



Середенко В.Н.

---

Десерты и выпечка  
без молока и яиц

для аллергиков, веганов и  
постящихся

12+

Вероника Середенко

**Десерты и выпечка без  
молока и яиц для аллергиков,  
веганов и постящихся**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Середенко В. Н.**

Десерты и выпечка без молока и яиц для аллергиков, веганов и постящихся / В. Н. Середенко — «ЛитРес: Самиздат», 2018

В книге собраны более 140 рецептов десертов и выпечки без молока и почти все – без яиц (специально помечены): мороженое, торты, суфле, конфеты, кремы и пропитки для тортов и др. Идеальная книга для аллергиков, веганов и постящихся! Ведь образ жизни или аллергия на молочный белок – не повод отказываться от сладкого! Надеюсь, вам больше не придется каждый раз искать в интернете рецепты «чего-нибудь вкусенького» и эта книга будет у вас всегда под рукой. Книга необычного формата - без лишних фотографий, только подробные, пошаговые рецепты и полезные советы. Вкусного вам прочтения, не бойтесь пробовать новые рецепты и экспериментируйте!

© Середенко В. Н., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

## Содержание

Глазури, кремы и соусы	5
Ванильно-карамельная пропитка для торта (без яиц)	5
Ганаш (шоколадная глазурь) (без яиц)	6
Заварной шоколадный крем на основе манки и абрикосового джема (без яиц)	7
Кокосовый крем для выпечки (без яиц)	8
Крем белковый заварной	9
Лимонный крем (без яиц)	10
Мастика для торта (без яиц)	11
Сироп из маракуйи (без яиц)	13
Сахарная глазурь	14
Фруктовый крем (без яиц)	16
Фруктовый крем-желе (без яиц)	17
Шоколадный крем с тофу (без яиц)	18
Яблочный соус (без яиц)	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

## Глазури, кремы и соусы

### Ванильно-карамельная пропитка для торта (без яиц)

(можно использовать и для поливки блинчиков или оладий)

*Что надо:*

Сахар – 4 стол. ложки

Вода – 1 стол. ложка

Жидкая ваниль на кончике ножа

**Шаг 1.** Сахар, ваниль и воду перемешать в сковороде, поставить на небольшой огонь.

**Шаг 2.** Топить до светло-коричневого цвета. Полить блинчики сверху или пропитать коржи торта

## Ганаш (шоколадная глазурь) (без яиц)

*Что надо:*

Какао порошок – 3 стол. ложки

Сахар – 1 стакан

Растительное масло – 1 ч. ложка

Вода – 3 стол. ложки

**Шаг 1.** Смешиваем какао-порошок с сахаром, добавляем растительное масло, воду и тщательно вымешиваем.

**Шаг 2.** Варим на медленном огне при постоянном помешивании примерно 5–7 минут. Густоту ганаша можно регулировать длительностью варки: чем дольше варим, тем гуще он становится, и наоборот. Если глазурь слишком густая, можно по полчайной ложечке добавлять воду. После приготовления сразу покрываем торт, можно сделать красивые подтеки.

## **Заварной шоколадный крем на основе манки и абрикосового джема (без яиц)**

*Что надо:*

Манная крупа – 3 стол. ложки;

Молоко соевое или миндальное – 0,5 стакана

Вода – 1,5 стакана

Абрикосовый джем – 1 банка

Ванилин – 1 пакетик

Сахар –  $\frac{3}{4}$  стакана

Шоколад темный – 1 плитка

**Шаг 1.** В кипящую воду тонкой струйкой всыпьте манную крупу и, при помешивании, сварите жидкую манную кашу, добавив в конце варки 0,5 стакана соевого молока, пакетик ванилина и  $\frac{3}{4}$  стакана сахара. Добавить растопленный шоколад, перемешать.

**Шаг 2.** Крем наносится так: сначала корж торта покрывается слоем абрикосового джема, затем – шоколадным кремом. Можно так же покрыть верх торта, в таком же порядке – сначала джем, потом крем. Именно такое сочетание дает неповторимый вкус торта!

## Кокосовый крем для выпечки (без яиц)

Такой крем заменит взбитые сливки и подойдет для аллергиков, которые вынуждены исключать из рациона яйца и молочные продукты. Кокосовые сливки густые, кремообразной консистенции, около 25 % жирности. Здесь не подойдет кокосовое молоко.

