Хитрая кухня
от Мари Дениз



Кулинарные рецепты из Вселенной Гарри Поттера

Для диабетиков

#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

Без пшеницы и без сахара! Для диабетиков и не только!

Кулинарных книг с рецептами из волшебного мира Джоан Роулинг очень много! Пора добавить еще одну- истинно волшебную, ведь в ней рецепты, которые прекрасно подходят тем поклонникам Гарри Поттера, которые не едят пшеницу и сахар. Добро пожаловать в мир вкуса и волшебства!

Этот выпуск Хитрой кухни для диабетиков навсегда для всех бесплатный!

В выпуске сытные блюда, пироги, десерты, много сладостей, мороженое и напитки. Естественно, без сливочного пива тоже не обошлось. Открывайте и выбирайте чем себя порадовать!


















Ингредиенты

Завтрак в Хогвартсе. Овсянка на завтрак 5

Завтрак в Хогвартсе. Шоколадная овсянка 7

Завтрак в Хогвартсе. Клубничная гранола с миндалем 9

Завтрак в Хогвартсе. Омлет картофельный 12

Обеды и ужины в Хогвартсе. Колбаски из индейки с сыром в духовке 14

Обеды и ужины в Хогвартсе. Пышное пюре из цветной капусты 16

Обеды и ужины в Хогвартсе. Пшенная каша с тыквой и грибами 18

Обеды и ужины в Хогвартсе. Суп-пюре из цветной капусты с грибами 20

Обеды и ужины в Хогвартсе. Мясной пирог 22

Обеды и ужины в Хогвартсе. Пирог румяный, рыбный 25

Обеды и ужины в Хогвартсе. Плюшки творожные с тыквой 28

Обеды и ужины в Хогвартсе. Блинчики миндальные, десертные 30

Обеды и ужины в Хогвартсе. Оладушки-панкейки десертные 33

Обеды и ужины в Хогвартсе. Тыквенные вафли 35

Обеды и ужины в Хогвартсе. Ржаной вафельный хлеб 37

Сэндвичи от профессора Макгонаггал. Горячие бутерброды за 2 мин. 39

Имбирное печенье профессора Макгонаггал 41

Луковый суп от Кикиммера 45

Пирог с курицей от миссис Уизли 49

Пирожки с тыквой от миссис Уизли 53

Яблочный пирог с творогом от миссис Уизли 56

Сливочная помадка от миссис Уизли 58

Ингредиенты

Ломкая карамель с орехами от миссис Уизли 62

Бланманже для гостей из Шармбатона 65

Каменные кексы Хагрида 67

Фиалковый торт тетушки Петуньи 70

Шоколадные эклеры для Рона 75

Шоколадные конфеты с любым вкусом от Берти Боттс 79

Трюфели Философский камень 82

Безе, раскрывшее способности Невилла Долгопупса 85

Кокосовый лед из Хогсмита, из кондитерской Ханидьюков 87

Трюфели из Хогсмита, из кондитерской Ханидьюков 90

Сливочное пиво из Хогсмита 93

Шелковистое шоколадное мороженое из Косого переулка 95

Амортенция - любовное зелье 98

Сладкий волшебный апельсиновый джем 101

Кокосовая сгущенка 103

Ягодная начинка для тортов и пирожных 106

Пломбир на аллюлозе 108

Густая сливочная карамель 112

Волшебный пряничный домик без пшеницы и сахара 115

Все лучшее для диабетиков здесь 116

Сборники рецептов Хитрой кухни для диабетиков 117

Бесплатные каналы Перехитри диабет 118

Завтрак в Хогвартсе. Овсянка на завтрак



Простая и очень вкусная, юные волшебники ее просто обожают!

Прекрасный вариант для тех, кто рано встает и нет времени на приготовление завтрака. Завтрак с овсянкой сытный, вкусный, он не просто насыщает, он поднимает настроение.

Варить ничего не нужно, просто все складываем вечером в стаканы и отправляем на ночь в холодильник. В качестве основы мы возьмем не овсяные хлопья, как в традиционном варианте, а овсяные отруби. И в этом наш секрет! По вкусу овсяные отруби ничем не уступают овсяным хлопьям, они нежные, мягкие. А вот углеводов в них меньше, чем в хлопьях.

Ингредиенты указаны на две порции.
В кефир добавляем подсластитель и семена чиа, перемешиваем.
Нарезаем мелко персик (можно заменить любым любимым фруктом).
На дно стаканов кладем персик, всегда приятно когда на дне есть вкусненькое.
Сверху слой овсяных отрубей, затем кефир, и снова повтор слоев.





Сверху выливаем остатки кефира.
Закрываем стаканы пищевой пленкой и отправляем до утра в холодильник.
Варить ничего не нужно, каша сама за ночь приготовится прямо в холодильнике.

Завтрак в Хогвартсе. Овсянка на завтрак

Если приготовить кашу не в стакане, а в банке, то можно взять с собой на работу или в дорогу, если завтракать предстоит не дома. Утром достаем из холодильника и наслаждаемся. С горячим чаем или кофе просто прелесть! Если не хотите холодную – можно подогреть в микроволновке. В каждой порции овсянки 26,1 грамма углеводов и 225,2 ккал. Прекрасные показатели для нашего завтрака.



Ингредиенты (на два стакана)

Овсяные отруби – 50 грамм;
Кефир – 300 грамм;
Персик – 150 грамм;
Семена чиа – 10 грамм;
Подсластитель – 10 грамм
(в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 4,2 грамма;
Жиры – 3,1 грамма;
Углеводы – 10,1 грамма
87,4 кКал

Завтрак в Хогвартсе. Шоколадная овсянка



Для волшебников, которые любят шоколад, есть свой вариант утренней овсянки.

Сытный, вкусный, среднеуглеводный, и совершенно не требует времени утром. Достал из холодильника и съел! Особо привередливые могут секунд 30 подержать в микроволновке, чтобы был тепленьким.

Готовится наша каша долго, аж всю ночь! Но при этом свершено не требует вашего присутствия. просто все складываем в стакан и идем спать. Отличие нашей каши от традиционной в том, что используем мы овсяные отруби, а не овсяные хлопья.

По вкусу не отличишь, а углеводов в них меньше. Как раз наш вариант. семена чиа в этой каше – по желанию. Какао-порошок прекрасно справляется с приданием нужной густоты, так что без семян чиа вполне можно обойтись.



В кефир высыпаем подсластитель, семена чиа, какао-порошок. Все перемешиваем. Просто ложкой, никакие миксеры-венчики не нужны.



На дно стакана кладем нарезанные персики, я люблю, чтобы самое вкусное было на дне. Далее слой овсяных отрубей, заливаем кефирной смесью. И так пока не закончатся ингредиенты, слой за слоем. Сверху выливаем остатки шоколадного кефира.

Завтрак в Хогвартсе. Шоколадная овсянка

Закрываем пищевой пленкой, убираем в холодильник и все! Утром нас ждет великолепный завтрак. Из указанных ингредиентов получается две полноценных порции. В каждой по 26 грамм углеводов и 230 кКал. Надеюсь что вам такой завтрак понравится. После такого завтрака обучение волшебству становится значительно легче!



Ингредиенты:

Персик – 150 грамм;
Овсяные отруби – 50 грамм;
Кефир – 300 грамм;
Семена чиа – 5 грамм;
Какао-порошок – 5 грамм;
Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 4,2 грамма;
Жиры – 2,9 грамма;
Углеводы – 9,9 грамма
87,9 кКал

Завтрак в Хогвартсе. Клубничная гранола с миндалем

Сегодня на завтрак гранола. Да, и для нас можно приготовить волшебную гранолу. Каша на завтрак может быть очень вкусной.



В основе нашей гранолы овсяные хлопья, то есть весьма полезная крупа. лопья берем настоящие, геркулес. Никаких тонких хлопьев быстрой варки, нам нужны самые обычные. Еще сливочное масло, миндаль, клубника и подсластитель.

Самое затратное по времени – нарубить ножом миндаль. Я не люблю в граноле перемолотый в блендере миндаль, поэтому рублю его ножом. Клубнику тоже нарезаю на кусочки.





В хлопья высыпаю подсластитель и выкладываю сливочное масло. Перемешиваю. Я делаю это прямо рукой, просто надеваю кондитерскую перчатку. Перемешиваю тщательно, чтобы все хлопья оказались в масле.

Далее высыпаю миндаль и снова перемешиваю.





Добавляю клубнику и перемешиваю уже аккуратно, чтобы не раздавить кусочки клубники.

Выкладываю гранолу на листик для запекания. Смазывать его не нужно, в граноле много сливочного масла. Кстати, о сливочном масле – это самое полезное для нас масло, его польза для нас не сравнится ни с одним из растительных масел. А какой великолепный сливочный вкус он добавляет к нашей граноле!





Отправляю гранолу в духовой шкаф на целый час, температура 150 градусов. В процессе выпекания помешиваю прямо в духовке, просто открывая ее, не вытаскивая гранолу. Смотрите по вашему духовому шкафу, может понадобится чуть больше, или чуть меньше времени. В результате запекания мы получаем красивую гранолу, хлопья пропеклись, гранола стала суховатой.

Оставляем гранолу на листике до полного остывания, остывшая она становится сыпучей. Храню прямо в мисочке, пару недель стоит в холодильнике совершенно спокойно, дольше просто ни разу не задерживалась, уж очень она вкусная, ее любят все домочадцы.



Это идеальный завтрак, я заливаю гранолу кефиром или йогуртом и ем на завтрак. Она весьма углеводна и калорийна – на 100 грамм 28,1 грамма углеводов и 506,2 кКал. Порция гранолы – 80 грамм, в ней 22,5 грамма углеводов и 405 кКал (это без учета кефира), прекрасный показатель для завтрака. Я обычно добавляю в тарелку еще пару ягодок клубники, получается очень вкусно! И кашу поели, и пользу получили, и полакомились.

Завтрак в Хогвартсе. Клубничная гранола с миндалем



Ингредиенты:

Овсяные хлопья – 100 грамм;
Сливочное масло – 100 грамм;
Клубника (свежая или замороженная) – 400 грамм;
Миндаль – 100 грамм;
Подсластитель – 15 грамм (в 10 раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 9 грамм;
Жиры – 40,3 грамма;
Углеводы – 28,1 грамма
506,2 кКал

Завтрак в Хогвартсе. Омлет картофельный

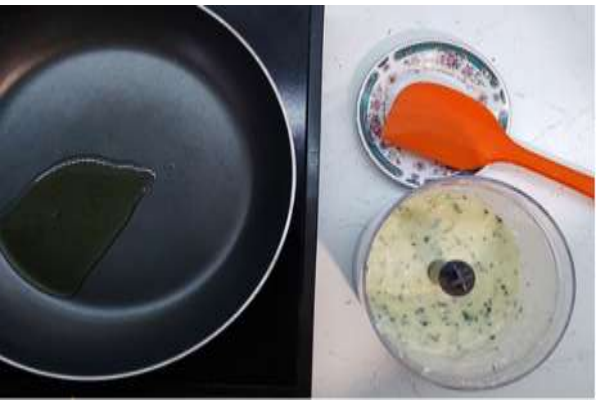
Сегодня очень вкусный завтрак, углеводов в нем мало, зато много вкуса, ведь он с картошкой! Обязательно первый раз проверьте такой завтрак глюкометром, но обычно на это блюдо он никак не реагирует.



Понадобится только картошинка, можно отварить свежую, можно использовать сваренную накануне, пара яиц, кусочек сыра, кусочек топленого масла и немного зелени.

Топленое масло можно заменить растительным, но с топленым получается вкуснее. Зелень любая на ваш вкус.
Я взяла размороженный шпинат.
Все ингредиенты, кроме топленого масла складываем в блендер. Масло кладем на сковороду и включаем огонь.





Пока масло прогревается, измельчаем блендером продукты. Соль я не добавляю. Картошка варилась с солью и сыр тоже соленый.



В растопленное масло выливаем смесь из блендера. Льем именно на горячее масло, тогда наш омлет точно не прилипнет к сковороде, он расплывется по маслу.

Завтрак в Хогвартсе. Омлет картофельный



Закрываем крышкой и на слабом огне тушим пару минут. Сильным огонь не делаем, иначе может подгореть. Как только серединка схватилась, можно переворачивать. Я переворачиваю достаточно большой лопаткой, так удобней.

