

Б73 **Богданова, Елена Вадимовна.**
Пеку полезное. Волшебные десерты без белых муки и сахара : ваш путеводитель по здоровой и сладкой жизни! / Катерина Счастливая, Марина Мелконян, Елена Богданова. — Москва : Эксмо, 2021. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Школа полезной выпечки @awakengame уже научила тысячи учеников готовить вкусные и действительно полезные десерты без рафинированного сахара, белой муки, молока и яиц. Теперь и вы можете убедиться, что полезная еда может быть красивой и вкусной вопреки распространенному заблуждению! Никаких серых и кособоких маффинов! В два счета сделайте healthy-версию «Баунти» или даже «Сникерса», соберите нежнейший муссовый торт или испеките божественный шоколадный. А затем откусите кусочек, закройте глаза — и просто влюбитесь!

УДК 641.55
ББК 36.997

© Богданова Е., Катерина Счастливая, Мелконян М., текст, 2019
© Кудаланова А., фото, 2019
© Филиппова Н., иллюстрации, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-105961-3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЫЙ ПУТЬ

Катерина Счастливая, Марина Мелконян, Елена Богданова

ПЕКУ ПОЛЕЗНОЕ

Волшебные десерты без белых муки и сахара

Ответственный редактор *М. Панфилова*. Младший редактор *В. Горбунова*
Техническое редактирование, дизайн и верстка *Ю. Анохиной*
Фото *А. Кудалановой*. Рисунки *Н. Филипповой*
Корректор *Л. Воробьева*. Препресс *А. Бельтиков*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
davooda, Monika Bodova, Alexander Ryabintsev / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қайыпдәрішпен өзілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 09.03.2021. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,56.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

16+

ЧИТАЙ · ГОРОД

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

одна книга до книг



ISBN 978-5-04-105961-3



9 787504 105961 3 >

Неку палезнае

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ БЕЛЫХ МУКИ И САХАРА





Елена Богданова
Катерина Счастливая
Марина Мелконян

Некую
палеозная

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ БЕЛЫХ МУКИ И САХАРА

хлеб*соль®

Москва
2021

Содержание

А нужна ли вам эта книга?	11
Кто же эти загадочные «мы»?	14

1/ Основы

Оборудование	23
--------------------	----

Ингредиенты	25
-------------------	----

Мука	25
------------	----

Подсластители	33
---------------------	----

Какао-продукты	36
----------------------	----

Масла	39
-------------	----

Молоко и сливки	42
-----------------------	----

Экстракты	45
-----------------	----

Загустители	52
-------------------	----

Общие лайфхаки	55
----------------------	----

Таблица замен	57
---------------------	----

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



быстрые
рецепты



низкокалорийные
рецепты



рецепты
без глютена



Отсканируйте этот QR-код и узнайте,
где купить правильные продукты
для полезных десертов

2/ Рецепты

Печенье



Овсяное печенье 60



Миндальное печенье 62



Шокопеченье 65



Вуппи-пай 66



Ржаная галета
с яблоками и клюквой..... 68



Raw-батончики 71

Кексы



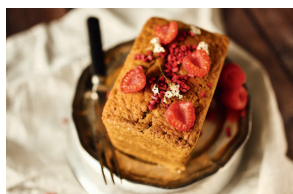
Гречнево-миндальные
мафины 72



Кекс
«Апельсин-миндаль» 75



Яблочный кекс
с фундуком..... 76



Кекс с чаем матча 78



Кекс «Апельсин-мак» 81



Мандариновые
кексикки..... 82



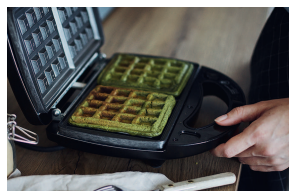
Тыквенный кекс..... 85



Черничный кекс
с лавандой 87



Финансье с вишней 90



Вафли «Матча» 93

Десерты в стакане



Крем-брюле..... 94



Парфе с персиками и зеленой гречкой 97



Крамбл с клубникой и ревенем..... 98



Веррин..... 101



Трайфл 103

Пирожные



Пирожное «Картошка» 106



Брауни с карамелизированным фундуком..... 109



Апельсиновый брауни 116



Десерт «Oh, my godji!»... 122



Клубничные капкейки 124



Муссовые пирожные «Шоколад-малина» 113



Пирожное «Тыквики» 118



Песочные корзинки с помадкой и ягодами 121



Облепиховые капкейки 127

Конфеты



Рафаэлло..... 130



Трюфель с макадамией 133



Батончик «Баунти»..... 134



Батончик «Сникерс» 137

Торты и тарты



Яблочный торт
с апельсином и манго... 139



Тарт с заварным кремом
и клубникой 142



Тарт
«Апельсин-шоколад» 145



Торт «Два шоколада»..... 147

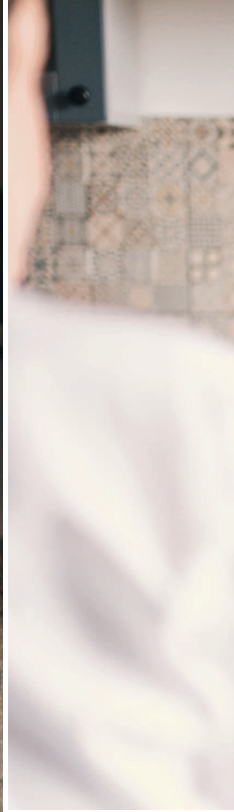


Шоколадный торт 151



Ягодный
муссовый торт..... 154

Указатель..... 158







А нужна ли вам эта книга?



