

## Озерова, Кристина Викторовна.

О-46 Правильные торты и десерты без сахара / Кристина Озерова. — Москва : Эксмо, 2021. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Хотите готовить торты и десерты, которые можно даже тем, кому нельзя? Тогда эта книга для вас! Более 40 рецептов тортов, чизкейков, пирожных и других десертов, которые утолят тягу к сладкому, но при этом помогут вам всегда оставаться красивой, стройной и здоровой. Все дело в правильных ингредиентах и использовании их с умом. Кристина Озерова, автор кулинарного блога @eko.tort, раскроет все секреты приготовления правильных сладостей. Книга удобна и практична и станет вашим советчиком в ряде вопросов: какую муку и где использовать, как и чем ее заменить? Что же взять вместо сахара и как выбрать безопасный подсластитель для десерта? Как испечь и собрать торт, чтобы он получился ровным и красивым? И конечно, что же вкусное и полезное приготовить на десерт!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-111225-7

© Озерова К., текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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

Озерова Кристина Викторовна

### ПРАВИЛЬНЫЕ ТОРТЫ И ДЕСЕРТЫ БЕЗ САХАРА

Ответственный редактор А. Сидорова  
Редактор С. Першина. Младший редактор В. Горбунова  
Дизайн и верстка Ю. Анохина. Препресс А. Бельтиков  
Техредактура Т. Анохина. Корректура Л. Воробьева

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

sahua d, cve iv / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Эндирүүл: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды қабылдаушы өкілі «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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жағамдық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)

Эндирген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған.

Дата изготовления / Подписано в печать 07.10.2020. Формат 84x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,56.

Тираж экз. Заказ




16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [breadsalt.publisher](https://breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-111225-7



9 785041 112257 >

book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
читать книги даром



## ЕСТЬ ЛЮДИ, БЕЗ КОТОРЫХ ЭТОЙ КНИГИ НЕ БЫЛО БЫ

Спасибо моему мужу и маме за веру и безграничную поддержку в любой моей аванюре.

Всем, кто мне писал, кто ждал эту книгу, вы – моя безграничная мотивация!

Ну и, конечно, моему бесценному и талантливому фотографу Юлии Истоминой @upalasneba за потрясающие сочные снимки десертов и десятки часов съемок и идей!

### Условные обозначения:



без сахара



без яиц



веган (без яиц,  
без молока)



без глютена



без молока





# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

## ЧАСТЬ 1 ТЕОРИЯ

Что вместо сахара?	13
Как заменить подсластитель?	14
Какую муку использовать?	15
Меренга – основа идеального бисквита	17
Кремы для тортов	19
Пересчет ингредиентов на форму нужного диаметра	20
Чек-лист по выравниванию тортов	21
Секреты идеального ПП-бисквита	23
Сборка торта	24
Инвентарь	26

## ЧАСТЬ 2 РЕЦЕПТЫ

### ТОРТЫ

Торт с малиной и кокосом	33
Вишневый торт с кокосом	37
Миндальный торт с клубникой и ванилью	41
«Птичье молоко»	45
Торт «Захар»	47
Торт с малиной и молочным шоколадом	51
«Наполеон»	55
«Рыжик» с черносливом и грецкими орехами	57
Тирамису	61
Ореховый торт	65
Торт с черникой и лаймом	69
Ягодный торт	71
Шоколадный медовик с вишней	75
Шоколадный торт со смородиной и корицей	79
Яблочный торт с корицей	83

## ЧИЗКЕЙКИ

Чизкейк «Нью-Йорк»	89
Морковный чизкейк с карамелью	91
Грушевый чизкейк с дорблю и грецкими орехами	95
RAW-кешью-кейк «Малина-мята-лайм»	98
Ягодный чизкейк	101