С другой стороны держим на огне еще пару минут. Можно под крышкой, можно без нее. Наш прекрасный завтрак готов! Перекладываем на блюдо. Такое блюдо непременно понравится любителям картошечки.





КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 11,3 грамма;
Жиры – 15,2 грамма;
Углеводы – 8,2 грамма
218,1 кКал

Ингредиенты:

Картошка (вес вареной) – 100 грамм;
Яйцо – 2 штуки;
Сыр – 40 грамм;
Масло топленое – 10 грамм;
Шпинат – 15 грамм;
Соль – по вкусу

Обеды и ужины в Хогвартсе. Колбаски из индейки с сыром в духовке

Выезд на природу, или домашние посиделки с друзьями. Хочется чего-то вредненького. Но весь фастфуд, продаваемый в магазине буквально напичкан совершенно ненужными ингредиентами, включая крахмал и сахар. Предлагаю сделать самим себе вкусный фастфуд без всяких вредных добавок. Понадобится только индейка (можно заменить курицей или кроликом), яйцо и сыр.



Индейку нарезаем кусочками и складываем в блендер. Добавляем яйцо. На 200 грамм индейки – одно куриное яйцо. Добавляем соль и специи по вкусу.

Индейку вместе с яйцом перемалываем в блендере. Добавляем натертый сыр (50 грамм) и перемешиваем.



Обеды и ужины в Хогвартсе. Колбаски из индейки с сыром в духовке



Перекладываем получившийся фарш в кондитерский мешок. Удобней одноразовый, его мыть не нужно.



На смазанный листик выдавливаем колбаски нужной длины, помогая себе ножиком, поскольку фарш плотный и длину нужно отрезать.

Отправляем в духовой шкаф на 25 минут, температура 180 градусов. Колбаски получаются аппетитными, с хрустящими потеками сыра, красивыми и вкусными. Никакого обжаривания, просто запекаем в духовом шкафу.



Получаем прекрасную закуску, которая гораздо вкусней всех предлагаемых в магазинах вредностей. И приготовление не зан имает много времени.

Ингредиенты:

Индейка – 200 грамм
(можно заменить курицей или кроликом);
Яйцо куриное – 1 штука;
Сыр – 50 г рамм;
Соль, специи – по вкусу

Обеды и ужины в Хогвартсе. Пышное пюре из цветной капусты



Пюре, любимый вкус с детства! Оказывается, его можно есть даже при контроле количества углеводов, ведь в нем всего 2,8 грамма углеводов на сто грамм. Просто готовить его нужно из цветной капусты. По вкусу оно практически как картофельное, при этом углеводов в нем совсем мало. Готовится быстро, получается вкусно. Итак, берем кочанчик цветной капусты.

Разбираем на маленькие соцветия. толстые стебли я убираю, чтобы пюре было нежнее. Складываем в кастрюлю для варки.





Заливаем водой, не до краев, оставляем место для кипения. Под крышкой капуста прекрасно проварится. Доводим до кипения и кипятим 15 минут.



Далее сливаем воду и перекладываем капусту в миску. Часть воды останется, это хорошо, не нужно стараться слить до капельки. В капусту добавляем 50 грамм сливочного масла комнатной температуры и 150 грамм молока, предварительно подогретого в микроволновке.

Обеды и ужины в Хогвартсе. Пышное пюре из цветной капусты



С помощью блендера превращаем капусту в пюре. Наше прекрасное нежное пюре готово! Осталось добавить к нему то, что вы любите. Такое малоуглеводное пюре позволяет даже к ужину добавить что-то вкусненькое из наших десертов.

У меня сегодня свежие огурцы и помидоры и консервированный тунец. И да, для вкуса и для красоты в тарелочку с пюре можно добавить кусочек сливочного масла! Наслаждайтесь, приятного аппетита!



Ингредиенты:

Цветная капуста – 1 килограмм;
Масло сливочное – 50 грамм;
Молоко – 150 грамм;
Вода – чтобы хватило отварить капусту;
Соль – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:
Белки- 1,8 грамма;
Жиры – 3,7 грамма;
Углеводы – 2,8 грамма;
53,4 кКал

Обеды и ужины в Хогвартсе. Пшенная каша с тыквой и грибами



Тыква весьма уважаемый овощ в мире волшебников. Готовить будем с пшеном. Готовится просто, получается сытно и вкусно.

Натираем тыкву на крупной терке, нарезаем грибы. У меня шампиньоны.

В кастрюльку с толстым дном наливаем растительное масло, ставим на огонь. Сразу выкладываем в кастрюльку тыкву и грибы. Примерно пару минут тушим в масле тыкву и грибы. Дольше не нужно, мы не жарим, а просто делаем грибочки чуть помягче.





Высыпаем пшено и наливаем воду. Воды примерно на сантиметр выше содержимого кастрюльки. Доводим до кипения, закрываем крышкой и убавляем огонь.

На маленьком огне даем потушиться 10 минут. Крышку не открываем. Каша не пригорит, огонь у нас маленький. Через 10 минут перемешиваем, снова закрываем крышкой, выключаем огонь и даем каше минут 15 просто постоять под крышкой. Этого времени ей хватит чтобы дойти до нужной кондиции. Каша получается разваренной, нежной, и вкусной!



Обеды и ужины в Хогвартсе. Пшенная каша с тыквой и грибами

Из указанных ингредиентов получается две порции каши по 300 грамм. В каждой порции 21 грамм углеводов (7 грамм на 100 грамм готового блюда).



Ингредиенты:

Тыква – 200 грамм;
Грибы – 100 грамм (у меня шампиньоны);
Пшенная крупа – 50 грамм;
Масло растительное – 50 грамм;
Вода – сколько потребуется

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 2 грамма;
Жиры – 8,7 грамма;
Углеводы – 7 грамм
114,1 кКал

Обеды и ужины в Хогвартсе. Суп-пюре из цветной капусты с грибами



Супчик настолько густой и вкусный, что сложно поверить в то, что он содержит всего 1 грамм углеводов на 100 грамм и всего 27,4 кКал. Готовится быстро, не требует никаких навыков, выручает, когда очень хочется есть, а норма углеводов и калорий на день уже исчерпана. Можно добавить луковицу. Я лук не ем, поэтому готовлю без него.

Нарезаем цветную капусту и грибы (у меня шампиньоны), складываем в холодную воду. Солим.





Закрываем крышкой, доводим до кипения и кипятим 15 минут.

Через 15 минут добавляем ложку масла, можно любого, хоть сливочного. У меня оливковое.



Обеды и ужины в Хогвартсе. Суп-пюре из цветной капусты с грибами



Проверяем соль, при необходимости досаливаем. Кто любит перчик – перчим. Выключаем огонь и превращаем супчик в пюре при помощи блендера.



Снова включаем огонь. Добавляем зелень по вкусу у меня укроп. Доводим до кипения и сразу выключаем. Наш супчик готов!



Можно разливать по тарелкам и подавать к столу. Супчик совершенно безвредный, и одновременно густой, дающий ощущение сытости.

Ингредиенты:
Цветная капуста – 250 грамм;
Грибы (у меня шампиньоны) – 300 грамм;
Вода – 800 грамм;
Масло (у меня оливковое) – 10 грамм;
Зелень (у меня укроп) – 10 грамм;
Соль, перец – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 2,1 грамма;
Жиры – 1,6 грамма;
Углеводы – 1,0 грамм
27,4 кКал



Ленивый. Вкусно, красиво, сытно, всего 4,5 грамма углеводов на сто грамм пирога, можно на ужин. Пирог с нежным тестом, хрустящим краешком и большим количеством начинки. Да еще и без особых хлопот. Приступаем к приготовлению!

Сначала делаем начинку. Обжаривать ничего не будем, пирог у нас ленивый. В миску наливаем чуточку масла, выкладываем фарш, лук, помидоры, солим, при желании перчим. Перемешиваем. Накрываем крышкой и отправляем в микроволновку на пять минут. Достаем, снимаем крышку, снова перемешиваем и обратно в микроволновку, еще на пять минут.





Начинка готова! В ней есть бульончик, который не понадобится нам в пироге. Его совсем немножко, но он есть, и он достаточно вкусный. Можно его еще несколько минут подержать в микроволновке и с удовольствием выпить. Тесто готовится еще быстрей начинки.

Делим яйцо на белок и желток. Желток отставляем в сторону, будем им смазывать пирог перед выпечкой. Белок добавляем в творог, солим, кладем ¼ чайной ложки соды. Гасить соду не нужно, достаточно кислоты творога. Блендером превращаем творог с белком в однородную массу. Добавляем соевую муку и вымешиваем тесто лопаткой.





Выкладываем тесто на смазанный маслом листик. Лучше брать тефлоновые листики, они удобны для работы, тоненькие, и к ним ничего не прилипает. Мокрыми руками расшлепываем тесто в плоскую лепешку, толщина 0,5-1 см. стараемся придать ей форму круга или овала. Скалка не поможет, тесто лишено пластичности.



Выкладываем начинку, оставляя по периметру свободное тесто, из него сами собой сформируются бортики.



Для формирования бортиков поднимаем листик по кругу, загибая свободный край теста на мясо.



Осталось на начинку сверху выложить сметану. Просто сметану, без всякой подготовки. Далее кисточкой смазываем края пирожка яичным желтком, остатки желтка выливаем сверху на сметану.



Осталось нарезать и можно подавать к столу. Такой пирог непременно оценит любой диабетик. Ведь его можно есть досыта! Калорийность даже чуть ниже калорийности обычного хлеба, и при этом всего 4,5 грамма углеводов на 100 грамм пирога.



Ингредиенты:

<u>Тесто:</u>
Творог – 150 грамм;
Яичный белок – 1 штука;
Соевая мука – 35 грамм;
Соль – по вкусу;
Сода – ¼ чайной ложки

<u>Начинка:</u>
Лук репчатый – 1 штука (у меня 75 грамм);
Фарш мясной – 300 грамм (у меня свинина+говядина);
Помидоры – 100 грамм;
Соль, перец – по вкусу

<u>Украшение:</u>
Сметана – 50 грамм;
Яичный желток – 1 штука



Румяный, рыбный, разве он не прекрасен? Готовим и наслаждаемся, кусочек можно даже на ужин. Волшебники должны питаться максимально вкусно!

Для начала разделим одно яйцо на белок и желток. Белок отправится в тесто, а желтком будем наводить красоту перед выпечкой пирога. В творог выливаем яичный белок и сливаем жидкость кс консервированной рыбки.

Рыбка у меня в собственном соку, это сардина. Она и так достаточно жирная. Можно взять рыбку с добавлением масла. Совсем в масле не очень желательно, будет сильно жирно.

Итак, жидкость сливаем в творог, а оставшуюся рыбку разминаем ложкой. Солить не нужно, рыба в банках и так достаточно соленая. Добавляем к размятой рыбе нарезанные помидоры и сметану. Все перемешиваем. Начинка для пирога готова!

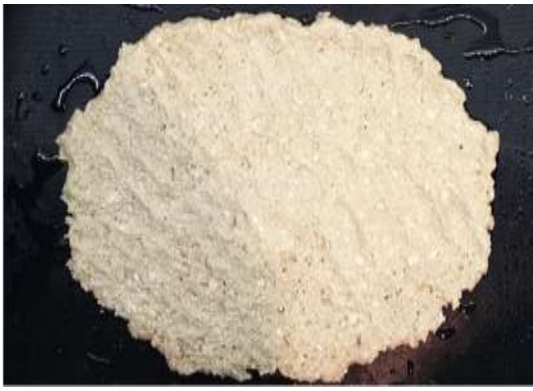




Творог с яичным белком и жидкостью из банки с рыбой перемалываем блендером до однородной массы. Солить не нужно, рыбка соленая. При желании можно добавить слегка притомленный в масле репчатый лук. Я готовлю пирог для себя, поэтому лук не добавляю. Если любите – непременно добавьте. Добавляем соду. Гасить ее не нужно, кислоты творога достаточно.



Добавляем соевую муку и перемешиваем. Тесто готово!



Выкладываем тесто на смазанный маслом листик. Я использую многоразовые тефлоновые. Расшлепываем влажными пальчиками, делая круг или овал. Тесто должно быть тонким. Никакие скалки нам не помогут, поскольку тесто совершенно лишено пластичности.



Сверху выкладываем начинку, оставляя по периметру свободное место, нам еще бортики нужно будет сделать.