*Что надо:*

Кокосовые сливки – 1 банка (400 гр)

Сахар – 2–3 стол. ложки

Ванильный экстракт – 1 чайн. ложка (или пакетик ванильного сахара)

**Шаг 1.** Миску для взбивания крема поставьте в морозилку на 5 минут (перед взбиванием).

**Шаг 2.** Перелить кокосовые сливки в миску, добавить ваниль. Взбивать миксером, медленно подсыпая сахар.

**Шаг 3.** Продолжать взбивать 5–7 минут, пока не добьетесь кремообразной консистенции. Таким кремом можно не только смазать бока и верх торта, но и использовать для прослойки между коржами.

## Крем белковый заварной

*Что надо:*

Яичные белки – 2 шт.

Сахарный песок – 4 стол. ложки

Вода – 1/8 стакана

Разведенная лимонная кислота – 3 капли

**Шаг 1.** Положить в кастрюлю сахарный песок, налить воду, хорошо размешать и варить до пробы на толстую нитку.

**Шаг 2.** Налить в другую кастрюлю белки, поставить кастрюлю в холодную воду (или предварительно охладить яйца) и взбивать до образования густой пышной пены, которая должна держаться на поднятом венчике. Не прекращая взбивания, вливать в белки тонкой струйкой готовый сахарный сироп (горячий). Взбивать еще 1–2 мин. (если в белки влить недодваренный сироп, то крем получится слабым, расплывчатым; если переваренный – то с карамельными комками. Комки так же могут образоваться от вливания сиропа в белки толстой струей).

**Шаг 3.** В конце взбивания добавить лимонную кислоту и для подкраски и вкуса – пищевые краски или ароматические вещества, применяемые для масляных кремов.

Крем надо использовать сразу же после приготовления, украсив им верх торта.

## Лимонный крем (без яиц)

(его можно использовать как самостоятельный слой торта, прослойку между коржами или смазать им верх выпечки)

*Что надо:*

Кешью – 1 стакан;

Жидкий подсластитель (кленовый сироп или мед) – 2 ст. л;

Лимон – 2 шт;

Кокосовое масло (растопленное) – 4 стол. ложки;

Вода (не обязательно, но по мере необходимости)

**Шаг 1.** Замочить кешью на несколько часов.

**Шаг 2.** Выжать сок из лимонов.

**Шаг 3.** Смешать лимонный сок, кешью, подсластитель в блендере.

**Шаг 4.** После добавляем кокосовое масло. По мере необходимости добавить воды. Можно добавить 0,5 ч. л. куркумы для придания более насыщенного желтого цвета.

## Мастика для торта (без яиц)

Основа мастики – сахарная пудра, которую перед приготовлением лучше просеивать через мелкое сито. Если в массу попадут неразмолотые крупинки сахара, при раскатывании она будет рваться. После приготовления мастику надо завернуть в полиэтилен и положить в холодильник на 20 минут – чтобы масса стала более пластичной. Готовую массу, плотно завернутую в полиэтилен, можно хранить 2 недели в холодильнике или 2 месяца в морозилке. Красители добавляют в процессе замешивания сахарного теста. Если нужна мастика разных цветов, сначала замешивают неокрашенное тесто и отделяют кусочек необходимого размера для окрашивания, а остальную массу помещают в полиэтилен, чтобы не засохла. Кусочек теста руками формируют в кружок с углублением посередине и, добавив туда несколько капель красителя, разминают до получения однородного цвета.

### *Медовая мастика`*

Эта масса более мягкая, чем сахарная, не крошится, не рассыпается, поэтому ее очень удобно использовать для обтяжки торта, формирования деталей украшения.

*Что надо:*

Сахарная пудра – 900 гр

Мед – 175 гр (в объеме это соответствует 125 мл)

Вода – 45 мл

Агар-агар – 15 гр

**Шаг 1.** Агар-агар замочить в воде на 30 мин, затем добавить мед.

**Шаг 2.** Смесь меда и агара разогреть на водяной бане. Остудить.

**Шаг 3.** Стакан сахарной пудры отложить, в остаток влить медовую смесь, замесить сахарное тесто, постепенно вмешивая оставшуюся пудру. Мастика готова, если при надавливании на ней остается углубление от пальца.

