

**ТАЙНЫ
ЗВЕЗД**

СУПЕРИДЕИ
ДЛЯ СЛАДКИХ
БЛЮД

Спецвыпуск №20
29 мая – 29 июля
2019 года

Летние ДЕСЕРТЫ

Сезон ягод

Шедевры
для вашего
стола

**Вкусно
и доступно** *Scan by Tetyanka_ & TTT22*

Торты с фруктами, необычные муссы, освежающие коктейли

**Разноцветное
мороженое**



**Чизкейк
«Вишневый»**



**Бисквит
«Нежность»**



ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Спецвыпуск
еженедельной
газеты «ТАЙНЫ ЗВЕЗД»
№20 29 мая – 29 июля 2019г.

Учредитель и издатель
ООО «Лайт Пресс Украина»
Редакция:

Главный редактор
Виолетта ГРОМОВА
Vgromova@medialightgroup.com
Ответственный за выпуск номера:
Галина ДЕГТЯРЕВА
Дизайнер: Юрий КОРЕНЕВ
Цветокоррекция: Роман ДЬЯКОВ

Размещение рекламы:
Иванна ЯРЕМЧУК. Тел.: (044) 583-16-05
Yaremchuk@medialightgroup.com

Отдел продаж: Татьяна ДЕТКОВА
Tdetkova@medialightgroup.com
Тел.: (044) 583-16-02

Сбыт: ООО «Укрпрессдистрибуция»
Тел.: (044) 583-16-02

Директор: Иван ШЕВАЛГИН

Свидетельство о регистрации:
Министерство юстиции Украины,
серия КВ №23805-13645 ПР
от 01.03.2019

Отпечатано в типографии
«Мега-Полиграф»: 04073,
Украина, г. Киев,
ул. Марка Вовчка, 12/14
тел. (044) 581-68-15
www.mega-poligraf.kiev.ua

Тираж 150 000 экз.

Телефон редакции: (044) 583-16-00
Факс: (044) 583-16-00

Адрес редакции, издателя:
Украина, г. Киев,
пр. Академика Палладина, 44

Адрес для писем:
03142, г. Киев, а/я 40
E-mail: tz@medialightgroup.com

www.medialightgroup.com

Цена договорная

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Все материалы номера являются собственностью редакции, перепечатка или воспроизведение их любым способом полностью или по частям допускается только с письменного разрешения редакции. Все материалы в газете являются личным мнением и выводами автора, за исключением материалов в рубрике «Интервью». Присланные рукописи, фотографии, рисунки редакцией не возвращаются и не рецензируются. Присылая в редакцию тексты, фотоматериалы, смс-сообщения и др., автор передает редакции все права на них и свое согласие на публикацию этих материалов и обработку его персональных данных. Под подарком в играх нашего издания подразумевается приобретение товара за 6 копеек. Материалы, размещенные в газете, в том числе рекламные, носят исключительно информационный характер и не могут использоваться для диагностики, профилактики или лечения. Издательство не несет ответственности за возможные последствия приема читателями медицинских и других препаратов, БАДов, употребления продуктов питания, информация о которых подается в газете, а также за применение рекомендаций, консультаций, способов лечения, диагностики или профилактики. Перед употреблением лекарственных или других фармацевтических средств, упоминаемых в газете, обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом. Самолечение может быть опасно для вашего здоровья.

2 Летние десерты



Вишневый пирог

Продукты на 5 порций:

- 500 г вишни ● 150 г сливочного масла ● 4 ст. л. сметаны ● 1 и 3/4 ст. муки ● 1 ч. л. разрыхлителя
 - 3 ст. л. картофельного крахмала ● 1 ст. сахара
 - 1 ч. л. ванильного сахара
- В 100 г – 265 ккал**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час

ОЖИДАНИЕ: 1 час

1. Соедините размягченное масло, муку и разрыхлитель. Перетрите вилкой. Добавьте сметану. Замесите тесто. Уберите в холод на 1 час.

2. Удалите косточки из вишни. Засыпьте мякоть крахмалом и сахаром. Перемешайте.

3. Разделите тесто на две

части – одну побольше, другую поменьше.

4. Раскатайте меньшую часть. Распределите по форме. Выложите вишню.

5. Оставшееся тесто раскатайте и нарежьте на полоски. Сделайте из них плетенку на вишне. Спрячьте под нее края и соедините с бортиками. Выпекайте 30 мин. при 200°C.

Для слад

Малиновый десерт

Продукты на 3 порции:

- 400 г малины ● 2 грецких ореха ● 3 ст. л. геркулеса ● 400 г творога ● по 1/2 ч. л. молотой корицы и мускатного ореха ● 2 ст. л. кефира
- В 100 г – 120 ккал и 0,9 ХЕ***

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 минут

1. Вымойте и обсушите ягодки. Отложите половину. Оставшиеся разомните вилкой.

2. Очистите орехи. Обжарьте их на сухой сковороде до золотистого цвета. Остудите. Затем измельчите в ступке или блендере.

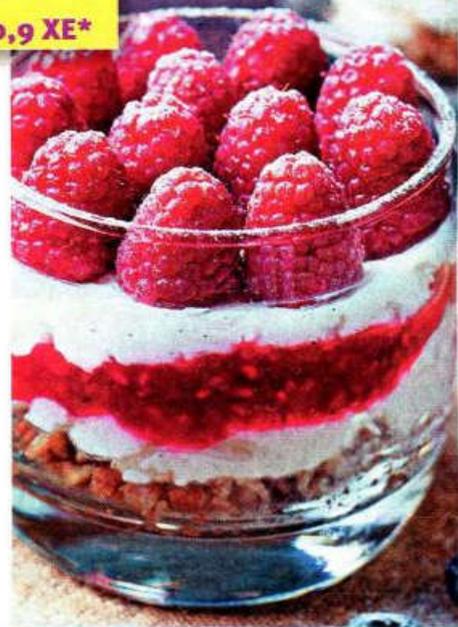
3. Смешайте орехи и овсяные хлопья.

4. Взбейте творог с кефиром и специями.

5. Выложите на дно стакана немного орехов с хлопьями. Далее – слоями: творожную массу, растертые ягоды и еще раз творог. Украсьте целыми ягодками. Сформируйте так остальные порции. Полезный перекус готов.

*ХЕ – хлебная единица

Для диабетиков



Сливочный мусс

Продукты на **5 порций**:

- 400 г черной смородины ● 200 г клубники
- 1 и 3/4 ст. сливок жирностью 35%
- 1,5 ст. л. желатина ● 1 ст. сахара ● 1/2 лимона
- 3/4 ст. воды

В 100 г – 130 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 минут

ОЖИДАНИЕ: 3 часа

1. Залейте желатин водой. Оставьте на 20 мин. Выдавите из лимона сок. Перемешайте. Затем поставьте на водяную баню. Помешивая нагрейте, чтобы желатин полностью растворился.
2. Измельчите ягоды вместе с сахаром. Отдельно взбейте сливки.
3. Соедините смородиновое пюре, желатин и сливки.
4. Нарежьте клубнику. Положите 2–3 кусочка на дно силиконовых формочек (для приготовления кексов или льда).
5. Разлейте ягодную массу. Уберите в холод на 3 часа. Затем аккуратно переверните.

Очень нежно

Коежек

Scan by Tetyanka_&TTT22

Желе из арбуза

Продукты на **4 порции**:

- 0,5 кг мякоти арбуза ● 3,5 ст. л. воды ● 1 ст. красного вина (или белого)
- 3 ст. л. сахара ● 1 ст. л. желатина

В 100 г – 75 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час

ОЖИДАНИЕ: 4 часа

1. Залейте желатин холодной водой. Оставьте на 15–20 мин. при комнатной температуре
2. Смешайте в кастрюле вино и сахар. Доведите до кипения, после чего убавьте огонь. Варите в течение 7–8 мин, постоянно помешивая.
3. Добавьте разбухший желатин. Перемешайте. Остудите.
4. Очистите мякоть арбуза от семечек. Протрите ее через сито.
5. Соедините получившийся арбузный сок с желатиновой массой. Разлейте по формочкам. Уберите в холод на 3 часа.

Оригинально



Полезный десерт

Продукты на **3 порции:**

- 300 г клубники ● 300 г творога ● 1 банан
 - 3 ст. л. сметаны жирностью 10% ● 2 ст. л. сахара
- В 100 г – 120 ккал**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 минут

ОЖИДАНИЕ: 2 часа

1. Очистите от хвостиков клубнику. Вымойте и обсушите ее. Половину нарежьте. Посыпьте 1 ст. л. сахара. Оставьте на 1–2 часа, чтобы ягоды дали сок.

2. Разложите по бокалам вместе с образовавшимся сиропом.

3. Разомните вилкой банан. Получившееся пюре положите на клубнику и разровняйте.

4. Разрежьте оставшиеся ягоды клубники пополам (несколько штук еще понадобится для украшения). Выложите на стенки бокалов, чтобы был виден срез.

5. Взбейте творог со сметаной и 1 ст. л. сахара в однородную массу. Наполните «кремом» бокалы. Сверху положите свежие ягодки. Полезный перекус готов!

Изумительно

Клубничные

Фруктовый лед

Продукты на **6 порций:**

- 800 г клубники ● 0,6 л апельсинового сока
 - листья мяты
- В 100 г – 40 ккал и 0,7 ХЕ***

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 минут

ОЖИДАНИЕ: 6 часов

1. Измельчите в блендере 600 г клубники вместе с апельсиновым соком и мятой.

2. Разлейте по специальным формочкам для мороженого. Положите кружочки клубники. Закройте крышечками. Уберите в морозилку на 4–6 часов.

Совет! Если специальных формочек нет, сделайте фруктовый лед в маленьких пластиковых стаканчиках. А вместо специальных держателей можно использовать деревянные палочки.

* ХЕ – хлебная единица

Для диабетиков



Джем по-домашнему

Продукты на **3 баночки по 0,5 литра:**

- 1 кг клубники
 - 1 кг сахара
 - 3 ст. л. желатина
- В 100 г – 225 ккал**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 час 40 минут

ОЖИДАНИЕ: 3 часа

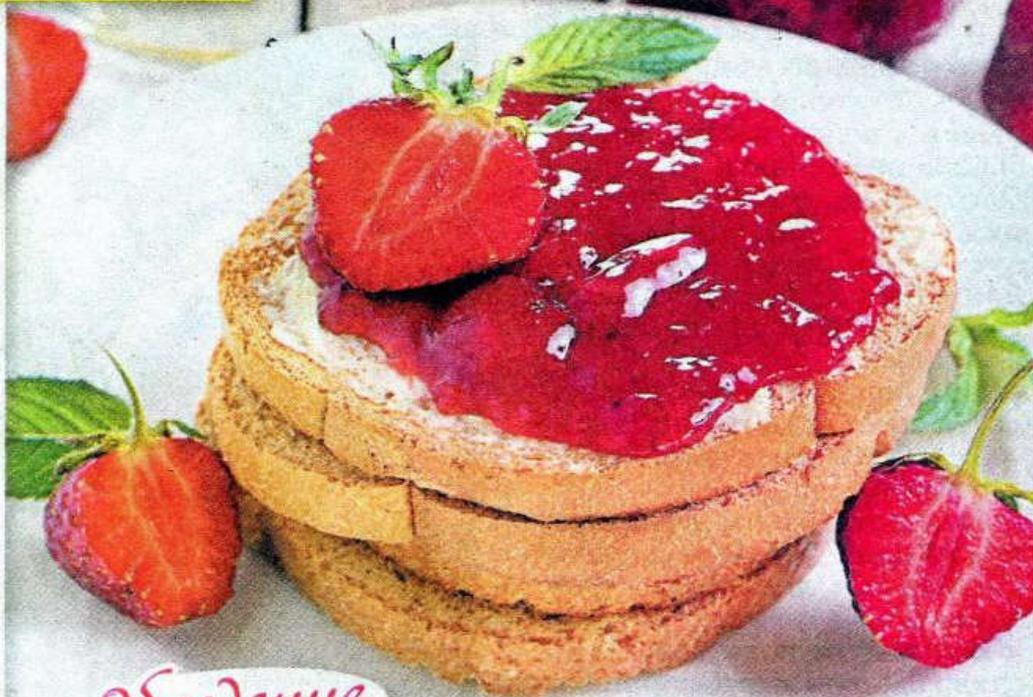
1. Нарезьте ягоды. Засыпьте сахаром. Оставьте на 3–4 часа.

2. Доведите до кипения. Снимите пену. Убавьте огонь. Варите, периодически помешивая, 30 мин.

3. Залейте желатин 3,5 ст. л. холодной воды. Оставьте на 40 мин.

4. Соедините набухший желатин с горячим вареньем. Перемешайте. Поставьте на маленький огонь. Потомите 2–3 мин. Но не кипятите!

5. Разложите по банкам**. Ешьте с хлебом и творожным сыром.