Бортики делаем очень просто – загибаем тесто по периметру вместе с листиком. Тесто падает на начинку, получается аккуратный бортик.



Осталось навести красоту – яичным желтком смазываем пирог по периметру и сверху начинки.

Обеды и ужины в Хогвартсе. Пирог румяный, рыбный



Наш красавец рыбный пирог готов к выпечке. Отправляем на 25 минут в духовой шкаф. Температура 180 градусов. Пирог получается румяный, весьма аппетитный. Листочек вытаскивается из-под пирога легко, просто подгибаем и потихоньку вытаскиваем.

Нарезаем пирог и можно подавать к столу! Вкусный пирог, для любителей рыбных пирогов – просто фантастика. Я весьма благодарна соевой муке за возможность спокойно досыта есть любимые пироги, не переживая о скачке сахара.



Ингредиенты:

Творог – 150 грамм;
Яйцо – 1 штука;
Соевая мука – 35 грамм;
Помидоры – 100 грамм;
Банка консервированной рыбы – 245 грамм (у меня сардина натуральная);
Сметана – 50 грамм;
Сода – ¼ чайной ложки

Обеды и ужины в Хогвартсе. Плюшки творожные с тыквой



Сегодня мы будем плюшками баловаться, нежными, вкусными, малоуглеводными. Они идеальны для завтрака, но и к обеду-ужину в качестве десерта прекрасно подойдут. Приготовление проще простого, даже если вы ни разу не кулинар, беритесь за дело смело и решительно. В награду будут прекрасные плюшки!

Берем в равных количествах тыкву и творог. Я делала из остатков тыквы и творога, так что у меня все по сто грамм. Делайте сразу из большего количества, вкусно. Первым делом нужно нарезать тыкву, просто кусочками.





Закрыть крышкой и отправить в микроволновку минут на пять. Если тыквы много, то увеличивайте время, нужно чтобы она просто стала мягкой. Крышка – обязательно, нам нужна каждая капля влаги, которая содержится в тыкве. В размягченную тыкву добавляем творог.

Если вы любите послаще – добавьте подсластитель. Тыква сама имеет сладкий вкус, если вы не сладкоежка, то делайте без подсластителя. Чуточку соли, без нее будет не так вкусно. Далее блендером превращаем смесь в однородную массу.





Тесто готово! Смазываем слегка коврик маслом и выкладываем ложкой плюшки. Можно побольше, можно поменьше. У меня было мало теста, поэтому плюшки сделала маленькие. Отправляем примерно на 20-30 минут в духовой шкаф, температура 180 градусов. Как только зарумянятся – достаем!



Ингредиенты:

Тыква – 100 грамм;
Творог 9% – 100 грамм;
Подсластитель – 3 грамма (в 5 раз слаще сахара, можно и не добавлять)
Немножко соли

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 19,6 грамма;

Жиры – 9,4 грамма;

Углеводы – 7,6 грамма

184,5 кКал

Обеды и ужины в Хогвартсе. Блинчики миндальные, десертные, сладкие

Десертные сладкие блинчики. Это не просто вкусно, это настолько вкусно, что сравнить можно только с пирожным. Яйца, молоко и миндаль, быстро и просто. Это не просто вкусно, это настолько вкусно, что сравнить можно только с пирожным.



Готовятся миндальные блинчики всего из трех основных ингредиентов. Это яйца, молоко и миндаль. Если у вас есть миндальная мука, возьмите ее. Если нет, просто перемелите в кофемолке 40 грамм миндаля.

Постарайтесь помельче, но без фанатизма. Дополнительных ингредиентов тоже три. Из них обязательна только соль. Ванилин и подсластитель можно не добавлять.

В яйца высыпаем ванилин и подсластитель, солим. Взбиваем. Не перемешиваем, а именно взбиваем, до плотной пены. У меня на взбивание ушло чуть больше минуты.





Выливаем молоко и высыпаем миндальную муку (или перемолотый миндаль). Снова включаем миксер, но сейчас нужно просто перемешать.



Выпекаем блинчики как обычно, на смазанной маслом сковороде. Переворачиваются они достаточно хорошо, но определенная сноровка понадобится. Лучше не делать их слишком большими.

Блинчики получаются тоненькими, легко фаршируются всем, чем хочется. Если вы, как и я, делаете их сладкими, то для начинки прекрасно подойдет творог с ягодками. Если они у вас без подсластителя и ванилина, то начинка может быть и мясной, и грибной, и какой угодно.



Из указанных ингредиентов у меня получился 191 грамм блинчиков. Для расчета КБЖУ я взвешиваю все тщательно. Блинчиков 14 штук. Они действительно тонкие. Так что не пугайтесь высокой калорийности, 100 грамм этих блинчиков за один раз съесть невозможно.

Несколько штучек вполне можно позволить себе даже на ужин, но тогда уже без фруктово-ягодных добавок. Я сегодня буду их есть на обед с вареньем из черной смородины. Варенье сварено без сахара. Я просто добавила к нему немного подсластителя и у меня получилось прекрасное дополнение к блинам.

Обеды и ужины в Хогвартсе. Блинчики миндальные, десертные, сладкие



Ингредиенты:

Яйцо – 3 штуки;
Молоко – 200 грамм;
Миндальная мука – 40 грамм (можно заменить молотым миндалем);
Ванилин – 1 грамм;
Подсластитель – 3 грамма (в пять раз слаще сахара);
Соль – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 18,7 грамма;
Жиры – 25,6 грамма;
Углеводы – 9,2 грамма
328,8 кКал

Обеды и ужины в Хогвартсе. Оладушки-панкейки десертные



Эти оладушки прекрасно подходят в качестве десерта к обеду или ужину. Дадут заряд бодрости и насытят надолго. Всего 5,3 грамма углеводов на сто грамм

В яйца добавляем соль и взбиваем. В процессе взбивания добавляем последовательно псиллиум, молоко и кокосовую муку. На замес уходит максимум три минуты.





Тесто получается достаточно густым. Прогреваем сковороду, слегка смазываем маслом, как для блинов, и выкладываем оладушки.

Оладушки выпекаются быстро. Тесто состоит из готовых продуктов. Сырые в них только яйца, поэтому особо долго обжаривать не нужно. Масло на сковороду не наливаем, просто слегка ее смазываем, лишний жир нам не нужен, жарим практически на сухой сковороде. Оладушки получаются нежными, пышными, и очень вкусными.

Я люблю их есть со сметанкой, в которую добавляю немножко подсластителя. В само тесто подсластитель не добавляю.



Ингредиенты:

Яйцо – 3 штуки;
Молоко – 200 грамм;
Кокосовая мука – 50 грамм;
Псиллиум – 5 грамм (шелуха);
Соль – по вкусу;
Масло растительное – 3 грамма
(для смазывания сковороды)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 10,3 грамма;
Жиры – 8,7 грамма;
Углеводы – 5,3 грамма
174,6 кКал

Обеды и ужины в Хогвартсе. Тыквенные вафли



**Ужин. Ароматные, нежные,
а если со сметанкой – просто мечта!
Состав максимально простой – тыква,
яйцо и соевая мука. Плюс чуточку соли.**

Нарезанную на кусочки сырую тыкву и яйца складываем в блендер и перемалываем. Добавляем соль, овсяную муку и лопаткой вымешиваем тесто.





**Дальше все просто,
перепекаем одну за другой вафли. Вафельницу маслом можно не смазывать, но я по привычке мажу перед каждой вафелькой.**

**Получается быстро и вкусно!
Я люблю есть эти вафли со сметанкой. Думаю, что и вам они понравятся. Можно использовать в качестве хлеба, весьма достойный вариант.**

Обеды и ужины в Хогвартсе. Тыквенные вафли



Ингредиенты:

Тыква – 150 грамм;
Яйцо – 2 штуки;
Соевая мука – 35 грамм;
Соль – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 15,2 грамма;
Жиры – 7,8 грамма;
Углеводы – 7,3 грамма



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!



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

Сэндвичи от профессора Макгонаггал. Горячие бутерброды за пару минут

Сегодня о горячих бутербродах для диабетика на ужин.
Да, это действительно возможно! Помните, как бутербродами выручила профессор Макгонаггал Гарри и Рона.

Делаем бутерброды на нашем любимом вафельном хлебе. Можно использовать ржаной вафельный хлеб (рецепт на стр.37). В любом путешествии мини вафельница у нас с собой. Добавки можно брать любые. Из обязательных только сыр и помидоры. Я, собственно, ими и ограничусь. Можно добавить отварное мясо и даже колбасу, если вы ее едите.



Креветки можно добавить без предварительного отваривания, они в пакетах уже варено-мороженые. Шампиньоны тонкими пластиками тоже добавляйте без отваривания, им достаточно будет времени приготовиться.

Берем два кусочка нашего хлеба, нарезаем кусочек помидорки. Я взвесила только для того, чтобы посчитать углеводы. У меня получилось 30 грамм сыра и 70 грамм помидорки. Раскладываем на хлеб кусочки помидорки, далее то добавки, которые вы выбрали (я без добавок делаю) и засыпаем тертым сыром.



Отправляем в микроволновку. Время зависит от микроволновки. Смотрите, чтобы сыр как следует поплавился и обволок всю начинку. Бутерброды готовы, можно наслаждаться! К такому ужину вполне допустимо добавить бокал сухого, цвет на ваш выбор. Отпуск предполагает некоторое отступление от правил. Так пусть это отступление будет не только вкусным, но и безвредным!

Сэндвичи от профессора Макгонаггал. Горячие бутерброды за пару минут



Ингредиенты:

Хлеб вафельный – 2 шт.;
Сыр – 30 грамм;
Помидоры – 70 грамм

КБЖУ порции из двух бутербродов:
Белки – 14,8 грамма;
Жиры – 19,8 грамма;
Углеводы – 9,4 грамма
274,5 кКал

Имбирное печенье профессора Макгонаггал



Прекрасное хрустящее имбирное печенье! В миску кладем масло комнатной температуры, добавляем подсластитель и смешиваем миксером. Добавляем полтора яйца, то есть одно целое и один желток.

Белок одного яйца пока убираем в сторону, из него будем делать глазурь. Добавляем подсластитель и немножко соли. Снова перемешиваем миксером. До состояния крема не нужно смешивать, немножко перемешали, и достаточно. У нас максимально простой рецепт.



Занимаемся второй частью, сыпучими продуктами. Если отруби и клетчатка крупные, то лучше их дополнительно перемолоть кофемолкой или блендером. Если мелкие, то добавляем как есть. Смешиваем ржаную муку, отруби, клетчатку.

Добавляем пряности, у меня 1,5 чайных ложки молотого имбиря, печенье же у нас имбирное, и 1 чайная ложка корицы. Ванилин в это печенье я не добавляю. Еще чайную ложку разрыхлителя. Разрыхлитель можно заменить содой и погасить лимонным соком. Все перемешиваем.



В сухую смесь выкладываем масло с яйцами и вымешиваем тесто лопаткой. Руками трогать тесто мы не будем.



Как только масса становится однородной, складываем тесто в пакетик. Прямо в пакетике руками расшлепываем тесто до толщины примерно в один сантиметр и убираем в холодильник на пару часов.



Через два часа тесто станет плотным за счет того, что сливочное масло затвердеет. Подготавливаем тефлоновый листик, слегка смазывая его маслом, и выкладываем на него наше твердое тесто. Пакетик я обычно просто разрезаю, так проще достать.



Берем нож для пиццы и нарезаем печенье любой формы. Можно и формочками вырезать, но тогда придется остатки снова раскатывать. Я просто нарезаю.



Печенье распределяем по листику и отправляем в духовой шкаф на 20 минут. Температура 180 градусов.

Пока печенье печется, быстренько делаем глазурь. Нам понадобится 4 чайных ложки пудры эритрита. Я делаю ее сама, просто перемалываю эритрит на кофемолке. Эритрит берем чистый, без добавок, читаем состав. Никаких дополнений в составе, только эритрит. Сладость 70% от сладости сахара. Если вместо эритрита будет смесь, то ничего не получится, поскольку сладость будет избыточной, и даст горечь.

В пудру добавляем 0,5 чайной ложки ксантановой камеди. Это не обязательный ингредиент, глазурь можно сделать и без нее. Но тогда глазурь будет более жидкой, и более прозрачной. Ксантановая камедь дает густоту и плотность, поэтому глазурь получается белой.



