

11 десерты (торты)

ТОП-10
РЕЦЕПТОВ
НА ЛЮБОЙ
ВКУС



АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

Андрей Алексеевич Клименко

ПП десерты (торты): ТОП-10

рецептов на любой вкус

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56917408

SelfPub; 2020

Аннотация

Любишь побаловать себя сладостями и вкусняшками? Особенно, тортики, ведь они такие вкусные и красивые! А кто сказал, что это плохо или неправильно? Главное, чтобы ты и твоя семья кушали правильные сладости, после которых не будет проблем со здоровьем (ожирение, переедание, диабет и т.д.). Семья Клименко подготовила этот мини-сборник рецептов ПП тортиков специально для тебя! Можно питаться вкусно и в тоже время правильно, торты не исключение! В рецептах используются молочные продукты с минимальной жирностью. Есть КБЖУ каждого торта.

Содержание

О чем эта книга?	4
Торт из овсянки и творога на сковороде	5
Торт из овсянки и льна	7
Шоколадный торт-суфле	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

О чем эта книга?

Можно питаться правильно и в то же время вкусно. Это касается и тортов. Не стоит делать табу на эти десерты. Просто их можно сделать полезными и менее калорийными.

В нашей подборке 10 ПП тортов на любой вкус. Попробуйте приготовить. Полезное тоже может быть вкусно!

В рецептах используются молочные продукты с минимальной жирностью.

Есть КБЖУ каждого торта.

Приятного аппетита!

Торт из овсянки и творога на сковороде

Ингредиенты:

Для теста: овсяные хлопья – 100 г, мед – 1 ст. ложка, яйца – 2 шт, молоко – 150 мл, разрыхлитель – 1 ч.л.

Для крема: творог – 300 г, мёд – 1 ст. л, ванилин на кончике ножа.

Для украшения: орехи, банан – 100г

Приготовление:

Измельчаем овсяные хлопья до состояния муки грубого помола, вливаем молоко и тщательно перемешиваем. Вбиваем в тесто яйца – перемешиваем. Добавляем 1 ст. ложку меда – перемешиваем, добавляем разрыхлитель и снова перемешиваем. Сковородку с антипригарным покрытием разогреваем и жарим блины без жира толщиной приблизительно 8 мм с обеих сторон.

Для крема смешиваем творог с медом и ванилином.

Готовые коржи смазываем кремом. Сверху торт по кругу украшаем нарезанным кольцами бананом, в центр высыпаем горсть рубленых орехов. Ставим в холод на несколько часов для пропитки.

КБЖУ на 100 грамм: 144,5/10,6/4,5/15,6

Торт из овсянки и льна

Ингредиенты:

Для теста: овсяные хлопья – 2 стак, отруби – 0,5 стакана, семена льна – 1 ст. л., мёд – 3 ст. ложки, молоко – 1 стак, разрыхлитель – 2 ч.л., ванилин на кончике ножа.

Для крема и украшения: творог – 100 г, йогурт – 70 мл, орехи – 2 ст. л, вишня – 200 г, мёд – 1 ст.л. или натуральный подсластитель по вкусу.

Приготовление:

Измельчить овсяные хлопья до мелкой крошки, добавляем отруби и семена льна к овсянке, также добавляем в сухую смесь ванилин и разрыхлитель. Перемешиваем. Кладём к сухим ингредиентам мёд, вливаем молоко, хорошо перемешиваем. Тесто должно быть консистенции густой сметаны.

Смазываем форму для выпечки тонким слоем оливкового или другого растительного масла. Выливаем в форму тесто, ставим в разогретую до 180 градусов духовку и выпекаем до сухой зубочистки.

Остывший корж разрезать вдоль на два коржа.

Для крема перебить блендером творог, йогурт, орехи и мёд или подсластитель.

Смазываем первый корж получившимся кремом, выкладываем вишню, но не густо, чтобы не потекла. Накрываем

вторым коржом и весь торт покрываем кремом. Сверху украшаем вишней и орехами. Ставим в холод для пропитки на несколько часов.

КБЖУ на 100 грамм: 170/7,3/5,8/22,5.

Шоколадный торт-суфле

Ингредиенты:

Для теста: овсяные хлопья – 100 г, какао-порошок – 30 г, заварной кофе – 100 мл, яйца куриные – 5 шт, мёд – 1–2 ст.л. или другой натуральный сахарозаменитель по вкусу, сода – 1 ч. л, уксус – 1 ст.л.

Для желе: молоко – 400 мл, растворимый кофе – 1 ч. л, натуральный подсластитель по вкусу, какао-порошок – 15 г, крахмал кукурузный – 30 г, желатин – 15 г.

Приготовление:

Овсянку измельчить, разделить яйца на белки и желтки. Взбиваем белки со щепоткой соли до появления пик. В отдельной ёмкости смешиваем полученную овсяную муку с желтками и кофе. Хорошо все перемешиваем. Сюда же добавляем мёд или подсластитель, какао и гашеную соду уксусом. Также добавить немного воды, чтобы консистенция была, как густая сметана. В тесто понемногу добавляем взбитые белки и аккуратно перемешиваем лопаткой снизу вверх. Готовое тесто переливаем в форму, застеленную пергаментом или фольгой. Выпекаем в разогретой духовке до 180 градусов 30 мин (до сухой зубочистки).

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды и оставить до набухания. Смешиваем какао, кукурузный

крахмал, сухой растворимый кофе, подсластитель и постепенно разбавляем смесь молоком, чтобы не образовывались комочки. После ставим на небольшой огонь и варим, постоянно помешивая, до загустения. В микроволновке импульсами по 10 сек. разогреваем набухший желатин и добавляем к молочно-шоколадной смеси. Перемешиваем и даем остыть до комнатной температуры.

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.