Объедение

Scan by Tetyanka_&TTT22

фантазии

Торт «Наслаждение»

Продукты на **7 порций:**

- 0,5 кг клубники
 - 6 яиц
 - 2,5 ст. сахара
 - 1 ст. муки
 - 1 ч. л. ванильного сахара
 - 10 г сливочного масла
 - 600 г сметаны жирностью 30%
- В 100 г – 180 ккал**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час 20 минут

1. Взбивайте белки 2 мин, добавьте 1/2 ст. сахара и взбивайте еще 2 мин.

2. Соедините желтки с 1/2 ст. сахара. Добавьте ванильный сахар и разотрите добела.

3. Соедините белки, желтки и муку. Тесто не перемешивайте по кругу. Делайте движения снизу вверх – корж лучше поднимется.

4. Смажьте маслом форму. Вылейте тесто. Выпекайте 40 мин при 180°C. Остудите. Срежьте у коржа хрустящие бока. Измельчите в крошку.

5. Разрежьте корж пополам. На нижнюю часть положите немного крема: взбейте сметану с оставшимся сахаром. Сверху разложите кусочки клубники. Накройте вторым коржом. Верх и бока смажьте кремом. Посыпьте бисквитной крошкой. Украсьте ягодами.



*Всем
на радость*

** Заранее простерилизуйте банки и высушите.

Компот из малины

Продукты на **9 литров:**

● 4 ст. сахара ● 1,5 кг малины ● 3 ч. л. лимонной кислоты ● 9 л воды **В 100 г – 30 ккал**

Изумительно!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 минут

1. Вымойте банки и поставьте на решетку в духовку так, чтобы они не касались друг друга. Нагрейте ее до 160°C. Через 5–10 мин, когда банки полностью станут сухими, выключите духовку. Дайте банкам немного остыть и достаньте. Крышки прокипятите в воде 10–15 мин.

2. Малину переберите. Без жалости выкидывайте подгнившие ягоды. Остальные вымойте и обсушите.

3. Заполните банки ягодками наполовину. Добавьте лимонную кислоту (1 ч. л. на трехлитровую банку).

4. Вскипятите воду. Добавьте сахар. Прокипятите сироп 5 мин. Залейте им ягоды. Закатайте крышками. Переверните банки вверх дном, накройте одеялом. Когда остынут, уберите в темное прохладное место.



ЛЕТО В БАНКЕ

Тает во рту

Желе из смородины

Продукты на **3 литра:**

● 3 кг красной смородины ● 3 кг сахара ● 2,5 ст. воды **В 100 г – 200 ккал**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час 45 минут

1. Отделите от веточек смородину. Сложите в дуршлаг. Промойте прохладной водой. Дайте жидкости стечь.

2. Вскипятите воду. Положите в нее ягоды. Убавьте огонь. Варите, постоянно помешивая, до тех пор пока ягоды не полопаются и не пустят сок.

3. Отложите 8 ст. л. смородины. Остальные ягоды протрите через сито. Жмых выбросите.

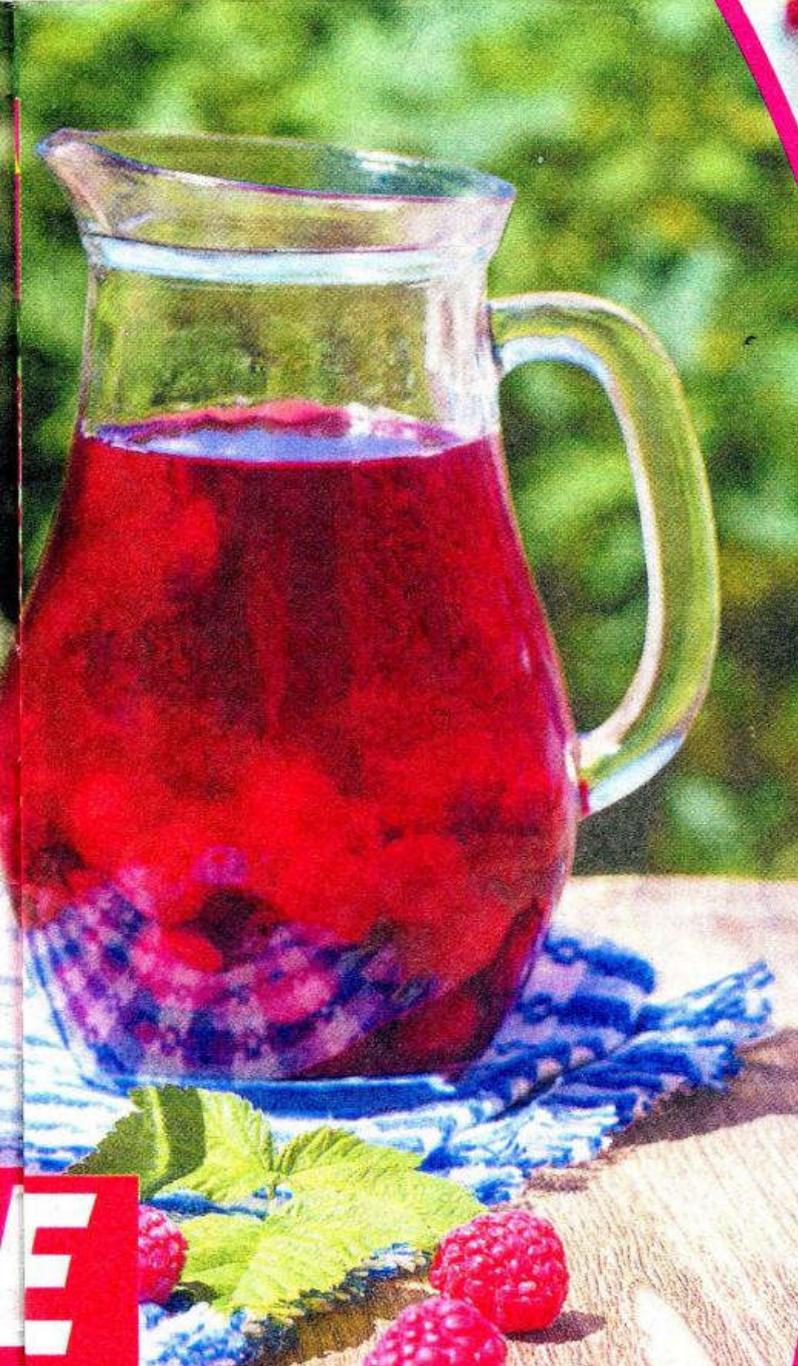
4. Получившийся ягодный сок перелейте в металлический таз или широкую кастрюлю. Всыпьте сахар. Доведите до кипения. Варите на медленном огне 15 мин., периодически помешивая. Учтите, сильно кипеть не должно!

5. Добавьте ягоды. Варите еще 7 мин. Горячее желе разлейте по стерилизованным банкам. Переверните вверх дном и накройте. Дайте остыть. Храните в темном прохладном месте.

Пальчики оближешь



6 Летние десерты



Мастер-класс от кондитера
Александра Селезнева



Шоколадно-ягодные пирожные

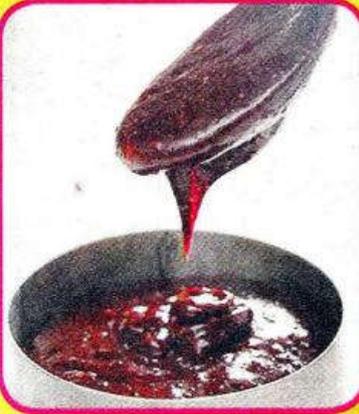
Понадобится:

- 200 г темного шоколада ● 250 г маргарина
- около 2 ст. коричневого сахара ● 4 яйца ● 1,3 ст. муки ● 1/4 ч. л. разрыхлителя ● 1/3 ст. какао
- 1,5 ст. малины и голубики



Шаг 1
Шоколад измельчите и положите в небольшую кастрюлю. Добавьте маргарин и, помешивая, расплавьте на маленьком огне.

Шаг 2
Переложите расплавленный шоколад в чашу, добавьте сахар, вбейте по одному яйца. Всыпьте просеянную муку, разрыхлитель и какао. Все тщательно перемешайте.



Шаг 3
Вылейте тесто в смазанные маленькие формы для запекания. Сверху украсьте ягодами. Выпекайте 30–35 мин при температуре 180°C до готовности. Подавайте с шариками мороженого.

Дельный совет

Для этого рецепта можно использовать как свежие, так и замороженные малину или голубику.

Черноплодка с сахаром

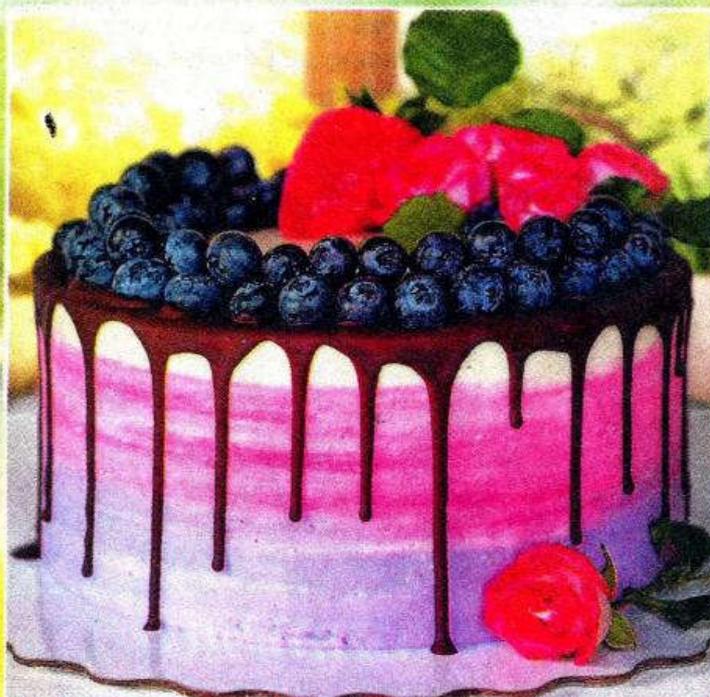
Продукты на 2 литра:

- 2 кг черноплодной рябины ● 2 кг сахара
- В 100 г – 225 ккал**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час

1. Отделите ягодки от веточек. Вымойте и обсушите. Измельчите в блендере вместе с сахаром до однородного состояния. Либо пропустите через мясорубку, а затем соедините с песком.
2. Ягодную массу переложите в кастрюлю. Помешивая, доведите до кипения. Но не кипятите. Главное – сахар должен раствориться.
3. Разлейте по стерилизованным банкам. Поставьте их в кастрюлю с холодной водой. Накройте простерилизованными крышками. Кастрюлю тоже прикройте крышкой. Доведите воду до кипения. Стерилизуйте так 20 мин. Затем закатайте. Поставьте банки горлышком вниз. Накрыв одеялом, дайте остыть.





Муссовый торт с ягодами

Для бисквита: 1 ст. пшеничной муки ● 1 ст. сахара
● 5 ст. л. воды ● 10 г разрыхлителя ● 3 яйца

Для мусса: 250 мл клубничного йогурта
● 250 г творога ● 100 г сахара ● 100 г малины
● 100 г малины ● 100 г черники (или любых других ягод) ● 18 г желатина

Для крема: 170 г гущенного молока жирностью 8%
● 120 г сметаны жирностью 30% ● 50 г кокосовой стружки ● 1/2 лимона