Яичный белок взбиваем миксером до пены, не нужно взбивать его до густоты. Я делаю это прямо в кружке, одной насадкой миксера. Добавляем пару чайных ложек лимонного сока, я выжимаю прямо из лимона, и еще немножко взбиваем.

Выкладываем белок в смесь пудры и камеди и перемешиваем. Наша глазурь готова, быстро и просто, печенье еще печется, а глазурь уже сделали. Она получается тянущейся, погуще сметаны. Перекладываем ее в кондитерский мешок, отрезаем кончик, чтобы отверстие было маленьким. Как раз испеклось печенье. Достаем.





Я не мастер украшений, поэтому мой способ самый примитивный. Выдавливаю на каждое печенье глазурь, а затем с помощью зубочистки изображаю какие-то разводы и завихрения. Другого не умею. Если умеете – прекрасно. А у меня вот так, сначала просто выдавливаю.

А затем изображаю что-то типа узора. Можно в глазурь добавлять красители, тогда печенье станет еще нарядней, но я этого не стала делать.

Имбирное печенье профессора Макгонаггал

Самое сложное – дождаться застывания глазури. Ей для этого нужно не меньше пары часов. Проще всего сделать с вечера, и к утру получится прекрасное печенье с хрустящей глазурью. Главное убрать его туда, где ночью не обнаружат голодные домочадцы. Уж очень оно ароматное, так и просится в рот.



Ингредиенты:

<u>Для теста:</u>

Мука ржаная – 40 грамм;
Отруби – 20 грамм;
Клетчатка – 10 грамм;
Подсластитель – 15 грамм
(в пять раз слаще сахара);
Масло сливочное – 100 грамм;
Яйцо – 1,5 штуки
(один белок убираем для глазури);
Разрыхлитель – 5 грамм
(выбираем без муки, можно заменить содой и погасить лимонным соком)

<u>Для глазури:</u>

Яичный белок – 1 штука;
Ксантановая камедь – 0,5 чайной ложки;
Сок лимона – 2 чайных ложки;
Эритрит чистый, без примесей
(сладость 70% от сладости сахара) – 20 грамм
(предварительно измельчаем в пудру)

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 8,2 грамма;

Жиры – 34,8 грамма;

Углеводы – 11,8 грамма

392,2 кКал

Луковый суп от Кикиммера

Если обычная еда надоела и хочется чего-то эдакого, самое время приготовить этот великолепный суп! Да, готовится он не быстро, но Кикиммер и не любит торопиться. Зато каким получается результат!

Готовится настолько просто, что проще некуда. Правда, достаточно долго, ведь томить и тушить лук мы будем целый час. Все, что нам понадобится – куриный бульон, светлый лук, щепотка тимьяна, кусочек сливочного масла, немножко сыра и наш вафельный хлебушек, правда, испеченный чуть меньшего диаметра, чем обычно. Солить не будем, бульон у нас соленый, а при его уваривании соли хватит и для лука. Плюс сверху мы будем засыпать его сыром.



Бульон можно взять и из другого мяса, но классический французский луковый суп готовится именно на курином бульоне. Лука и бульона берется поровну. У меня 500 грамм лука и 500 грамм куриного бульона.

В кастрюльку с толстым дном кладем кусочек сливочного масла и включаем огонь. Как только масло растопится, высыпаем нарезанный лук. Готовить суп можно в кастрюле с толстым дном, или в глубокой сковороде. Ведь это только предварительный этап.



Суп будет доваривaться и подаваться в горшочках. Указанных ингредиентов хватает на два горшочка по 400 грамм.

И запасаемся терпением. Лук нужно томить в сливочном масле 30 минут, при практически непрерывном помешивании. Он не должен зажариться и зарумяниться. Должен остаться светлым, просто пропитаться сливочным маслом.



Лука, естественно, станет значительно меньше. Говорят, что шеф повара французских ресторанов томят лук в масле по несколько часов, меняя температуру и добиваясь особой структуры готового лука. Нам до шеф поваров далеко, у нас все проще, но результат все равно будет прекрасным.

Через 30 минут терпеливого помешивания вливаем в лук половину бульона и высыпаем тимьян. Тимьян можно брать и сушеный, и свежий. У меня сушеный.



Доводим до кипения и на слабом огне тушим 15 минут. Без крышки, нам нужно загустить суп. Пока мы тушили его в масле, он пропитался вкусом сливочного масла, а сейчас мы пропитываем его вкусом куриного бульона.



Через 15 минут выливаем остатки бульона и снова доводим до кипения. Я думаю, что вы уже догадались, что нас ждет еще 15 минут уваривания супа на маленьком огне. Да, в общей сложности ровно час мы готовим лук!

Пока лук готовится, можно приготовить вафельный хлебушек. По любому любимому рецепту. Только размер хлебушка должен соответствовать вашим горшочкам. Как только пройдут вторые 15 минут уваривания, огонь выключаем, и разливаем суп в горшочки.





Сверху в каждый горшочек кладем кусочек нашего вафельного хлеба. В оригинальном рецепте суп готовится с кусочком багета, но это явно не наш вариант. У нас еще вкусней, ведь хлебушек вы приготовите именно тот, который любите вы. У меня сегодня овсяный вафельный хлеб. Сверху на кусочек насыпаем сыр.

Дальнейшее приготовление на ваш выбор. Можно просто поставить горшочки в микроволновку и расплавить сыр. Это вполне допустимо. Я готовлю иначе. Ставлю горшочки в разогретый до 220 градусов духовой шкаф на несколько минут. Как только сыр расплавится, достаем.

Луковый суп от Кикиммера

Суп имеет интересный сладковатый вкус и сливочную нежность. Перец в этом супе не присутствует. Надеюсь, что кулинарное путешествие в мир волшебства вам понравится. Удивляйте гостей и угощайтесь сами!
(Рецепт хлеба на стр.37)



Ингредиенты:

Лук репчатый светлый – 500 грамм;
Бульон куриный – 500 грамм;
Масло сливочное – 30 грамм;
Тимьян сушеный – щепотка;
Вафельный хлеб – 20 грамм;
Сыр – 50 грамм

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 4,6 грамма;
Жиры – 6,8 грамма;
Углеводы – 6,5 грамма
107,9 кКал

Пирог с курицей от миссис Уизли



В Норе всегда вкусно и сытно. Один из любимых пирогов семейства Уизли – пирог с курицей.
Киш с курицей – это пирог для завтрака и обеда. Во время ужина про него не вспоминаем! Готовится просто, нравится всем без исключения! Начинаем не с теста, а с подготовки курицы. Я беру грудку. Можно взять любую часть курицы или индейки. Нарезаю кубиками.

Грудка мясо суховатое, нужно сделать его вкусным. Для этого добавляю к кусочкам масло (можно взять любое растительное), лимонный сок, соль и перец. Перец любой, какой любите. У меня смесь острых турецких перцев исот и пул бибер, мы их едим в больших количествах, практически со всеми блюдами. Если не любите перец, можно его не добавлять.





Закрываем миску и отправляем в холодильник. Пока готовим тесто, пока тесто отлеживается в холодильнике, пройдет примерно час. Как раз курица немного замаринуется. Начинаем делать тесто.

Для теста в блендер складываем овсяные отруби, холодное сливочное масло и клетчатку. Превращаем в крошку. Выкладываем крошку в миску, а в блендере разбиваем два яйца.



Пирог с курицей от миссис Уизли



Выливаем яйца в крошку, перемешиваем, перекладываем в пакетик и отправляем на 30 минут в холодильник.



Через 30 минут начинаем собирать пирог. В блендере смешиваем сметану и яйца, не забываем посолить. Разделяем брокколи на соцветия, я еще обычно обрезаю длинные ножки, так получается аккуратней.

Ножки отправляю в любой суп. Брокколи можно брать размороженную, главное слить с нее всю воду после разморозки. Формировать пирог удобно в разъемной форме без дна. Я ставлю ее на тефлоновый листик и как следует промазываю маслом и листик, и бортики формы.



Пирог по периметру все равно немного прихватится, это не страшно. Диаметр ставлю 20 сантиметров. Можно выпекать в любой металлической форме, но удобней все-таки в разъемной. Распределяем тесто по дну, так, чтобы получились бортики.



Начинка будет жидкой, нельзя допустить, чтобы она вылилась из пирога. Получается что-то типа корзинки. Раскладываем курицу и брокколи.

Пирог с курицей от миссис Уизли



Заливаем сверху смесью сметаны и яиц.



Отправляем в духовой шкаф на 45 минут, температура 200 градусов.



Переставляем на блюдо, к листику пирог не прилипает. Чтобы снять форму, нужно пройтись вдоль бортиков лопаткой, так как пирог немного прикипает к бортикам формы.

Осталось нарезать и можно подавать к столу. Пирог прекрасен и в горячем, и в холодном виде! Восхищение гостей и домочадцев гарантировано.



Пирог с курицей от миссис Уизли



Ингредиенты:

Тесто:
Яйцо – 2 штуки;
Сливочное масло – 80 грамм;
Отруби овсяные – 120 грамм;
Клетчатка – 30 грамм;
Соль – щепотка

Начинка:
Брокколи– 150 грамм;
Яйцо – 2 штуки;
Сметана 20% - 150 грамм;
Куриная грудка – 300 грамм;
Лимонный сок – 5 грамм;
Масло оливковое – 5 грамм;
Соль, перец – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 15,7 грамма;
Жиры – 16,8 грамма;
Углеводы – 8,3 грамма
247,7 кКал

Пирожки с тыквой от миссис Уизли

Рецепт ароматного вкуснейшего ужина от миссис Уизли. Да, пирожки с тыквой на ужин, и такие чудеса существуют! Называются они Чуду – пресные пирожки, сегодня у нас чуду с тыквой. Калорийность пирожков средняя – всего 166,6 кКал на 100 грамм, углеводов 5,7 грамма. Без зазрения совести можно съесть такой пирог на ужин.



Сначала делаем тесто. Блендером превращаем творог с яйцами, солью и пряностями (по вкусу, у меня перец), в однородную массу.



Далее добавляем соевую муку и перемешиваем.



Тесто отставляем в сторону и готовим начинку. Нарезанную кусочками сырую тыкву складываем в блендер, солим, добавляем сметану. Делаем пюре в блендере. В принципе, можно натереть тыкву на мелкой терке и добавить сметану, но это долго.

Влажными пальцами расшлепываем тесто в тонкую лепешечку. Скалкой воспользоваться не получится, у теста нет эластичности. Поэтому просто шлепаем по нему пальцами, добиваясь круглости и тонкости. Выкладываем на получившийся кружок шестую часть начинки.



Пирожки с тыквой от миссис Уизли



Я использую два листика. Большой – для выкладывания готовых пирожков, маленький для формирования. Чтобы сделать пирожок из нашего неэластичного теста, нужно взять листик с пирожком в руки и согнуть его.

Затем повернуть на бок и слегка пришлепнуть пальчиками периметр получившегося пирожка. Как говорится, хочешь пирожок – придумывай!





Аналогично делаем все шесть пирожков.

Выпекаем 25 минут при температуре 180 градусов. Меня отвлекли, и мои пирожки просидели в духовом шкафу на пять минут дольше, поэтому они несколько более румяные, чем хотелось бы.



Пирожки с тыквой от миссис Уизли

Идеальные пирожки, с хрустящим краешком, нежнейшей начинкой! Тыква – это великолепно! Надеюсь, что вам пирожки понравятся. Пекла чуду, а получилось ЧУДО!



Ингредиенты:
Тесто:
Творог – 300 грамм;
Яйцо – 2 штуки;
Соевая мука – 70 грамм;
Соль, пряности – по вкусу

Начинка:
Тыква – 300 грамм;
Сметана – 50 грамм;
Соль – по вкусу

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 15,3 грамма;
Жиры – 8,4 грамма;
Углеводы – 5,7 грамма
155,6 кКал

Яблочный пирог с творогом от миссис Уизли

Сегодня снова красивый и вкусный завтрак, простой в приготовлении. 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. н 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. Выкладываем крошку на творог.

Яблочный пирог с творогом от миссис Уизли

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

Сливочная помадка от миссис Уизли



Десерты миссис Уизли отличаются простотой и вкусом! Предлагаю наш, диабетический вариант сливочной помадки, которую можно назвать ирисками. Нежнейшие конфетки, никаких загустителей, только сметана, сливочное масло и подсластитель.