## ДЕСЕРТЫ

Домашний шоколад	107
Капкейки «Клубничный мохито»	108
Творожные капкейки с малиной	111
Капкейки «Шоколад-апельсин»	113
Муссовое пирожное «Вишня-брауни»	115
Лимонный кекс с черникой	119
Марципановые конфеты	120
RAW-корзиночки со сливочным кремом	123
Крамбл с клубникой	124
Маршмеллоу	127
Меренговый рулет	128
Морковные маффины	131
Овсяное печенье с изюмом	132
Пирожное «Картошка»	135
Ванильный рулет с клубникой	136
Творожные пончики	139
Банюффи	140
Ореховый тарт	143
Шоколадные тарталетки	144
Ягодный тарт	147
Глазированные сырки со сгущенкой	148
Печенье с фундуком	151
Шоколадный кекс с бананом	152
Шоколадные трюфели с сыром	155
Шоколадный фондан	156
Указатель	158





# ВВЕДЕНИЕ

**Привет, мои дорогие любители сладкого!**  
**Вы держите в руках книгу о тортах и десертах, которые помогут утолить тягу к сладкому и при этом всегда оставаться красивой, стройной и здоровой.**

Здесь вы не найдете заумных фраз о важности правильного питания. Если вы держите в руках эту книгу, уверена, вы и так это знаете.

Эта книга создана для того, чтобы стать вашим другом и соратником в приготовлении легких десертов без сахара и лишних калорий.

В ней вы найдете практичные рецепты десертов на каждый день и потрясающих тортов к празднику, которые сможете приготовить сами. Правда, здорово?

Одно скажу абсолютно точно – эти десерты не оставят вас равнодушными, и вы будете снова и снова возвращаться к рецептам этой книги. Ведь десерты действительно очень вкусные!

Уверяю, вы в корне измените свое представление о низкокалорийных лакомствах и познакомитесь с их богатым «внутренним миром» ближе, а я вам в этом помогу.

Я мечтаю, чтобы моя книга ЖИЛА, чтобы у нее были загнуты страницы и на ней были видны следы приготовления десертов. Я хочу, чтобы эта книга стала для вас настольной и самой любимой!

Эту книгу я написала, как для себя, она удобна и практична и станет вашим советчиком в ряде вопросов. Какую муку и где использовать, как заменить? Что же взять вместо сахара и как выбрать безопасный подсластитель для десерта? Как испечь и собрать торт, чтобы он получился ровным и красивым? И конечно, что же вкусное и полезное приготовить на десерт?

Я очень надеюсь, что моя книга вам понравится, и вы будете брать ее в руки снова и снова...

Кристина Озерова  
*@eko.tort*





The image features two round chocolate cakes, one positioned higher and one lower, both resting on a light-colored, textured surface. Each cake is topped with a generous amount of fresh blueberries and several raspberries. The cakes are presented on simple, light-colored circular platters. In the bottom right corner, a portion of a blue fabric, possibly a napkin or tablecloth, is visible. The overall aesthetic is clean and minimalist.

ЧАСТЬ 1

# ТЕОРИЯ



# ЧТО ВМЕСТО САХАРА?

В рецептурах книги мы будем использовать подсластители с нулевой или минимальной калорийностью. Я расскажу о самых распространенных и безопасных для здоровья, а после мы разберем варианты замены.

**Сахарозаменитель «Фит Парад» № 7.** В его состав входят стевия, эритрит и сукралоза. Чаще всего возникает вопрос по сукралозе, но эти опасения напрасны – она хорошо исследована и признана безопасной. Термостабильна, обладает вкусом, очень близким к сахару, широко применяется в производстве.

В 7 раз слаще сахара. Использую именно этот номер, так как он имеет сбалансированную сладость и нулевую калорийность.

«Фит Парад» № 7 безопасен в использовании, так как это микс подсластителей, которые хорошо исследованы и одобрены Американскими кардиологической и диабетической ассоциациями.

