

МИЛА АДЕЛЬ

---

# Полезные сладости

ДЕСЕРТЫ КРАСОТЫ



Мила Адель

**Полезные сладости.  
Десерты КРАСОТЫ**

«Издательские решения»

**Адель М.**

Полезные сладости. Десерты КРАСОТЫ / М. Адель —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-551298-7

18 РЕЦЕПТОВ ДЕСЕРОВиз альтернативных ингредиентов с витаминами  
и минераламидля твоей красоты и здоровьяБез сахара / без молочных  
продуктов / без выпекания

ISBN 978-5-00-551298-7

© Адель М.  
© Издательские решения

## Содержание

@KAMILA_PLUM_BOOM	8
ЧЕРНИЧНЫЙ ЧИЗКЕЙК	9
ИНГРЕДИЕНТЫ	10
ВРЕМЯ ГОТОВКИ	11
ПРОЦЕСС	12
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МАТЧА БРАУНИ	13
ИНГРЕДИЕНТЫ	14
ВРЕМЯ ГОТОВКИ	15
ПРОЦЕСС	16
ПОЛЕЗНЫЕ БАТОНЧИКИ СНИКЕРС	17
ИНГРЕДИЕНТЫ	18
Для нуги	18
Для карамельной начинки	19
Для шоколадной глазури	20
ВРЕМЯ ГОТОВКИ	21
ПРОЦЕСС	22
ТРЮФЕЛИ ИЗ АВОКАДО	23
ИНГРЕДИЕНТЫ	24
Для начинки	24
Для покрытия	25
ВРЕМЯ ГОТОВКИ	26
ПРОЦЕСС	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Полезные сладости Десерты КРАСОТЫ**

**Мила Адель**

© Мила Адель, 2021

ISBN 978-5-0055-1298-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Taste of...*





*...beauty*

**@KAMILA\_PLUM\_BOOM**

## ЧЕРНИЧНЫЙ ЧИЗКЕЙК



## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 стакана кешью

1 лимон

½ стакана кокосового молока 2 ст ложки сиропа агавы или мёд

1 стакан черники (свежей или замороженной)

1 чашка фиников без косточек

½ стакана миндаля

## **ВРЕМЯ ГОТОВКИ**

Подготовка | ночь

Приготовление | 20 минут

Время охлаждения | 3 часа

Срок хранения | до 5 дней в холодильнике

## ПРОЦЕСС

1. Кешью и финики замочить в отдельных мисках, оставить на ночь в холодильнике, накрыв фольгой или блюдцем.

2. Застелить круглую формочку бумагой для выпечки. Сначала нужно сделать корочку чизкейка. Для этого измельчить финики и миндаль в кухонном комбайне, пока не получите однородную липкую массу. Распределить массу по формочке, слегка придавливая и разглаживая её обратной стороной ложки.

3. Положить кешью в кухонный комбайн (или блендер), добавить лимонным сок, кокосовое молоко и сироп/ мёд, и перемешать всё до однородной кремообразной консистенции.

4. Равномерно распределить крем по корочке. Затем аккуратно вложить в него чернику, слегка вдавливая ягоды в крем с помощью обратной стороны ложки.

5. Распределить все оставшиеся ягоды по поверхности чизкейка, накрыть его крышкой или фольгой, и убрать в холодильник минимум на 3 часа.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МАТЧА БРАУНИ



## **ИНГРЕДИЕНТЫ**

3/4 стакана фиников без косточек

1 чашка миндальных орехов

1 ч ложка растворимого кофе

1 1/2 стакана несладкого какао- порошка

1 ст ложка порошка матча (плюс для присыпки)

1/2 стакана какао-масла (или кокосового масло)

## **ВРЕМЯ ГОТОВКИ**

Приготовление | 5 минут

Время охлаждения | 30 минут

Срок хранения | до 20 дней в холодильнике

## ПРОЦЕСС

1. Положить финики, миндаль, растворимый кофе, половину какао-порошка и порошок матчи в кухонный комбайн. Взбить до получения однородной массы.
2. Распределить получившуюся массу на противень, застеленный пергаментной бумагой. Накрыть фольгой и убрать в холодильник на 30 минут для застывания.
3. Нарезать застывшую массу на прямоугольники. Полить сверху шоколадом (чтобы приготовить шоколад, смешайте растопленное в микроволновке или на водяной бане масло какао (кокосовое масло) и остаток какао-порошка). Сразу посыпьте на брауни порошок матчи, пока шоколад не застыл.

## ПОЛЕЗНЫЕ БАТОНЧИКИ СНИКЕРС



## **ИНГРЕДИЕНТЫ**

### **Для нуги**

1/2 стакана миндальной пасты

2 столовые ложки кленового сиропа, агавы или мёда

1 ст ложка кокосовой муки

## **Для карамельной начинки**

12 средних фиников без косточек

1/3 стакана арахисового масла

2 столовые ложки растопленного кокосового масла

щепотка соли

1/4 стакана арахиса

## **Для шоколадной глазури**

3 ст ложки несладкого какао-порошка

4 ст ложки растопленного кокосового масла

## **ВРЕМЯ ГОТОВКИ**

Приготовление | 20 минут

Время охлаждения | 40 минут

Срок хранения | до 20 дней в холодильнике

## ПРОЦЕСС

1. Смешать все ингредиенты для нуги до однородной консистенции. Распределить массу на противень, застеленный пергаментной бумагой, слегка придавливая обратной стороной ложки. Затем поместить получившийся слой в морозилку, чтобы масса затвердела.

2. Для карамельного слоя смешать все ингредиенты для карамели в блендере или кухонном комбайне до однородной консистенции. Распределить карамельный слой поверх первого слоя. Засыпать сверху арахисом, слегка вдавливая его в карамельный слой. Поместить снова в морозилку на 30 минут.

3. Достать два готовых слоя из морозилки и разрезать острым ножом на прямоугольные батончики среднего размера.

4. Смешать растопленное на водяной бане или микроволновке какао-масло (кокосовое масло) с какао-порошком до однородной консистенции.

5. Обмакнуть каждый батончик в шоколадный сироп двумя вилками (после того, как вы достали из морозилки и разрежали; таким образом шоколад будет моментально застывать). Выложить каждый батончик на пергаментную бумагу. Хранить в холодильнике.

## ТРЮФЕЛИ ИЗ АВОКАДО



## **ИНГРЕДИЕНТЫ**

### **Для начинки**

- 1 очень спелый (это важно) авокадо
- 3 ст ложки арахисового масла
- 6 ст ложек кленового сиропа/ сиропа агавы/ мёд
- 1/2 ч ложки ванильного экстракта щепотка морской соли
- 5 ст ложек какао-порошка

## **Для покрытия**

- 1 стакан какао-масла
- 1 стакан какао-порошка

## **ВРЕМЯ ГОТОВКИ**

Приготовление | 15 минут

Время охлаждения | 10 минут

Срок хранения | до 5 дней в холодильнике

## ПРОЦЕСС

1. Перемешать все ингредиенты для начинки до однородной консистенции. Из полученной массы сформировать небольшие шарики. Поместить каждый шарик на тарелку, накрытую пергаментной бумагой и убрать в морозилку.

2. Растопить масло какао (кокосовое масло) в микроволновой печи или на водяной бане, затем добавить какао-порошок в растопленное масло и размешать до однородной консистенции.

## **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.