### *Сахарная мастика`*

Хороша для лепки фигурок, цветов.

*Что надо:*

Сахарная пудра – 500 гр

Вода – 60 мл

Агар-агар – 1 чайн. ложка

Лимонный сок – 1 чайн. ложка

Ванилин

**Шаг 1.** Замочить агар-агар на полчаса, потом разогреть на водяной бане. Остудить.

**Шаг 2.** Добавить сок лимона, ванилин и, добавляя понемногу сахарную пудру, замесить массу до состояния эластичного теста. Нельзя допустить чтобы масса стала слишком твердой, потому что потом она будет крошиться во время работы.

### *Молочная мастика`*

Эту мастику делают с добавлением сухого соевого молока или растительных сливок.

*Что надо:*

Сухое соевое молоко (или сливки) – 160 гр

Пудра сахарная – 160 гр

Сгущенка соевая – 170 гр

Сок лимонный – 1 чайн. ложка

**Шаг 1.** Сухое молоко и пудру смешать в емкости. Добавить сок лимона, сгущенное молоко. Вымесить пластичное тесто.

**Примечание:** очень важно, чтобы основа торта, которая будет покрываться мастикой, не была влажной, потому что при любом контакте с влажной поверхностью мастика растворится. Поделки из мастики нужно сделать предварительно, лучше за 1–2 недели до приготовления торта, чтобы они успели высохнуть на воздухе. Готовые украшения хранятся несколько месяцев в плотно закрытой емкости.

## Сироп из маракуйи (без яиц)

(отличный сироп для мороженого, свежих фруктов и пирогов)

*Что надо:*

Вода – 1 стакан

Сахар – 1 стакан

Мякоть маракуйи – 50 гр

**Шаг 1.** В небольшой кастрюле смешайте все ингредиенты. Доведите до кипения на среднем огне, перемешивая, пока сахар не растворится.

**Шаг 2.** Уменьшите огонь и варите, пока сироп не выпарится до 1,5 стаканов, примерно 15 минут. Перелейте в миску, закройте и охладите.

## Сахарная глазурь

### *Заварная сахарная глазурь`*

*Что надо:*

Сахар – 1 стакан

Белки яичные – 4 шт

**Шаг 1.** Белки на водяной бане взбиваем вместе с сахаром около 5 минут, затем – еще столько же, но уже без подогрева.

**Шаг 2.** Заливаем получившейся глазурью остывшую выпечку. Она быстро подсыхает, становится гладкой и блестящей.

### *Лимонная глазурь для кекса (без яиц)`*

*Что надо:*

Пудра сахарная – 2 стакана

Сок лимона – 2 стол. ложки

Кипяток – 1 стол. ложка

Просеянную сахарную пудру смешиваем с лимонным соком и кипятком. Заливаем, пока не застыла, готовый кекс и посыпаем кондитерской присыпкой.

### *Сахарная глазурь с лимонным соком`*

*Что надо:*

Белки яичные – 2 шт

Пудра сахарная – 200 гр

Лимон – 0,5 шт

Яичные белки взбиваем в крепкую пену. Постепенно вводим к ним сахарную пудру и добавляем свежавыжатый сок половины лимона. Полученную массу можно наносить на готовые куличи и кексы.

### *Лимонная глазурь с медом (без яиц)`*

*Что надо:*

Пудра сахарная – 250 гр

Сок лимона – 2 стол. ложки

Мед – 1 стол. ложка

Кипяток – 2 стол. ложки

Мед разводим горячей водой и размешиваем до однородности. Вливаем в сахарную пудру, добавляем лимонный сок и еще раз все вымешиваем.

### *Глазурь для кексов`*

*Что надо:*

Вода – 0,5 стакана

Сахар – 0,5 стакана

Яичный белок – 1 шт.

**Шаг 1.** Воду и сахар варить на слабом огне, затем на более сильном огне выпаривать воду, до получения густого сиропа. Снять сироп с огня, после получения нужной консистенции.

**Шаг 2.** В отдельной миске взбить белок (минут 5, до пены), влить тонкой струйкой остывший сироп и продолжать взбивать еще минут 5. Готовую глазурь полить на изделие.