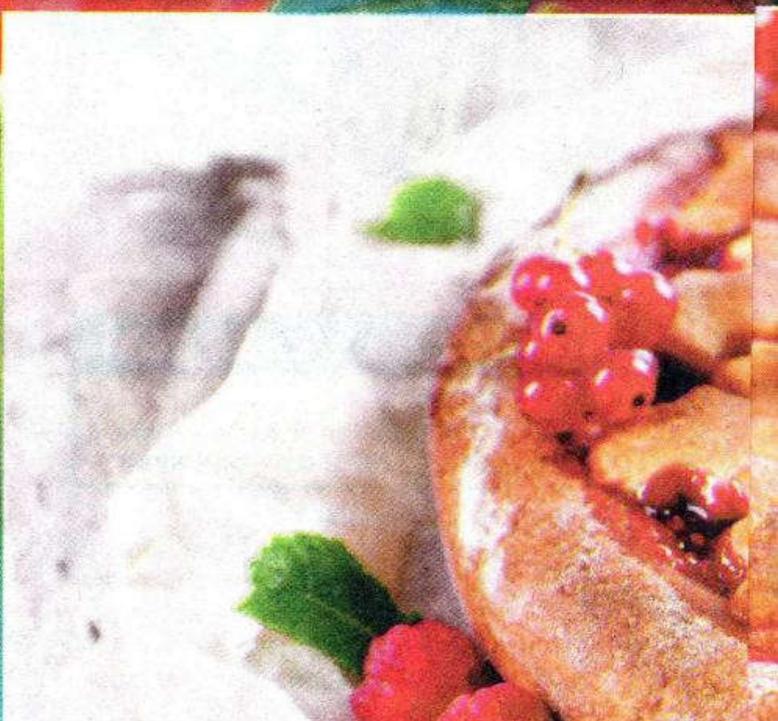
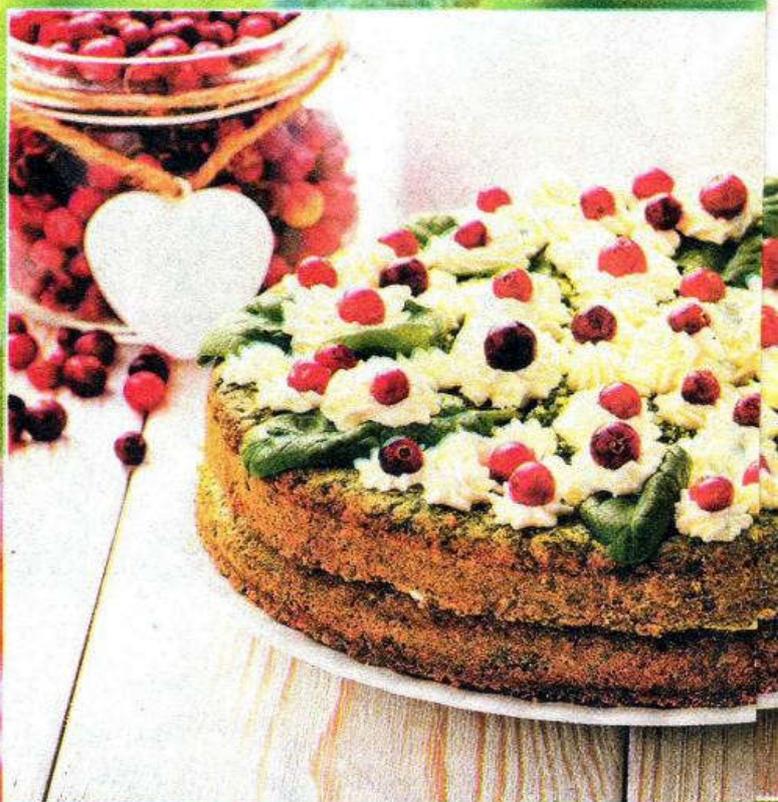
Для пропитки: 100 мл воды ● 2 ч. л. сахара
● 1 ст. л. ликера «Амаретто»

Для украшения: шоколад ● ягоды

- 1. Приготовьте бисквит:** разделите яйца на желтки и белки. Желтки добела разотрите с 4 ст. л. сахара, влейте 5 ст. л. воды. Продолжая взбивать, добавьте просеянную муку с разрыхлителем.
- 2.** Белки взбейте до пиков, всыпьте 4 ст. л. сахара и взбивайте еще 1–2 мин. Аккуратно добавьте белки в мучную смесь и перемешайте.
- 3.** Вылейте полученное тесто в форму, застеленную пергаментом. Выпекайте 25 мин при 180°C. Готовому бисквиту дайте остыть.
- 4. Приготовьте мусс:** блендером взбейте ягоды с сахаром. Смешайте творог и йогурт, соедините с ягодной смесью.
- 5.** Желатин залейте 100 мл воды. Дайте ему набухнуть, затем распустите на водяной бане.
- 6.** В творожно-ягодную смесь добавьте желатин.
- 7.** Разрежьте бисквит пополам. Нижний корж пропитайте ликером и залейте муссом (немного оставьте для верха). Сверху положите второй корж, залейте его оставшимся муссом и поставьте торт в холодильник на ночь.
- 8. Приготовьте крем:** взбейте миксером смешайте гущенное молоко со сметаной. Не прекращая взбивать, добавьте сок лимона. Полученный крем выложите на торт.
- 9.** Сверху полейте растопленным шоколадом и украсьте ягодами.

В Летние десерты

Ягодный



Пирог с красной смородиной и мятой

Продукты на **8 порций:**

● 2 ст. красной смородины ● 1,5 ст. просеянной муки
● 2 яйца ● 8 ст. л. сливочного масла + кусочек на смазывание формы ● 1 ст. сахара ● 1 ч. л. ванилина
● 2 ч. л. крахмала ● 1 ч. л. разрыхлителя ● мята

В каждой порции – 368 ккал

16 г жиров / 4 г белков / 52 г углеводов

ое изобилие



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

50 минут

1. Лимон вымойте, снимите 2 ст. л. цедры. Затем разрежьте пополам, выжмите 3 ст. л. сока.
2. Шпинат вымойте и обсушите салфетками. Отложите не-

Изумрудный торт с клюквой

Продукты на **8 порций:**

- 1 ст. муки • 2 яйца • 1 ст. сахара • 1 большой пучок свежего шпината • 2 ч. л. разрыхлителя • 2 ч. л. ванилина • 1 лимон • ½ ст. растительного масла • 2/3 ст. сахарной пудры • 1 ст. сметаны • 2 ст. сливок (35%) • 2 ст. л. клюквы

В каждой порции – 574 ккал
34 г жиров / 5 г белков / 62 г углеводов

сколько листочков для украшения, а остальные измельчите с растительным маслом в блендере или порубите острым ножом. Соедините смесь с 2 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. цедры.

3. Яйца хорошо взбейте с сахаром до пышности и смешайте со шпинатной массой. Добавьте просеянную муку, разрыхлитель и замесите тесто. Выложите его на бумагу в круглую форму и выпекайте бисквит 30–35 мин в духовке при 180°C. Дайте остыть, выложите

на плоское блюдо и разрежьте вдоль пополам.

4. Сметану, сливки, ванилин, сахарную пудру, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. цедры взбейте миксером или венчиком до густой массы. Промажьте половиной крема между бисквитами, а остальной поместите в кулинарный или полиэтиленовый мешок со срезанным уголком и выдавите рисунки на поверхность торта.

5. Украсьте десерт вымытыми ягодками клюквы и листочками шпината.

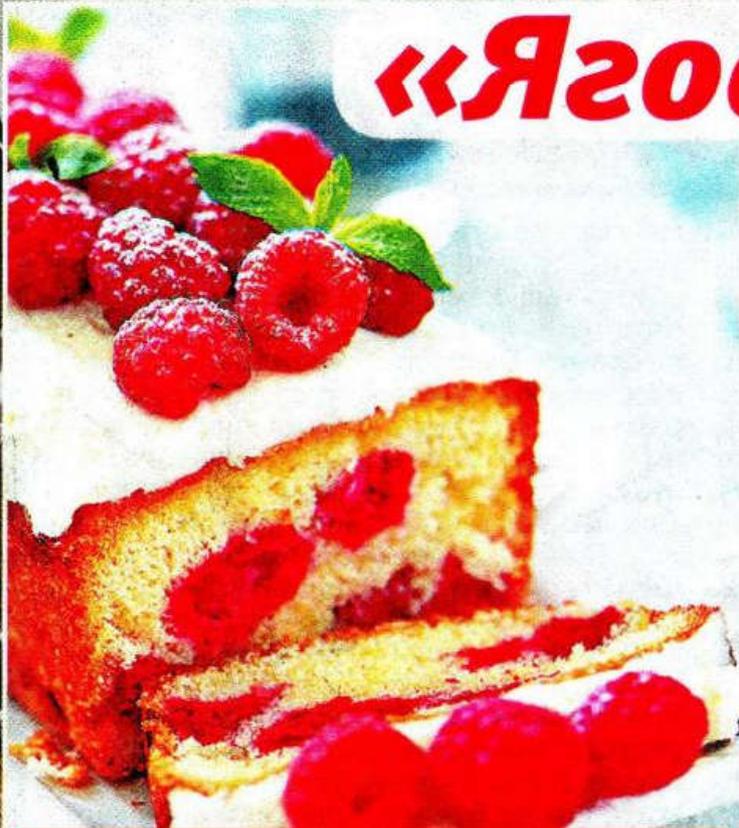


ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

45 мин + 30 мин на охлаждение

1. Муку, разрыхлитель и половину сахара соедините в большой миске с нарезанными кубиками сливочного масла. Перетрите все в крошку.
2. Желтки отделите от белков, добавьте к тесту, перемешайте и уберите в холодильник на 30 мин.
3. Смородину вымойте и очистите. Горсть отложите для украшения пирога, остальные измельчите в блендере или толкушкой в пюре. После протрите через сито, чтобы убрать косточки.
4. Охлажденное тесто раскатайте слоем 1,5 см и выложите в смазанную сливочным маслом форму, сделав бортики. Выпекайте 20 мин в предварительно разогретой до 200°C духовке. Выложите на тесто смородиновое пюре.
5. Белки взбейте с крахмалом, ванилином и оставшимся сахаром до устойчивых пиков. Выложите белковую массу при помощи кондитерской насадки на смородиновое пюре. Закройте пирог фольгой и выпекайте в духовке 10 мин при 200°C. После снимите фольгу и подрумяньте пирог еще 10 мин. Украсьте готовый десерт ягодами красной смородины и вымытыми листочками мяты.

«Ягода-малина»



Ароматный кекс с ягодами

Продукты на **6 порций**:

● 3 ст. + 1 ст. л. муки ● 3 яйца ● 200 г сливочного масла ● 1 ст. натурального йогурта ● 2 ст. л. сахара ● 2 ст. л. сахарной пудры ● 1 ч. л. ванильного сахара ● 1,5 ч. л. разрыхлителя ● 1,5 ст. свежей малины ● 1 апельсин ● растительное масло ● мята ● соль

В каждой порции – 773 ккал

29 г жиров / 13 г белков / 115 г углеводов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час

1. Апельсин окатите водой, натрите 1 ч. л. цедры, разрежьте пополам и выжмите сок.

2. Сливочное масло разогрейте на водяной бане или поставьте в микроволновку на 10 сек. Затем смешайте его миксером с сахаром и щепоткой соли. Добавьте яйца, йогурт, 1 ст. л. апельсинового сока, цедру и взбейте. Постепенно введите в смесь 3 ст. муки, разрыхлитель и вымесите однородное тесто.

3. Малину помойте. 1 ст. ягод соедините с 1 ст. л. муки и аккуратно перемешайте с тестом. Смажьте форму растительным маслом, выложите в нее тесто и выпекайте кекс в духовке 50 мин при 170°C. Оно в процессе готовки поднимется, поэтому изначально не должно доходить до верхнего края формы 1 см.

4. Оставшийся апельсиновый сок взбейте блендером или венчиком с 1 ст. л. сахарной пудры и ванилином так, чтобы глазурь немного тянулась. Полейте ею готовый кекс. Украсьте блюдо малиной и вымытыми листиками мяты. Сверху посыпьте ягоды 1 ст. л. сахарной пудры.

Шоколадные пирожные



Для теста: ● 200 г горького шоколада ● 150 г муки ● 120 г сливочного масла ● 100 г молотых орехов ● 3 яйца ● 2 пакетика разрыхлителя

Для крема: ● 500 г сыра маскарпоне ● 250 г малины ● 170 г сахарной пудры ● 100 мл молочных сливок 33% жирности ● 1 пакетик ванильного сахара

1. Приготовьте тесто: сливочное масло взбейте с сахарной пудрой. По одному вбейте яйца. Подмешайте просеянную с разрыхлителем муку, орехи и мелко натертый шоколад. Замесите тесто, раскатайте его и выложите на застеленный пергаментом противень. Выпекайте в духовке 30 мин при 180°C.

2. Приготовьте крем: сыр маскарпоне взбейте с молочными сливками и ванильным сахаром. Малину переберите, вымойте и обсушите.

3. Остывший корж смажьте кремом. Выложите сверху малину и поставьте в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол порежьте квадратиками.

Тирамису

На 4 порции: ● 500 г малины ● 250 г нежирного творога ● 250 г йогурта ● 100 г хрустящих палочек печенья ● 60 мл холодного кофе ● 50 г сахарной пудры ● 3 ст. л. миндального ликера ● 1 ст. л. порошка какао

1. Кофе смешайте с ликером и промокните в нем печенье, чтобы оно пропиталось ароматом.

2. На дно прямоугольной формы выложите печенье, а сверху на него – малину.

3. Взбейте творог с йогуртом и сахарной пудрой. Полученную массу выложите ровным слоем на ягоды. Поставьте тирамису в холодильник на 3 ч.

4. Перед подачей на стол посыпьте порошком какао.

Привет к себе манцла...»

Творожный десерт

● 500 г творога жирностью 18% ● 400 г свежей малины ● 250 г сахарной пудры ● 150 г шоколадного бисквитного печенья ● 100 мл натурального йогурта ● 50 г горького шоколада ● пара листиков мяты

1. Блендером взбейте 300 г малины и 150 г сахарной пудры до образования пюре.
2. Творог протрите через сито, чтобы он стал более нежным. Смешайте его с йогуртом и 100 г сахарной пудры. Добавьте 1/4 получившегося малинового пюре и все взбейте миксером.
3. Измельчите шоколадное печенье.
4. В высокие бокалы выложите творожную массу с йогуртом и сахарной пудрой, затем – раскрошенное шоколадное печенье, а поверх него – малиновое пюре. Поставьте в холодильник на 30 мин.
5. Готовый десерт украсьте шоколадной стружкой, листочками мяты и оставшимися ягодами.



