

**#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня  
Мари Дениз**



**Бесплатный выпуск**

**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ  
ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ**

**Эта книга нужна каждому  
диабетику!**



**Питание диабетика должно быть не только полезным, но и вкусным, красивым, разнообразным! Рецепты Хитрой Кухни для диабетиков давно стали любимыми во всем мире.**

**Я решила выпустить бесплатный сборник рецептов, чтобы как можно больше диабетиков стали питаться вкуснее, чем до постановки диагноза. Ведь Хитрая кухня для диабетиков это разнообразие вкуса, это и супы, и гарниры, и салаты, и мясные, и рыбные блюда!**

**А сколько у нас всевозможной выпечки! Пироги, ватрушки, блины, пицца. Хлеба тоже огромный выбор. Есть и караваи, и лаваш, и вафельный хлеб. Лапша тоже есть, и даже шаурма. И без роллов мы не остаемся.**

**Про сладкоежек следует сказать отдельно, ведь благодаря Хитрой кухне для диабетиков у нас есть всевозможные торты, пирожные, рулеты. Зефир, конфеты, шоколад, кексы, мороженое – нет ничего, что мы не можем приготовить.**

**Ваш глюкометр ругаться не станет, ведь в рецептах нет никакого сахара, никакой пшеницы, никакого крахмала!**

**Приятного вам аппетита!**





**Этот выпуск содержит рецепты различных блюд, есть и выпечка, и супчики, и сладости. Красиво, вкусно, без скачков сахара! Поистине волшебные рецепты! Смотрите, знакомьтесь, пробуйте!**



# Оглавление

|                                                                          |                           |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <u><a href="#">Ржаной вафельный хлеб</a></u>                             | <u><a href="#">7</a></u>  |
| <u><a href="#">Турецкий чечевичный суп-пюре</a></u>                      | <u><a href="#">10</a></u> |
| <u><a href="#">Закусочные эклеры</a></u>                                 | <u><a href="#">13</a></u> |
| <u><a href="#">Куриные колбаски (пивчики) быстрого приготовления</a></u> | <u><a href="#">18</a></u> |
| <u><a href="#">Рулет из рыбы с помидорами</a></u>                        | <u><a href="#">21</a></u> |
| <u><a href="#">Сытный постный салат с фасолью</a></u>                    | <u><a href="#">25</a></u> |
| <u><a href="#">Ленивый рататуй</a></u>                                   | <u><a href="#">28</a></u> |
| <u><a href="#">Маринованные шампиньоны за 1,5 часа</a></u>               | <u><a href="#">32</a></u> |
| <u><a href="#">Хачапури кукурузные (Мчади с сыром и творогом)</a></u>    | <u><a href="#">35</a></u> |
| <u><a href="#">Ячменные блинчики</a></u>                                 | <u><a href="#">39</a></u> |
| <u><a href="#">Лаваш овсяный тонкий</a></u>                              | <u><a href="#">42</a></u> |
| <u><a href="#">Постная фарината. Сытная яркая лепешка</a></u>            | <u><a href="#">47</a></u> |
| <u><a href="#">Творожный кулич (кокосовый)</a></u>                       | <u><a href="#">51</a></u> |
| <u><a href="#">Цветная кокосовая стружка</a></u>                         | <u><a href="#">54</a></u> |
| <u><a href="#">Яблочное пюре с корицей без подсластителей</a></u>        | <u><a href="#">57</a></u> |
| <u><a href="#">Огурцы маринованные</a></u>                               | <u><a href="#">61</a></u> |
| <u><a href="#">Ватрушки творожные соевые</a></u>                         | <u><a href="#">65</a></u> |
| <u><a href="#">Крендельки кокосовые</a></u>                              | <u><a href="#">68</a></u> |
| <u><a href="#">Хрустящее печенье с кусочками шоколада</a></u>            | <u><a href="#">70</a></u> |
| <u><a href="#">Шоколадные вафли со сливками</a></u>                      | <u><a href="#">75</a></u> |
| <u><a href="#">Крамбл яблочный (овсяные отруби)</a></u>                  | <u><a href="#">79</a></u> |
| <u><a href="#">Шоколадный пломбир на аллюлозе</a></u>                    | <u><a href="#">82</a></u> |
| <u><a href="#">Торт Наполеон</a></u>                                     | <u><a href="#">86</a></u> |



# Оглавление

|                                                                       |                            |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <u><a href="#">Пирожное Клубничное наслаждение</a></u>                | <u><a href="#">90</a></u>  |
| <u><a href="#">Апельсиновый мармелад без сахара на агар-агаре</a></u> | <u><a href="#">94</a></u>  |
| <u><a href="#">Зефирная пастила Клюковка</a></u>                      | <u><a href="#">97</a></u>  |
| <u><a href="#">Цукаты из смородины</a></u>                            | <u><a href="#">99</a></u>  |
| <u><a href="#">Молочные конфеты</a></u>                               | <u><a href="#">102</a></u> |
| <u><a href="#">Трюфели из тертого какао</a></u>                       | <u><a href="#">105</a></u> |

Для начала совсем немного теории. Наши рецепты подходят большинству диабетиков, позволяя питаться вкусно, и при этом без скачков сахара. Однако, чтобы чувствовать себя уверенно, нужно подобрать питание, которое нравится вам, и не расстраивает ваш глюкометр.

💖 Мы все разные! Что одному хорошо, то другому категорически не подходит. ПОЛНОСТЬЮ МЫ ИСКЛЮЧАЕМ, И ДАЖЕ НЕ ТЕСТИРУЕМ, ТОЛЬКО ПШЕНИЦУ И САХАР, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ДЛЯ НАС ЯД, ОСТАЛЬНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНО.

☒ Пошаговая инструкция по тестированию продуктов в сборнике видео Тестируем продукты. Доступ к сборнику по подписке.

☒ Подробности о сборниках видео здесь <https://www.marideniz.com/Советы-диабетикам/>

Сборники видео постоянно пополняются, можно смотреть все сразу, а можно выбрать тот, который нужен вам в настоящий момент. Если вы еще не разобрались со своим состоянием, не понимаете причины своего высокого сахара, то вам подойдет сборник «НАЧАЛО ПУТИ». Он о том, как найти общий язык с доктором, как делать замеры сахара, как наблюдать за собой и подружиться с глюкометром.

Сборник «СЧИТАЕМ УГЛЕВОДЫ» поможет подружиться с углеводами, перестать бояться полезных продуктов и почувствовать уверенность с тем, что содержимое вашей тарелки не вредит вашему здоровью. Мы не снижаем углеводы ниже нормы, не впадаем в опасные крайности типа кето и белковых диет, низкоуглеводка опасна для нас, мы об этом помним и бережем свое здоровье.

Про сборник «ТЕСТИРУЕМ» продукты написано выше. Он помогает подобрать питание. Изучение сборников – серьезный труд, который требует времени, терпения и желания привести свои сахара к норме.

Мы не занимаемся лечением, не обсуждаем и не корректируем назначения врачей. Мы просто меняем свой образ жизни и, благодаря этому, наши доктора начинают нас хвалить и корректировать нашу терапию. Но только доктора, самолечением мы не занимаемся, мы все взрослые люди и прекрасно понимаем, что главным принципом должен быть принцип:

**- НЕ НАВРЕДИ! -**

☒ Подробности о сборниках видео здесь: <https://www.marideniz.com/Советы-диабетикам/>



# Ржаной вафельный хлеб



На замес теста – одна минута, остальное выпечка. Хлебушек ароматный, ржаной, вкуснющий! Я делаю его между делом, когда что-то готовлю на кухне. Отдельно не делаю, поэтому времени моего он вообще не отнимает. В хлебе 14,7 грамма углеводов на 100 грамм, так что объедаться им вечером не стоит.

Сразу включаем вафельницу, пока она греется, мы успеем замесить тесто. Все ингредиенты складываем в миску и перемешиваем – все готово!



Перед каждой вафелькой смазываем вафельницу маслом. Всего уходит не больше двух грамм масла. Можно вообще обойтись без смазывания. Именно этим вафельный хлеб лучше приготовленного на сковороде. Он не жареный, а практически печеный, масла минимум.

Перепекаем все вафельки по очереди. Хлеб готов! Можно наслаждаться! Аромат дома стоит просто чудесный, настоящий аромат ржаного хлеба. Из этого количества на моей вафельнице получается от 8 до 10 вафель, смотря сколько накладывать. Храню в пакете в холодильнике. Очень люблю горячие бутерброды с сыром из этого хлеба. У нас нет ограничений в питании, нужно просто готовить самим по проверенным рецептам для диабетиков!

# Ржаной вафельный хлеб



## Ингредиенты:

Яйцо – 2 штуки;  
Сметана 20% – 100 грамм;  
Мука ржаная – 40 грамм;  
Клетчатка – 20 грамм;  
Соль – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 10,7 грамма;  
Жиры – 16,7 грамма;  
Углеводы – 14,7 грамма  
252,4 кКал





## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

### Хитрая кухня от Мари Дениз

для диабетиков второго типа

Выпуск 1  
(Издание второе, дополненное)

# ХЛЕБ



Второй, дополненный, выпуск книги с рецептами хлеба для диабетиков. В нем и выпечные буханочки бородинского хлеба, и вафельный сытный хлебушек, и тонкий лаваш, прекрасные сухарики-гренки для супов и салатов. И нам, диабетикам, всё это можно!



## Хлеб всему голова!

### Издание второе, дополненное.

Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Хлеб не только всему голова, без хлеба многие трапезы оказываются пустыми и не такими вкусными.

💖 Вроде поел, а вроде чего-то не хватает. Ведь хлеб — это сытость супа, это горячие бутерброды, это просто любимый бутерброд к завтраку, хоть с маслом, хоть с мясом, да и с нашими джемами и сгущенкой – тоже прекрасный вариант.

💖 Рецепты хлеба простые и быстрые, никаких заквасок, никаких дрожжей, никакого сахара и никакой пшеничной муки.

💖 Чистый полезный состав и идеальное количество углеводов. Отныне на вашем столе всегда будет вкусный и свежий хлебушек!





# Турецкий чечевичный суп-пюре



Один из самых моих любимых супов. Хит турецкой кухни. Предлагаю приготовить его с некоторыми поправками, позволяющими есть его даже на ужин. Готовится суп быстро, это вариант без мяса.

Можно сварить его на легком курином бульоне, его вкус от этого только выиграет. Тогда растительное масло добавлять уже не нужно. Нам понадобится чечевица (любая, я беру красную), репчатый лук, помидоры и морковь. Да, самая обычная морковь, и да, мы будем ее варить, и есть на ужин.

Наливаем в кастрюлю 600 грамм воды или бульона и складываем все ингредиенты, солим. Если варим не на бульоне, то добавляем 10 грамм растительного масла. Любого, у меня оливковое.



Ставим на огонь, закрываем крышкой. Доводим до кипения, огонь убавляем до минимума и даем супу покипеть ровно 20 минут. Прямо под крышкой. Следить за ним не нужно, он не пригорит и не убежит. Главное вспомнить о нем через 20 минут.

# Турецкий чечевичный суп-пюре

Супчик сварился, осталось превратить его в суп пюре. Для этого просто погружным блендером превращаем его воднородную массу. Можно накладывать и подавать к столу!



Суп уже в тарелке посыпают перцем, зеленью – все на ваш вкус, и непременно кладут рядышком дольку лимона. Его выжимают в суп перед тем, как его съесть. Получается великолепно! Можно добавить и сливки. Мне больше нравится намазывать сливки на наш хлебушек. Вместо сливок прекрасно подойдет сметана или густой йогурт!



## Ингредиенты:

Вода – 600 грамм;  
Чечевица – 50 грамм;  
Лук репчатый – 50 грамм;  
Морковь – 50 грамм;  
Помидоры – 100 грамм;  
Масло растительное – 10 грамм;  
Соль, перец – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 2 грамма;  
Жиры – 1,5 грамма;  
Углеводы – 5,7 грамма  
44,1 кКал





Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Суп – неотъемлемая часть вкусного обеда! Невозможно остаться голодным, когда перед тобой тарелочка наваристого, сытного, красивого супа!

♥ В этом выпуске рецепты всевозможных супов. Как знаменитых во всем мире, так и простеньких. Объединяет их вкус и польза.

♥ Супы в горшочках, супы-пюре, настоящий борщ, французский луковый суп, азиатские супчики, супы быстрого приготовления – в общем, каждый непременно найдет для себя суп, который придется по вкусу.

♥ Эти супы приготовлены для нас, диабетиков. Ваш глюкометр ругаться не станет, ведь в рецептах нет ничего лишнего, даже картошка не присутствует.





# Закусочные эклеры



Предлагаю приготовить закусочные эклеры с курицей и сыром, без пшеничной муки. У меня сегодня в качестве основы взята овсяная мука. Аналогично можно приготовить эклеры из ржаной муки. Они будут потемней, но по вкусу ничем не хуже! Готовятся просто, результат великолепный!

В кастрюльку наливаем воду, добавляем растительное масло, солим. Доводим до кипения и высыпая овсяную муку. Кипятим при непрерывном помешивании примерно минуту. Тесто должно собраться в достаточно плотный комок. Мы завариваем муку, ведь тесто у нас заварное.



Перекладываем тесто в миску для взбивания, и начинаем добавлять в него по одному яйцу, непрерывно взбивая миксером. Можно делать это венчиком или лопаткой, но миксером быстрее и удобней.

По очереди добавляем все три яйца. Тесто готово.



# Закусочные эклеры



Ложками выкладываем тесто на смазанный маслом листик. Отправляем в духовой шкаф на 25-30 минут. Как зарумянятся – достаём. Важно! Первые 20 минут духовой шкаф не открываем, иначе эклеры могут осесть.

Пока эклеры выпекаются, готовим начинку. В качестве начинки можно использовать любые малоуглеводные компоненты. Я сделала начинку из курицы и сыра. Для нежности добавила сметану, а для остроты чеснок.



Чеснок можно или выдавить через пресс, или просто мелко порезать. Для украшения – пластики помидор. Куриное мясо предварительно отварила. Можно брать любую часть курицы, не обязательно грудку.



Все компоненты начинки, кроме помидор, складываем в миску и перемешиваем. Тем временем наши эклеры испеклись. Достаём их из духового шкафа и даём полностью остыть.