Сложностей в приготовлении нет. Мы просто уварим сметану с двумя видами подсластителей и ванилином, а затем для мягкости добавим чуток сливочного масла. Вот в подборе подсластителей и кроется секрет!

Нам нужен чистый эритрит и чистая аллюлоза. Аллюлоза подарит карамельность, а эритрит добавит твердости. Без аллюлозы ириски не станут ирисками, а без эритрита останутся чересчур мягкими.

И аллюлозу и эритрит берем чистые, без добавок. Их сладость ниже сладости сахара. Если на упаковке указана сладость выше, значит это смеси, и совершенно не годятся для этого рецепта. В сметану высыпаем оба подсластителя и на слабом огне доводим до кипения.





Увариваем на самом слабом огне, непрерывно помешивая. Можно в это время читать книгу или смотреть любимый фильм. Так и время пролетит незаметно, и ириски приготовятся. Поверьте, результат стоит этих минимальных усилий. Через 10 минут сметана становится уже значительно гуще. Добавляем ванилин и продолжаем уваривать дальше.

Еще 30 минут. Да, времени понадобится достаточно, но сложности никакой, знай себе помешивай! Через 30 минут масса станет густой, красивого карамельного цвета, с ярким ароматом ирисок.





Снимаем с огня и добавляем сливочное масло. Масса горячая, масло достаточно быстро с ней соединяется. Добавлять масло не обязательно, но структура ирисок в этом случае будет другой, оно добавляет нежности и сливочности.

Перекладываем готовую ирисковую массу в кондитерский мешок. Можно и в обычный пакетик.





Отрезаем кончик и выкладываем в виде конфеток. Можно просто на листик, можно в конфетные формы.

Сливочная помадка от миссис Уизли



Масса густая, если будете выкладывать в формы, обязательно встряхните их, слегка постучав по столу, чтобы масса в них распределилась равномерно.

Остужаем до комнатной температуры и убираем в холодильник. Не в морозилку, а просто в холодильник.



У нас нет задачи заморозить ириски, им просто нужно дать время стабилизироваться. Я обычно делаю с вечера, утром достаю готовые ириски. Ириски прекрасно держат форму, хранить их можно и в холодильнике, и просто на столе. На столе они будут помягче, но не растекутся, форму не потеряют.



Можно уложить их в конфетную коробку и подарить любимому диабетику. Ириски для нас в магазинах не продают! Уверена, что эти прекрасные конфетки придутся вам по вкусу. Ведь они по-настоящему вкусные!

Сливочная помадка от миссис Уизли



Ингредиенты:

Сметана 20% - 400 грамм;
Аллюлоза – 100 грамм
(чистая, сладость ниже сладости сахара);
Эритрит – 100 грамм
(чистый, сладость ниже сладости сахара);
Ванилин – 1 грамм;
Масло сливочное – 50 грамм

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 2,5 грамма;
Жиры – 29,6 грамма;
Углеводы – 3,4 грамма
290,24 кКал

Ломкая карамель с орехами от миссис Уизли

Сегодня один из вкуснейших рецептов – ломкая карамель с орехами от миссис Уизли. Хотя можно называть её и шербетом, и щербетом, и даже твердой помадкой. Да какая разница как его называть, главное, что это умопомрачительно вкусно!

Для Рона и Гарри эта карамель была одним из любимых лакомств.

Нашего времени нужно примерно 25 минут. Дальше просто ждем. Но 25 минут наше время полностью будет занято приготовлением. Можно параллельно читать книжку или смотреть фильм, это не помешает процессу.



Из продуктов только кокосовое молоко, эритрит и орешки. Кокосовое молоко обычное, консервированное, жирность 17%. Эритрит чистый, сладость которого ниже сладости сахара. И орешки на ваш вкус, я сегодня взяла фундук. Можно сделать из смеси орехов.

В кокосовое молоко высыпаем эритрит и ставим на огонь.





Доводим до кипения на слабом огне и увариваем 10 минут при постоянном помешивании. Огонь максимально слабый!

Через 10 минут высыпаем орешки.





Увариваем еще 10 минут, не прекращая помешивать. Итого варим наш десерт 20 минут. Десять без орешков и десять с орешками.

Выкладываем массу в формочку. Если у вас формочка силиконовая, то никак подготавливать ее не нужно. Если формочка, как у меня, твердая, лучше проложить пищевой пленкой. Так проще будет достать готовый десерт.





Когда смесь остынет, убираем ее в холодильник. Ей нужно уплотниться. Я обычно все готовлю с вечера, к утру готово.

Достаем из формы, десерт плотный, твердый, прекрасно ломается. Я эту сладость просто обожаю! Мой глюкометр на нее вообще никак не реагирует.

Главное не забывать о том, что ломкая карамель – это орехи, лишь слегка разбавленные эритритом и кокосовым молоком. И, соответственно, высоченная калорийность. Так что едим аккуратно. Понимаю, что оторваться сложно, ведь блаженство вкуса заставляет отламывать кусочек за кусочком. Но все равно, берем себя в руки и не едим много. Небольшой кусочек к чаю/кофе, не больше!



Ингредиенты:

Кокосовое молоко 17% - 120 грамм;
Фундук – 50 грамм;
Эритрит – 30 грамм

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 7,9 грамма;
Жиры – 49 грамм;
Углеводы – 7,8 грамма
505,5 кКал

Бланманже для гостей из Шармбатона



Волшебники умеют принимать гостей, и с удовольствием готовят для них прекрасные блюда! Бланманже из свежей клубники и нежного сыра – настоящее летнее наслаждение! Подается десерт прохладным, что может быть лучше в летний зной.

Французы зовут такой десерт бланманже, на самом деле это просто мусс. У французов он обычно белый, а у нас розоватый – мы добавили клубнику. Для начала клубнику с подсластителем превращаем в пюре. Несколько ягодок можно отложить, чтобы добавить кусочками. Если не хотите кусочков – отправляйте всю в блендер.





Клубничное пюре на медленном огне доводим до кипения. Желатин прогреваем с водой в микроволновке. Как только клубника начнет закипать, огонь выключаем. Добавляем желатин, перемешиваем. Перекладываем пюре обратно в миску, добавляем мягкий сыр или мягкий творог и снова блендером превращаем в однородную массу.

Добавляем нарезанные кусочками ягодки и перемешиваем. Слегка смазываем маслом формочки и выкладываем в них наш десерт.



Бланманже для гостей из Шармбатона

Отправляем на несколько часов в холодильник для стабилизации. Когда десерт стабилизируется, достаем из формочек, украшаем ягодками и листиками мяты. Ароматный, нежный, вкусный! Наш десерт готов!



КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 6,4 грамма;
Жиры – 5,4 грамма;
Углеводы – 4,9 грамма
92,2 кКал

Ингредиенты:

Клубника – 200 грамм;
Мягкий сыр или творог – 250 грамм;
Желатин – 10 грамм (лучше быстрорастворимый);
Вода – 30 грамм (для растворения желатина);
Подсластитель – 5 грамм (в 5 раз слаще сахара)

Каменные кексы Хагрида



Хагрид не очень умелый кулинар, зато готовит всегда с душой и любит угощать своих друзей. Прекрасные кокосовые кексики с карамельной начинкой.

Готовятся быстро, получаются всегда. Никаких диковинных продуктов не потребуется. Нужно заранее сварить сливочную карамель на аллюлозе. **Рецепт карамели на стр. 112**

Складываем в блендер все ингредиенты кроме карамели и кокосовой муки.





Превращаем в однородную массу. Перекладываем в миску.

Добавляем кокосовую муку и перемешиваем. Масса моментально начинает густеть. Кокосовая мука прекрасный загуститель, прямо на глазах масса из жидкой превращается в густую. Если ваша кокосовая мука так не делает, значит, скорее всего, она не совсем настоящая.





Смазываем листик маслом и выкладываем тесто. Делим его на кусочки, старательно лепим из каждого кусочка комочек.

Каменные кексы Хагрида



Лопаткой расшлепываем кусочки в плоские лепешки.



На середину каждого кусочка кладем кусочек карамели.



Далее лопаткой закидываем тесто на карамель. Тесто ломается, ничего страшного, облепляем им карамель. Главное, чтобы она оказалась внутри.



Лепим все кексики.



Отправляем на 15 минут в духовой шкаф, температура 180 градусов.

Каменные кексы Хагрида

Часть карамели все равно подтекает, ничего страшного. Даем кексикам полностью остыть. Они получаются аппетитными, хрустящими, с кракелюром трещинок. А внутри нежнейшая карамельная начинка. Отказаться от такого десерта невозможно!



Ингредиенты:

Яйцо – 1 штука;
Мука кокосовая – 40 грамм;
Творог 9% - 100 грамм;
Сметана 20% - 25 грамм;
Сода – ¼ чайной ложки
Соль – по вкусу;
Подсластитель – 1 грамм (в 10 раз слаще сахара);
Сливочная карамель на аллюлозе – 60 грамм.

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 15,6 грамма;
Жиры – 20,3 грамма;
Углеводы – 5,6 грамма;
307 кКал.

Фиалковый торт тетушки Петуньи

Тетушка Петунья не самый любимый персонаж фанатов вселенной Гарри Поттера, но ее кулинарные способности все-таки привлекают внимание. Один из вкуснейших десертов – фиалковый торт. Он красивый, нежный, чрезвычайно вкусный. И сегодня мы его приготовим!

Нам понадобится заранее приготовленные апельсиновый джем на аллюлозе и начинка для тортов из смородины. Это два цвета, присущие фиалкам, поэтому они обязательно должны быть в начинке нашего торта. **Рецепт джема на аллюлозе на стр.101** **Рецепт ягодной начинки для тортов на стр.106**



Впрочем, если вы не любите ягоды или апельсины, смело убирайте одну из начинок, а другой берите побольше. Главное, чтобы вкусно было именно вам.



Бисквит будем готовить из миндальной муки. Бисквит – это взбитые яйца и мука, никакие разрыхлители в бисквит не добавляются.



В яйца кладем щепотку соли, чтобы вкус был ярче, добавляем подсластитель и ванилин. Взбиваем яйца очень тщательно, нам нужен вкусный бисквит.



Яйца при взбивании увеличиваются в объеме и светлеют. В полученную плотную яичную массу добавляем миндальную муку и на маленькой скорости перемешиваем миксером.

Фиалковый торт тетушки Петуньи



Я беру раздвижную форму без дна, просто ставлю ее на тефлоновый листик. Смазываем только листик, бока формы смазывать нельзя, иначе бисквит получится выпуклый в середине. По скользким бортикам бока бисквита подняться не смогут. Моя форма 28Х28см, готовый торт получится 14Х14.

Немного теста непременно вытечет за пределы формы, сосем немного. Не переживайте, эти вытекшие бисквитики будут использованы для крошки, у нас все идет в дело! Отправляем в духовой шкаф, температура 180 градусов. Пока печется бисквит, готовим крем. Здесь все еще проще, в сметану добавляем подсластитель и перемешиваем. Крем готов. Отставляем его в сторону, пусть ждет.





Выпекаем бисквит от 15 до 20 минут при температуре 180 градусов. Как только бисквит зарумянился, достаем. Чтобы снять форму, проходимся по краю лопаткой, бисквит немного прихватывается, ведь края мы не смазывали.

Все, что вытекло, собираем в мисочку. Если совсем мало, можно отрезать полоску вдоль бисквита, чтобы крошек было побольше. Разрезаем бисквит на 4 части. Я пользуюсь линейкой, ставлю наметки и по ним разрезаю ножом для пиццы. С глазомером у меня не очень, если не измерить, обязательно разрежу криво.





Снимаем коржи с листика, измельчаем обрезки в крошку и приступаем к сборке.



На дно блюда я кладу немного крема, чтобы тортик не катался. На первый корж намазываю сметанный крем, сверху выкладываю смородиновую начинку.



Кладу второй корж, выкладываю на него сначала половину апельсинового джема, чтобы он пропитал корж, сверху сметанный крем. Далее кладу третий корж и повторяю начинку второго коржа.



Четвертый корж обмазываю сметанным кремом. И бока торта тоже. К крему с боков при обмазывании присоединяются начинки, так даже красивей.



Лопаткой по бокам выкладываем крошку.



Отправляем торт в холодильник примерно на три часа, пусть пропитывается. Через три часа достаем торт из холодильника, и украшаем. Я использую сушеные цветочки фиалок, их продают на маркетплейсах.