Малиновые маффины от телеведущей Юлии Высоцкой



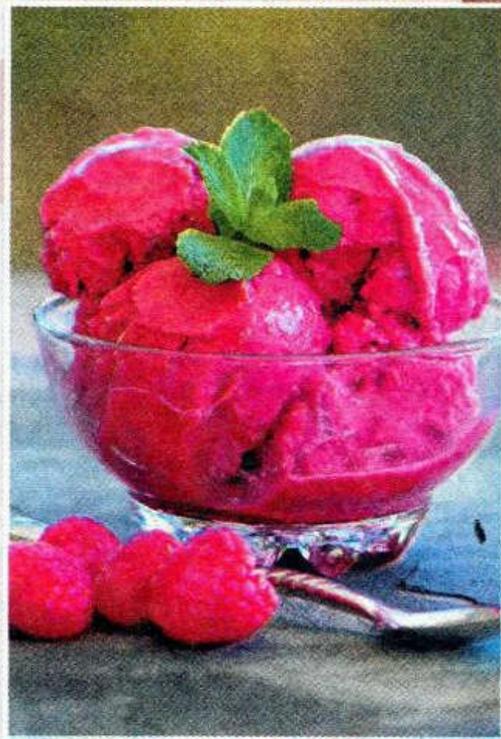
Продукты на **6 порций**: ● 180 г муки ● 150 г маршмеллоу мини (можно заменить зефиром) ● 120 г сливочного масла ● 100 мл молока ● 70 г сахарной пудры ● 60 г кокосовой стружки ● 4 яичных белка ● 2 горсти малины ● 2 горсти подсушенного фундука ● щепотка соли

1. На медленном огне растопите 100 г сливочного масла.
2. Муку перемешайте с маршмеллоу, сахарной пудрой, кокосовой стружкой и солью.
3. Фундук измельчите в блендере в мелкую крошку.
4. К муке с маршмеллоу добавьте измельченный фундук, влейте растопленное масло и все перемешайте.
5. Белки взбейте в пену. Часть введите в тесто и перемешайте. Затем влейте молоко и опять перемешайте. Добавьте малину, оставшиеся белки и замесите тесто.
6. Формы для маффинов смажьте оставшимся сливочным маслом и разложите в них тесто. Выпекайте 18–20 мин в разогретой до 200°C духовке.

Летний сорбет

● 450 г малины ● 200 г сахара ● сок 1 лимона
Для украшения: ● 100 г свежей малины ● 50 г мяты

1. Сахар залейте 200 мл воды, поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. Варите 2 мин. Дайте остыть.
2. Малину измельчите блендером. В полученное пюре влейте лимонный сок, сахарный сироп и перемешайте.
3. Смесь перелейте в емкость для замораживания. Уберите в морозильник на 1 ч. Затем перемешайте и снова поместите в холод на 1 ч. Повторите так три раза.
4. Готовый сорбет переложите в креманки, украсьте ягодами малины, мятой и подайте на стол.





Нежные пышечки

Продукты на **4 порции:**

- 55 г сливочного масла ● 0,5 ст. муки
- 0,5 ст. воды ● 2 яйца ● соль ● 1 ст. сливок жирностью 33%
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 200 г вишен ● 4 ст. л. меда

В 100 г – 185 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час

1. В кипящую воду положите масло. Размешивайте, пока оно не растворится.
2. Добавьте муку, соль. Вымесите тесто. Остудите. По очереди вбейте яйца.
3. Противень застелите пергаментом. Ложкой выложите тесто. Выпекайте 25 мин в разогретой до 200°C духовке.
4. Вскипятите мед. Положите вишни без косточек. Варите, помешивая, 10 мин.
5. Разрежьте булочки вдоль. Между половинками положите крем (взбейте миксером сливки с пудрой), а сверху – варенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час

30 минут

1. Из муки, 2 ст. л. сахара, 120 г масла и воды замесите тесто. Уберите в холод на 30 мин. Слегка раскатайте.
2. Форму смажьте маслом. Выложите тесто. Осторожно примните ко дну. Сформируйте бортики.
3. Соедините творог, сметану, яйца, сахар и ванилин. Взбейте. Выложите массу поверх теста.
4. Из вишен удалите косточки. Высыпьте на начинку. Немного вдавите.
5. Выпекайте 40 мин при 180°C. Остудите. Достаньте из формы. Посыпьте пудрой.

А СВ



Творожный пай

Продукты на **6 порций:**

- 1 ст. вишен ● 400 г творога жирностью 5% ● 2 яйца
- 0,5 ст. сметаны жирностью 25% ● 5 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванилина ● 1 ст. л. сахарной пудры ● 150 г сливочного масла ● 2 ст. муки ● 4 ст. л. холодной воды

В 100 г – 252 ккал

Шоколадный торт

Продукты на **5 порций:**

- 2 ст. сахара ● 1,5 ч. л. соды
- 1 ч. л. разрыхлителя ● 2,5 ст. муки ● 6 ст. л. какао ● 2 яйца
- 0,5 ст. растительного масла
- 1 ст. молока ● 200 г сливочного масла ● 10 ст. л. сгущенного молока ● 200 г вишен
- 200 г молочного шоколада

В 100 г – 362 ккал



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час 10 минут

1. Взбейте яйца. Влейте молоко и растительное масло. Перемешайте.
2. Добавьте сахар, муку, какао, соду и разрыхлитель. Влейте 1 ст. кипятка. Хорошо взбейте.
3. Форму застелите пергаментом. Вылейте тесто. Выпекайте 35 мин при 180°C.
4. Достаньте. Остудите. Разрежьте вдоль на две части.
5. Взбивайте миксером сливочное масло пока оно не станет пышной массой.
6. Струйкой влейте сгущенку, не переставая взбивать.
7. Половину крема выложите между коржами, смазывая их края. На него – вишни без косточек.
8. Шоколад натрите. Обсыпьте бока торта. Остатки растопите. Вылейте сверху в виде сеточки. Из крема сделайте розочки. Украсьте ягодами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 час 30 минут

1. Взбейте яйцо. Влейте кефир. Добавьте 1 ст. муки, соль, половину сахара и соду.
2. Небольшими порциями добавляйте муку. Вымешивайте тесто до тех пор, пока не будет отлипать от рук. Оставьте в тепле на 20 мин.
3. Из ягод удалите косточки. Мякоть посыпьте сахаром.
4. Тесто раскатайте. Вырежьте кружки. На каждый положите 1 ч. л. вишен. Залепите края.
5. Вскипятите 3 л воды. Добавьте масло и соль. Опустите вареники. Варите, помешивая, 5 мин. Подавайте с маком.

*ХЕ – хлебная единица



Сверху – вишенка



Пирог с вишнями от актрисы Ольги Сумской

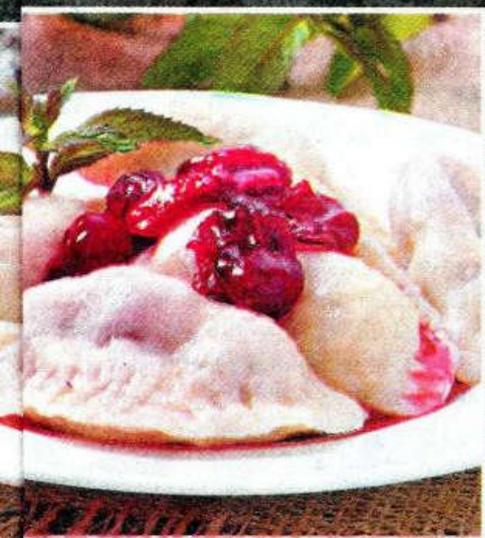
● 250 г сливочного масла ● 4 стакана муки (1 стакан на замес) ● 2 стакана сахара ● 4 яйца ● 1 ст. л. лимонного сока ● разрыхлитель ● вишни

Подготовьте вишни: выньте из них косточки и отожмите сок.

Замесите тесто: отделите желтки от белков. Желтки взбейте с сахаром и добавьте муку. На крупной терке потрите сливочное масло и замесите с тестом. Разрыхлитель погасите лимонным соком, всыпьте ванилин. Добавляя муку, замесите тесто и положите его в холодильник на 30 мин.

На противень, застеленный пергаментом, выложите раскатанное тесто и сформируйте бортики. Равномерно разложите на нем вишни и поставьте запекаться в духовку 15 мин. За 5 мин до готовности достаньте его.

Приготовьте безе: взбейте белки до образования стойкой пены, постепенно добавляя сахар. Распределите взбитый белок на вишне и поставьте в духовку еще на 4 мин, пока он не приобретет нежно-бежевый оттенок. Готовый пирог порежьте и подайте к столу.

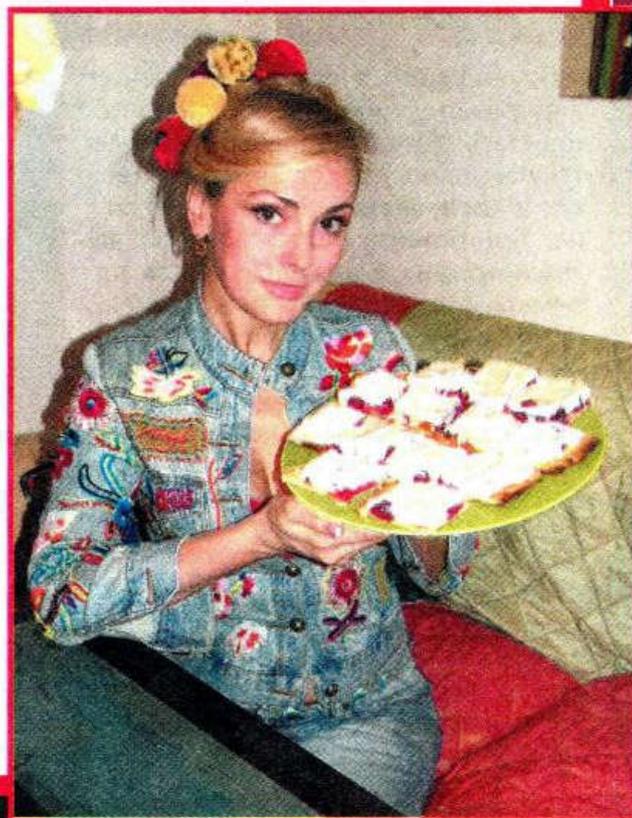


Сладкие вареники

Продукты на **8 порций:**

- 1 ст. кефира жирностью 3,2%
- 6 ст. л. сахара ● 1 яйцо
- 0,5 ч. л. соли ● 1 ч. л. соды
- 4 ст. муки ● 500 г вишен
- 1 ст. л. молотого мака
- 1 ст. л. растительного масла

В 100 г – 180 ккал и 3 ХЕ*





Бисквитный рулет с яблоками

Для теста: ● 3 ст. л. муки ● 3 ст. л. сахара ● 3 крупных яйца

Для начинки: 3 больших кислых яблока ● 2 ст. л. сахара ● 0,5 ст. изюма ● 0,5 ст. грецких орехов ● корица – по вкусу

1. Приготовьте начинку: почистите яблоки и потрите их на крупной терке. На противне, застеленном пергаментом, равномерно распределите натертые яблоки. Посыпьте их изюмом, орехами, сахаром и корицей.

2. Приготовьте бисквит: яйца взбейте с сахаром так, чтобы их объем увеличился в три раза. Всыпьте просеянную муку и аккуратно перемешайте.

3. Полученное тесто выложите на начинку и поставьте выпекаться в разогретую до 180°C духовку на 12–15 мин.

4. Испеченный бисквит переверните на чистое полотенце начинкой вверх. Отделите от пергаментов и с помощью полотенца сверните рулет.

5. С теплого рулета снимите полотенце и посыпьте сахарной пудрой.

1. Яблоки разрежьте пополам и порежьте тонкими дольками.

2. В кастрюльку налейте 250 мл воды и доведите до кипения. Всыпьте сахар. Отправьте в кипящий сироп дольки яблок и варите 2–3 мин, чтобы они стали мягкими. Достаньте шумовкой и дайте остыть.

3. Размороженное тесто раскатайте в тонкий пласт и порежьте на длинные и узкие полоски. На каждую из них выложите внахлест 5–6 долек яблок так, чтобы они на одну треть выступали за верхний край теста. Аккуратно скрутите полоску в трубочку. Нижние края теста подверните вовнутрь.

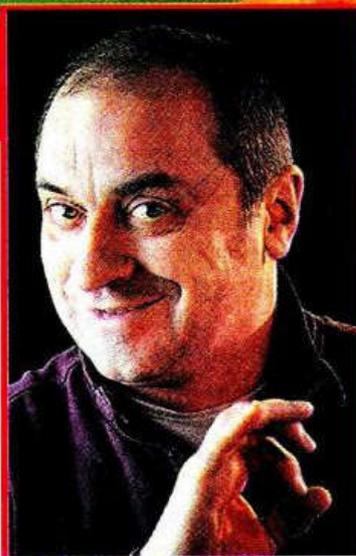
4. Поставьте слойки на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте в разогретой до 200°C духовке около 30 мин. Готовым «розочкам» дайте остыть. Посыпьте сахарной пудрой перед подачей на стол.