ДАВАЙТЕ СРАЗУ РЕШИМ ЭТОТ ВОПРОС, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ И ПРОВЕСТИ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЧАСЫ ЗА ПРИГОТОВЛЕНИЕМ НАШЕЙ БЕЗГРЕШНОЙ ВЫПЕЧКИ! ОБМАНУТЫЕ ОЖИДАНИЯ ХУЖЕ НЕПРОПЕЧЕННОГО БИСКВИТА, ТАК ЧТО ВЫКЛАДЫВАЕМ ВСЕ НАШИ СЕКРЕТЫ – СРАЗУ И БЕСКОМПРОМИССНО!

Итак, если

- вы обожаете выпечку, десерты и вообще красивую, настоящую еду,
- любите пробовать новые вкусы,
- любите простоту и ясность приготовления,
- любите подробные руководства,
- хотите сделать свое питание и питание своей семьи более здоровым, убрав рафинированные продукты,
- у вас или ваших деток аллергия на глютен, лактозу или сахар,
- устали от приторных десертов из магазинов и кафе, но альтернатив ПОКА не видите,
- готовы отказаться от мифа, что «все полезное либо невкусное, либо страшное»,
- открыты для нового опыта, эмоций и понимания, что ни единой пшеничной мукой и белым сахаром создаются прекрасные десерты...

...эта книга для вас!

Это очень забавно, потому что идея создать ее зрела давно, но толчком к написанию послужил Facebook: раз за разом он отклонял посты с фотографиями наших пирожных и надписями под ними #безяиц #безбелоймуки #безбелогосахара с формулировкой «НЕЛЬЗЯ ВВОДИТЬ ЛЮДЕЙ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ!»

Такого поворота от социальной сети, возвращенной в Калифорнии – столице мирового healthy-движения, где уже давно не удивляются ни киноа, ни тостам с авокадо, ни безглютеновому хлебу, – мы точно не ожидали!

Поверьте, нет ничего более угнетающего, чем постоянно создавать рецептуры и готовить безгрешные десерты без белой муки и белого сахара, обучать этому тысячи людей по всему миру и все равно слышать вокруг: «Так не бывает!!! Это нельзя приготовить!».

Возможно, вы тоже так считаете.

Пока:)

Потому что книга все-таки рождена – в нежности, внимании и приятной суматохе, как и положено любимому ребенку! Наша цель: принести в каждую семью новые рецепты, ингредиенты, вкусы, немножечко азарта перед чем-то новым и, конечно, понимание, что со всем этим делать! И как.

Мы с детства привыкли к белой муке в шкафчике, к сахарному песку и десятку яиц в холодильнике. Наши бабушки и мамы творили на наших изумленных глазах потрясающие шарлотки, сметан-

ники, наполеоны и блинчики из этих ингредиентов. И знаний, что можно брать другие ингредиенты, просто не было.

А наш мозг ленив! Он не хочет разбираться в новом, ему привычнее действовать по старым шаблонам, автоматически налепляя на новые ярлык «это сложно»!

Ну и пусть он так думает – мы ни в коем случае не будем ему ничего доказывать! Просто тихонечко полистаем страницы, приготовим несколько десертов, убедимся в их простоте, насладимся удовольствием от процесса, ароматов на кухне и внешним видом собственноручно украшенного кекса. С удовольствием попьем с родными чай, кофе или какао. А потом приготовим еще один... И еще...

А мозг пусть удивленно пробует на вкус знание, что выпечка без белой пшеничной муки и сахара – возможна. Что красивая и полезная выпечка – реальна. И что ваши руки на самом деле способны на настоящие чудеса, если дать им чуть-чуть свободы и правильные инструменты!

Абсолютно любой десерт, приготовленный по рецепту из этой книги, будет:

- цельным (максимально убираем рафинированные продукты),
- менее калорийным,
- наполненным биологически активными веществами, макро- и микро-нутриентами, от которых обычно очищают рафинированные продукты,
- потрясающе вкусным и красивым!

И перед тем как нырнуть к эту книгу с головой, задайте себе правильные вопросы:

Хочу ли я, чтобы в моей жизни действительно не было белой муки и сахара?
Не было резких скачков сахара в крови,

не было пустых калорий, ударов по гормональной и нервной системам?

И готова ли я забыть все, что знала раньше? Чтобы с трепетом Колумба, высаживающегося на новый берег, открыть новую страничку своей сладкой жизни?

ГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНО И ВКУСНО С НАМИ – ЛЕГКО!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР БЕЗГРЕШНЫХ ДЕСЕРТОВ!



Кто же эти загадочные «мы»?

Елена
Богданова



Инстаграм @awaken_school

ПРИВЕТ! МЕНЯ ЗОВУТ ЕЛЕНА БОГДАНОВА, Я ПИЩЕВОЙ
БИОТЕХНОЛОГ ПО СВОЕМУ ВЫСШЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ
И ОСНОВАТЕЛЬ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ КРУПНЫХ В СЕТИ
ОНЛАЙН-ШКОЛ ПО ПОЛЕЗНОЙ ВЫПЕЧКЕ!

Но это просто слова и социальные роли, которые мало что расскажут вам обо мне. Мне хочется донести совершенно другое. Например, одновременно вдохновение и разочарование маленькой девочки, листающей журналы с рецептами, которые она никогда не сможет приготовить: просто потому, что в девяностых в ее городе про ингредиенты

из этих журналов даже не слышали. Но картинка так манит, обещает такие запахи и вкусы, что обидно до слез.

Или, например, наполненный звуками, солнцем и жизнью летний лес и тот миг, когда мама срывает прямо из-под ног кислицу и с улыбкой протягивает: «Попробуй!» И это не игра, в которую