### *Глазурь на агар-агаре (без яиц)`*

*Что надо:*

сахарный песок – 200 г (1 стакан);

вода – 6 столовых ложек;

агар-агар – 5 г (1 чайная ложка);

пищевые красители, какао-порошок, овощной или фруктовый сок, цветная посыпка – по вкусу.

**Шаг 1.** Заливаем агар-агар двумя стол. ложками воды и оставляем набухать в теплом месте 5–7 минут

**Шаг 2.** Сахарный песок заливаем четырьмя стол. ложками воды. Ставим емкость на минимальный огонь и доводим до полного растворения сахара.

**Шаг 3.** Снимаем с огня сахарный сироп и добавляем в него набухший агар. Тщательно и быстро размешиваем смесь до полного растворения в ней агара и образования однородной массы. Взбиваем будущую глазурь миксером на средней скорости 3–4 минуты, пока она не приобретет белый цвет.

**Шаг 4.** После остывания до комнатной температуры можно кондитерской кисточкой наносить глазурь на кексы, торты, булочки. Добавив какао или другие красители, можно создавать разные цвета глазури.

**Совет:** если глазурь уже загустела, а вы еще не успели ее нанести на все изделия, то добавьте в смесь одну ложку горячей воды и тщательно перемешайте.

## Фруктовый крем (без яиц)

(подходит для прослойки между коржами и смазывания верха торта)

*Что надо:*

Лимон – 0,5 штуки

Мандарины – 2 штуки

Курага – 55гр

Кокосовая стружка – по вкусу

Бананы – 1 штука

**Шаг 1.** Смешайте в блендере мандарины, банан, горсть предварительно размоченной кураги и половинку лимона без цедры и косточек. Получится очень вкусный крем, по вкусу похожий на манго. Для дополнительной кислинки можно добавить столовую ложку лимонного сока.

**Шаг 2.** Выложите крем верхним слоем, посыпьте кокосовой стружкой или используйте для прослойки между коржами.

## **Фруктовый крем-желе (без яиц)**

(для смазывания верха и боков торта)

*Что надо:*

Агар-агар – 1 стол. ложка

Лимонный сок – 0,4 литра

**Шаг 1.** 1 ст. ложку агар-агара растворить в 0,4 л лимонного сока, поставить на плиту и довести до кипения. Снять с плиты, остудить до комнатной температуры и смазать верх и бока торта. Перед смазыванием верха, можно на верхний корж положить дольки фруктов или ягод и сверху «залить» этим желе)

## Шоколадный крем с тофу (без яиц)

*Что надо:*

Горький шоколад – 100 гр

Растительное масло – 1,5 столовые ложки

Мягкий тофу (соевый творог) – около 400 гр

Коричневый сахар – 1/3 стакана

Какао-порошок – 1 стол. ложка

Ванильный экстракт – 1 чайная ложка

Соль – щепотка

**Шаг 1.** Растопите шоколад, смешанный с маслом, при помощи микроволновки или другим способом.

**Шаг 2.** При помощи блендера измельчите тофу до кремообразного состояния.

**Шаг 3.** Добавьте коричневый сахар, растопленный шоколад, какао-порошок, ваниль, соль и взбивайте еще 1 минуту до тех пор, пока крем не станет густым и однородным.

**Шаг 4.** Смажьте коржи и верх торта.

## Яблочный соус (без яиц)

(соус получается не очень сладкий, поэтому его можно использовать не только как прослойку между коржами, но и подавать к жареной птице или к сладким пирогам или блинам)

*Что надо:*

Желтые яблоки – 400 гр

Зеленые яблоки – 400 гр

Красные яблоки – 400 гр

Вода – ¼ стакана

Сахар – 1 стол. ложка

**Шаг 1.** Очистите все яблоки и удалите сердцевинки. Порежьте на очень тонкие ломтики. Выложите в миску для микроволновки и залейте водой. Закройте пленкой и поставьте в микроволновку на 10 минут, на сильный режим. Перемешайте яблоки и, не закрывая, поставьте еще на 5 минут, пока яблоки не станут очень мягкими.

**Шаг 2.** Большой вилкой разомните яблоки и добавьте сахар. Охладите.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.