Наливное, 30

Шарлотка

от актера Виктора Андриенко

– По преданию, этот яблочный пирог английскому королю Георгу III приготовила его жена Шарлотта. Королю так понравился десерт, что он назвал его в честь своей супруги – шарлотка. Приготовить это английское яство нетрудно. **6 крупных яблок** порежьте и сбрызните **соком лимона**, чтобы они не потемнели. Взбейте **5 охлажденных яиц с щепоткой соли** (для пышности пены). Добавьте **стакан сахара, стакан муки и ваниль**. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Отправьте в нее половину теста, яблоки и натрите для аромата **цедру апельсина**. Залейте оставшимся тестом. Выпекайте в духовке до готовности при температуре 180°C.



Яблочный штрудель

Для теста: ● 250 г муки ● 3 ст. л. растительного масла ● 1 яйцо ● щепотка соли

Для начинки: 8 яблок ● 100 г сливочного масла ● 80 г изюма ● 70 г миндаля ● 50 г сахара ● 30 г панировочных сухарей или измельченного бисквитного печенья ● 2 ст. л. молока ● 1 яйцо ● 0,5 лимона ● 1/4 ч. л. молотой корицы



«Розочки» из яблок

- 250 г слоеного теста ● 2 яблока ● 3 ст. л. сахара
- сахарная пудра – по вкусу



лотое

1. В просеянной муке сделайте углубление. Влейте 1 ст. л. растительного масла и 100 мл теплой воды, вбейте яйцо, посолите и замесите тесто.
2. Разделите тесто на две части. В одну часть добавьте еще 1 ст. л. растительного масла, соедините со второй частью и снова вымесите. Скатайте шар, полейте оставшимся маслом, накройте полотенцем и оставьте на 30 мин.
3. **Приготовьте начинку:** очищенные яблоки нарежьте тонкими дольками и сбрызните лимонным соком. Миндаль измельчите, изюм промойте.
4. На полотенце раскатайте тесто в тонкий пласт. Смажьте его сливочным маслом, присыпьте сухарями, оставив с одного края неприсыпанную полоску шириной 10 см.
5. На тесто выложите яблоки, изюм, миндаль. Посыпьте сахаром и корицей, положите сверху несколько кусочков сливочного масла.
6. Желток с молоком взбейте вилкой и смажьте полоску теста без начинки.
7. С помощью полотенца сверните штрудель. Смажьте противень маслом, присыпьте мукой и уложите на него штрудель швом вниз.
8. Смажьте штрудель желтком с молоком и выпекайте 40 мин при 220°C. Во время выпекания смажьте штрудель еще 2–3 раза.



Тортик «Солнышко»

Продукты на 6 порций:

- 4 яйца ● 6 ст. л. сахарной пудры ● 4 ст. л. воды
- 1 ст. и 2 ст. л. сахара ● 1 ст. муки ● 1 ч. л. разрыхлителя ● 0,5 ст. молока ● 1 ч. л. растительного масла ● 5 яблок среднего размера ● 70 г фундука (или других орешков)

В 100 г – 180 ккал



Шаг 1

Приготовьте крем. Соедините воду и пудру. Варите на медленном огне, пока сироп не загустеет. Взбейте 4 белка. Добавьте горячий сироп, помешивая. Взбивайте 5–7 мин. Уберите в холод.

Шаг 2

Очистите от кожуры и семечек 3 яблока. Нарежьте ломтиками. Выложите на противень, застеленный пергаментом. Посыпьте сахаром. Запекайте 10 мин при 180°C. Остудите.



Шаг 3

Взбейте миксером или венчиком 4 желтка. Добавьте 1 ст. сахара, муку, разрыхлитель и теплое молоко. Замесите однородное тесто. Разделите его на две части.

Шаг 4

Форму смажьте маслом. Вылейте тесто. Выпекайте 10 мин при 200°C. Испеките еще корж. Между ними положите печеные яблоки и крем. Смажьте бока и верх торта. Украсьте яблоками и орехами.





Понадобится: ● 400 г мякоти груши ● 300 г сахара ● 200 г растопленного сливочного масла (и еще 20 г для смазывания формы) ● 100 г черного шоколада ● 75 г пшеничной муки ● 50 г какао ● 40 г миндальных хлопьев ● 4 яйца ● 40 г миндальных хлопьев

1. Взбейте миксером яйца с сахаром, добавьте растопленное сливочное масло, просеянную муку и какао. Тщательно перемешайте.
2. Измельчите шоколад, нарежьте грушу тонкими ломтиками.
3. Смажьте форму сливочным маслом, вылейте в нее тесто, выложите произвольно ломтики груши и кусочки шоколада.
4. Выпекайте пирог 30 мин при температуре 170°C. Подавайте к столу теплым, присыпав миндальными хлопьями. По желанию украсьте кусочками груши и мятой.



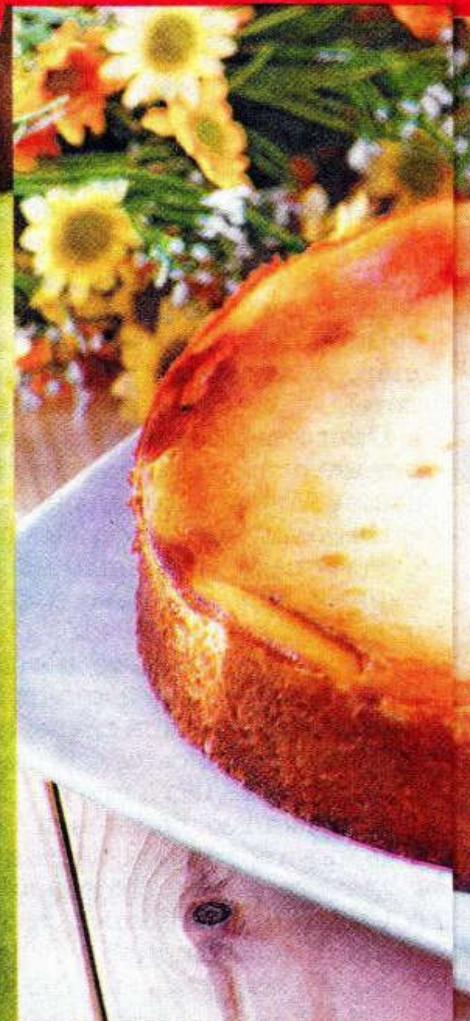
Чизкейк с грушами

Для теста: ● 450 г печенья ● 100 г сливочного масла ● 1 яйцо

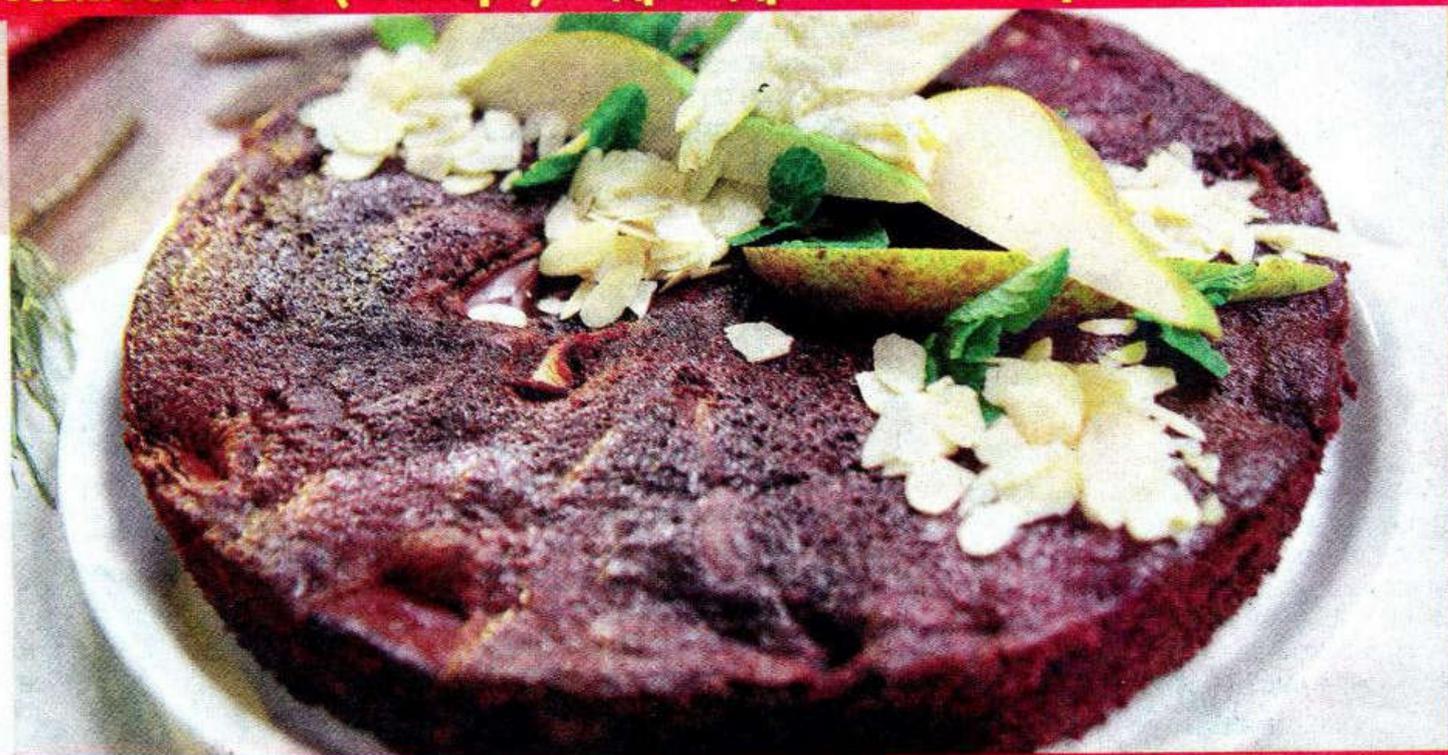
Для заливки: ● 4 яйца ● 300 г сметаны ● 200 г сыра «Филадельфия» ● 250 г творога ● 150 г сахара ● 50 г ванилина ● 2 крупные груши

С аромом

1. Печенье измельчите в блендере в мелкую крошку. Добавьте растопленное сливочное масло, вбейте яйцо и все перемешайте.
2. В разъемной форме распределите песочную массу и сделайте бортики. Поставьте в холодильник.
3. **Приготовьте заливку:** миксером взбейте сыр «Филадельфия» с творогом. Вбейте яйца по одному, добавьте сметану, сахар, ванилин и смешайте миксером до однородности.
4. Груши нарежьте тонкими ломтиками.
5. Достаньте форму с песочным тестом из холодильника. Выложите на корж дольки груши, сверху залейте сырнo-сметанной массой. Выпекайте 45 мин при 170–180°C до появления у заливки золотистого оттенка.



Творожный пирог с грушей и миндальными хлопьями
«Готовим вместе» («Интер») Андрея Дромова и Андрея Доманского



Летний десерт с грушей

Творожный торт

Продукты на **5 порций**:

- 4 груши ● 150 г сливочного масла ● ок. 2 ст. муки
- 2 ст. л. сахара ● соль ● 3 яйца ● 1 ст. л. меда
- 2 ст. л. сметаны ● 350 г пастообразного творога
- 2 ст. л. крахмала ● 1 ч. л. корицы ● 2 ст. л. сахарной пудры
- 1 лимон

В 100 г – 220 ккал

1. Порубите масло с мукой в крошку. Добавьте соль, сахар, яйцо. Замесите тесто. Уберите в холод на 1 ч.
2. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см. Выложите в форму, застеленную пергаментом. Сформируйте бортики. Вилкой часто наколите корж. Выпекайте 10 мин при 200°C.
3. Взбейте 2 желтка с творогом. Добавьте крахмал, корицу и сметану. Отдельно – белки с пудрой. Все смешайте.
4. Нарежьте 2 груши кубиками. Сбрызните соком лимона. Соедините с творожной массой.
5. Выложите получившуюся массу на корж. Сверху разложите веером ломтики оставшихся груш. Полейте медом и соком лимона. Выпекайте 40 мин при 180°C.