# Закусочные эклеры

После остывания эклеры можно начинять. Если в качестве начинки вы выбрали наш бутербродный крем, или паштет, то можно воспользоваться кондитерским шприцем или кондитерским мешком с насадкой. В этом случае эклер протыкается снизу и начинка выдавливается внутрь.



У меня сегодня начинка кусочками, поэтому я буду начинять эклеры как ракушки. Сначала надрежу их посередине, затем ложкой положу в отверстие начинку.

На начинку кладу дольку помидорки.



Получается целое блюдо прекрасных эклеров! Надеюсь, что эта закуска найдет свое место на вашем праздничном столе!





## Ингредиенты:

### ЭКЛЕРЫ:

Вода – 200 грамм;

Масло растительное – 20 грамм;

Соль – по вкусу;

Овсяная мука – 100 грамм;

Яйцо – 3 штуки

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 14,3 грамма;

Жиры – 13,3 грамма;

Углеводы – 15,0 грамм

237,3 кКал

### НАЧИНКА:

Сыр – 50 грамм (у меня сулугуни);

Курица отварная – 100 грамм;

Сметана 20% - 30 грамм;

Помидоры – 80 грамм;

Чеснок свежий – 5 грамм



**БЕЛЯШИ!**

**ДЛЯ ДИАБЕТИКА**



**ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ!**




**БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ С МЯСОМ**

**Множество вариантов мясных блюд, как повседневных, так и праздничных.**

**#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня от Мари Дениз**



для диабетиков второго типа  
Выпуск девятнадцатый

**МЯСНЫЕ БЛЮДА**

Множество вариантов мясных блюд, как повседневных, так и праздничных. Пусть ваши обеды и ужины будут вкусными, сытными!  
Готовьте все, что душа пожелает!

Приятного вам аппетита!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

- ☺ От банальных паровых котлет без муки, до изысканных мясных закусок.
- ♥ В книге есть праздничные салаты, вторые блюда, закуски, есть даже роллы. ♥ Голубцы и зразы, намазки и колбаски, все, что хотите, и на обед, и на ужин!
- ♥ И повседневные, и праздничные блюда. Голодными вы точно не останетесь.
- ♥ И даже уникальные рецепты с добавлением картошки, от которых не скачет сахар!
- ☺ Супов, правда, в этом сборнике нет. Супы представлены 14 выпуске Хитрой кухни.





# Куриные колбаски (пивчики) быстрого приготовления

В магазинах их много, но не всегда устраивает ценник, да и в магазин бежать не хочется. И сахара обычно в магазинных колбасках предостаточно, и крахмала. Предлагаю простой рецепт, который будет приятным во всех отношениях. Это быстрее, чем сбежать в магазин и несравнимо дешевле. И мы точно знаем, что никакой вредности в наших колбасках не будет. Приступаем.

Складываем в блендер куриное филе. Количество – сколько есть, и сколько не жалко. По вкусу соль, перец, специи. У меня сушеный чеснок, он у меня всегда есть, поскольку сушу я его сама. Еще перец острый, и черный, и красный, паприка и соль. Высыпаем пряности в блендер. Перемалываем курицу вместе с пряностями.



При желании можно добавить яйцо или сливки. Я добавила яйцо.



Снова перемалываем. Перекладываем фарш в кондитерский мешок. Я вместо мешка обычно использую файл, в нем можно сделать отверстие нужного размера. Для колбасок нужно примерно один сантиметр.



# Куриные колбаски (пивчики) быстрого приготовления

Выдавливаем колбаски на тефлоновый листик, предварительно совсем немножко смазанный маслом.



Отправляем в духовой шкаф на 20 минут. Температура 180 градусов. Через 20 минут вытаскиваем и смазываем оливковым маслом. Отправляем в духовку еще на 10 минут. Таким образом, общее время выпекания составляет 30 минут.

Снимаем с листика и наслаждаемся. Прекрасный подарок мужчинам, тем более что он весьма экономный и по финансам, и по затратам времени.





**Пицца, крекеры, колбаски  
для диабетика!**

**# ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня  
от Мари Дениз**

для диабетиков второго типа

Выпуск второй

**ФАСТФУД**

Все без пшеницы, все не  
повышает сахар, все  
проверено на сотнях  
диабетиков.

Приятного вам аппетита!



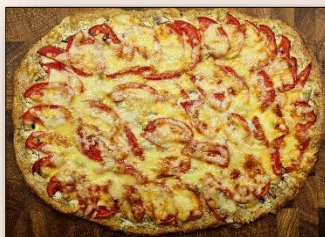
Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:  
<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 **ФАСТФУД ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ, вкусно и безвредно!**

💖 **Различные чипсы, крекеры, колбаски, козинаки, быстрые каши и даже закусочный мармелад!**

💖 **В этом выпуске всевозможные рецепты фастфуда. Как классического, так и сладкого.**

💖 **В общем, все то, что считается вредным, но при правильном приготовлении оказывается вполне подходящим для нас!**





# Рулет из рыбы с помидорами



Простое, сытное, красивое блюдо. Рулетик из рыбы или курицы. Прекрасно подходит и для повседневного, и для праздничного ужина. Я приготовила его из рыбы. Расчет КБЖУ сделала по минтаю, поскольку его было большинство. До 300 грамм добирала горбушей, минтая не хватило.

Филе рыбы складываем в блендер, добавляем белок одного яйца. Желток нам пригодится для украшения. Обязательно солим. По вкусу можно добавить любые пряности. Превращаем рыбку в фарш.



Для начинки перемешиваем нарезанные помидоры, зелень, сыр. Солить начинку не нужно, сыра в ней много, его соли будет достаточно.

Берем обычный полиэтиленовый фасовочный пакетик, на него выкладываем фарш. Лопаткой разравниваем и придаем форму прямоугольника.



Сверху выкладываем начинку, немного отступая от краев.

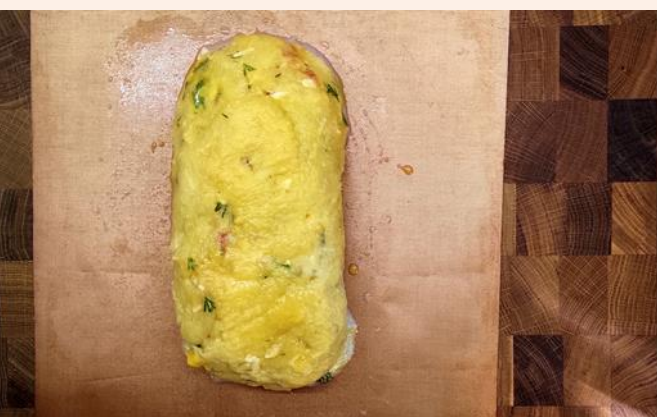


# Рулет из рыбы с помидорами

С помощью пакетика сворачиваем рулет.



Замазываем торцы рулета фаршем. На смазанный маслом листик перекладываем аккуратно, потихоньку вытаскивая мешочек из-под рулета. Если на поверхности после манипуляций с перекладыванием появились дырочки, не стесняемся, просто залепляем их фаршем, поправляем периметр рулета.



Далее смазываем рулет желтком. Он не только украсит рулет, но и укрепит его.

Отправляем на 30 минут в духовой шкаф, температура 180 градусов. Рулет готов! Нарезаем и подаем к столу.



# Рулет из рыбы с помидорами

Прелесть этого блюда в том, что оно одинаково вкусно и в горячем, и в холодном виде. Углеводов в нем практически нет, значит можно добавить любой любимый десерт, естественно, наш, не магазинный, и пару кусочков любимого вафельного хлеба.



## Ингредиенты:

Филе минтая – 300 грамм

(можно заменить любой рыбой или куриной грудкой);

Яйцо – 1 штука;

Помидоры – 100 грамм;

Сыр – 100 грамм;

Укроп – 10 грамм (можно любую зелень);

Соль, перец – по вкусу

## КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 18,3 грамма;

Жиры – 6 грамм;

Углеводы – 1,2 грамма

134,4 кКал








# #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

## Хитрая кухня от Мари Дениз



для диабетиков второго типа  
Выпуск двадцать шестой

# МОРЕ РЫБЫ

Морепродукты и рыбка – море вкуса, море красоты !  
 Это и сытные супчики, и пицца, и рыбный пирог, и расстегаи. Есть даже рецепт драников с рыбкой !  
 А какие вкусные эклеры с паштетом из тунца !

Этот выпуск для тех, кто любит рыбку, в нем все, от быстрого супчика за 15 минут до красивых закусок на праздничный стол, и все это из рыбы и морепродуктов!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

- 😊 Морепродукты и рыбка – море вкуса, море красоты!
- ♥ Это и сытные супчики, и пицца, и рыбный пирог, и расстегаи. Есть даже рецепт драников с рыбкой!
- ♥ А какие вкусные эклеры с паштетом из тунца!
- ♥ Любители рыбы и даров моря найдут для себя в этом сборнике множество вкусных рецептов.
- ♥ Пробуйте, готовьте, вносите разнообразие в свое меню.



# Сытный постный салат с фасолью



Салат, после которого долго не захочется есть. Готовится быстро. Правда, фасоль нужно замочить с вечера. Утром я ее промываю, заливаю водой и ставлю вариться часа на 1,5. Следить за ней не нужно, она никуда не убежит и не пригорит. Обычно беру красную фасоль, можно и белую, но красная мне нравится больше.

Еще один интересный ингредиент салата – маринованные шампиньоны. Я мариную их сама, экспресс-методом. От начала приготовления до подачи на стол проходит всего 1,5 часа, при этом нашего времени требуется не больше 5 минут. Такие маринованные грибочки обычно всегда есть в моем холодильнике. [Рецепт грибочков на стр.32.](#)

Зелень для салата можно брать любую, ту, которую любите вы. Всевозможные зеленые салаты, укром, петрушка, кинза. У меня сегодня листовой салат. Все ингредиенты нарезаем, грецкие орешки рубим ножом. Складываем все в миску, выливаем масло и лимонный сок. Масло можно использовать на ваш вкус, любое растительное. Я взяла оливковое.



Лимонный сок я выжимаю прямо из лимона, его нужно совсем немного. Солим, перчим. Перец можно не добавлять, не все любят острое. Обязательно чесночок. Я взяла сушеный, сушу его сама. Можно и свежий, просто пропустить его через чеснокодавилку или мелко порубить ножом.



# Сытный постный салат с фасолью



Перемешиваем салат и даем ему минут 10 промариноваться. Через 10 минут можно подавать к столу! Салат яркий, красивый, сытный! Углеводов в салате 12,5 грамм на 100 грамм. Он прекрасно подходит для нашего обеда. Можно добавить кусочек постного вафельного хлебушка.



## Ингредиенты:

Фасоль красная – 50 грамм

(вес в сухом виде, до отваривания);

Шампиньоны маринованные – 150 грамм;

Помидоры свежие – 150 грамм;

Перец болгарский – 150 грамм;

Салат листовой – 30 грамм;

Грецкий орех – 20 грамм;

Чеснок сушеный – 3 грамма;

Сок лимонный – 5 грамм;

Масло растительное – 15 грамм;

Соль, перец – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 6,3 грамма;

Жиры – 5 грамм;

Углеводы – 12,7 грамма

120,4 кКал



Диабетический майонез

От простейших витаминных салатиков до изысканных!  
Пробуйте, готовьте, вносите разнообразие в свое меню.

## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

### Хитрая кухня от Мари Дениз



для диабетиков второго типа  
Выпуск двадцать четвёртый

## Салаты



В этом выпуске каждый непременно найдет для себя самый вкусный салат, легкий или сытный, праздничный или повседневный! Салаты это источник витаминов, минералов, клетчатки! Это здоровье, энергия и бодрость на весь день!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 Салаты на любой вкус!

♥ От простейших витаминных до изысканных, два вида Оливье, Шуба, Мимоза, Ёлочка, Гранатовый браслет, и множество других.

♥ Все с хитринками для нашего меню.

♥ И даже Цезарь, да, самый настоящий, с сухариками. Рецепт сухариков в книге тоже есть!

♥ Ваши праздники станут ярче! Большинство предлагаемых салатов подходит для нашего ужина, вы сможете превратить каждый ужин в маленький праздник!



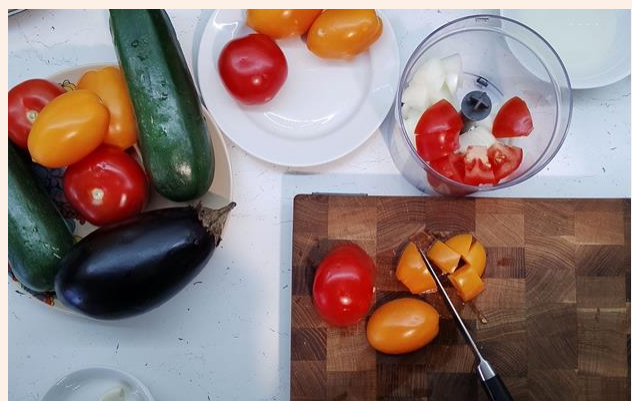


# Ленивый рататуй



Красивый и вкусный гарнир, который можно подать и на обед, и на ужин. Рататуй. Да не простой, а максимально ленивый. Без предварительного тушения и уваривания. Все в форму – и в духовой шкаф. Результат при этом превосходный!

Среди ингредиентов у меня нет традиционного болгарского перца. Если хотите, можно часть помидор заменить на него. Я просто беру помидорки двух цветов. Сначала делаем соус. Репчатый лук и помидоры для соуса режем на кусочки и отправляем в блендер. Сразу немного солим.

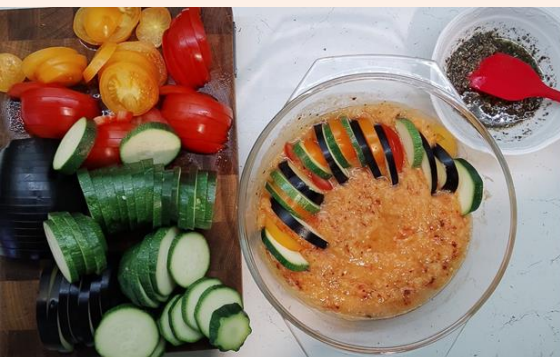


Просто перебиваем блендером в однородную массу.

