получения однородной липкой массы без кусочков.

Смесь переложить в миску, вручную добавить какао и розовую воду. Тщательно перемешать.

Руками слепить толстые «картошки» – брусочки, посыпать сверху через ситечко оставшимся какао и убрать в холодильник на 2 часа.

Хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 1 недели.

Финиковый пирог с грецкими орехами



Сытный ароматный и очень вкусный пирог. Финики в выпечке просто бесподобны, ну а сочетание их с грецкими орехами давно стало классикой.

Ингредиенты

- 1 ст. нарезанных фиников без косточек
- 1/2 ст. кипятка
- 1 и 3/4 ст. муки
- 1 ст. порубленных жареных грецких орехов
- 3/4 ч.л. соды
- 1/4 ч.л. соли
- 1 яйцо
- 3 ст.л. меда или кленового сиропа
- 1/4 ст. растительного масла без запаха
- 4 ст.л. сливочного масла
- 2 ч.л. яблочного уксуса
- 2 ч.л. ванильного экстракта
- для глазури
- сок 1/4 лимона
- 1 ст.л. меда

Приготовление

Финики залить кипятком и оставить на 10 минут.

Разогреть духовку до 160°C.

Смешать все сухие ингредиенты, оставив $\frac{1}{4}$ ст. орехов для украшения.

Финики вместе с водой взбить в блендере до консистенции пасты. Добавить все остальные влажные ингредиенты и снова взбить. Ложкой соединить сухую и влажную смеси, перемешать.

Вылить массу в силиконовую форму (или обычную, застеленную пергаментной бумагой), разровнять.

Выпекать около 40-45 минут, готовность проверить зубочисткой. Полностью остудить пирог в форме. Затем вынуть и полить сверху глазурью (лимонный сок, смешанный с медом). Украсить оставшимися орехами и подавать.

Миндальный тарт с йогуртом и ягодами



Очень сочно, орехово и сливочно! Легкая миндальная основа без муки просто тает во рту! Великолепное угощение, простое в приготовлении. Верхний ягодный слой можно менять в зависимости от сезона на другие ягоды или фрукты.

Ингредиенты

- 2 ст. миндальной муки (или перемолотого миндаля)
- $\frac{1}{4}$ ст. кокосового или сливочного масла
- 1 белок
- $\frac{1}{4}$ ч.л. соли
- 2 ст. натурального густого йогурта (например, греческого) или сливочного сыра (например, рикотты или маскарпоне)
- 3 ст.л. меда или кленового сиропа
- $\frac{1}{2}$ ч.л. ванильного экстракта
- 2 ст. свежей малины или порезанной клубники

Приготовление

Разогреть духовку до 180°C. Подготовить силиконовую форму для тарта диаметром 20 см.

Смешать миндальную муку, соль, белок, масло и 1 ст.л. меда.

Полученное тесто выложить в форму, руками равномерно распределяя по дну и бортам.

Выпекать около 10-15 мин. до светло-коричневого цвета. Полностью остудить в форме, прежде чем выкладывать начинку.

Смешать йогурт с оставшимся медом и ванильным экстрактом.

Выложить смесь на миндальный корж. Сверху украсить ягодами или сезонными фруктами. Перед подачей охладить.

Ягодный кешью-кейк



Нежнейший кешью-крем располагает к самым смелым вариациям: шоколад и цитрус, ягоды и мята, ваниль и тропические фрукты... А еще эта красота не требует выпечки и не содержит муки!

Ингредиенты

для коржа

- 1 ст. овсяных хлопьев
- 1 ст.л. какао
- сок и мякоть 1 апельсина (пленки удалить)
- 7 фиников

для начинки

- 280 г кешью (2 ст.), замоченных на ночь
- 3 ст.л. меда
- 1 ст.л. лимонного сока
- $\frac{3}{4}$ ст. воды
- 2 ст.л. кокосового (сливочного) масла (или больше кешью, или меньше воды)
- 1 ст. любых ягод (свежих или замороженных)

Приготовление

Прозрачную форму диаметром около 18 см. застелить пищевой пленкой (чтобы свисали края).

Смешать в блендере все ингредиенты для коржа.

Выложить тесто на дно формы и равномерно распределить.

Взбить в чистом блендере все ингредиенты для начинки, кроме ягод, до однородной, гладкой, кремовой консистенции. Проверить на сладость.