Творожный тарт с абрикосами

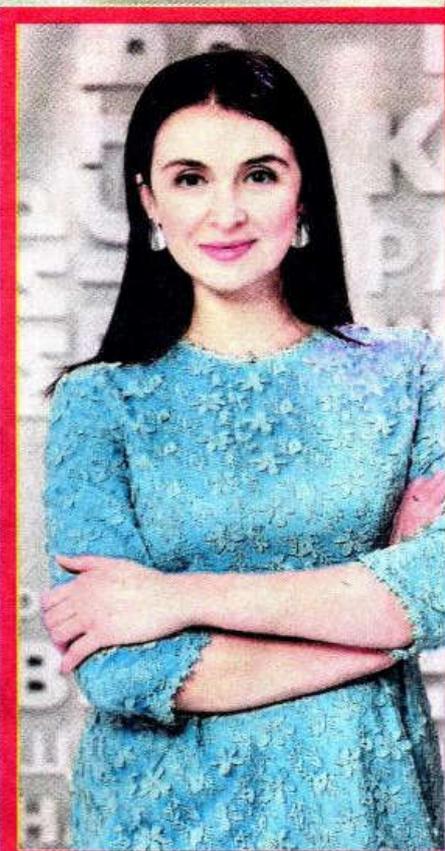
Продукты на **6 порций:**

- 500 г обезжиренного творога ● 300 г абрикосов ● 5 г сливочного масла ● 3 яйца
- 3 ст. л. манной крупы ● 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. крахмала ● молотая корица
- сахарная пудра ● соль по вкусу

В 100 г – 192 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин

1. Приготовьте тесто: отделите желтки от белков.
2. Перемешайте творог, манную крупу, крахмал, сахар и желтки.
3. Белки со щепоткой соли взбейте до легкой пены. Аккуратно перемешайте творожную массу с белковой.
4. Разделите абрикосы на половинки, удалите косточки. В каждой половинке сделайте по несколько надрезов на коже.
5. Форму для запекания смажьте маслом, выложите в нее творожную массу и разложите сверху подготовленные абрикосы.
6. Выпекайте при 180°C около 25–30 мин. При подаче на стол тарт посыпьте сахарной пудрой и молотой корицей.



Оранжевое



Абрикосовый пай

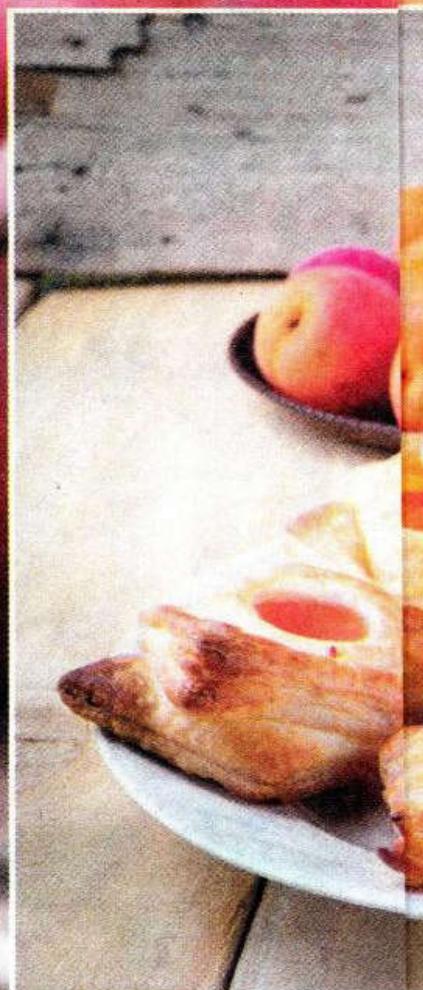
Продукты на **4 порции:**

- 300 г абрикосов ● 200 г пшеничной муки ● 125 г сахара ● 80 г сливочного масла ● 1 яйцо ● 0,5 ч. л. ванильного сахара
- 0,5 ч. л. разрыхлителя ● щепотка соли

В 100 г – 504 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин

1. Приготовьте начинку: абрикосы разделите на половинки, сложите в ковшик и нагрейте на большом огне. Добавьте сахар и варите, помешивая, 10–12 мин, пока масса не станет мягкой.
2. Приготовьте тесто: в одной миске смешайте муку, разрыхлитель, ванильный сахар, соль; в другой – масло и яйцо. Добавьте порциями мучную смесь к масляной, размешайте до образования крошки.
3. В форму, застеленную пекарской бумагой, выложите 2/3 теста и равномерно распределите его. Сверху выложите абрикосовую начинку. Последним слоем добавьте оставшееся тесто в виде крошки.
4. Выпекайте в разогретой духовке около 25 мин при 180°C. Готовый и немного остывший пай разрежьте на квадраты, посыпьте сахарной пудрой и подайте к столу.

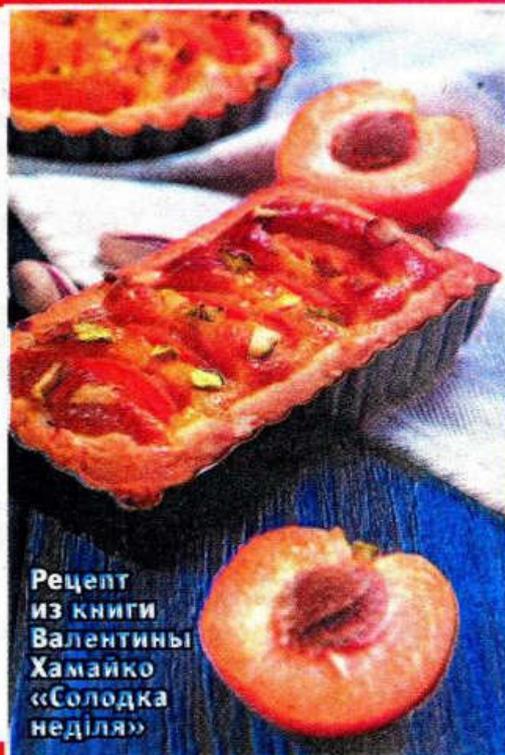


Заливной пирог с абрикосами от телеведущей программы «Сніданок. Вихідний на 1+1» Валентины Хамайко

Для теста: ● 320 г муки ● 100 г сливочного масла ● 100 г сахара ● 1 большое яйцо ● 1 ст. л. сметаны ● 1 ч. л. разрыхлителя ● 1 пакетик ванильного сахара ● щепотка соли

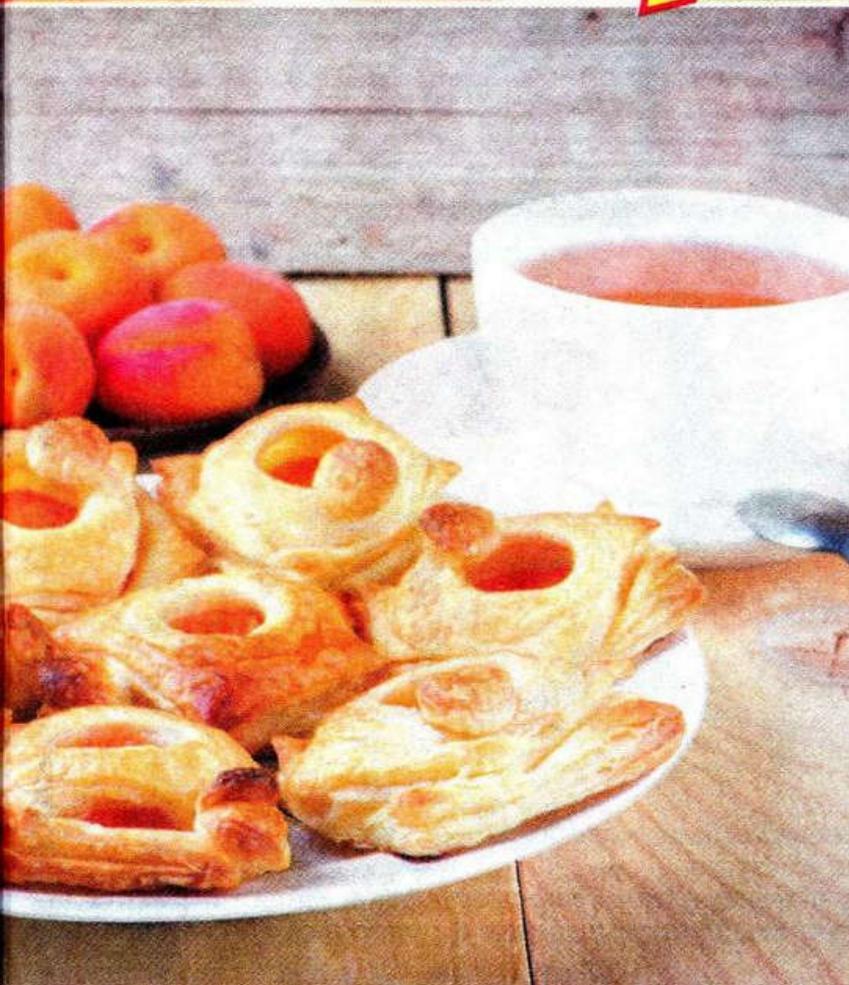
Для начинки: ● 300 г абрикосов ● 100 мл сливок или густой сметаны ● 50 г сахара ● 50 г миндальной муки ● 2 желтка ● 0,5 ч. л. ванильного сахара

1. Мягкое масло перетрите с просеянной с солью и разрыхлителем мукой.
2. Тщательно смешайте сметану с сахаром, яйцом и ванильным сахаром.
3. В муку с маслом влейте яичную смесь и замесите тесто. При необходимости подсыпьте немного муки, но так, чтобы тесто оставалось мягким. Оставьте его в холодильнике на 30 мин.
4. Смешайте сливки, желтки, сахар, ваниль и миндальную муку.
5. Раскатайте тесто в пласт толщиной 5–7 мм, выложите его в форму для запекания и сформируйте бортики.
6. Вымытые абрикосы разделите на половинки и удалите из них косточки. Выложите сверху на тесто и залейте сливочной смесью. Выпекайте пирог до румяного цвета при 180°C.



Рецепт из книги Валентины Хамайко «Солодка неделя»

настроение



Слойки с абрикосами

Продукты на **6 порций:**

● 1 упаковка слоеного теста ● 0,5 ст. свежих или консервированных абрикосов ● 6 ст. л. обезжиренного творога ● 2 ст. л. сахара ● 1 яйцо ● 1 ст. л. крахмала ● ванильный сахар

В 100 г – 393 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин

1. Разморозьте тесто, раскатайте в прямоугольный пласт толщиной 3 мм и разрежьте на 6 частей.
2. На противень, выстеленный бумагой для выпечки, выложите прямоугольники из теста.
3. **Приготовьте начинку:** творог смешайте с сахаром и ванилином. На каждую заготовку из теста положите по столовой ложке творожной смеси. Разровняйте творог так, чтобы получился невысокий слой, не достигающий до краев слоев примерно на 5–7 мм.
4. Половинки абрикосов нарежьте пластинками и выложите поверх творога.
5. Сверху абрикосы слегка присыпьте крахмалом, чтобы сок, выделяющийся из них при выпекании, схватился и не дал слойкам размякнуть.
6. Смажьте слойки яйцом и выпекайте 15–20 мин при 180–200°C.



Апельсиновый торт с муссом и желе

Продукты на **6 порций:**

Для бисквита: ● 0,5 ст. муки ● 2 яйца ● 6 ст. л. сливочного масла + кусочек на смазывание формы ● 0,5 ст. сахара ● 3 ст. л. какао ● 1 ч. л. разрыхлителя

Для мусса: ● 1 ст. апельсинового сока ● 1 желток ● 0,5 ст. сахара ● 5 листов желатина (12 г) ● 1 ст. сливок 33% жирности

Для желе: ● 1 ст. апельсинового сока ● 1,5 ст. л. сахара ● 2 листа желатина (5 г)

Для украшения: ● 100 г шоколада

В каждой порции – 611 ккал

39 г жиров / 11 г белков / 54 г углеводов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

90 мин + 1 час на охлаждение

1. Для бисквита: масло взбейте с яйцами, сахаром, какао, разрыхлителем и мукой. Выложите тесто на смазанную маслом разъемную форму и выпекайте в духовке 30 мин при 180°C.

2. Для мусса и желе: желатин для мусса залейте 0,5 ст. холодной воды (до 10°C), желатин для желе – 1/4 ст. воды.

3. 1/4 ст. воды соедините с сахаром для мусса, доведите до кипения и взбивайте 5 мин с желтком, сливками и соком. Затем добавьте отжатый желатин для мусса и поместите на бисквит.

4. Для желе соедините сок и сахар, доведите в кастрюльке до кипения, смешайте с отжатым желатином для желе, выложите в отдельную разъемную форму на пленку и уберите в холодильник на 1 ч. После поместите желе на мусс, торт выложите на блюдо, ножом подровняйте края.

5. Шоколад нагрейте на водяной бане. С помощью насадки или пакета с отверстием в углу украсьте десерт.