Перекладываем соус в миску для запекания. Я добавляю острый перец, но он всегда по желанию, не все его едят. Баклажаны, кабачки и помидоры нарезаю пластиками. Кабачки у меня молодые, поэтому я их не чищу. Если кабачки не молодые, то обязательно нужно очистить.



# Ленивый рататуй



Готовим пряное масло. В растительное масло, можно взять хоть подсолнечное, хоть оливковое, добавляем сушеные травы. Травы на ваш вкус, у меня сельдерей, орегано и базилик. Туда же выдавливаем пару зубчиков чеснока, солим, при желании перчим.

Перемешиваем. Пряное масло готово. В соус выкладываем овощи, чередуя в любом порядке, как вам нравится. Можно рядами, можно по кругу, как подскажет вам ваше настроение. Блюдо получается ярким и веселым.



Сверху промазываем овощи пряным маслом, я делаю это прямо лопаткой.

Сверху закрываем фольгой. Отправляем в духовой шкаф, температура 180 градусов. Запекаем 35 минут под фольгой и еще 20 минут без фольги. Итого рататуй проводит в духовом шкафу почти час. Если простоит и ровно час, ничего не случится.





# Ленивый рататуй



Блюдо получается не только красивым, но еще и очень вкусным! Нашего времени практически не отнимает, а результат при этом великолепный! Добавляем к рататую мясо, курицу или рыбу и подаем к столу.



## Ингредиенты:

Кабачки – 450 грамм;  
Баклажаны – 250 грамм;  
Помидоры – 350 грамм

### Соус:

Помидоры – 400 грамм;  
Лук репчатый – 100 грамм  
Соль, перец – по вкусу

### Масло пряное:

Масло растительное – 20 грамм;  
Чеснок свежий – 10 грамм;  
Сушеные травы – по вкусу (у меня базилик, сельдерей, орегано)  
Соль, перец – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 2,6 грамма;  
Жиры – 1,5 грамма;  
Углеводы – 5 грамм  
35,6 кКал





**#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня**  
**от Мари Дениз**

для диабетиков второго типа  
Выпуск двадцать первый

**ГАРНИРЫ**

Гарнир – основа сытости, и он должен быть вкусным и красивым! В этом выпуске всевозможные гарниры из овощей и круп, все в нашем, диабетическом, варианте. Готовьте все, что душа пожелает!

В этом выпуске есть все, и гратен, и рататуй, и гарниры с крупами, и даже с картошечкой!

Приятного вам аппетита!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Гарнир – важная часть обеда и ужина.

♥ Даже и на завтрак иногда бывают блюда с гарниром. Это источник так необходимых нам правильных углеводов.

♥ В этом выпуске есть все, и гратен, и рататуй, и гарниры с крупами, и даже с картошечкой! И все это готовится просто и быстро.

♥ Вы с легкостью сможете приготовить для себя любое лакомство.





# Маринованные шампиньоны за 1,5 часа



Быстрый рецепт вкуснейших маринованных грибочков для диабетиков. Выбираем шампиньоны помельче, тщательно промываем и обрезаем ножки. Можно, конечно, и с ножками, но без ножек они смотрятся гораздо аккуратней и аппетитней. У меня получилось 400 грамм шляпок. Именно на это количество указаны ингредиенты для маринада.

Наливаем в кастрюлю 350 грамм воды, нарезаем кусочками 3 средних зубчика чеснока, добавляем 3-4 соцветия гвоздики, пару листиков лаврового листа, десяток горошин черного перца. Кладем соль и подсластитель. Для противников подсластителей – можно не класть, но вкус у грибов будет другой, маринад должен быть со сладостью в составе.



Доводим до кипения, добавляем уксус и складываем грибы в маринад.

Добавляем столовую ложку растительного масла. Закрываем крышкой и кипятим ровно пять минут.



# Маринованные шампиньоны за 1,5 часа



Наши грибочки готовы. Оставляем их в кастрюльке под крышкой до полного остывания. Когда остынут – можно выкладывать в мисочку и подавать к столу. Быстрее не бывает, к вечернему застолью я делаю их в обед. Грибочки великолепны на вкус!

**Ингредиенты на 400 грамм шляпок шампиньонов:**

**Вода – 350 грамм;**

**Чеснок – 3 зубчика;**

**Гвоздика – 4 штучки;**

**Перец горошком – 10 штук ( можно и душистый и черный);**

**Лавровый лист – 2 штуки;**

**Уксус 9% - 3 столовых ложки;**

**Масло растительное – 1 столовая ложка;**

**Соль – 10 грамм;**

**Подсластитель – 1 грамм (в пять раз слаще сахара)**





**Красиво, вкусно, празднично!  
И без скачков сахара,  
поистине волшебные рецепты!**

**# ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня  
от Мари Дениз**



для диабетиков второго типа  
Выпуск шестой

**ПРАЗДНИЧНЫЕ  
БЛЮДА**

Праздник должен быть ярким, сытным, вкусным! И при этом весьма важно, чтобы глюкометр не ругался. В этом выпуске всевозможные рецепты закусок, которые можно поставить на праздничный стол!

**Приятного вам аппетита!**



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

- 😊 Праздник должен быть ярким, сытным, вкусным! И при этом весьма важно, чтобы глюкометр не ругался.
- ♥ В этом выпуске всевозможные рецепты закусок, которые можно поставить на праздничный стол. Мясная нарезка, грибочки, рыбка, слабоалкогольные коктейли и даже глинтвейн!
- ♥ Рецепты закусочных корзинок, закусочных эклеров, и прочих вариантов подачи закусок на праздничный стол.
- ♥ В качестве бонуса – похмельный супчик для тех, кто слегка переборщил за праздничным столом.
- 😊 Сладких рецептов в книге нет, только закуски, салаты и напитки.



# Хачапури кукурузные (Мчади с сыром и творогом)

Хрустящие края, нежнейшая начинка – это мчади, кукурузные лепешки с творогом и сыром. Можно назвать их кукурузными хачапури. Всего 10,6 грамм углеводов на сто грамм и калорийность не выше калорийности хлеба – 246 кКал.



Готовятся традиционно просто. В составе кукурузная мука, пользу которой для диабетиков переоценить сложно. Но есть у нее один существенный недостаток – большое количество углеводов и их достаточно приличная скорость.

Наша задача – разбавить кукурузную муку и прикрутить тормоза к её углеводам. Обе задачи решены в данном рецепте, приступаем к приготовлению.

Два яйца делим на белок и желток.

Белки отправятся в тесто, один желток в начинку, а вторым мы будем украшать наши лепешки перед выпечкой. Сразу готовим две миски – в одной тесто, во второй начинка.



В тесто складываем все ингредиенты кроме муки, в миску с начинкой сразу все ингредиенты. Содержимое каждой миски превращаем блендером в однородную массу.



Начинку пока убираем в сторону, а в тесто добавляем кукурузную муку и вымешиваем лопаткой.



# Хачапури кукурузные (Мчади с сыром и творогом)



Выкладываем тесто на смазанный маслом листик, мокрыми руками формируем шарики, просто прокатывая их ладонками.

Наше тесто лишено пластичности, так что скалка нам не понадобится. Влажными пальчиками придаем каждому кусочку форму лодочки, оставляя небольшие бортики по периметру.



Раскладываем в лодочки творожную начинку.



Сверху засыпаем натертым сыром. Сыр я натираю на мелкой терке.



Осталось украсить. Последний штрих – смазываем бортики лепешек оставшимся желтком. Излишки желтка выливаем сверху.

# Хачапури кукурузные (Мчади с сыром и творогом)



Отправляем на 15 минут в духовой шкаф.  
Температура 180 градусов.  
Достаем румяные ароматные лепешки.  
Удержаться и не стянуть с листика сразу горячую очень сложно!

Надеюсь, что эти волшебные лепешки-мчади из кукурузной муки придутся вам по вкусу! Их удобно брать с собой в дорогу, в поезд или самолет. Сытно, полноценная еда, и никто не заподозрит, что у вас какие-то особенные, диетические лепешечки. Ведь они и красивые, и вкусные!

## Ингредиенты:

### ТЕСТО:

Творог – 200 грамм;  
Яичный белок – 2 штуки;  
Кукурузная мука – 50 грамм;  
Сода –  $\frac{1}{4}$  ч.л.;  
Соль – по вкусу

### НАЧИНКА:

Творог – 150 грамм;  
Сметана – 50 грамм;  
Яичный желток – 1 штука;  
Соль – по вкусу;

### УКРАШЕНИЕ:

Сыр – 40 грамм;  
Яичный желток – 1 штука



### КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 16,7 грамма;  
Жиры – 14,5 грамма;  
Углеводы – 10,6 грамма  
246 кКал





**ВКУСНЫЕ ПИРОЖКИ  
НЕЖНЫЕ ВАТРУШКИ  
ВСЕ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ**

**# ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня  
от Мари Дениз** 

для диабетиков второго типа  
Выпуск четвертый

**Пирожки  
да ватрушки**

В этом выпуске всевозможные рецепты  
штучных пирожков и ватрушек!  
И с мясом, и с рыбой, и несколько  
видов хачапури, и сладкие ватрушки,  
и даже пышные прянички,  
в общем, на любой вкус!

**Приятного вам аппетита!**



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:  
<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 Пирожковая радость диабетика В этом выпуске всевозможные рецепты штучных пирожков и ватрушек!

♥ И с мясом, и с рыбой, и несколько видов хачапури, и сладкие ватрушки, и даже пышные прянички, в общем, на любой вкус! Все без пшеничной муки!

♥ В рецептах ржаная, соевая, кукурузная, ячменная мука. А есть ватрушки вообще без муки! Надеюсь, что мои рецепты вам понравятся!



# Ячменные блинчики



Сегодня у нас блинчики из ячменной муки. Любители перловки будут в восторге, а те, кто перловку не любит, будут удивлены насколько она может быть вкусной! Для снижения углеводности, добавляем в тесто не только ячменную муку, но и псиллиум.

Псиллиум (шелуху) высыпав в очень горячую воду, размешиваем. В горячей муке псиллиум практически моментально превращается в гель. В яйца выливаем молоко, воду с псиллиумом, высыпав ячменную муку и солим. Миксером превращаем смесь в блинное тесто.



Смазываем сковороду маслом и выпекаем блинчики. Они получаются очень тонкими и выпекаются быстро. Переворачиваются прекрасно.

Перепекаем все блинчики. Из указанных ингредиентов получается две внушительные порции. Блинчики хороши и с маслицем, и со сметанкой, и с икоркой!





# Ячменные блинчики



Они легко фаршируются, начинка на ваш вкус. В общем, эти блинчики приятны во всех отношениях!

## Ингредиенты:

Яйцо – 3 штуки;

Ячменная мука – 25 грамм;

Молоко – 200 грамм;

Псиллиум – 5 грамм (шелуха);

Кипяток – 100 грамм;

Соль – по вкусу;

Масло растительное для смазывания сковороды – 3 грамма

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 10,6 грамма;

Жиры – 10,3 грамма;

Углеводы – 8,7 грамма

170 кКал



**Всевозможные блинчики. Традиционные, десертные, фаршированные, с припёком. Есть варианты вообще без муки.**

**# ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня от Мари Дениз**



для диабетиков второго типа  
Выпуск восьмой

**БЛИНЫ**

В этом выпуске рецепты всевозможных блинчиков, и традиционных, и десертных, и фаршированных, и с припёком. Есть варианты вообще без муки. Блинчики томатные, шпинатные, сырные, шоколадные. И тонкие, и в виде панкейков. В общем, на любой вкус! Ваш глюкометр ругаться не станет, ведь в рецептах нет никакого сахара и никакой пшеницы!

**Приятного вам аппетита!**



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Блинны – казалось бы, недостижимая мечта диабетика, навсегда утраченная радость. А вот и нет!

💖 С Хитрой кухней от Мари Дениз мир блинчиков раскроет для вас множество вкусов. Такого разнообразия блинных рецептов нет даже в традиционной кухне!

💖 Всевозможные виды муки, различные блинчики вообще без муки, фейерверк вкусов и вариантов.

💖 Масляной недели вам точно не хватит, чтобы перепробовать хотя бы часть из предложенных рецептов.





# Лаваш овсяный тонкий



Сегодня у нас один из самых вкусных лавашей – тонкий овсяный лаваш. Он универсален, начинка в нем может быть и сладкой, и мясной, на ваш выбор.

В яйца высыпаете шелуху псиллиума, непременно солим, выливаем воду и подсолнечное масло. Вот подсолнечное масло можно и не добавлять, это не обязательно. Перемешиваем и оставляем смесь на 10 минут для набухания псиллиума.



Через 10 минут высыпаете овсяную муку и вымешиваете тесто.

Сначала лопаткой, а затем домешиваете вручную на листике.



# Лаваш овсяный тонкий



Готовый шарик теста кладем в пакетик и оставляем отдыхать на столе минимум на час, можно и на два.

Затем выкладываем на смазанный маслом листик и делим на кусочки по числу будущих лавашей. Оставляем один кусочек, остальные складываем в пакетик, чтобы не пересыхали.



Раскатываем между двумя листиками. Сверху у меня тонкий тефлоновый листик, отрезанный по размеру сковороды. Листик смазываем маслом и кладем маслом вниз на кусочек теста. Раскатываем, убирая излишки теста там, где они не нужны и перекладывая их туда, где их не хватает. Таким образом формируем нужную форму лаваша.



# Лаваш овсяный тонкий



Для того, чтобы перенести тонкий лаваш на сковороду, воспользуемся секретным способом. Отгибаем край верхнего листика и лопаткой приклеиваем к нему край лаваша, главное, чтобы краешек зацепился за листик. Дальше просто тянем за верхний листик и весь лаваш оказывается на нем.

Переворачиваем листик лавашом вниз и кладем на сковороду. Лопаткой отклеиваем краешек от листика и снимаем листик. Лаваш остается на сковороде.



Пока лаваш выпекается раскатываем следующий. Выпекаем лаваш минуты 2-3, за это время несколько раз переворачиваем.

Готовые лавашы складываем на тарелку под влажное полотенце.



# Лаваш овсяный тонкий



Если после того, как все лавашы готовы, они кажутся недостаточно гибкими, можно смазать их обычной водой с помощью кисточки. И после этого еще на часок оставить под влажным полотенцем.