Выложить крем в миску, вручную вмешать ягоды. Несколько штук оставить для украшения. Если вы используете замороженные ягоды, предварительно разморозьте их и слейте лишний сок.

Готовую начинку выложить ровным слоем на основу.

Убрать в морозилку на ночь.

За 15 минут до подачи достать торт из морозилки, вынуть его из формы, обрезать края пленки, украсить (у меня глазурь из сока апельсина, меда и кокосового масла) и подавать.

Двуслойное йогуртовое пирожное



Легкая основа и сливочный слой, по вкусу напоминающий сливочный пломбир... Ягоды, конечно, любые! Без выпечки и без муки. Чудесное сытное пирожное!

Ингредиенты

Для нижнего слоя

- $\frac{1}{4}$ ст. (20 г) овсяных хлопьев (мелкого или среднего помола)
- 20 г грецких орехов (измельченных)
- 40 г черной смородины
- $\frac{1}{2}$ ст.л. меда

Для среднего слоя

- 90 г сыра маскарпоне (или другого сливочного)
- 70 г греческого йогурта (или другого натурального густого)
- щепотка ванили
- $\frac{1}{8}$ ч.л. стевии в порошке

Для украшения

- 100 г черной смородины

Приготовление

Смешать ингредиенты для нижнего слоя. Можно просто ложкой, предварительно немного измельчив овсяные хлопья.

Отдельно вручную смешать компоненты для среднего слоя.

Застелить пищевой пленкой форму (у меня 10x10см) вместе с бортами, чтобы края свисали.

Выложить и утрамбовать равномерно на дно овсяную смесь.

Поверх выложить сливочную смесь, ложкой распределить ровным слоем.

Закрыть форму крышкой или пленкой и убрать в холодильник на несколько часов.

Перед подачей вынуть из формы (за свисающие кончики пленки), разрезать на порционные куски и выложить слой ягод.

Творожно-яблочный пирог



Мне очень нравится сочетание творога и ржаной муки в этом вкусном и полезном пироге. Вместо яблок можно использовать груши, с ними тоже получится великолепно!

Ингредиенты

- 1 ст. овсяных хлопьев мелкого помола (или овсяной муки)
- ½ ст. ржаной муки
- ½ ч.л. соды
- ½ ч.л. корицы
- ½ ч.л. ванили
- 125 мл сметаны или натурального йогурта
- 1 яйцо
- 200 г пастообразного творога
- 2 ст.л. жидкого меда (или сиропа агавы, или кленового)
- 3 яблока

Приготовление

Разогреть духовку до 180°C.

Овсяные хлопья слегка перетереть руками. В миске смешать все сухие ингредиенты.

Отдельно слегка взбить яйцо; добавить сметану или йогурт, 1 ст.л. меда (сиропа), творог и перемешать.

Объединить обе смеси, перемешать.

Выложить тесто в форму для выпечки (диаметром 20-22 см), разровнять руками (тесто будет густое).

Яблоки очистить, порезать тонкими дольками и выложить на тесто.

Выпекать 40 минут. Остудить в форме.

Готовый пирог полить оставшимся медом.

Шоколадно-ореховое пирожное



Воздушная основа почти без муки, хрустящие кусочки шоколада и нежный крем.

Ингредиенты

- 4 белка
- 120 г грецких орехов
- 1 ч.л. муки
- ¼ ч.л. лимонного сока
- 150 г фиников или чернослива
- 2 ч.л. какао
- 40 г горького шоколада 99%
- 50 мл молока или воды
- 100 г взбитых сливок для украшения

Приготовление

Разогреть духовку до 220°C.

Грецкие орехи подсушить на сухой сковородке и измельчить в крошку.

Белки взбить до твердых пиков с лимонным соком.

Вмешать в белки орехи и муку, перемешать.

16 формочек для выпечки диаметром 6 см слегка (!) присыпать мукой.

Разложить тесто по формочкам. Выпекать 5 минут.

Для крема взбить финики или чернослив с молоком или водой до состояния пасты, добавить какао и перемешать.

Готовым половинкам пирожных дать слегка остыть, затем очень осторожно вынуть из формочек.

Каждую половинку смазать растопленным горьким шоколадом.

На 8 половинок выложить крем и сверху закрыть их оставшимися половинками.

Украсить взбитыми сливками. Охладить перед подачей.

Кексы, печенье

Банановый кекс



Бесподобный, влажный кекс с божественным ароматом печных бананов и корицы! Сладость ему придают лишь спелые бананы и изюм.

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.