Изысканные угощения

Фруктовый микс в корзиночках

Продукты на **4 порции:**

● 2 апельсина ● 1,5 ст. свежей клубники ● 1 банан ● 0,5 ст. зерен граната ● мята

В каждой порции – 75 ккал

1 г жиров / 2 г белков / 14 г углеводов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 минут

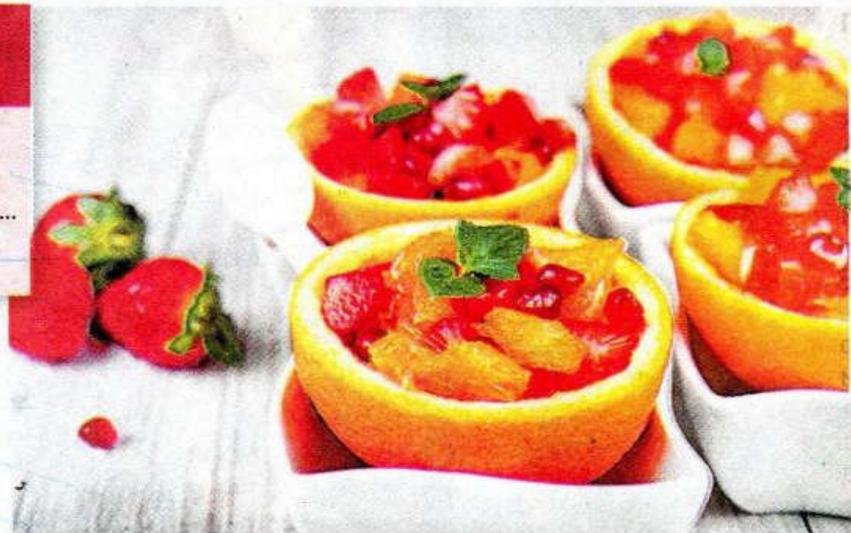
1. Апельсины промойте и разрежьте пополам. Аккуратно вытащите из них мякоть, очистите ее от пленок, косточек и порежьте на кусочки.

2. Банан ополосните, почистите и мелко нашинкуйте.

3. Клубнику переберите, окатите водой, удалите чашелистики и нарежьте небольшими дольками.

4. Мяту вымойте, высушите и порвите на листики.

5. Мякоть апельсина, клубнику, гранатовые зернышки перемешайте в миске и распределите поровну по апельсиновым корзиночкам. Получившийся фруктовый салат украсьте листочками мяты.





Банановый торт с розочками

Продукты на **8 порций**:

Для теста: ● 2 ст. муки ● 3 яйца ● 1,5–2 ст. сахара ● 3 банана ● 0,5 ст. любых очищенных орехов ● 1 ч. л. ванилина ● 1 ч. л. соды ● 1 ч. л. корицы ● 10 ст. л. растительного масла

Для крема: ● 1,5 ст. сливок 33% жирности ● 1,5 ст. творога ● 4 ст. л. сахарной пудры

Для украшения: ● 1 шоколадная плитка (100 г) ● 1 банан ● 1 киви ● мята

В каждой порции – 710 ккал
14 г жиров / 11 г белков / 34 г углеводов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 час 20 минут

1. Для теста: бананы вымойте, очистите, выложите в форму, запекайте 10–15 мин в духовке при 180°C, затем разомните в пюре.

2. Орехи измельчите в блендере или ножом.

3. Перемешайте муку, сахар, корицу, соду, ванилин, банановое пюре, орехи, яйца и масло. Замесите вязкое тесто, выложите его на бумагу в форму и выпекайте в духовке 50 мин при 180°C. После разрежьте бисквит вдоль на два или четыре коржа.

4. Для крема: протертый творог, сливки и сахарную пудру взбейте миксером в пышный крем. Нанесите на коржи внутри и снаружи, оставив 1/4 массы для украшения. Коржи сложите стопкой. Остатки крема поместите в кулинарный шприц или полиэтиленовый пакет со срезанным уголком и сделайте на торте розочки.

5. Для крема: шоколад разогрейте на водяной бане и полейте им торт. Фрукты вымойте, очистите и порежьте, мяту ополосните. Выложите на десерт.

Scan by Tetyanka_&TTT22

щеница

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час + 30 минут
на охлаждение

1. Для теста: муку перетрите с маслом в крошку. Добавьте желток, 2 ст. л. воды, сахар и замесите густое тесто. Оберните его пленкой и поместите в холодильник на 30 мин. Смажьте форму маслом, выложите тесто. Прижмите его ко дну и бортикам. Выпекайте в духовке 10 мин при 180°C.

2. Для начинки: лимоны вымойте, разрежьте пополам, теркой снимите цедру и выжмите сок.

3. В кастрюльке соедините крахмал, муку, сахар, лимонный сок и 1 ст. воды. Смесь доведите до кипения, потомите 3 мин до загустения, добавьте желтки, цедру, масло, перемешайте и снимите с огня. Охлаждайте 15 мин при комнатной температуре, а после выложите на корж.

4. Для безе: белки взбейте с пудрой до устойчивых пиков. Поместите в кондитерский мешок с насадкой или полиэтиленовый пакет со срезанным уголком. Украсьте пирог розочками. Выпекайте в духовке 25 мин при 180°C.



Нежный лимонный пирог с безе

Продукты на **8 порций**:

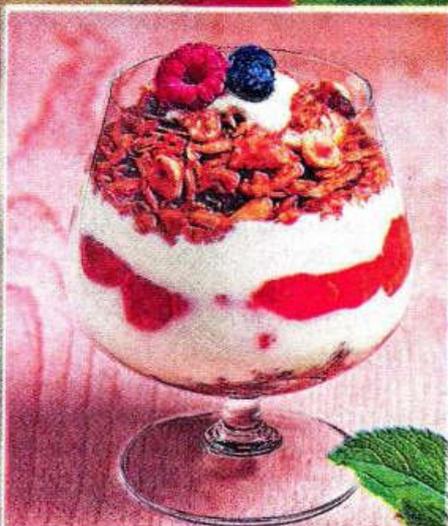
Для теста: ● 1,5 ст. муки ● 1 желток ● 2 ст. л. сахара ● 8 ст. л. сливочного масла + кусочек на смазывание формы

Для начинки: ● 3 лимона ● 2 ст. л. муки ● 3 ст. л. крахмала ● 3 желтка ● 1 ст. сахара ● 3 ст. л. сливочного масла

Для безе: ● 4 яичных белка ● 0,5 ст. сахарной пудры ● кондитерский мешок

В каждой порции – 599 ккал
27 г жиров / 7 г белков / 82 г углеводов

В жарк



Йогуртовый десерт с медом

Продукты на **6 порций:**

- 1,5 ст. натурального йогурта
- 12 ст. л. меда ● 1 ст. овсяных хлопьев
- 2 ст. любых очищенных орехов ● 0,5 ст. очищенных семечек
- 1 ст. изюма ● 1/4 ст. кунжута
- 2 ст. л. сахара ● 0,5 ч. л. имбиря
- 1 ч. л. корицы ● 2 ст. л. растительного масла
- сливочное масло ● свежие или замороженные ягоды
- соль ● мята

В каждой порции – 412 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 минут

1. Изюм залейте кипятком на 5 мин, после отожмите.
2. Орехи залейте кипятком, чтобы снять шелуху. Порубите ножом.
3. Соедините 6 ст. л. меда с растительным маслом, овсяными хлопьями, орехами, семечками, кунжутом, сахаром, корицей и имбирем. Положите на противень бумагу, смажьте ее сливочным маслом и равномерно выложите на нее получившуюся смесь. Выпекайте 40 мин в разогретой до 170°C духовке, периодически помешивая. Затем немного посолите.
4. Свежие ягоды промойте, выньте косточки, замороженные предварительно разморозьте.
5. В каждый стакан влейте слоями по 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. меда и посыпьте смесью из духовки. Украсьте десерт сочными ягодками, вымытой мятой и сверху полейте йогуртом.



Молочно-ягодный коктейль

Продукты на **2 порции:**

- 1 ст. молока ● 0,5 ст. свежей или замороженной клюквы (брусники)
- 4 ст. л. сливочного мороженого или пломбира
- 1 ст. л. сахара

В каждой порции – 497 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 минут

1. Свежую клюкву переберите, ополосните, отложите 1/4 часть для украшения, а остальные ягоды измельчите с сахаром в блендере или толкушкой. Если используете замороженную клюкву, разморозьте ее в течение 10 мин при комнатной температуре. Добавьте в пюре молоко, мороженое и взбейте в пышную массу в блендере или венчиком.
2. Разлейте коктейль по стаканам, посыпьте оставшимися ягодками.

** Коктейль будет еще полезнее, если вместо молока использовать кефир.*

Крыжовник в желе с мороженым

Продукты на **4 порции:**

- 3 ст. крыжовника ● 3/4 ст. сахара
- 1 ст. л. желатина ● 100 г ванильного мороженого

В каждой порции – 275 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 минут + 25 минут на охлаждение

1. Желатин залейте в кастрюльке 0,5 ст. холодной воды (20°C) и оставьте на 10 мин. Затем подогрейте на медленном огне, но не доводя до кипения, пока весь желатин не растворится.
2. Ягоды вымойте и очистите. Отложите 0,5 ст., а остальные измельчите в блендере или толкушкой. Отожмите сок через марлю. Доведите его до кипения в кастрюльке, всыпьте сахар, перемешайте и снимите с огня.
3. Соедините массу с желатином и ягодами, разлейте по формочкам, охладите. Подавайте с мороженым.

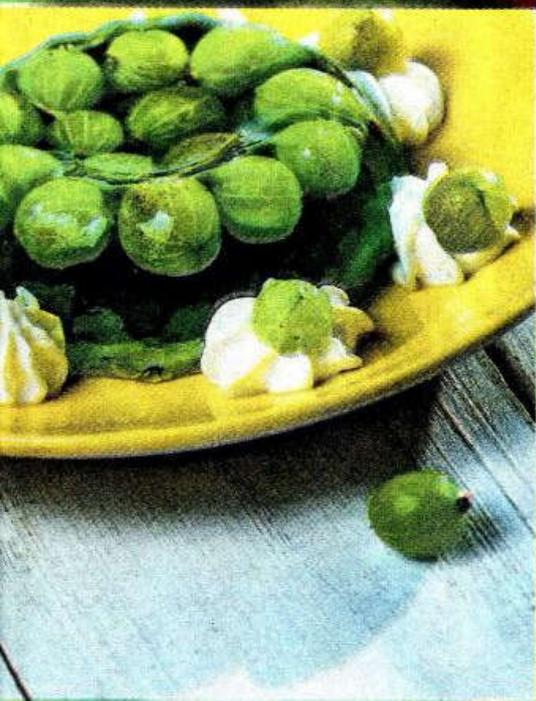


ий день



Полезные советы

- Вкус ягод хорошо подчеркивают творог, сливки, шоколад.
- Сладкие фрукты отлично сочетаются с такими же сладкими (яблоки с инжиром) или с полусладкими (яблоки с бананом).
- Кислые фрукты хорошо комбинировать с полукислыми (абрикос с апельсином).



Холодный ягодный десерт с мятой

Продукты на 4 порции:

- 2 ст. вишен ● 3–4 ст. л. сахара ● 0,5 ст. сметаны ● 1 ст. л. муки ● мята

В каждой порции – 215 ккал

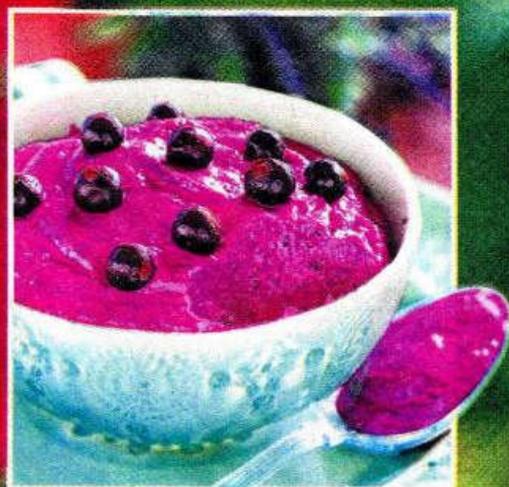
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 минут + время на остывание

1. Вишни помойте и удалите косточки. Оставьте 1/5 часть ягод для украшения, а остальные выложите в кастрюльку, добавьте сахар, залейте 4 ст. воды и проварите 10 мин на медленном огне.

2. Сметану смешайте с мукой и осторожно добавьте к ягодной массе. Варите еще 5 мин, постоянно помешивая. Затем снимите с огня и поставьте в холодное место.

3. Готовый вишневый десерт украсьте вымытыми листочками мяты и оставшимися ягодками.

* Блюдо можно приготовить из любых сезонных ягод.



Мусс из черной смородины

Продукты на 6 порций:

- 2,5 ст. свежей черной смородины ● 2 яйца ● 3 ст. л. сахара ● 1 ст. л. желатина

В каждой порции – 106 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 минут

1. Желатин высыпьте в кастрюльку, залейте 0,5 ст. кипяченой воды комнатной температуры. Оставьте на 10 мин, за это время желатин разбухнет. После поставьте кастрюльку на маленький огонь. Постоянно помешивая, нагревайте смесь до растворения желатина, но не кипятите. Снимите с огня и дайте остыть еще 10 мин.

1. Черную смородину переберите, окатите водой, очистите от листиков и высушите. 0,5 ст. ягод отложите для украшения, остальные хорошо взбейте в блендере или протрите через сито в пюре. Добавьте 2 ст. л. сахара и перемешайте.