Можно купить формочку в виде цветка фиалки и залить в нее шоколад. Такой вариант тортика на фото ниже. Рецептов шоколадных конфет в книге несколько, выбирайте любой.

В общем, украшение на ваш вкус! Украшенный тортик нужно убрать в холодильник еще минимум на пару часов, а можно и на всю ночь. Он станет еще вкуснее! Подаем торт к столу, разрезаем и наслаждаемся!

Фиалковый торт тетушки Петуньи



Ингредиенты:

БИСКВИТ:
Яйца – 5 штук;
Мука миндальная – 100 грамм;
Соль – маленькая щепотка;
Ванилин – 1 грамм;
Подсластитель – 10 грамм
(в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 8,6 грамма;
Жиры – 16,9 грамма;
Углеводы – 6,2 грамма
203,3 ккал

КРЕМ:
Сметана 20% - 250 грамм;
Подсластитель – 10 грамм
(в пять раз слаще сахара)

НАЧИНКА:
Апельсиновый джем на аллюлозе – 200 грамм;
Смородиновая начинка для тортов – 100 грамм

Шоколадные эклеры для Рона



Подарок от эльфов для Рона - шоколадные эклеры.

От одного названия истинный шокоголик впадает в настоящую эйфорию. А если этот шокоголик еще и диабетик, то тем более. Ведь эти эклеры как раз для нас, диабетиков! Тесто нужно заварное, приготовить его можно из ржаной или из овсяной муки. Выбирайте муку на свой вкус. Я готовлю из ржаной.

Наливаю в кастрюльку кипяток, кладу кусочек кокосового масла и щепотку соли. Масло можно взять любое растительное. Но, поскольку это десерт, я обычно беру кокосовое. Включаем огонь и доводим воду до кипения. Как только закипит – высыпаем в нее ржаную муку и какао-порошок.





Тщательно вымешиваем, завариваем. Тесто глютеновое, глютену нужно проснуться, для этого перемешиваем тесто в горячей кастрюле на огне целую минуту. Мешать не перестаем. Тесто в процессе вымешивания становится пластичным, блестящим, очень красивым.

Через минуту снимаем кастрюлю с огня и перекладываем тесто в миску.
По одному вбиваем в тесто три яйца. После добавления каждого яйца тесто тщательно перемешиваем миксером.





Готовое тесто перекладываем в кондитерский мешок.



Отсаживаем эклеры на листик, смазанный маслом. Форма – на ваш вкус, можно сделать длинненькими, можно кругленькими. А можно вообще кольцами.



Отсаженные эклеры отправляем в духовой шкаф. Выпекаем 25 минут при температуре 180 градусов.



Пока эклеры выпекаются, готовим крем и украшение. Украшать я сегодня буду сублимированной малиной. Она очень легкая, ее понадобится всего пять грамм.



Просто складываем все ингредиенты крема в миску и перемешиваем венчиком, даже миксер не нужен.



Достаем эклеры из духового шкафа и оставляем на столе до полного остывания.



Эклеры прекрасно поднялись, внутри получились полыми, как и положено эклерам. Наполняем их кремом, протыкая снизу насадкой кондитерского мешка. Кремом заполняем тщательно, пустые эклеры вряд ли кому-то понравятся.



Остатками крема украшаем эклеры сверху.



Посыпаем малиной поверх крема. В качестве посыпки можно взять молотые орешки, тертое какао, лепестки миндаля, кокосовую стружку – все, что нравится вам! Угощение готово!
Наливаем чай/кофе и наслаждаемся.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

<u>ЭКЛЕРЫ:</u>
Кипяток – 200 грамм;
Масло кокосовое – 20 грамм;
Мука ржаная – 80 грамм;
Какао-порошок – 15 грамм;
Соль – щепотка;
Подсластитель – 3 грамма (в 10 раз слаще сахара);
Яйцо – 3 штуки

<u>КРЕМ:</u>
Сметана 20% - 250 грамм;
Какао-порошок – 20 грамм;
Подсластитель – 6 грамм (в 10 раз слаще сахара);
Ванилин – 1 грамм

<u>УКРАШЕНИЕ:</u>
Сублимированная малина – 5 грамм

Шоколадные конфеты с любым вкусом от Берти Боттс из Хогвартс экспресса

В рецепте в качестве начинки обычные орехи. Но их можно заменить на любую фантазийную начинку. От кусочка фрукта или морковки до копченой рыбки или бекона. В общем, совершенно с любым вкусом!



Диабетикам обычно предлагается горький, темный шоколад. Сегодня мы отступим от этого правила и приготовим конфеты из молочного шоколада. Вернее, приготовим сам молочный шоколад и конфеты из него.
Мы будем использовать какао-масло и порошок какао. Это вариант без тертого какао.

Готовятся конфеты достаточно быстро. Какао-масло вместе с сухим молоком ставим на водяную баню, перемешиваем до растворения сухого молока без комочков.





Добавляем какао-порошок, постепенно, в несколько приемов.



Далее добавляем пудру эритрита (эритрит без добавок, сладость 70% от сладости сахара).
Я пудру делаю сама, просто перемалываю эритрит на кофемолке, готовую пудру не покупаю.



Когда масса станет однородной и блестящей, можно формовать конфеты.



Сначала раскладываем в формочки мелко нарубленные орешки, затем заливаем их небольшим количеством шоколада. Как следует встряхиваем формочки, чтобы шоколад пролился сквозь орешки на дно.



Далее заполняем формочки орешками до самого верха.



И заливаем остатками шоколада. Снова как следует встряхиваем.

Шоколадные конфеты с любым вкусом от Берти Боттс из Хогвартс экспресса

Убираем формочки в холодильник на 12 часов. Шоколад кристаллизуется 24 часа, но для нашего не совсем шоколада будет вполне достаточно 12. Достаем шоколад из формочек и наслаждаемся прекрасными вкусными конфетками, в которых всего 12,7 грамм углеводов на 100 грамм.

Только не забывайте, что в этих конфетках большое количество жиров. Они состоят из орешков и какао-масла, так что пара-тройка к чаепитию, не больше!



КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 13,1 грамма;
Жиры – 41,4 грамма;
Углеводы – 12,7 грамм
479кКал

Ингредиенты:

Какао-масло – 50 грамм;
Какао-порошок – 50 грамм;
Сухое молоко – 25 грамм;
Пудра эритрита – 50 грамм;
(Эритрит чистый, без добавок, сладость меньше сладости сахара. Обращайте внимание на уровень сладости вашего подсластителя. Пудру делаю сама, размалывая эритрит на кофемолке.)

Орешки любые, у меня:
Тыквенные семечки – 25 грамм;
Грецкий орех – 25 грамм;
Миндаль – 25 грамм

Трюфели Философский камень

Философский камень продукт редкий, эксклюзивный. И конфеты философский камень тоже не простые! Готовить их лучше на праздники! Состав идеальный. Продукт не дешевый, но ведь это праздничный вариант, настоящие трюфели дешевыми не бывают. Нежнейшие конфеты из элитного шоколада с орехами.



Сегодня предлагаю вариант наш, диабетический. Купить такие трюфели в магазине невозможно!

В составе какао тертое, какао-масло, сливки 33%, ваши любимые орешки (у меня фисташки), ванилин и самая малость подсластителя.

Мне захотелось конфет с фисташками, поэтому мне пришлось начистить их и нарубить ножом. Можно взять любые орешки – миндаль, фундук, грецкие. В миску кладем тертое какао и какао-масло. Высыпаем в нее ванилин и подсластитель. Ставим на водяную баню и помешиваем до полного растворения.





Снимаем миску с водяной бани, добавляем в нее жирные сливки и перемешиваем. Масса моментально густеет – это происходит всегда при встрече какао-продуктов с молочными.

Высыпаем орешки и снова перемешиваем.





Осталось дождаться когда масса остынет. Она становится плотной и твердой.



Формировать трюфели лучше в перчатках, иначе сильно испачкаются руки. У меня перчаток не оказалось, я воспользовалась обычным полиэтиленовым пакетом.

Просто накладываем массу на ладошку и придаем ей форму конфетки. Философский камень не имеет ровной округлой формы, поэтому позволяем нашим конфеткам быть корявыми.

Удобно раскладывать их в разовые бумажные формочки для конфет. Конфеты получаются весьма калорийными, как и положено настоящему шоколаду. Это конфеты для гурманов. Их не едят помногу. Одна штучка для удовольствия.

Конфетки получаются крупными, ведь это философский камень, и одной вполне достаточно для чаепития. Едим не спеша, нужно позволить себе распробовать всю гамму вкуса настоящего шоколада. В этих трюфелях нет ничего лишнего, действительно элитный шоколад!

Трюфели Философский камень



Ингредиенты:

Какао тертое – 70 грамм;
Какао-масло – 40 грамм;
Сливки 33% - 50 грамм;
Фисташки – 100 грамм;
Ванилин – 1 грамм;
Подсластитель – 5 грамм (в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 11, 5 грамм;
Жиры – 51,3 грамма;
Углеводы – 14,3 грамма
560,9 кКал

Безе, раскрывшее способности Невилла Долгопупса

Историю с раскрытием магических способностей Невилла Долгопупса знают все поклонники вселенной Гарри Поттера. Предлагаю вариант безе без сахара!

Сегодня готовим хрустящее безуглеводное лакомство – безе на чистом эритрите. Добавление именно чистого эритрита, сладость которого ниже сладости сахара, позволяет взять подсластителя больше и безе получается крепким, оно не крошится при прикосновении и прекрасно подходит не только для того, чтобы вкусно похрустеть, но и для того, чтобы украсить им тортик, рулетик или пирожное.



Белки отделяем от желтков, желтки нам в этом рецепте не понадобятся. Из них можно приготовить вкусный заварной крем, мороженое, печенье – в общем, при желании желтки тоже легко превращаются в прекрасное лакомство.

Кидаем в белки несколько кристалликов соли. Делать это не обязательно, но вкус с солью получается интересней. Добавляем лимонный сок. Взбиваем, постепенно всыпая чистый эритрит.





Весь процесс взбивания занимает примерно шесть минут. Масса становится достаточно плотной, прекрасно держит форму. Сушить можно или в дегидраторе, или в сушилке для овощей.

Выкладываем на плотные листики и отправляем на пару часов при температуре 70 градусов. Я выкладываю прямо маленькими ложечками. Если хотите ровную красивую форму, переложите белковую массу в кондитерский мешок и отсадите.



Через два часа сушки я обычно перекладываю безешки на листик сеточку, еще час и они полностью высыхают. Безе получается много, а вес его всего 60 грамм. То есть во всем блюде меньше одного грамма углеводов. Надеюсь, что такое лакомство придется вам по вкусу.





Ингредиенты:

Яичные белки – 3 штуки;
Лимонный сок – 3 грамма;
Эритрит – 50 грамм (чистый, сладость 70% от сладости сахара)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 14,5 грамма;
Жиры – 0,3 грамма;
Углеводы – 1,5 грамма
64,1 кКал
Из указанных ингредиентов получается всего 60 грамм безе

Кокосовый лед из Хогсмита, из кондитерской Ханидьюков

Хогсмит – деревня, в которой для юных волшебников предлагалось множество вкусностей.

Сегодня рецепт нежнейшей кокосовой помадки с маком для диабетиков и всех, кто следит за своим питанием. Готовится помадка за пару минут, дальше просто ждем. Правда, есть один момент – у вас должна быть кокосовая сгущенка без сахара. У вас ее нет? Не проблема! Приготовить ее можно за 20 минут. **Рецепт кокосовой сгущенки на стр.103**

Итак, нам нужно всего четыре ингредиента. Это кокосовая сгущенка собственного приготовления, кокосовое масло, мак и ванилин. Кокосовое масло на ваш вкус, если хотите яркий кокосовый вкус и аромат, берите нерафинированное.



Если вам достаточно легкого кокосового шлейфа, тогда берите рафинированное. У меня рафинированное. Ванилин можно не добавлять, особенно если у вас кокосовое масло нерафинированное. Аромата кокоса в таких конфетках будет предостаточно.

Если у вас кокосовое масло хранится на столе, оно и так жидкое, прогревать его не нужно. Если вы достали его из холодильника, тогда немного подогрейте, только чтобы растопить. Или в микроволновке, или на водяной бане.



Кокосовое масло легкоплавкое, так что процесс не отнимет времени. Выливаем в емкость кокосовое масло, добавляем мак и ванилин. Перемешиваем.