Лавашы становятся очень послушными, из них можно готовить и пирожки, и рулеты. Храню лавашы я обычно в пакетике в холодильнике, так они прекрасно хранятся несколько дней. Если вам нужно дольше, то лучше убрать в морозилку. После размораживания лаваш сохраняет все свои свойства. Готовьте, пусть в морозилке всегда будет стратегический запас наших лавашей! И тогда мы в любой момент сможем приготовить множество вкусных и безвредных блюд для завтрака и обеда.

**КБЖУ на 100 грамм:**  
**Белки – 14,3 грамма;**  
**Жиры – 14,1 грамма;**  
**Углеводы – 43,1 грамма**  
**317,9 кКал**

## **Ингредиенты:**

**Яйцо – 2 штуки;**  
**Вода – 10 грамм;**  
**Псиллиум (шелуха) – 5 грамм;**  
**Масло растительное в тесто – 3 грамма (не обязательно);**  
**Соль – щепотка;**  
**Мука овсяная – 120 грамм;**  
**Масло растительное для смазывания – 3 грамма**







**#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня от Мари Дениз**

для диабетиков второго типа  
Выпуск двадцать второй

**ЛАПША  
ЛАВАШ И ШАУРМА**

Вы думали, что лаваш, макароны и шаурма на ужин остались в прошлом? Думали, что великолепный штрудель покинул ваше меню? Нет! Все возвращается великолепным вкусом, только в нашем, диабетическом, варианте!

**Шаурма, всевозможные лаваш и лапша на любой вкус! Всё для нас, диабетиков!**

Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Кто не любит шаурму и лапшу с мясом? Да все любят! А если не просто шаурма, а еще и на ужин?

♥ А штрудель, а лапша с креветками в сырном соусе? Вкусно просто до неприличия!

♥ Несколько видов лапши, а также различные варианты блюд из нашей лапши и лавашей.

♥ Готовится все совсем не сложно.



# Постная фарината. Сытная яркая лепешка



Предлагаю яркое блюдо, постное, сытное, малоуглеводное. Эта нутовая итальянская лепешка, она вкусней пиццы, и для её приготовления не нужно возиться с тестом. В тесте для фаринаты - вода, нутовая мука и соль.

Тесто готовится само. Нужно просто высыпать нутовую муку в воду и посолить. Перемешиваем и забываем про тесто на несколько часов. Минимум на пять, но идеально до восьми. Просто стоит на столе. Можно поставить с вечера и выпекать утром, можно утром поставить и выпекать вечером. Тесто жидкое, даже более жидкое, чем на блины.



Фаринату нам нужно непременно делать с начинкой, ведь в чистом виде она будет слишком углеводной для нас. Я выбрала в качестве начинки черные оливки без косточки, кусочек болгарского перца и маринованные грибочки. Грибочки я мариновала сама, [рецепт на странице 49 нашей книги](#). Начинку нарезаем на мелкие кусочки.



# Постная фарината. Сытная яркая лепешка



Через 5-8 часов высыпает начинку в тесто, перемешиваем.

Выпекать фаринату нужно в металлической посуде, силиконовая форма плохо проводит тепло, для фаринаты она не подходит. Я взяла сковороду, диаметр моей сковороды 28 сантиметров.



Духовой шкаф разогреваем до 180 градусов. Фаринату нужно выливать в горячую сковороду, поэтому сначала греем несколько минут сковороду в духовом шкафу. Затем наливаем на нее масло, примерно 2/3 от указанного количества.

В оригинальном рецепте масло оливковое, поэтому я тоже взяла оливковое. Но его легко можно заменить на подсолнечное. Главное взять нужное количество. Может показаться, что это много. Но нет, как раз столько, сколько нужно.



Выливаем тесто в сковороду с маслом. Масло выступает по периметру и заливается на лепешку, так и должно быть. Остатки масла выливаем сверху, как попало распределяя по тесту.

# Постная фарината. Сытная яркая лепешка



Отправляем лепешку в духовой шкаф на 30 минут, температура 200 градусов. Фарината зарумянится, станет красивой. Признак готовности – красивая румяность и явно отошедший от края сковороды бортик. Фарината становится меньше в диаметре, и у нее появляются хрустящие краешки.

Перекладываем фаринату на блюдо, нарезаем и немедленно подаем к столу. Самая вкусная лепешка – горячая, прямо с огня!

Хрустящий край, нежнейшая начинка, эта лепешка украсит собой любую трапезу. И при этом, невзирая на количество масла, ее калорийность ниже калорийности хлеба, а углеводов всего 12,5 грамм на 100 грамм.

Из указанных ингредиентов получается лепешка весом чуть больше 400 грамм, то есть сто грамм – это как раз кусок в четверть лепешки.

Я уверена, что эта лепешка будет появляться на вашем столе не только во время поста.

## Ингредиенты:

### ТЕСТО:

Нутовая мука – 100 грамм;

Вода – 300 грамм;

Соль – по вкусу

### НАЧИНКА:

Оливки без косточки – 50 грамм;

Перец болгарский – 50 грамм;

Шампиньоны маринованные – 100 грамм

### ДЛЯ ВЫПЕЧКИ:

Масло растительное – 40 грамм



КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 6,5 грамма;

Жиры – 12,9 грамма;

Углеводы – 12,5 грамма

192,9 кКал





Надеюсь, что мои рецепты помогут тем, кто решил держать пост, питаться в это время вкусно и сытно.

**#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня от Мари Дениз** 

для диабетиков второго типа  
Выпуск девятый

**ПОСТНЫЕ БЛЮДА**

В этом выпуске рецепты постных блюд, которые подходят для нашего питания. В книге есть рецепты постного хлеба, постных супов и постных вторых блюд. И, конечно же, постные соусы, десерты и напитки. Пост может быть вкусным!

Приятного вам аппетита!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Постные блюда и диабет – сложное сочетание. Параметры постных блюд нам обычно не подходят.

💖 С Хитрой кухней от Мари Дениз вы сможете держать пост и при этом не ругаться со своим глюкометром.

💖 В книге есть и рецепты хлеба, и вкусные лепешки, и супы, и выбор вторых блюд.

💖 Чай тоже не придется пить пустым, есть рецепты печенья, конфет и вкусных намазок на постный хлебушек.



# Творожный кулич (кокосовый)

Светлая Пасха. Без кулича никак нельзя. И мы его испечем. Красивый, яркий, пышный, вкусный. И, что самое главное, малоуглеводный. То есть нам его можно!



Духовой шкаф включаем сразу, поскольку тесто готовится за пару минут.

Нам понадобится для теста один грамм цукатов. Можно взять любые из наших, обычно при заготовке цукатов я обрезки складываю в отдельную баночку специально для куличей. Цукаты очень легкие, грамма вполне достаточно, а углеводов нам такое количество не добавит. Прекрасно подходят ароматные смородиновые цукаты. [\(Рецепт цукатов из смородины на стр. 99\)](#)

Если вы не заготавливали цукаты, можно купить любую плоскую пастилу без сахара, ее рулончиками продают. Ножницами отрезать кусочек и мелко настричь. Одного грамма вполне достаточно. Я взяла один грамм обрезков от своих клубничных цукатов.

Все ингредиенты, кроме соды, складываем в миску. Добавляем соду, которую гасим несколькими каплями лимонного сока. Если творог кислый, соду можно не гасить. Все перемешиваем. Тесто готово.





# Творожный кулич (кокосовый)



Выкладываем тесто в смазанную маслом форму и сразу отправляем в духовой шкаф. Выпекаем 30 минут. Количество ингредиентов указано для маленькой формы, она у меня высотой 6 сантиметров. Нижний диаметр 8, верхний 13.

Выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов. Через полчаса кулич готов!



Даем куличу остыть, после чего вынимаем из формы. Можно приготовить глазурь. Но этот кулич я люблю без глазури. Поэтому предлагаю просто посыпать кулич пудрой эритрита.

# Творожный кулич (кокосовый)

Я пудру не покупаю, перемалываю на кофемолке чистый эритрит. Только смотрите уровень сладости. Эритрит менее сладкий, чем сахар. Если ваш в разы слаще сахара, то это уже не эритрит. И для посыпки кулича не подходит. Достаточно примерно половины чайной ложечки пудры. Посыпаю через сито. Сверху цветная кокосовая стружка. [\(Рецепт окрашивания стружки на стр. 54\)](#). Осталось разрезать и наслаждаться!



## Ингредиенты:

Яйцо – 2 штуки;

Кокосовая мука – 35 грамм;

Творог - 130 грамм;

Цукаты без сахара – 1 грамм;

Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара)

Сода – 1/4 чайной ложки;

Сок лимона для гашения соды – несколько капель (можно прямо из лимона)

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 17,8 грамма;

Жиры – 10,6 грамма;

Углеводы – 4,4 грамма

214,1 кКал



# Цветная кокосовая стружка

Сегодня будем готовить украшение для куличей и пасх. Основой будет кокосовая стружка. Мы просто ее покрасим в разные цвета. Я предлагаю два варианта: Первый – полностью натуральный, но не очень яркий. Второй – яркий, но с применением пищевых красителей.



Для первого способа нам понадобятся яркие фрукты и овощи. Их нужно натереть на мелкой терке и выжать сок. Я использую сок апельсина, шпината, моркови, свеклы и вишни. Можно использовать любую зелень и любые фрукты-овощи. Выдавливаем сок в мелкие мисочки и добавляем в них стружку. Оставляем минут на 20.

В это время разводим пищевые красители в других мисочках, просто по несколько капель в воду. Тоже добавляем стружку.



В красителях стружка окрашивается быстро, минут пять и готово. Дальше откидываем каждый цвет на сито, отжимаем воду и выкладываем стружку на листик для высыхания.

# Цветная кокосовая стружка

Высыхает примерно за сутки, просто при комнатной температуре. Стружка, окрашенная натуральными соками, несколько бледней. Этот вариант подойдет тем, кто категорически не принимает использование красителей.

Остальные могут спокойно красить красителями. На стружке останется микродоза красителей, они точно не навредят, а куличики будут нарядными. После высыхания сыпаем разные цвета в одну мисочку. Я сделала две мисочки – одну с натуральными красителями, вторую – с пищевыми из тюбиков.



Выбор за вами, главное, что такое украшение совершенно безвредно и приготовить его очень просто.





**Выпуск книги рецептов,  
посвященный празднику Светлой Пасхи.  
Рецепты всевозможных куличей,  
пасх, украшений и глазури.**

## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

**Хитрая кухня  
от Мари Дениз** 

для диабетиков второго типа  
Выпуск двенадцатый

# ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА

Праздник Светлой Пасхи!

Время красиво украшенных вкусных куличей, нежных пасх и, конечно же, крашеных яиц. В этом выпуске вы сможете выбрать кулич на свой вкус, приготовить паску, которая украсит ваш праздничный стол. Ваш праздник Светлой Пасхи будет вкусным и сытным!

Христос Воскресе!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Приводим в порядок мысли, дом, тело. Последняя неделя перед Пасхой всегда достаточно хлопотная, нужно успеть и дом привести в порядок, и о себе не забыть, и пасхальные блюда приготовить.

💖 Помочь вам в наведении порядка я, конечно, не смогу. Зато помочь в украшении праздничного стола, в наполнении его вкусными и полезными блюдами, постараюсь.

💖 В сборнике представлены рецепты разнообразных куличей, и пасх, и, конечно же, глазури для их украшения.

💖 Наши куличи и пасхи будут еще красивей и вкусней традиционных. Просто приготовить их нужно самостоятельно, в магазинах и пекарнях так готовить не умеют!



# Яблочное пюре с корицей без подсластителей

Самое вкусное яблочное пюре, с карамельными нотками, густое, с ароматом корицы. Рецепт максимально ленивый, не нужно стоять рядом с кастрюлей, часами помешивая и уваривая. Не нужно и протирать яблочки через сито.



Рецепт не очень быстрый, но нашего времени нужно совсем немного, пюре готовит себя самостоятельно. Все, что нам нужно – яблоки и корица, больше никаких добавок!

Яблоки нарезаем на 4 части, удаляя сердцевинку, шкурку не очищаем. Раскладываем на листик, посыпаем сверху молотой корицей. Корицы совсем чуть-чуть, только для аромата.



Отправляем в духовой шкаф. Температура 180 градусов, на 30 минут. Этого времени яблочкам хватит для того, чтобы пропечься. Одновременно они отдадут лишнюю влагу, и нам не придется их проваривать и уваривать.

Яблочную мякоть отделяем от шкурки чайной ложкой, снимается легко. На это требуется всего несколько минут, процесс значительно проще, чем перетирание через сито.





# Яблочное пюре с корицей без подсластителей



**Берем блендер и превращаем печеные яблоки в пюре.**

**Ставим пюре на огонь и прогреваем до кипения. При этом желательно помешивать, пюре густое, оно может сильно фыркнуть и обжечь.**



**Под нашим постоянным контролем с помешиванием позволяем пюре пофыркать две минуты, затем выключаем огонь и снимаем кастрюлю с огня. Раскладываем горячее пюре по горячим баночкам.**

**Закрываем баночки горячими крышками, переворачиваем вверх дном и укутываем.**



# Яблочное пюре с корицей без подсластителей

Готовое пюре можно хранить просто на полочке в шкафу. Однако, если есть возможность, лучше отправить его в погреб. Из одного килограмма яблок без косточек получается две баночки пюре по 0,25 литра.

Пюре имеет прекрасный вкус, аромат корицы, плюс нежный карамельный привкус, который яблоки получают во время запекания в духовом шкафу. Идеальная добавка к ароматному чаю в зимний вечер.



## **Ингредиенты:**

**Яблоки свежие (без косточек) – 1 килограмм;**

**Корица молотая – самая малость**

## **КБЖУ на 100 грамм:**

**Белки – 0,7 грамма;**

**Жиры – 0,7 грамма;**

**Углеводы – 15,9 грамма**

**76,2 кКал**





## Варенья, джемы для диабетика

### # ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

#### Хитрая кухня от Мари Дениз



для диабетиков второго типа  
Выпуск шестнадцатый

## ВАРЕНЬЯ и ДЖЕМЫ

Варенья, джемы, фруктовое пюре, компоты, делаем без сахара!  
Всё, что может пожелать душа зимой!  
С различными подсластителями, и совсем без подсластителей.  
Выбирайте на ваш вкус!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 В сезон хочется заготовить как можно больше ягод и фруктов на зиму. Как же это сделать без сахара? Выход есть!