2. Охлажденные белки отделите от желтков и взбейте венчиком с 1 ст. л. сахара до крепких пиков.

3. Смородиновое пюре соедините с белковой массой. Тонкой струйкой влейте в смесь желатин и аккуратно перемешайте. Разложите готовое блюдо по маленьким десертным тарелочкам и украсьте ягодами смородины.

* Охладите десерт в холодильнике 20 мин, а лучше – оставьте застывать на 1 ч.

Мороженое от писательницы Дарьи Донцовой

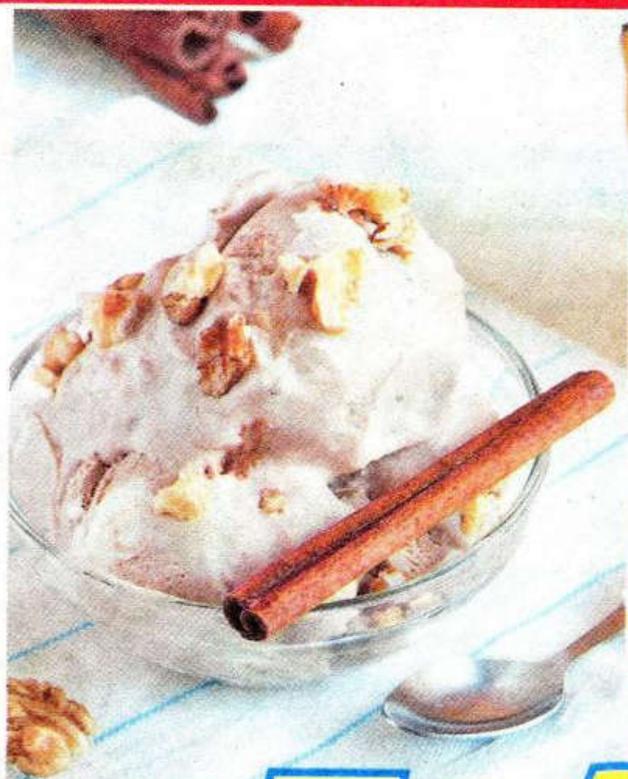


Понадобится: 250 г творога жирностью 18% • 80 г меда • 4 ч. л. лимонного сока.

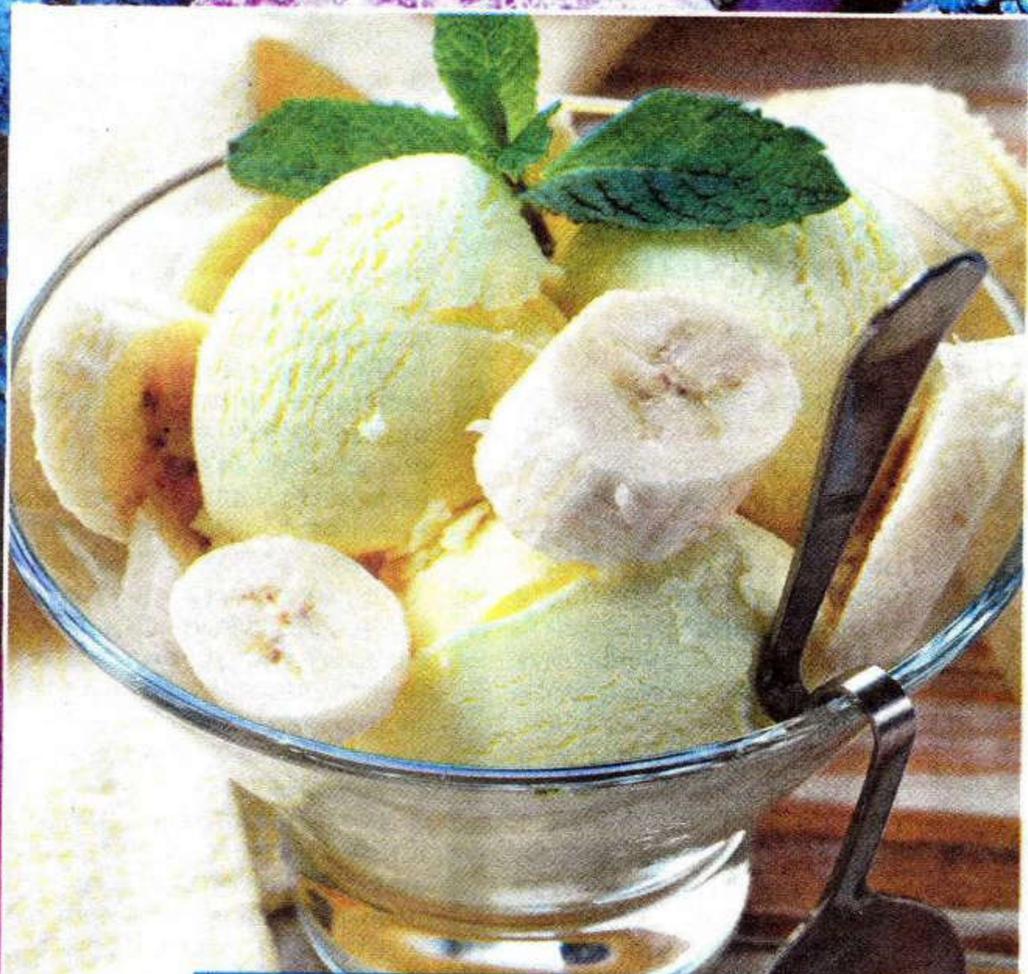
1. Смешайте творог, жидкий мед и лимонный сок. Взбейте миксером сначала на малой скорости, затем – на высокой.

2. Смесь поставьте в холодильник на 2 ч. Пару раз перемешайте, чтобы не сформировались кристаллы льда, а получилась густая масса.

3. Подавайте со свежими фруктами, шоколадной глазурью, орешками.



Лед



Фруктовое мороженое

Продукты на **2 порции:**

• 2 банана • 0,5 яблока • 0,5 апельсина • 30 г лимонной цедры • 2 ст. л. сиропа сорго (можно заменить медом) • 1 ст. л. лимонного сока

В 100 г – 307 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

15 минут

1. Апельсин, яблоко и бананы предварительно очистите. Порежьте фрукты крупными кусками и сбрызните соком лимона, чтобы они не потемнели. Положите фрукты в контейнер, закройте крышкой и заморозьте.

2. Прежде чем достать уже замороженные фрукты, **приготовьте сироп:** смешайте сироп сорго с соком лимона.

3. Теперь достаньте из морозилки фрукты и измельчите их блендером.

4. Соедините сироп с фруктами, еще раз измельчите блендером и поставьте на 2 ч в холодильник.

5. Фруктовую массу взбейте блендером в течение 3 мин до консистенции картофельного пюре.

6. Готовое мороженое украсьте мятой, орехами и фруктами.

Домашнее сливочное мороженое

Продукты на **6 порций**:

- 300 мл сливок жирностью 35%
- 150 г сахара
- 3 желтка
- 5 г ванилина
- 0,5 ст. молока

В 100 г – 307 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2 часа 30 минут

1. В кипяченое остывшее молоко отправьте 3 желтка, сахар и немного ванильного сахара. На водяной бане, непрерывно помешивая, доведите массу до консистенции сгущенки.

2. Взбейте сливки до крепких пиков, но не переувейте. Соедините две массы, перемешайте. Оставьте в морозилке на 1 ч.

3. Через час массу опять нужно перемешать миксером на низкой скорости и поставить в морозилку на 1 ч. Спустя время еще раз повторите процедуру.

4. Когда мороженое застынет, можно полить его вареньем или посыпать тертым шоколадом.

Лимонно-мятная горька

Лимонно-мятный щербет

Продукты на **4 порции**:

- 1,5 ст. сахара
- 1 ст. кипятка
- 1 лимон
- 70 г измельченных листьев мяты
- 0,5 ст. сока лимона

В 100 г – 357 ккал

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

5 минут

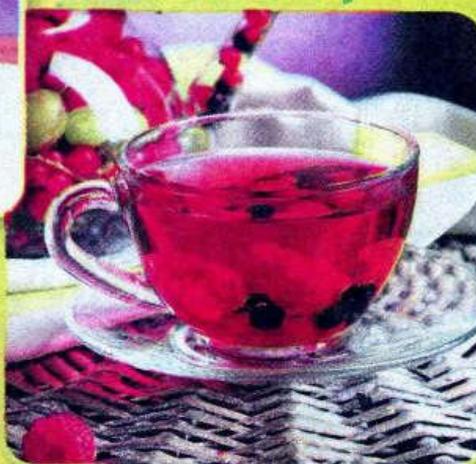
1. Аккуратно кусочками срежьте цедру с лимона, переложите в миску. Добавьте сахар и мяту, залейте все кипятком, накройте и оставьте на 20 мин. Процедите и охладите.

2. Добавьте лимонный сок. Перемешайте и замораживайте в мороженице или контейнере в течение 6 ч, помешивая массу каждые 40 мин.

3. Подавайте, украсив листиками мяты.

Освежающие напитки

Чайный крюшон



Продукты на **5 порций**:

- 1 ст. чистой воды
- 1 л газированной воды
- 0,5 ст. сахара ● 150 г красной смородины ● 2 апельсина
- 0,5 лимона ● 2 персика
- 2 ч. л. черного чая

В 1 ст. (250 мл) – 70 ккал

1. Очистите апельсины. Удалите косточки у персиков. Фрукты нарежьте кубиками. Соедините со смородиной. Посыпьте сахаром. Уберите в холо-

дильник на ночь.

2. Вскипятите 1 ст. воды. Заварите чай. Через 5 мин процедите. Залейте им фрукты и ягоды. Перемешайте, пока не растворится сахар. Остудите. Добавьте газировку и сок лимона. Уберите в холодильник на 1 ч. Подавайте с долькой лимона.

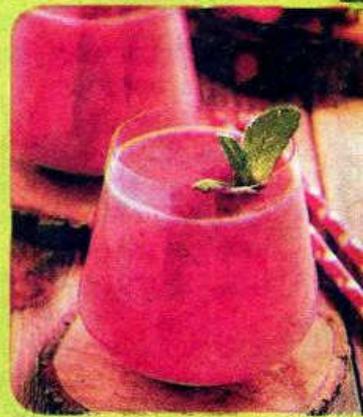
Витаминный коктейль

Продукты на **4 порции**: ● 200 г черной смородины ● 100 г клубники ● 0,5 л обезжиренного кефира ● 1 лимон ● 4 ст. л. меда

В 1 ст. (250 мл) – 180 ккал

1. Вымытые ягоды измельчите в блендере. Получившуюся массу протрите через сито, чтобы избавиться от шкурок и зернышек. Пюре соедините с кефиром.

2. Выдавите из лимона сок. Добавьте мед. Еще раз взбейте. Поставьте в холодильник на 10 мин. Налейте в стаканы. Украсьте ягодками.



Цитрусовый чай

Продукты на **5 порций**:

- 3 апельсина ● 2 лайма (или лимона)
- 3 ч. л. зеленого чая без добавок
- 5 ч. л. сахара ● 3–4 листочка мяты
- 0,5 ч. л. ванилина ● 5 ст. воды

В стакане чая (200 мл) – 40 ккал

1. Заварите чай. Оставьте на 4 мин. Процедите. Добавьте сахар и ванилин. Мешайте, пока не растворится.

2. Апельсины и лаймы нарежьте дольками. Отделите косточки. Ломтики цитрусовых и мяту сложите в банку. Подавите, чтобы появился сок.

3. Налейте готовый чай. Уберите в холодильник на 30 мин. Добавьте по 1,5 ч. л. цитрусового чая в каждый стакан.



Лимонад с грейпфрутом

Продукты на **3 порции**:

- 1 грейпфрут ● 1 лимон ● 2 ст. л. сахара ● 30 г свежего корня имбиря ● 3 ст. воды ● 1 ст. л. меда ● 3 вишенки для украшения

В стакане лимонада (200 мл) – 66 ккал

1. Имбирь натрите на крупной терке вместе с кожей. Сложите в кастрюлю. Всыпьте сахар. Залейте водой, вскипятите, убавьте огонь и варите 15 мин. Процедите.

2. Лимон и грейпфрут нарежьте на дольки. 3 штуки отложите. Из остальных выдавите сок. Смешайте его с медом. Разложите по стаканам. Влейте имбирный отвар. Добавьте кубики льда. Украсьте вишенкой и ломтиком грейпфрута.

Домашний лимонад

Продукты на **6 порций**:

- 1,5 л воды ● 1 лимон ● 1 апельсин ● 0,5 ст. сахара ● веточка мяты ● кубики льда
- В 1 ст. (250 мл) – 45 ккал**



1. Обдайте плоды кипятком. Обсушите. Натрите на средней терке кожуру. Залейте холодной водой. Вскипятите. Процедите. Добавьте сахар.

2. В напиток выжмите сок из лимона и апельсина. Перемешайте. Положите листочки мяты. Остудите лимонад. Налейте в стаканы. Добавьте кубики льда и ломтики свежих цитрусовых.