Выливаем в смесь кокосовую сгущенку. При перемешивании со сгущенкой смесь начинает сразу густеть.

Осталось выложить смесь в форму. Если форма у вас силиконовая, то можно выкладывать сразу в нее, если форма твердая, то лучше положить в нее пищевую пленку, так конфетки будет очень легко достать.





Отправляем в холодильник. Не в морозилку, а именно в холодильник! Я обычно делаю с вечера и ставлю в холодильник на всю ночь.
Утром конфетки готовы, их можно доставать и нарезать!

Режутся они мягко, конфетки жирные и очень калорийные!



Кокосовый лед из Хогсмита, из кондитерской Ханидьюков

Вкусно, прямо очень вкусно! Яркий кокосовый вкус, нежность, плюс мак! Только не забывайте о том, что при безусловной полезности и вкусе, калорий в этих конфетах до неприличия много. Едим максимум по две конфетки, не больше!



Ингредиенты:

Сгущенка кокосовая – 100 грамм;
Масло кокосовое – 50 грамм;
Мак – 10 грамм;
Ванилин – 1 грамм

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 1,5 грамма;
Жиры – 46 грамм;
Углеводы – 3 грамма
434 кКал

Трюфели из Хогсмита, из кондитерской Ханидьюков

Еще одно лакомство из Хогсмита – трюфели! 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.

Для придания дополнительной мягкости я использую кокосовое масло вместо какао-масла. 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.



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.

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, чтобы смесь стала примерно комнатной температуры.

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 попадается, меньше соблазнов. Калорий в наших конфетках очень много! Правда, они все из полезных продуктов, но все равно, лучше не очень много их съедать.



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

Сливочное пиво из Хогсмита

Любимый напиток учеников Хогвартса. Этот вариант для теплых дней, когда хочется охладиться. Готовится моментально, получается сытным, сладким, с густой и очень стойкой пеной, которая держится до последнего глотка в кружке.



Понадобится питьевая газированная вода и совсем немного нашей карамели на аллюлозе. Для усиления вкуса можно добавить еще немного нашего пломбира на аллюлозе, но это уже скорее праздничный вариант. **Рецепт карамели на аллюлозе на стр112**. **Рецепт пломбира на аллюлозе на стр.108**



В кружку кладем карамель.



Наливаем немного воды с газом и тщательно перемешиваем ее с карамелью.



Доливаем до верха кружки газированную воду. Вода чистая, без всяких добавок, не сладкая. Получается прекрасное сливочное пиво со стойкой пеной!

Сливочное пиво из Хогсмита

Для усиления вкуса и создания праздничной атмосферы, в пиво можно добавить пломбир на аллюлозе, тогда пена становится еще плотней. Перемешивать не нужно, пломбир сам опускается на нижний уровень пены с делает пиво густым и еще более вкусным. Великолепный напиток, идеально подходящий юному волшебнику!



Ингредиенты:

Вода питьевая газированная (без добавок, не сладкая) – 500 грамм;
Карамель на аллюлозе – 35 грамм;
Пломбир на аллюлозе – 35 грамм

КБЖУ на 100 грамм:
С ПЛОМБИРОМ:
Белки – 0,3 грамма;
Жиры – 3,3 грамма;
Углеводы – 0,4 грамма
32,8 кКал

БЕЗ ПЛОМБИРА:
Белки – 0,1 грамма;
Жиры – 2,5 грамма;
Углеводы – 0,2 грамма
23,9 кКал

Шелковистое шоколадное мороженое из Косого переулка

Косой переулок таит много тайн. И много вкусностей. Шелковистое шоколадное мороженое из Косого переулка любят все юные волшебники. И каждый может с легкостью повторить этот рецепт на своей кухне!

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 высыпаем 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.

Да, 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.





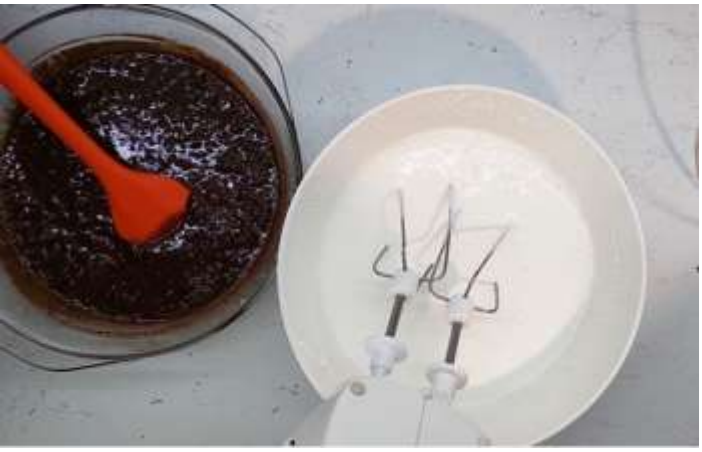
Продолжаем взбивать, постепенно вливая молоко. Молоко самое обычное, у меня 3,2%.



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 быстрей 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.



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

Любовное зелье непременно должно быть ярким и сладким! Сироп за пять минут, без сахара, густой, сладкий. Идеально подходит для приготовления вкуснейших напитков, коктейлей, для пропитки тортиков и пирожных. А каким вкусным получается кофе, если в него добавить сироп!



А из остатков ягод приготовим вяленую вишню, просто оставив их на листике при комнатной температуре. Как вкусно будет добавлять ее в шоколад, кексики и т.д.
И все это нам можно, поскольку готовим без сахара. Из не совсем привычных ингредиентов только ксантановая камедь. Ее нужно 0,5 грамма. Отмеряем максимально точно, ингредиент капризный.



Если положить меньше – не получится, если больше, то будет скользко и не вкусно. Камедь добавляем в воду и блендером превращаем воду в гель. Именно так работает камедь, при взбивании с водой она из воды делает гель.



Выливаем гель в кастрюлю, добавляем подсластитель и ягоды. У меня сегодня вишня, но приготовить сироп можно абсолютно из любых ягод. Подсластителя много, у нас сироп, а не морс. В процессе применения он будет сильно разводиться.



Закрываем крышкой и доводим до кипения.



Кипятим на слабом огне пять минут.
Во время кипения сверху образуется густая белая пена, это нормально, не пугайтесь!



Через пять минут снимаем кастрюлю с огня и позволяем ей остыть до комнатной температуры, под крышкой. Во время остывания пена осядет, останется хлопьями.



Процеживаем сироп через сито, так мы отделим ягоды и не пустим в сироп остатки пены.



Ягоды выкладываем на листик. Можно посушить в сушилке, в дегидраторе. Но ягод мало и поэтому я просто оставляю их на листике, они прекрасно высыхают при комнатной температуре за пару дней, без всяких сушилок.



После высыхания вишенки выглядят вот так. Это настоящее лакомство, ведь варили мы их с подсластителем. Никакие магазинные цукаты не сравнятся с нашими по вкусу, а наши еще и безвредные.

Осталось просто перелить сироп в бутылочку. Он у нас не для хранения, сделали – выпили. Храню в холодильнике, делаю часто из замороженных ягод. Примерно месяц, а то и два в холодильнике хранится хорошо. Но вы съедите его быстрее, он очень вкусный.



Ингредиенты:

Вода – 350 грамм;
Ягоды – 200 грамм (у меня вишня);
Подсластитель – 20 грамм (в 10 раз слаще сахара);
Ксантановая камедь – 0,5 грамма

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 0,2 грамма;
Жиры – 0,04 грамма;
Углеводы – 2 грамма
9,9 кКал

Сладкий волшебный апельсиновый джем



Хорош как дополнение к завтраку и как начинка для тортов, рулетов и пирожных. Джем с карамельной ноткой, всесезонный. Не варю его впрок, поскольку апельсины есть круглый год! Джем прекрасно подходит в качестве начинки для пирожных, пирожков, ватрушек.

Всего два ингредиента – апельсины и аллюлоза. И совсем немного времени. Аллюлоза чистая, без добавок, сладость которой ниже сладости сахара. Очищаем апельсины, режем на кусочки и складываем в блендер.





Аллюлозу высыпаем в кастрюлю и расплавляем, апельсины превращаем в пюре.

Аллюлоза плавится легко, в расплавленном виде она похожа на воду. В расплавленную аллюлозу выкладываем пюре и пять минут кипятим при непрерывном помешивании.



В общем-то вот и все, карамельный апельсиновый джем готов! Приятного аппетита!



Ингредиенты:

Апельсины (мякоть) – 300 грамм;

Аллюлоза – 100 грамм (чистая, без добавок)

КБЖУ на 100 грамм:

Белки – 0,9 грамма;

Жиры – 0,2 грамма;

Углеводы – 8 грамм

35,4 кКал

Кокосовая сгущенка



Идеальная добавка к блинчикам, панкейкам. Конечно, при условии, что блинчики, приготовлены по рецептам Хитрой кухни. Готовится всего 20 минут. Сгущенка получается густой, ароматной и бесконечно вкусной! Готовится просто, получается всегда, нужны только два ингредиента.

Кокосовое молоко я беру обычное, консервированное, жирность 17%. Аллюлоза чистая, без добавок, сладость ниже сладости сахара. Аллюлозу высыпаем в кастрюльку и ставим на огонь.





Включаем слабый огонь и дожидаемся, пока аллюлоза расплавится. Можно помешивать лопаткой, ускоряя процесс.

Как только аллюлоза полностью расплавится, выливаем в нее кокосовое молоко. В момент вливания молоко громко шипит, возмущается. Но это всего несколько секунд, дальше оно прогревается и успокаивается. Доводим на слабом огне до кипения.





Начинаем процесс уваривания. Он длится 20 минут. Первые 10 минут сгущенка почти не меняет свой вид, только цвет становится чуть более кремовым.



Еще через 10 минут сгущенка готова! Цвет густой, насыщенный. Она кажется жидкой, но это обманчивое впечатление. Для загущения ее нужно просто охладить. Готовая сгущенка даже гуще обычной магазинной молочной сгущенки на сахаре.

Переливаем сгущенку в мисочку, оставляем остывать до комнатной температуры. Далее убираем в холодильник. Я готовлю сгущенку с вечера, и к утру у меня прекрасный десерт!

Наша кокосовая сгущенка с легкостью превращает вафельный хлеб в прекрасное пирожное! Естественно, хлеб мы печем сами! Уверена, что эта сгущенка вам непременно понравится и на полочке вашего холодильника ей найдется уютное место.

Кокосовая сгущенка



КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 0,6 грамма;
Жиры – 19,3 грамма;
Углеводы – 3,4 грамма
193,2 кКал

Ингредиенты:

Кокосовое молоко 17% - 250 грамм;
Аллюлоза – 100 грамм (чистая, сладость ниже сладости сахара)

Ягодная начинка для тортов и пирожных



**Идеальная начинка для тортов, пирожных, различных рулетов, как бисквитных, так и меренговых.
Я делаю с ней сырники, бутерброды и прочие вкуснейшие вещи.
Готовится моментально, ягоды – на ваш вкус. В моем холодильнике она почти всегда есть.**

Все, что понадобится – ягоды, ксантановая камедь, подсластитель и вода. Ксантановая камедь для моих читателей давно перестала быть ругательным словом. Расход у нее минимальный, и она позволяет готовить множество вкусняшек.

Приобрести её можно в магазинах для кондитеров или в интернет-магазинах. Берите самую маленькую упаковку, хватает надолго. С камедью главное условие – точно отмерить. Если ее положить меньше, не получится нужной консистенции, если положить больше, будет скользко, я такое не люблю.

Так что старайтесь взвешивать на точных весах и как можно аккуратней. У меня для таких ингредиентов есть маленькие весы, с точностью до сотых грамма. Стоят они недорого, а пользу приносят хорошую.



Из ягод у меня сегодня клюква и вишня. Можно брать любые любимые. Если хотите приготовить из крупной клубники, то лучше ее порезать на кусочки. Остальные ягоды измельчать не нужно.

Складываем ягоды в кастрюльку с толстым дном, выливаем воду. Смешиваем вместе подсластитель и камедь, так гарантированно не будет комочков. Смесь высыпаем в ягоды.



Включаем огонь и доводим до кипения. На маленьком огне кипятим 30 секунд, больше не нужно. После остывания я обычно убираю ее в холодильник. Начинку лучше приготовить заранее, я делаю это накануне приготовления десерта, так удобней.