💖 Пользуйтесь рецептами Хитрой кухни, и на вашем столе зимой непременно будут баночки с вкусными вареньями, джемами, компотами!

💖 Зимние чаепития будут сладкими, ароматными и очень уютными!



# Огурцы маринованные

Хранятся великолепно даже просто при комнатной температуре. Хрустящие огурчики – прекрасное дополнение к зимним обедам и ужинам. Готовятся они не сложно, никакого сахара не требуется. Хрустите на здоровье!

Огурцы промываем, просушиваем. Я отрезаю кончики, но этого можно не делать. Главное промыть как следует! Банки предварительно стерилизую. Готовим рассол – в кастрюлю наливаем два литра воды, кладем 120 грамм соли (примерно 4 столовых ложки), четыре грамма подсластителя. Я использую подсластитель в пять раз слаще сахара, если у вашего подсластителя другой уровень сладости, пересчитайте количество.

То есть на литр рассола 60 грамм соли и 2 грамма подсластителя. Пока это будет именно рассол, маринад из него мы сделаем позднее. Просто доводим до кипения. Закипел – выключаем. Соль использую обычную поваренную, крупную.



Никаких специй в огурчики я не добавляю, ни перца, ни гвоздики. Но, если любите, то обязательно добавьте. Я кладу в банки только смородиновые листочки, лавровый лист, чеснок и зонтики укропа. При желании можно добавить листья дуба, хрена. Можно и кусочки корня хрена положить. Но, на мой вкус, все это в огурцах излишне. Вкусы у всех разные, ориентируйтесь на свой.

Ингредиенты указаны на три литровых банки. Сначала на дно банок выкладываем наш гербарий и чеснок.





# Огурцы маринованные



Сверху огурцы. Как можно плотней, примерно, как в автобусе в час пик. Мы же хотим огурчики замариновать, а не просто маринад в банках закрыть.

Пока мы занимались банками, рассол закипел. Заливаем им банки по самый край. Прямо ни миллиметра не оставляем свободного.



Закрываем горячими крышками, не закручиваем. Просто оставляем огурцы прогреться в рассоле на 20 минут.



Рассол весь не тратится, на три банки нужно всего 1,5 литра. Но у меня обычная поваренная соль, и на дне всегда остается осадок. Поэтому я делаю два литра рассола, чтобы остаток вместе с осадком просто выбросить. Варить маринад я буду только из рассола, который солью с банок. Через 20 минут рассол с банок сливаем обратно в кастрюлю.



# Огурцы маринованные

Из слитого с банок рассола готовим маринад. Добавляем 100 грамм 9% столового уксуса на каждый литр воды. У меня рассола 1,5 литра, я добавила 150 грамм уксуса. Довожу до кипения. Как только закипит, снимаю с огня и снова разливаю по банкам. И опять под самое горлышко.



Закрываю крышками и плотно закручиваю. Осторожно, банки очень горячие! Переворачиваю банки вверх дном и укутываю в теплое полотенце. После остывания банки можно просто поставить в шкаф. Хранятся они прекрасно всю зиму. Так что, когда зимой захочется похрустеть вкусным огурчиком, нужно просто открыть баночку, которую вы заботливо летом поставили в шкафчик.



**Ингредиенты -**  
на 3 банки по 1 литру каждая:

Огурцы – 1,5 килограмма;  
Чеснок – 9 зубчиков;  
Зелень по вкусу, у меня:  
Зонтики укропа – 3 штуки;  
Листики смородины – 9 штук;  
Лавровые листики – 3 штуки

**РАССОЛ (на первую заливку):**

Вода – 2 литра;  
Соль – 120 грамм;  
Подсластитель – 4 грамма  
(в пять раз слаще сахара)

**МАРИНАД (на вторую заливку):**

Рассол – 1,5 литра;  
Уксус 9% - 150 грамм





## # ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

### Хитрая кухня от Мари Дениз

для диабетиков второго типа

Выпуск семнадцатый

#### СОЛИМ КВАСИМ МАРИНУЕМ

Маринады, соленья, аджики, всевозможная овощная икра, хрустящая капусточка, все, что может пожелать душа зимой! Всё для диабетиков! Выбирайте на ваш вкус!



## Заготовки для диабетика

Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Летом день год кормит, и нужно успеть сделать множество красивых баночек с вкусными овощами.

💖 Как же это сделать без сахара? Выход есть!

💖 В Хитрой кухне есть рецепты, которые позволят вам зимой открывать баночки с вкусными закусками, маринованными помидорками и хрустящими огурчиками, всевозможными соусами, аджиками и прочими вкусностями!

💖 Огурцы, помидоры, перчик, кабачки, баклажаны, капуста, овощная икра, готовые гарниры в баночках – всему найдется место в ваших баночках и на полке вашего погреба!



# Ватрушки творожные соевые



Бесподобные творожные ватрушки к нашему ужину. Вы думаете, что так не бывает? Бывает! В этих ватрушках всего 4,7 гр. углеводов на 100 грамм. Они настолько вкусные, что ваши домочадцы вряд ли оставят их вам. Так что выпекайте сразу пару порций.

Готовится все, как всегда, практически моментально. Духовой шкаф включаем перед замесом теста, ведь ватрушки быстрого приготовления.

В две миски кладем творог и яйцо. Одна миска для теста, вторая – для начинки. В миску для начинки добавляем ванилин. В обе миски – по три грамма подсластителя. Блендером превращаем содержимое мисок в однородную массу.



В миску для теста добавляем соевую муку. Вымешиваем лопаткой.

Мокрыми руками выкладываем тесто на смазанный маслом листик. Пальцами расшлепываем в круглые заготовки и пальцами же формируем бортики. Тесто у нас не пластичное! Все только руками, не забывая их смачивать. На формирование уйдет максимум пара минут.





# Ватрушки творожные соевые



Распределяем начинку по ватрушкам. Выпекаем до красивой румяности, примерно 20 минут при температуре 180 градусов. Можно подавать к столу!

Для нас, и для тех, кто не переносит глютен, эти ватрушки – просто праздник вкуса! В нашем доме ватрушки съедаются сразу после выпечки, горяченькими.



## Ингредиенты:

### ТЕСТО:

Творог – 150 грамм;  
Яйцо – 1 штука;  
Соевая мука – 35 грамм;  
Соль – по вкусу;  
Подсластитель – 3 грамма  
(в пять раз слаще сахара)

### НАЧИНКА:

Творог – 150 грамм;  
Яйцо – 1 штука;  
Ванилин - 1 грамм;  
Подсластитель – 3 грамма  
(в пять раз слаще сахара)

### КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 23,5 грамма;  
Жиры – 12,2 грамма;  
Углеводы – 4,7 грамма  
215,1 кКал  
Вес одной ватрушки – 60 грамм



**#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня  
от Мари Дениз**

для диабетиков второго типа  
Выпуск двадцать пятый

**СОЕВАЯ СКАЗКА**

**ВЫПЕЧКА ИЗ СОЕВОЙ МУКИ**  
Пироги, беляши, пицца, великолепный торт Наполеон, рожки для мороженого и еще множество вкусов – все это соя! Этот выпуск не только для диабетиков, а и для тех, кому категорически нельзя глютен. Соя позволяет совместить малоуглеводность и отсутствие глютена с умеренной калорийностью готовых блюд.  
В этом соя уникальна!

**Волшебные рецепты из соевой муки!**  
Красиво, вкусно, малоуглеводно и без глютена.



Все книги с рецептами можно найти на моем сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 Соевая выпечка на любой вкус!

♥ Пироги, пицца, великолепный Наполеон, рожки для мороженого и еще множество вкусов – все это соя!

♥ Малоуглеводная, без глютена – эта мука настоящая палочка-выручалочка в нашем меню.

♥ При этом соевой муки в каждом рецепте минимальное количество, в куске магазинной колбасы сои значительно больше, чем в большем нашем пироге!

♥ Прекрасная возможность внести разнообразие в свое питание!





# Крендельки кокосовые



Вкусное печенье с ароматом кокоса. Оно и есть кокос, только в виде хрустящих крендельков. Впрочем, вы можете сделать его в форме восьмерок, треугольников, кружочков и палочек – форма на ваш вкус. Займемся содержанием. Печенье готовится на желтках, которые часто остаются при приготовлении зефиров и безе. Рецепт максимально простой.

Нам понадобятся желтки от трех яиц. Добавляем к желткам все ингредиенты. Мука у нас кокосовая, клетчатку берем любую, главное, чтобы в составе не было муки. Сметана у меня жирненькая, беру обычно 20%. Соду добавляем просто так, не гасим. Кислоты сметаны будет достаточно.

Перемешиваем тесто лопаткой. Сначала покажется, что оно жидкое. Но уже в процессе перемешивания тесто загустеет, кокосовая мука впитывает много влаги. Тесто получается достаточно густым.



Перекладываем тесто в кондитерский мешок. Отсаживаем как нравится, тесто пластичное, выдавливается из мешка легко.

# Крендельки кокосовые



Когда отсадили все печенье, отправляем его в духовой шкаф. Выпекаем 25 минут при температуре 180 градусов. Печенье получается яркое, красивое.

Перекладываем печенье на тарелочку. Если у вас хватит терпения дождаться полного остывания печенья, и вы дадите ему полежать еще несколько часов, то вы будете награждены хрустящим печеньем. Сразу после выпечки оно мягкое. Надеюсь, что печенье вам понравится. Оно достаточно калорийное, а вот углеводов в нем всего 7,5 грамм на 100 грамм. Основа печенья кокос, оно не может быть малокалорийным. Но ведь это не просто кокос, это очень вкусный кокос.

## Ингредиенты:

Яичные желтки – 3 штуки;  
Мука кокосовая – 40 грамм;  
Сметана – 200 грамм;  
Клетчатка – 10 грамм (любая, главное, чтобы в составе не было муки);  
Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара);  
Сода – ¼ чайной ложки

КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 11,5 грамма;  
Жиры – 21,8 грамма;  
Углеводы – 7,5 грамма  
321,9 кКал





# Хрустящее печенье с кусочками шоколада

Предлагаю рецепт просто бесподобного белково-орехового хрустящего печенья. Калорийное, но легкое. Каждое печенье весит примерно 8 грамм, парочки вполне достаточно для получения удовольствия от кофе/чаепития. Получается, что в каждой печеньке 0,75 грамма углеводов и 36 кКал. Приступаем к приготовлению.



Нам понадобятся 3 яичных белка. Желтки можно истратить на приготовление печенья из желтков, можно приготовить крем для торта, а можно просто сделать яичницу из желтков.

Добавки в белки: миндальная мука и грецкий орех. Собственно, именно из-за них такая высоченная калорийность у нашего печенья. Наше печенье – способ съесть орехи в максимально вкусном сочетании.

Миндальную муку можно заменить на перемолотые в кофемолке миндальные орешки. Грецкий орех я просто порубила ножом, его можно заменить на любой орех. В качестве шоколадной составляющей у меня тертое какао. Можно заменить любимым шоколадом. Только смотрите чтобы шоколад был без сахара и без фруктозы. При использовании шоколада вместо тертого какао, уменьшаем количество подсластителя, или совсем его не кладем.

Приготовление простое. В белки кладем подсластитель и ванилин, капаем несколько капель лимонного сока, лучше прямо из лимона, и взбиваем белки.



# Хрустящее печенье с кусочками шоколада



Во взбитые белки добавляем все оставшиеся ингредиенты, аккуратно перемешиваем.

Выкладываем ложкой на слегка смазанный маслом листик, нежно приплющиваем.



Отправляем в духовой шкаф. Температура 150 градусов. Выпекаем примерно 25 минут. Как только вам понравится степень румяности, так сразу вынимаем.

Пока печенье горячее, оно мягкое и ломкое. Нужно дать ему полностью остыть на листике. Ваше терпение будет вознаграждено. После полного остывания печенье становится хрустящим и бесподобно вкусным. Орехи, шоколадная горчинка – для шокоголика просто праздник.

На второй день оно становится еще вкусней!  
Надеюсь, что вы полюбите это печенье и оно будет выручать вас, когда вечером хочется сладенького, а норма углеводов уже съедена. Парочка таких печенек – хороший выход из положения.



# Хрустящее печенье с кусочками шоколада



## Ингредиенты:

Яичный белок – 3 штуки;

Лимонный сок – несколько капель;

Грецкий орех – 40 грамм

(можно заменить любым любимым орехом);

Тертое какао – 25 грамм

(можно заменить любимым шоколадом

без сахара и без фруктозы);

Миндальная мука – 15 грамм (можно заменить орешками,  
перемолотыми в кофемолке);

Ванилин – 1 грамм;

Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 19,5 грамма;

Жиры – 38,8 грамма;

Углеводы – 9,7 грамма

464,7 кКал



**Вкусная печенюшка  
и чашечка кофе с утра - залог  
хорошего настроения на весь день!**



## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

**Хитрая кухня  
от Мари Дениз**



для диабетиков второго типа

Выпуск десятый

### **ПЕЧЕНЬЕ 1** (часть первая)

Печенье – это отдельный мир. Мир чаепитий и медитаций за чашечкой кофе. Лишать себя такого удовольствия нельзя! В этом выпуске самые простые рецепты печенья, которые подходят для нашего питания. Печенья, для приготовления которого не нужны ни миксер, ни блендер. Печенье можно взять с собой в гости, и вам не придется отказывать себе в десерте.

Приятного вам аппетита!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>



**Какое великолепное удовольствие,  
посидеть с чашечкой кофе и  
тарелочкой вкусного печенья**



## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

**Хитрая кухня  
от Мари Дениз**



для диабетиков второго типа

Выпуск одиннадцатый

### **ПЕЧЕНЬЕ 2** (часть вторая)

Печенье с начинкой, безе, орешки со сгущенкой, для вас не останется запретного печенья. Все, что предлагают кондитерские, вы сможете приготовить сами, без пшеницы и сахара. Для приготовления нам понадобятся блендер, миксер, и чуть больше времени, чем для печенья из первого сборника. Зато результат будет ошеломительным. Удивляйте и балуйте себя и своих гостей!

Приятного вам аппетита!





😊 Сразу два сборника рецептов Хитрой кухни 🐼

♥ И оба посвящены его вкуснейшему ПЕЧЕНЬЮ!

♥ Ведь так приятно на десерт печеньками побаловаться!

♥ Печенье – это отдельный мир. Мир чаепитий и медитаций за чашечкой кофе. 🍷 Лишать себя такого удовольствия нельзя!

😊 В Первой части рецепты простейшие, для них не нужен ни миксер, ни блендер. Но результат все равно великолепный!

😊 Во второй части печенье, над которым нужно потрудиться. Печенье с начинкой, безе, орешки со сгущенкой – для вас не останется запретного печенья, все, что предлагают кондитерские, вы сможете приготовить сами, без пшеницы и сахара.



# Шоколадные вафли со сливками



Сегодня изысканный десерт быстрого приготовления. Шоколадные вафли со сливками! Вафли бисквитные, то есть нежные и воздушные. Их легко приготовить в любом путешествии, никаких особых продуктов не требуется.

Даже если вы живете в отеле, в котором нет кухни, вы легко их приготовите. Наша походная мини-вафельница и самый легкий миксер всегда с собой. Вафельницу можно включить сразу, тесто готовится моментально. В миске взбиваем яйца с подсластителем, до пышной массы, далее добавляем какао-порошок и на медленной скорости перемешиваем. Тесто готово!



Смазываем вафельницу маслом, совсем чуточку. Двух капель масла хватит на все вафельки. Можно и не смазывать, но я привыкла, и делаю это всегда. Наливаем пару ложек теста и выпекаем. Перепекаем все вафли. Их получается от 9 до 11 штук. Зависит от того, как много наливать теста.

Вафли гипершоколадные, ароматные и нежнейшие. Ведь какао-порошок это не что иное как обезжиренная мука из какао-бобов. Просто мы не привыкли воспринимать его как муку.



# Шоколадные вафли со сливками

Для начинки взбиваем сливки. Здесь все просто, берем сливки от 33% и выше, добавляем подсластитель и взбиваем.



Перекладываем в кондитерский мешок. В поездки я обычно беру несколько тоненьких одноразовых. Удобно, их не нужно мыть, просто выбрасываем и все. Перекладываем сливки в мешок, обрезаем кончик и украшаем наши вафли.

Дальше украшаем вафли фруктами. Я взяла апельсин. Но это совершенно не обязательно, со сливками они и так хороши!



И последний штрих, тоже по желанию, украшение шоколадом. Для этого я кладу в очередной мешок тертое какао (не путать с какао-порошком), опускаю его в кружку с горячей водой. Тертое какао плавится. Снова отрезаем кончик, самый краешек, чтобы украсить тоненькими полосками, и выдавливаем сверху на вафли.

# Шоколадные вафли со сливками

**Это был последний штрих! Десерт готов!**

**У меня на все ушло 30 минут. Время приготовления зависит от мощности вафельницы. Сливки можно взбить пока пекутся последние вафли, а апельсинку почистить пока пекутся первые.**

**В общем, все быстро и вкусно! Уверяю вас, если вы в отеле на все включено придете на завтрак, обед или ужин с таким десертом, никто не заподозрит, что вы не едите сладости. Все подумают, что вы посетили изысканную кондитерскую и приобрели десерт!**

**Пусть ваши путешествия будут интересными и вкусными!**

**КБЖУ на 100 грамм:**  
**Белки – 8,0 грамм;**  
**Жиры – 20,2 грамма;**  
**Углеводы – 4,5 грамм**  
**248,2 кКал**

## **Ингредиенты:**

### **Тесто:**

**Яйцо – 3 штуки;**  
**Какао-порошок – 20 грамм;**  
**Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара);**

### **Сливки взбитые:**

**Сливки 33% - 150 грамм;**  
**Подсластитель – 1 грамм (в пять раз слаще сахара)**

### **Украшение:**

**Апельсин – 85 грамм;**  
**Какао тертое – 10 грамм**







## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

### Хитрая кухня от Мари Дениз



для диабетиков второго типа  
Выпуск восемнадцатый

## ВАФЕЛЬНЫЙ ПИР




Множество вариантов хлеба на ваш вкус, пирожки с начинкой, хачапури, кексикки, прянички, даже тортики! А еще любимые с детства орешки со сгущенкой и мороженое в вафельном рожке! Готовьте на вафельнице, что душа пожелает!

Приятного вам аппетита!



## ХЛЕБ, ПИРОЖКИ, ТОРТИКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ!

Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Пировать так пировать!

♥ Вкусный хлебушек, сырники, пирожки с начинкой, пряники и чебуреки. Все, что хотите, быстро и без духового шкафа!

♥ И не только пирожки, а и вкусные кексикки и даже настоящие торты! Вкуснее не бывает! И проще тоже не бывает!

♥ И орешки со сгущенкой тоже вернутся в ваше меню, в нашем, великолепном, малоуглеводном варианте!



# Крамбл яблочный (овсяные отруби)

На завтрак нам нужны фрукты, вообще лишать свой организм фруктов не нужно. В этом рецепте яблочки печеные. Крамбл – это такой пирог наоборот. У него снизу начинка, а сверху тесто. Тесто поэтому хрустящее, оно не пропитывается, а начинка сочная. Он рассыпчатый, переложить его на блюдо из формы не получится, подают крамбл в форме, в которой он выпекается. Нарезаем яблоки и складываем их в миску. Не нужно даже смазывать ее маслом.



Наш пирог будет подаваться в той форме, в которой готовится, поэтому силиконовые формы не подойдут. Можно выпекать в стеклянной, керамической, и даже в обычной миске.

В яблоки я не добавляю подсластитель. Просто яблоки. Правда, я очищаю их от кожуры. Далее перемешиваю творог со сметаной. Вот в творог я уже добавляю подсластитель. Смотрите сами, кладите по вкусу. Творог со сметаной выкладываем поверх яблок, стараясь закрыть их более-менее равномерно.



Осталось сделать масляную крошку, которая будет вкусной хрустящей поверхностью нашего пирожка. Сливочное масло комнатной температуры кладем в овсяные отруби и прямо рукой разминаем. Каждой частичке отрубей должен достаться кусочек масла. Получается жирная крошка. Отруби берем именно овсяные, они самые нежные. По вкусу они очень напоминают овсяные хлопья, но углеводов все равно меньше, чем в хлопьях.



# Крамбл яблочный (овсяные отруби)



Выкладываем крошку на творог.  
Отправляем в духовой шкаф,  
разогретый до температуры 200  
градусов.

Да, крамбл любит погорячей. Яблочки  
должны хорошо пропечься, а крошка  
зарумяниться. Выпекаем 30 минут.



Накладывается он прямо  
ложкой, никаких особых  
церемоний, естественно,  
кусочки весьма условные,  
он рассыпается.  
Нежнейший, ароматный,  
сытный завтрак!

## Ингредиенты:

Яблоко – 250 грамм;  
Творог – 150 грамм;  
Сметана – 100 грамм;  
Сливочное масло – 20 грамм;  
Овсяные отруби – 50 грамм;  
Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара)

## КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 7,7 грамма;  
Жиры – 106, грамма;  
Углеводы – 11,6 грамма  
172,1 кКал



# #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

## Хитрая кухня от Мари Дениз

для диабетиков второго типа

Выпуск тринадцатый

### ТВОРОЖНЫЕ ЗАВТРАКИ

В этом сборнике собраны рецепты творожных завтраков. Запеканки, сырники, ватрушки с творогом, вареники. Объединяет их то, что они вкусные и подходят для нашего питания. В них нет пшеницы и сахара. Красиво, вкусно, без скачков сахара. Поистине волшебные рецепты для диабетика!



**Красиво, вкусно, без скачков сахара**  
**Поистине волшебные рецепты!**

Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Завтрак – начало дня. Как говорится, как начнешь день, так его и проведешь.

♥ В этом выпуске рецепты всевозможных сырников, запеканок, творожных ватрушек, плюшек, вареников и прочих вкусностей из творога.

♥ Для любителей творога, для тех, кто любит чтобы завтрак был сытным и полезным, и при этом вкусным и красивым.





# Шоколадный пломбир на аллюлозе

Шоколадный пломбир из детства, да, тот самый, и нам его можно, лучший среди всех шоколадных пломбиров. Сегодня у нас шедевр, не простой, а шоколадный. И каждый может с легкостью повторить его на своей кухне!

Этот пломбир получается настоящим, нежным, его вкус в точности повторяет старый добрый советский шоколадный пломбир, приготовленный по ГОСТу. Шоколадность в нем от тертого какао.

Да, мы не используем какао-порошок, нужно именно тертое какао. Можно, конечно, в крайнем случае заменить тертое какао горьким шоколадом без сахара, но все-таки лучше использовать именно тертое какао без всяких добавок.



Для начала в яичные желтки высыпает ванилин и ксантановую камедь. Взбиваем миксером. В процессе взбивания постепенно добавляем аллюлозу. Ксантановую камедь нужно отмерять максимально точно, ингредиент капризный, положишь чуть меньше – не получишь эффекта, положишь больше – испортишь вкус, он станет скользковатым.

Наш пломбир на аллюлозе, заменить ее нечем. Ни один другой подсластитель не даст нам нужную консистенцию пломбира. В результате взбивания получаем густую пышную светлую массу.



Продолжаем взбивать, постепенно вливая молоко. Молоко самое обычное, у меня 3,2%.



# Шоколадный пломбир на аллюлозе



Готовую смесь выливаем в кастрюлю с толстым дном, в нее же складываем тертое какао кусочками и начинаем прогревать. Огонь минимальный и постоянное помешивание. Доводим почти до кипения, но не позволяем закипеть. В процессе прогревания масса становится гуще, а желтки получают необходимую термообработку.

Как только масса приготовится закипеть, огонь выключаем и снимаем кастрюлю с огня. Я обычно переливаю смесь в миску, чтобы она быстрее остыла. Пока взбиваем сливки, смесь перестанет быть горячей.



Далее взбиваем сливки. Сливки лучше всего брать жирностью 33-35%. Взбиваем без всяких добавок, до густоты густой сметаны.



# Шоколадный пломбир на аллюлозе



Осталось смешать обе массы. Миксер уже не нужен, перемешиваем просто венчиком и отправляем в морозильную камеру на заморозку. Этот пломбир не склонен образовывать льдинки при замерзании, так что его вполне можно замораживать порционно, в силиконовых формочках. Это очень удобно, готовое мороженое легко в любой момент подать к столу.

Но я люблю шоколадный пломбир в виде традиционных шариков. Поэтому замораживаю в общей миске. В процессе заморозки три раза каждые полчаса достаю из морозилки и перемешиваю венчиком. Этого можно не делать, но так вы гарантированно получите нежнейшее мороженое без намека на льдинки.

После третьего раза отправляем пломбир в морозилку для окончательной заморозки. Готовый пломбир накладываем ложкой и подаем красивыми шариками. Накладывается он легко, в камень не замерзает. Я шокоголик, и могу сказать, что вкуснее этого пломбира мне есть не приходилось! Он идеален! Готовьте, наслаждайтесь, угощайте гостей, этот пломбир никогда вас не подведет!



## Ингредиенты:

Яичные желтки – 4 штуки;  
Молоко 3,2% - 200 грамм;  
Аллюлоза – 150 грамм (чистая, без добавок);  
Ксантановая камедь – 0,5 грамма;  
Ванилин – 1 грамм;  
Сливки 33-35% - 250 грамм;  
Тертое какао – 30 грамм

КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 3,7 грамма;  
Жиры – 17,4 грамма;  
Углеводы – 3,3 грамма  
186,3 кКал



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

☺ Мороженое – лакомство, которое любят все! В этом выпуске всевозможные виды мороженого, от сорбетов до настоящего ГОСТовского пломбира.

♥ В выпуске вы найдете рецепты порционного мороженого, мороженных тортов и очаровательных шариков из мороженого.

♥ Не останется ни одного не сбывшегося желания, все рецепты будут под рукой. Ваши гости будут удивленно спрашивать где вы раздобыли такое вкусное мороженое.





# Торт Наполеон



Нежный творожный Наполеон с хрустящей посыпкой. Изумительное лакомство. В нем 5,1 грамма углеводов на 100 грамм. Из указанного количества ингредиентов получается тортик весом 400 грамм, диаметром 12 см.

Тесто делаем просто – блендером превращаем в однородную массу творог, яйца и подсластитель. Далее добавляем соевую муку и перемешиваем лопаткой. Тесто готово.



Мокрыми руками выкладываем тесто на смазанный маслом листик. У меня диаметр коржей всего 12 сантиметров, поэтому все они уместились на одном коврик. Если вам нужен большой торт, то нужно взять в два или три раза больше ингредиентов и выпекать коржи по очереди.

Делим тесто на пять частей. Работаем мокрыми руками. Каждую часть пальчиками расшлепываем в кружок. Размер в зависимости от размера тортика. Никакой скалки, наше тесто не потерпит раскатывание. Далее берем форму нужного диаметра и намечаем на коржах размер.



Я воспользовалась широкой кружкой. Просто приложила ее к каждому коржу и наметила его размер. Лопаткой отделяем обрезки от нужного круга, с листика их не убираем, пусть выпекаются, из них сделаем крошку. Отправляем в духовой шкаф, температура 180 градусов. Выпекаем примерно 20 минут, но следите, как зарумянятся – достаем.

# Торт Наполеон

Пока пекутся коржи, готовим крем. Это совсем просто. В миске миксером смешиваем сметану, сливочное масло и подсластитель. Все должно быть комнатной температуры. Даже не взбиваем, а просто немного перемешиваем до однородной массы, буквально минутку, и на маленькой скорости. Крем готов.



Достаем испекшиеся коржи, делим на коржи и обрезки.

Собираем торт. На дно блюда кладем немного крема, далее кладем корж и промазываем кремом. И так все пять коржей. Крема много, его не жалеем. Обмазываем тортик со всех сторон, и убираем в холодильник пропитываться минимум на два часа.



Обрезки измельчаем. Можно сделать это руками, можно в блендере. Обсыпаем пропитавшийся тортик крошкой и сверху, и с боков.





# Торт Наполеон

Осталось нарезать и попробовать. Действительно вкусно! Если вы приготовите такой тортик на торжество, то вам не придется отказываться от десерта, вы сможете есть его наравне со всеми. И никто не догадается, что это не совсем обычный Наполеон.