Хранится такая начинка в холодильнике пару недель, все это время можно делать вкусные бутерброды с нашим любимым вафельным хлебом.
Если вам нужна однородная масса, то можно дополнительно измельчить готовую начинку блендером.



Ингредиенты:

Вишня – 150 грамм;
Клюква – 150 грамм;
Вода – 50 грамм;
Ксантановая камедь – 2 грамма;
Подсластитель – 10 грамм
(в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 0,6 грамма;
Жиры – 0,2 грамма;
Углеводы – 6,4 грамма
35,8 кКал

Пломбир на аллюлозе

Настоящий ГОСТовский пломбир, нежнейшее лакомство, тот самый вкус из детства, только без сахара! Это не просто вкусно, это нереально вкусно, этот пломбир как та машина времени, которая за одно мгновение возвращает вас в детство!



Пломбир мы приготовим без сахара, на аллюлозе. Заменить подсластитель не получится, нам нужны свойства именно аллюлозы. Как и положено настоящему пломбиру, готовится он на яичных желтках. Еще нам понадобятся жирные сливки (33-35%), обычное молоко, ванилин и 0,5 грамма ксантановой камеди.

Камедь позволяет готовить мороженое более быстрым способом, его не нужно долго прогревать для загущения. Главное, точно отмерять камедь. Если взять её меньше, то нужной консистенции не получим, если больше, то появится скользкий вкус, я такой не люблю.

В миску с желтками высыпаем ванилин и ксантановую камедь, начинаем взбивать. В процессе взбивания постепенно добавляем аллюлозу. Масса получается светлой, густой, вязкой.



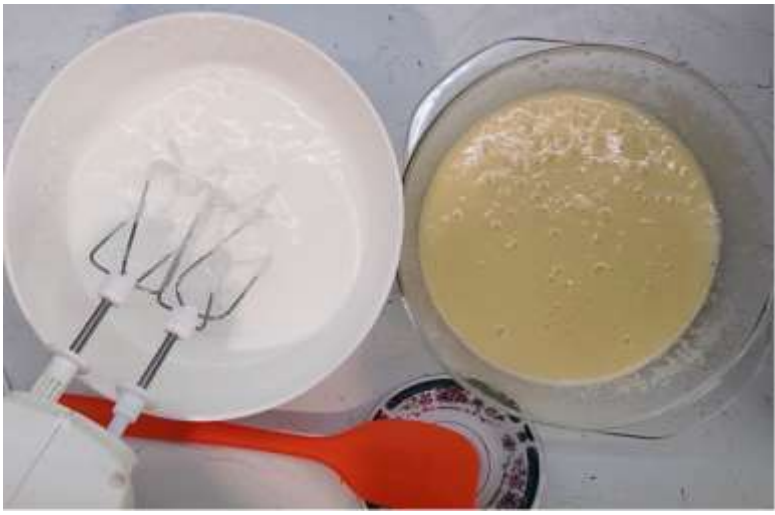


Продолжаем взбивать, постепенно добавляя молоко.



Полученную массу выливаем в кастрюлю с толстым дном и начинаем прогревать. От кастрюли не уходим, желательно ее постоянно помешивать. Как только смесь прогреется практически до кипения, сразу снимаем с огня. Закипеть ей не даем! Наша задача – провести термообработку желтков и дать смеси немного загустеть. Для этого достаточно довести до кипения, кипятить не нужно.

Смесь нужно немного остудить, во взбитые сливки будем вливать ее теплой, не горячей. Я переливаю в стеклянную миску, и пока буду взбивать сливки, смесь успеет остыть. Сливки взбиваем без всяких добавок, просто сливки. Примерно до густоты очень густой сметаны.





Выливаем желтково – молочную смесь во взбитые сливки и еще раз взбиваем. Получаем пышную нежную массу. Осталось заморозить. Это можно сделать двумя способами. Либо заморозить в той чаше, в которой взбивали, либо порционно.

Если будете морозить в чаше, не забудьте раза три каждые полчаса достать и перемешать венчиком. После третьего раза уже спокойно замораживайте до полного замерзания. Так вы предотвратите вероятность появления льдинок. Хотя, надо признать, мороженое на аллюлозе не склонно к образованию льдинок.

Замораживаем пломбир порционно. Я люблю это мороженое подавать на ягодной подушке. В качестве подушки использую ягодную начинку для тортов, (ссылка на рецепт стр.106). Разливаю смесь по силиконовым формочкам и отправляю в морозилку. Очень удобная для хранения форма, готовые мороженки я просто складываю в контейнер и храню в морозилке.





Мороженое получается нежным, его легко есть ложкой сразу из морозилки, оно не замерзает в камень. При подаче можно украсить орешками, тертым шоколадом без сахара, ягодками.

Пломбир на аллюлозе

Я предпочитаю пломбир с малиной! В виде начинки для тортов. Когда пломбир подается на малиновой подушечке, и с капелькой малины сверху – это настоящее блаженство! Попробуйте, и вы непременно будете готовить его очень часто!



Ингредиенты:

Яичные желтки – 4 штуки;
Молоко 3,2% - 200 грамм;
Сливки 22-35% - 250 грамм;
Аллюлоза – 150 грамм;
Ксантановая камедь – 0,5 грамма;
Ванилин – 1 грамм

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 3,2 грамма;
Жиры – 16 грамм;
Углеводы – 2,8 грамма
168,1 кКал

Густая сливочная карамель

Наслаждение в каждой ложке. Всего 20 минут и готово, почти без углеводов. Любите ли вы ириски, так как люблю их я? - Я их обожаю! Но, увы, по понятным причинам ириски исчезли из моего питания. И вот сейчас они вернулись! Да еще взрывным, ярким вкусом! Если поставить эту карамель в холодильник, то она становится практически твердой, еле отковыривается ложкой и дает вкус именно сливочной ириски.



Всего два ингредиента, первый - жирные сливки, второй - аллюлоза.

В кастрюлю с толстым дном высыпаем аллюлозу. Огонь делаем слабым, аллюлозу помешиваем, чтобы она быстрей расплавилась. Нам нужно ее просто растопить, при этом не сильно перегреть, чтобы сливки не стали шипеть и брызгаться при выливании в кастрюлю.





В растопленную аллюлозу выкладываем сливки. Жирность сливок от 33 до 35%. На слабом огне, поддерживая тихое кипение, варим карамель.

Этот рецепт позволяет приготовить карамель на любой вкус. Если не добавлять больше ничего, получится классическая сливочная карамель. Если добавить ванилин, то ванильная. При добавлении апельсиновой цедры – апельсиновая. Я добавила немного соли. Соленой карамель не стала, но вкус от соли становится ярче.

Густая сливочная карамель

Если вам нужна карамель для прослойки тортов и пирожных, без разбавления кремом, варите ее 10 минут. Если вы, как и я, хотите густую карамель, чтобы она из холодильника была твердой как ириски, то варите 20 минут. Но дольше 20 минут варить не нужно, это предельное время.



Через 20 минут карамель остается достаточно жидкой, изменив только цвет. Впечатление обманчивое!
В процессе остывания она густеет прямо на глазах. Переливаем в миску и ждем, пока остынет. Это самая сложная часть рецепта. Ведь так хочется попробовать сразу!



Мне нравится в процессе охлаждения периодически помешивать карамель, наблюдая, как меняется ее структура.
Но делать это совершенно не обязательно. Можно просто дождаться остывания.

Жирность карамели всего вполовину меньше, чем у сливочного масла, поэтому едим ее в разумных пределах. Она идеально подходит для бутербродов на завтрак! Карамель комнатной температуры уже совершенно густая, еле проворачивается ложка. Если эту красоту переложить в баночку и подарить диабетику, он будет в полном восторге! Так что можно использовать как вариант сладкого подарка. Ведь в магазине такое чудо точно не купить!

Ингредиенты:

Аллюлоза – 100 грамм;
Сливки 33% - 250 грамм;
Подсластитель – 2 грамма
(в пять раз слаще сахара)

КБЖУ на 100 грамм:
Белки – 2 грамма;
Жиры – 38,2 грамма;
Углеводы – 3,2 грамма
365,7 кКал

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 сложней 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.

Овсяные отруби – самые углеводные из всех отрубей. В рецептах так и написано Овсяные отруби. Вкусные, нежные. Внешне похожи на размолотые овсяные хлопья. Содержат меньше углеводов, чем хлопья. Опять-таки, при покупке смотрите, чтобы в составе не было муки.

Интенсивный подсластитель – любой подсластитель, сладость которого выше сладости сахара. В рецептах указан уровень сладости подсластителя. Если у вашего подсластителя другой уровень сладости – его количество нужно пересчитать.

Ксантановая камедь – загуститель, используется при приготовлении многих наших блюд.

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

Какао-порошок – мука из обезжиренных какао-бобов. Прекрасная мука, хоть мы и не привыкли считать его мукой.

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.

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.

Волшебный пряничный домик без пшеницы и сахара

Какая сказка без пряничного домика?



Простые пошаговые рецепты праздничных пряничных домиков!

Испечь такое чудо легко и просто, нужно всего лишь знать некоторые особенности наших пряников, и они полностью раскрыты в практикуме.

- ☑ **Несколько видов пряничного теста без пшеницы, идеально подходящего для выпекания пряников. В практикуме рассматривается семь видов муки.**
- ☑ **Выкройки для деталей домика, глазурь для украшения и сборки домика.**
- ☑ **Как сделать красивые прозрачные окна и включить в домике свет.**
- ☑ **Украшение праздничной усадьбы с рецептом каждого украшения.**

Чат для общения в Сборнике не предусмотрен. Подписка на Практикум «Пряничные домики без пшеницы и сахара» открывает доступ к комплекту видео, которые вы смотрите самостоятельно.

При любых проблемах, возникающих при оформлении подписки, обязательно пишите на почту marideniz.a@mail.ru или в сообщения Перехитри диабет в VK https://vk.ru/write-123607538

Подписка на Практикум Пряничные домики без пшеницы и сахара:

☑ **Телеграм https://t.me/PryanikDiabet_bot**

☑ **ВКонтакте**
https://vk.ru/app7070938_123607538#s=6ab76391d7d9b5b09007532d

😊 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 🖤 Бесплатный сборник рецептов, 🖤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, разработкой рецептов и зарядками и разминками, а также 🖤 Бесплатный сборник видео Шаг за шагом к нормальным сахарам находятся на страничке Советы диабетикам. https://www.marideniz.com/Советы-диабетикам

В ближайшее время планируется выход новых сборников.

💔 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!



💔 Лучшие рецепты для диабетиков от Мари Дениз
https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/

💔 Если вам важно, чтобы рецепты всегда были под рукой, предлагаю сборники книг из серии Хитрая кухня для диабетиков. Волшебные, вкусные, удивительные – это не мои слова, это слова из отзывов на мои рецепты.

💔 Переход на мои рецепты удивительным образом приводит к нормализации сахаров.

💔 Никаких чудес нет, просто каждый рецепт тщательно протестирован и проверен сотнями, а многие рецепты уже и тысячами диабетиков.

💔 Серия пополняется новыми выпусками, и со временем в ней будет все, что только может пожелать душа диабетика!

☑ Приобрести сборники рецептов можно на моем сайте
https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/

С уважением, Мари Дениз

☑ **Публичные БЕСПЛАТНЫЕ каналы, в которых публикуются ссылки на все новости проекта, на все новые рецепты и на прямые эфиры, находятся здесь:**

❤ **Телеграм-канал** https://t.me/perehitridiabet

❤ **Макс-канал** https://max.ru/perehitridiabet

☑ **Всю информацию о выпусках новых книг серии «Хитрая кухня» можно узнать на моем сайте:**

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

☑ **Рутуб-канал Перехитри диабет**
https://rutube.ru/channel/25610615/

☑ **Дзен-канал Перехитри диабет**
https://dzen.ru/perehitridiabet

☑ **Ютуб-канал Перехитри диабет**
https://www.youtube.com/@marideniz

☑ **Группа ВКонтакте** https://vk.com/perehitridiabet

☑ **Электронная почта:** marideniz.a@mail.ru

❤ **Новинка! Практикум «Хлеб для диабетиков». Все секреты нашего хлеба, просто, быстро! Уже через несколько дней ваш дом заполнят ароматы вкуснейшего свежевыпеченного хлеба!**
Подробности здесь https://www.marideniz.com/Советы-диабетикам

С уважением, Мари Дениз.