## Ингредиенты:

### Коржи:

Творог – 200 грамм;  
Яйцо – 1 штука;  
Соевая мука – 35 грамм;  
Ванилин – 1 грамм;  
Подсластитель – 5 грамм  
(в пять раз слаще сахара)

### Крем:

Сметана – 200 грамм;  
Масло сливочное – 50 грамм;  
Подсластитель – 5 грамм  
(в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 15,7 грамма;  
Жиры – 27,1 грамма;  
Углеводы – 5,1 грамма  
322,5 кКал

## # ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

Хитрая кухня  
от Мари Дениз



для диабетиков второго типа

Выпуск пятый

## ТОРТЫ

Сладкая радость диабетика.  
Красиво, вкусно, без скачков  
сахара! Поистине волшебные  
рецепты праздничных и  
повседневных тортов

Приятного вам аппетита!



*Торты для диабетиков!*

**Графские развалины, Эстерхази,  
Наполеон, Трюфельный, Цыплёнок,  
Турецкий шоколадный торт,  
и многие другие!**

Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 Пани Валевска, Графские развалины, Наполеон, Эстерхази, Турецкий шоколадный торт, Трюфельный и многие другие.

💖 Так уж повелось, что праздничный стол без красивого торта вроде и не совсем праздничный.

💖 А где взять красивый, вкусный и безвредный торт для нас? Только испечь самостоятельно!

💖 В этом выпуске всевозможные рецепты праздничных и повседневных тортов! И простых, но, тем не менее ярких и вкусных. И тех, с которыми нужно повозюкаться, зато получить настоящий шедевр, который украсит любой праздник.





# Пирожное Клубничное наслаждение



Всего 5 грамм углеводов на 100 грамм. Сегодня просто чудесный летний десерт, низкокалорийное бисквитное нежнейшее пирожное с клубникой, аромат лета! Для начала готовим бисквит. Без возни и заморочек. Просто взбиваем яйца с подсластителем. Как только они увеличились в объеме и стали пышными – добавляем миндальную муку и на низкой скорости перемешиваем. Тесто для бисквита готово.

Указанного количества ингредиентов хватает на огромный бисквит, специально измерила форму, она 28х28 сантиметров. Я жду гостей, поэтому делаю много. Если вам не нужен такой огромный десерт, смело уменьшайте количество ингредиентов.

На смазанный маслом листик ставим разъемную форму без дна. Дно нам не нужно. Выливаем бисквит и отправляем на 15 минут в духовой шкаф, температура 180 градусов. Вытаскиваем листик из-под бисквита. Вытаскивается он легко, бисквит не прилипает



Просто загибаем край листика вниз под бисквит и тянем. Пока бисквит пропекается, делаем второй слой. Он делается еще проще, чем бисквит. В миску складываем сметану, творог, подсластитель. Если хотите, можно добавить ванилин. Я делала без него.



Блендером превращаем в однородную массу. Желатин, лучше быстрорастворимый, высыпав в молоко и прогреваем в микроволновке. Перемешиваем и добавляем в творожную смесь. Еще немного взбиваем, чтобы получить однородную массу. Творожный слой, по вкусу как птичье молоко, готов! На горячий бисквит, прямо в форме, выкладываем творожный слой. Форму снимем только тогда, когда наш десерт будет полностью готов.

# Пирожное Клубничное наслаждение

На творожный слой выкладываем порезанную пластинками клубнику, слегка вдавливая ее в творог. Оставляем на парутройку часов в прохладном месте, чтобы творожный слой стабилизировался.



Готовим финальный слой – желейную глазурь. В воду высыпаем желатин, добавляем немножко подсластителя. Прогреваем в микроволновке. Перемешиваем и добавляем немного лимонного сока, выдавленного прямо из лимона.



Глазурь стоит и ждет своей очереди попасть на торт. Через пару часов, когда творожный слой стал плотным, наносим глазурь на торт, я делаю это кулинарной кисточкой.

Торт приобретает веселый блеск. Кроме этого, глазурь защищает клубнику от заветривания, оставляя срез ярким и свежим. Тортику нужно снова время для стабилизации. Я обычно все делаю с вечера, а утром снимаю с него разъемную форму и нарезаю.

Хранить до прихода гостей нужно в холодильнике. Клубника ягода капризная, не любит долго стоять в тепле. Этот десерт, без всякого сомнения, понравится всем вашим гостям, ну, кроме тех, кто не любит клубнику. Ваш праздник станет ярким и вкусным!



# Пирожное Клубничное наслаждение



## Ингредиенты:

### Бисквит:

Яйцо – 5 штук;

Мука миндальная – 100 грамм;

Подсластитель – 15 грамм  
(в пять раз слаще сахара);

### Творожный слой (птичье молоко):

Творог – 400 грамм;

Сметана – 200 грамм;

Подсластитель – 10 грамм;

Молоко – 100 грамм;

Желатин – 12 грамм  
(быстрорастворимый)

### Украшение:

Клубника – 300 грамм

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 12,2 грамма;

Жиры – 12,7 грамма;

Углеводы – 5,1 грамма

175,7 кКал на 100 грамм

### Желейная глазурь:

Вода – 100 грамм;

Желатин – 8 грамм  
(быстрорастворимый);

Подсластитель – 2 грамма  
(в пять раз слаще сахара);

Лимонный сок – 5 грамм  
(можно прямо из лимона)



## РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ "ПИРОЖНЫЕ И РУЛЕТЫ"



## СУПЕРВКУСНЫЕ ПИРОЖЕНКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКА

В этом выпуске рецепты всевозможных пирожных и рулетов, все в нашем, диабетическом, варианте. Красиво, вкусно, ароматно!

## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

Хитрая кухня  
от Мари Дениз



для диабетиков второго типа  
Двадцать третий выпуск

## ПИРОЖНЫЕ И РУЛЕТЫ



Вкусное пирожное – всегда маленький праздник.  
В этом выпуске праздник на каждой странице!  
Готовьте, наслаждайтесь, угощайте друзей!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 Сладкоежке диабетiku больше не нужно проходить с закрытыми глазами мимо витрин кондитерских.

♥ Предлагаю приготовить Черный лес, Панчо, Зимнюю вишню и множество других изысканных десертов.

♥ В этом выпуске рецепты всевозможных пирожных и рулетов, все в нашем, диабетическом, варианте. Красиво, вкусно, ароматно!

♥ И все это готовится просто и быстро. Не бойтесь, пробуйте, у вас все непременно получится.





# Апельсиновый мармелад без сахара на агар-агаре



Апельсины – источник хорошего настроения. Из них можно приготовить колоссальное количество легких, освежающих десертов. Один из моих любимых – мармелад. Плотный мармелад на агар-агаре. Он прекрасно подходит для летней жары, поскольку не тает от высокой температуры и не пачкает руки. Он не требует обсыпки и прекрасно хранится. А еще он удивительно вкусный!

Нам понадобятся всего два апельсина. Очищаем их от корочек и косточек и нарезаем. Складываем в блендер.



Перемалываем, перекладываем в кастрюльку и ставим на огонь.

Добавляем ванилин и эритрит. Эритрит указан чистый, без примесей. Сладость 70% от сладости сахара.



# Апельсиновый мармелад без сахара на агар-агаре



Доводим до кипения. Агар-агар заливаем холодной водой и остываем набухать, недолго, пока закипают апельсины. Когда апельсиновая масса закипит, добавляем агар-агар. С агар-агаром кипятим ровно две минуты.

Стеклянную форму я выстилаю пищевой пленкой и переливаю в нее мармелад. Оставляю на столе до стабилизации. В холодильник убирать не нужно.



Когда мармелад стал твердым, переворачиваем и нарезаем на кусочки. Складываем в мисочку. Завариваем чай/кофе и наслаждаемся!



## Ингредиенты:

Апельсины очищенные – 500 грамм

Агар-агар – 10 грамм

Ванилин – 1 грамм

Эритрит – 100 грамм (чистый, без добавок, сладость 70% от сладости сахара, то есть по сладости 100 грамм эритрита = 70 грамм сахара)

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 1 грамм

Жиры – 0,2 грамма

Углеводы – 8,6 грамм

44,3 кКал





**Мармелад на любой вкус!**  
Фруктовый, молочный, жевательный, шоколадный, и даже закусочный!

**# ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**Хитрая кухня**  
**от Мари Дениз**

для диабетиков второго типа

Выпуск третий

**мармелад**

Мармеладная радость диабетика.  
В этом выпуске всевозможные  
рецепты мармелада! На любой  
вкус, и цвет. Настоящее счастье  
для любителей мармелада!

**Приятного вам аппетита!**



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 Всевозможные мармелады, начиная от классических, заканчивая закусочным. И все с самым простым приготовлением. Есть даже шоколадный!

💖 Угощайтесь! Пусть ваши дни станут яркими и сладкими! Ведь добавить ярких красок и вкуса так просто!

💖 Наш мармелад можно есть даже на ужин, он позволяет насладиться фруктовым вкусом без скачка сахара.



# Зефирная пастила Клюковка

Нежно, ярко, вкусно, быстро. Меньше тридцати минут вашего времени. Воздушная как облако, нежная как облако, яркая, как клюковка – это и есть Клюковка, зефирная пастила без сахара! Готовится буквально за 30 минут, это вместе с мытьем посуды. А остальное – просто ожидание.



Отделяем белки от двух яиц, желтки нам не понадобятся. Готовить будем в двух емкостях. В кастрюльку с толстым дном выливаем воду, высыпаем агар-агар. Подсластитель высыпаем примерно поровну в кастрюльку с агаром и в миску с белками.

Клюквы будет две емкости – одна для пюре, вторая останется цельными ягодками, мы ее добавим в конце приготовления. Для цельных ягодок лучше оставить самую мелкую клюковку.

Далее в блендере превращаем в пюре клюкву и яблоки. Можно вместе, можно по очереди. Фруктово-ягодное пюре выкладываем в кастрюльку.



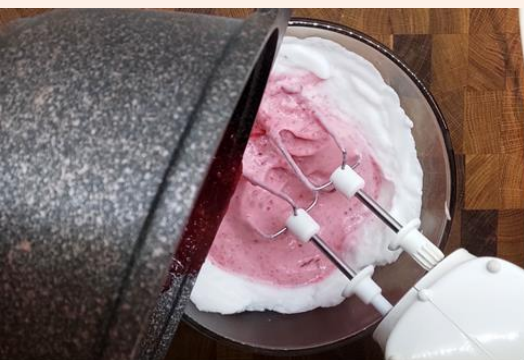
В белки добавляем несколько капель лимонного сока. Я выдавливаю прямо из лимона. Включаем огонь и начинаем работать двумя руками. Одной помешиваем зефирную массу в кастрюльке, другой взбиваем белки.



Массу доводим до кипения и на маленьком огне кипятим ровно две минуты, постоянно помешивая. Белки взбивать не прекращаем.



# Зефирная пастила Клюковка



Через две минуты кипения снимаем кастрюльку с огня и не переставая взбивать белки, вливаем в них тонкой струйкой проваренную массу.

Взбиваем до пышности, но не очень долго, чтобы не успела остыть. В готовую зефирную массу высыпаем ягоды клюквы и перемешиваем.



Выкладываем пастилу в выстеленную пищевой пленкой форму и забываем про нее на час-полтора. В холодильник убирать не нужно, пастила стабилизируется при комнатной температуре.



Через час-полтора пастилу переворачиваем, снимаем пленку, и нарезаем.

## Ингредиенты:

Клюква – 100 грамм;  
Яблоко – 100 грамм;  
Агар-агар – 10 грамм;  
Вода – 100 грамм;  
Белок двух яиц;  
Подсластитель – 10 грамм  
(в пять раз слаще сахара);  
Цельные клюковки в пастилу – 25 грамм



КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 2,2 грамма;  
Жиры – 0,2 грамма;  
Углеводы – 6,3 грамма  
39 кКал

# Цукаты из смородины

Ароматные цукаты, вкусней любого мармелада. Можно заготовить на всю зиму летом, если у вас своя смородина. Лакомство прекрасно хранится без холодильника, просто на полочке шкафа. А можно приготовить зимой из замороженных ягод.

В любом случае получится прекрасное лакомство. Готовится из любой смородины, можно брать смесь. Я оставляю смородину с косточками, если вам косточки не нравятся, то можно перетереть через сито и избавиться от них.



Для начала смородину закрываем крышкой и отправляем провариваться в микроволновку. Там просто доводим до кипения. У меня ушло шесть минут, ориентируйтесь на мощность микроволновки.

Добавляем в смородину ксантановую камедь и подсластитель.



Делаем пюре с помощью блендера.

Перекладываем пюре на тефлоновый листик, который я кладу на лист дегидратора.





# Цукаты из смородины



Отправляем на семь часов в дегидратор на семь часов, температура 70 градусов. Обычно я ставлю в дегидратор много разных вкусняшек, чтобы он не работал вхолостую. Через семь часов достаём упругий листик цукатов.

Режем на полоски ножом для пиццы, а затем на квадратики обычным ножом, поставив полосочки торцом, так нарезать удобней.



Они очень легкие, поэтому содержание углеводов 31,3 грамма на сто грамм не расстраивает. Больше 10 грамм одновременно съесть вряд ли получится. Ставьте чайник и наслаждайтесь ароматом цукатов из смородины!

## Ингредиенты:

Смородина красная – 200 грамм;

Смородина черная – 200 грамм;

Подсластитель – 4 грамма (в пять раз слаще сахара);

Ксантановая камедь – 1/2 чайной ложки

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 3,3 грамма;

Жиры – 1,3 грамма;

Углеводы – 31,3 грамма

181,3 кКал



# ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

## Хитрая кухня от Мари Дениз



для диабетиков второго типа

Выпуск седьмой

## ЗЕФИР И ПАСТИЛА

В этом выпуске рецепты полезного зефира, от белоснежного яблочного и яркого ягодного, до шоколадного! И всевозможные виды пастилы. И зефирная, и белевская, и листовая, и в виде лукума и цукатов! Ваш глюкометр ругаться не станет, ведь в рецептах нет никакого сахара!

Приятного вам аппетита!



Сладкий мир пастилы и зефира  
откроется вам в этой книге.  
Вкусно, полезно,  
готовьте на здоровье!

Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

😊 Зефир – нежная сладость, любимая с детства, малокалорийная, а с моими рецептами еще и малоуглеводная.

😊 А пастила – это целый мир, она такая разная!

♥ И воздушная зефирная, которая тает во рту и способна украсить любой праздничный стол, и белевская, которая выполняет роль лакомства и одновременно помогает заготовить на зиму любой, самый большой, урожай яблок и ягод!

♥ И самая простая, листовая, пастила, которую можно сделать вообще без подручных средств, а хранится она всю зиму просто на полочке в шкафу, рядом с белевской пастилой.





# Молочные конфеты



Сегодня нежнейшая вкуснятина! Молочные конфетки! Варианты оформления – на ваш вкус, наполнение тоже. Я сегодня сделала с соленым жареным арахисом.

В миске перемешиваем растопленное сливочное масло, подсластитель, ванилин, сухое молоко и кипяток. Просто лопаткой, чтобы не осталось никаких комочков.



Конфетная основа готова. Пока она горячая, она жидковата. Как только хорошо охладится, станет твердой. Можно разложить основу по формочкам для конфет, положив в каждую миндаль. Если после остывания обваливать в кокосовой стружке – получится рафаэлло. Я просто высыпала в массу молотый жареный соленый арахис и перемешала.

Горячую массу нужно хорошо остудить. Можно убрать в холодильник, или даже в морозилку на часок. Застыть не успеет, но охладится прекрасно.



# Молочные конфеты

Из остывшей массы прямо руками катаем шарики и при желании обваливаем их во всяких вкусностях. У меня была цветная кокосовая стружка, взяла еще белую стружку, какао порошок. Обваливать не обязательно. Конфетки и так хороши, мне они нравятся без обваливания. Так что сделала несколько разных штук только для того, чтобы показать возможные варианты.

Конфеты получаются нежными, сливочными. Вкус напоминает мягкий шоколад. Калорийность большая, поэтому много не едим. Но парочку конфеток к ужину – прекрасно! У меня получилось 20 конфеток, в каждой 2,5 грамма углеводов и 70 кКал. И сытость дают, и желание сладкого удовлетворяют, и уж точно не захочется стащить что-то вредное в дополнение к трапезе.



## Ингредиенты:

Сливочное масло – 50 грамм;  
Кипяток – 50 грамм;  
Сухое молоко – 100 грамм;  
Орехи – 100 грамм  
(у меня соленый жареный арахис);  
Ванилин – 1 грамм;  
Подсластитель – 5 грамм  
(в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:  
Белки – 16,3 грамма;  
Жиры – 36,2 грамма;  
Углеводы – 15,9 грамма  
455,3 кКал





Помадки, ириски, карамельки, трюфели,  
рафаэлло, шоколадно-кофейные конфеты.  
Всё, что душе угодно!

## #ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

### Хитрая кухня от Мари Дениз



для диабетиков второго типа  
Выпуск двадцатый

## КОНФЕТКИ

Конфетки, конфеточки, воспоминания детства,  
и все в разрешенном для диабетиков варианте!

Хотите ирисок – пожалуйста,  
мечтаете о трюфелях – и они есть!  
Готовьте все, что душа пожелает!

Приятного вам аппетита!



Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

◆ Какой диабетик не хочет конфетку!

♡ Ведь в душе мы все остаемся детьми.

♡ В этом выпуске Хитрой кухни рецепты детской радости, от помадки и ирисок, до изысканных шоколадных конфет! Козинаки, халва, коровка, трюфели – выбирайте на свой вкус!

♡ И все это готовится просто и быстро.



# Трюфели из тертого какао

Настоящие трюфели – это очень нежные шоколадные конфеты, которые тают даже в руках. Их насыщенный шоколадный вкус приводит в восторг истинных шокоголиков. Именно такие трюфели я предлагаю приготовить.

Они высококалорийные, но настолько сытные, что больше трех-четырех миниатюрных конфеток за один раз съесть сложно.

Делаются трюфели легко, в качестве основного ингредиента выступает тертое какао – перетертые какао-бобы. Обычный какао-порошок для приготовления этих конфет не годится, его понадобится совсем чуть-чуть, только для посыпки сверху.



Для начала берем две миски, делаем водяную баню. В миску кладем кокосовое масло. Для этих трюфелей я не пользуюсь какао-маслом, ведь тертое какао и так содержит в себе полностью какао-бобы.

Растапливаем на водяной бане кокосовое масло, топится оно быстро. Сразу добавив подсластитель и ванилин. Тем временем рубим тертое какао на мелкие кусочки.



Добавляем какао к кокосовому маслу и растапливаем до получения однородной массы. Можно добавить несколько капель лимонного сока прямо из лимона, они добавят изюминку вкусу.



# Трюфели из тертого какао

Далее в смесь добавляем жирные сливки (не меньше 30%) и быстро перемешиваем. Смесь на глазах густеет. получается прекрасный шоколадный ганаш. В горячем виде его можно использовать для покрытия тортов, пирожных, пончиков, пряников и прочих вкусностей.



Но сегодня мы делаем трюфели. Поэтому горячий ганаш перекладываем в кондитерский мешок и оставляем немножко остыть. Примерно на часок.

Далее просто отсаживаем наши трюфели. Я делаю их очень маленькими. Раньше такого размера продавались конфетки Хершес киссес, помните, которые плясали в рекламе. Наши лучше тоже делать маленькими, поскольку они очень калорийные и очень сытные.



Осталось только помазать их сверху обычным какао-порошком, чтобы не липли к рукам. Делаю я это обычной кисточкой. Конфетки при этом теряют свой глянец, становятся матовыми. Охлаждаем в холодильнике и наслаждаемся насыщенным шоколадным вкусом.

Храню я их тоже в холодильнике. Обычно в контейнере. На глаза реже попадает, меньше соблазнов. Калорий то в наших конфетках очень много! Правда, они все из полезных продуктов, но все равно, лучше не очень много их съедать.

# Трюфели из тертого какао



## **Ингредиенты:**

**Какао тертое – 100 грамм;**

**Кокосовое масло – 40 грамм;**

**Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара);**

**Сливки 33% - 50 грамм**

**Какао-порошок для посыпки – 3 грамма**

**КБЖУ на 100 грамм:**

**Белки – 7,8 грамма;**

**Жиры – 54,5 грамма;**

**Углеводы – 8,1 грамм;**

**574 кКал**





Все книги с рецептами можно найти на моём сайте:

<https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>

🕒 ✨ 🕒 **ШОКОЛАД** – при одном только звуке этого слова сердце шокоголика замирает в предвкушении блаженства!

💖 Я сама шокоголик, и поэтому сборник **ШОКОЛАДНОСТИ** получился самым объемным из всех сборников!

💖 Шоколадные конфеты, шоколад, шоколадное пирожное, горячий шоколад, шоколадные эклеры, макарены, шоколадное птичье молоко, дубайский шоколад, и многое другое!



## Ингредиенты, которые не очень часто встречаются в повседневной жизни:

**Псиллиум** – отруби семян подорожника. Не любого, а определенного вида. Совершенно натуральный продукт. Продается в виде порошка и в виде шелухи. Рецепты в книге рассчитаны на применение шелухи. Порошок сложнее дозировать. Применяется для загущения, поскольку растворим в воде, разбухает с образованием геля.

**Клетчатка** – продается в магазинах и аптеках, так и называется Клетчатка. На полках где-то рядом с отрубями. Если совсем не можете найти, не во всех странах ее продают, берите любые отруби, кроме овсяных.

**Интенсивный подсластитель** – любой подсластитель, сладость которого выше сладости сахара. В рецептах использован подсластитель, который в пять раз слаще сахара. Если у вашего подсластителя другой уровень сладости – его количество нужно пересчитать.

**Ксантановая камедь** – используется для придания нашему тесту пластичности.

**Псиллиум** – отруби семян подорожника. Не любого, а определенного вида. Совершенно натуральный продукт. Продается в виде порошка и в виде шелухи. Рецепты в книге рассчитаны на применение шелухи. Порошок сложнее дозировать. Применяется для загущения, поскольку растворим в воде, разбухает с образованием геля.

**Аллюлоза** – подсластитель нового поколения, обладающий аналогично сахару свойствами карамелизации и загущения. Сладость примерно 70% от сладости сахара. Подсластитель праздничный, поскольку цена у него далека от приличной. Используется в рецептах только в исключительных случаях, там, где его нельзя заменить. К примеру, для приготовления густой сливочной карамели.

**Желатин** – желирующее вещество животного происхождения, желательно покупать быстрорастворимый желатин, м ним хлопот меньше.



## Ингредиенты, которые не очень часто встречаются в повседневной жизни:

---

Тертое какао – перетертые без сахара какао-бобы, выглядит как кусочки шоколада, не содержит никаких добавок. Вкус горько-шоколадный.

Агар-агар – желирующее вещество, растительный аналог желатина. Обязательно смотрите состав, должен быть чистый агар, без примесей. Смесью вы можете испортить свой зефир.

Сухое молоко – Берем только натуральное сухое коровье молоко, никакие заменители не подойдут, они не дадут нужной структуры. Настоящее сухое молоко в составе не имеет никаких примесей, там 100% сухое коровье молоко. Жирность такого продукта 26%. Все остальное для наших рецептов не подходит.

💞 Все ингредиенты, которые не нашлись в ближайшем магазине, можно заказать в интернет-магазинах. В России я пользуюсь магазинами Озон и Вайлдберриз.

💖 Если вам не хватает общения с единомышленниками, приходите в Клуб Перехитри диабет. Он работает онлайн в Телеграм, его публикации открываются в любой стране мира!

✨ Клуб Перехитри диабет - это место, где собираются диабетики, решившие всерьез перехитрить свой диабет. В Клубе не занимаются лечением! Это место для изучения себя, для знакомства с продуктами, подходящими и не подходящими для нашего питания. Это место вкуса и позитива!

### 😊 В нашем Клубе:

💖 Еженедельно устраивается день вопросов и ответов. Целый день Мари отвечает на вопросы участников Клуба, а вечером записывается видеоролик с ответами на вопросы. В этот день мы все обмениваемся итогами недели, общаемся, обсуждаем интересующие всех темы.

### 😊 Какие публикации размещаются в Клубе:

- 💖 Обзоры продуктов, подходящих и не подходящих для нашего питания
- 💖 Обзор конкретных марок продуктов и их производителей
- 💖 Рекомендации по выбору конкретного продукта, чтобы не купить то, что нам не подходит, от муки и подсластителей до тертого какао и желатина
- 💖 Беседы на психологические темы
- 💖 Обзоры магазинных сладостей без сахара
- 💖 Учёт углеводов, разбор ошибок и рекомендации

### 😊 А еще Клуб, это:

- 💖 Доступ к эксклюзивным рецептам от Мари Дениз
- 💖 Разбор конкретных ситуаций участников Клуба
- 💖 Возможность записаться на личную консультацию к Мари Дениз

**Если вы еще не с нами, присоединяйтесь! У нас вкусно и полезно!**

**Место живого общения диабетиков всех стран мира здесь**

**[https://t.me/MenPerehitri\\_bot](https://t.me/MenPerehitri_bot)**





😊 Сайт проекта ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

💖 У меня есть сайт, на котором размещена вся необходимая информация

<https://www.marideniz.com>

☑ В связи с тем, что интернет в разных странах открывает или не открывает разные сайты, мы размещаем свои статьи и видео на нескольких площадках.

Ссылки на все наши площадки находятся на нашем сайте, в разделе Контакты <https://www.marideniz.com/Контакты>

☑ В разделе Скачать бесплатно можно скачать 💖 Таблицы КБЖУ, 💖 мою авторскую Медитацию для быстрого засыпания Радуга дыхания, 💖 мой Калькулятор КБЖУ, 💖 мою Книгу Кто такое Человек и 💖 каталоги публикаций <https://www.marideniz.com/Скачать-бесплатно>

☑ В разделе Книги рецептов представлены все выпуски сборников Хитрой кухни для диабетиков <https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам>

☑ Узнать о Клубе Перехитри диабет, который работает онлайн, в Телеграм, можно в разделе Клуб диабетиков <https://www.marideniz.com/Клуб-живого-общения-диабетиков>

☑ Сборники видео, в которых записаны пошаговые инструкции по важным для нас вопросам, связанным с изучением своих показателей, выбором доктора, расчетом и учетом углеводов, а также с тестированием продуктов и подбором индивидуального питания, находятся на страничке Советы диабетикам.

В ближайшее время планируется выход новых сборников <https://www.marideniz.com/Советы-диабетикам>

💖 Информация на нашем сайте постоянно обновляется, заглядывая на него вы всегда будете в курсе всего, что предлагает проект Перехитри диабет.

💖 Всем отличного настроения, вкусных трапез и прекрасных сахаров!



**Официальные представительства проекта  
психологической помощи "Перехитри диабет":**

**WhatsApp, Telegram: тел:  
+7 927 716 22 26**

**(только для текстовых сообщений)**

**E-mail: [marideniz.a@mail.ru](mailto:marideniz.a@mail.ru)**

**БЕСПЛАТНЫЙ телеграм-  
канал <https://t.me/perehitridiabet>**

**ВКонтакте [www.vk.com/marideniz](http://www.vk.com/marideniz)**

**YouTube: [www.youtube.com/perehitridiabet](http://www.youtube.com/perehitridiabet)**

**Дзен: [www.dzen.ru/perehitridiabet](http://www.dzen.ru/perehitridiabet)**

**RuTube: [www.rutube.ru/channel/25610615/](http://www.rutube.ru/channel/25610615/)**

**Группа «Перехитри диабет» в ОК**

**<https://ok.ru/perekhitri>**

**Сайт ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ**

**<https://www.marideniz.com>**





Этот сборник знакомит с разнообразием рецептов Хитрой кухни для диабетиков. Надеюсь, что с ним ваше питание станет вкусней и разнообразней!

Рецепты вкусные, аппетитные, и при этом с хитринкой, это же рецепты Хитрой кухни!

💖 Если вы хотите следить за публикациями проекта Перехитри диабет, присоединяйтесь к нашему **БЕСПЛАТНОМУ** телеграм-каналу и вы не пропустите ни одного нового рецепта и ни одной новости!

<https://t.me/perehitridiabet>

С уважением, Мари Дениз