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

**Эритрит (эритритол).** Многоатомный спирт, его сладость по отношению к сахару 0,7 единицы, то есть если заменять им сахар полностью, то нужно пересчитывать его количество, чтобы десерт получился достаточно сладким, так как сладость сахара 1 единица.

Эритрит имеет характерный освежающий вкус, поэтому я не заменяю им сахар полностью, лучше всего комбинировать с другими подсластителями, чтобы получить сбалансированный вкус бисквита.

Эритрит не вызывает побочных эффектов и не влияет на уровень сахара в крови, разрешен к употреблению как людям с диабетом, так и здоровым людям, которые следят за своим весом и фигурой. Одобрено медицинским сообществом Евросоюза

и FDA (организацией по контролю за качеством продуктов и медикаментов США).

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

**Изомальт.** Натуральный продукт, который получают из сахарной свеклы. Имеет пребиотические свойства, низкий гликемический индекс, сокращает аппетит и снижает возможность переедания.

Вкус и свойства очень близкие к сахару, устойчив к нагреву. Для усиления сладкого вкуса его часто комбинируют с более концентрированными подсластителями.

Изомальт является безопасным заменителем сахара, помогает развитию полезной микрофлоры кишечника.

Продается в кондитерских магазинах и интернет-магазинах.

**Сироп топинамбура.** Натуральный сироп из клубней топинамбура. Отличается низким гликемическим индексом. По сравнению с другими сиропами у него невысокая калорийность – 254 ккал на 100 г.

Имеет приятную сладость, почти такую же, как сахар, поэтому в рецептурах вы увидите комбинацию сиропа и «Фит Парада» № 7 – так вкус десерта получается более мягким, и не чувствуется посторонних привкусов.

Богат калием, кальцием и магнием. Является пребиотиком за счет большого содержания клетчатки. Полностью натуральный и безопасный продукт.

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

**Кокосовый нерафинированный сахар.** Его получают путем выпаривания жидкости из продуктов кокоса. Имеет низкий гликемический индекс, приятный карамельный вкус и цвет.

По отношению к сахару его сладость 0,9 единицы, то есть в выпечку его нужно добавлять немного больше, чем сахара. Так как это сахар нерафинированный, то он сохраняет в себе такие нутриенты, как кальций, железо, калий, витамин С.

Полностью натуральный и безопасный продукт.

Продается в гипермаркетах, магазинах здорового питания, в интернет-магазинах.

Самое главное – употреблять все в меру. Помните об этом! Ведь даже полезный или безвредный продукт может навредить здоровью, если им сильно увлекаться.

## КАК ЗАМЕНИТЬ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ?

Представьте такую ситуацию: у вас есть рецепт десерта, а в нем в качестве подсластителя указан тот, который вы, например, не любите или у вас его нет, а десерт приготовить очень хочется. Что делать? Все просто. Заменить! Но при замене важно учитывать его сладость, а также сухой он или жидкий.

Первый важный показатель – это сила сладости (коэффициент сладости). У каждого подсластителя она своя, и если не пересчитывать количество исходя из этой силы, получится либо несладко, либо слишком сладко.

Как пересчитать?

Сила сладости подсластителей:

- Сахар – 1 ед.
- Сироп топинамбура – 0,7 ед.
- Эритрит – 0,65 ед.
- Кокосовый сахар – 0,9 ед.
- Стевия – 300 ед.
- Сахарозаменитель «Фит парад» № 7 – 7 ед.
- Сахарозаменитель «Пребиосвит» – 10 ед.

Пример:

В рецепте указано 10 г «Фит парада» № 7, а вы хотите использовать «Пребиосвит» (вы знаете, что он в 10 раз слаще сахара, а «Фит парад» № 7 – в 7 раз). Соответственно, количество нужно уменьшить.

Используем простую формулу:

Количество «Фит парада» № 7 (по рецепту в граммах) умножить на его силу сладости и разделить на силу сладости «Пребиосвита»:  $10 \times 7 : 10 = 7$  г.

Значит, нам понадобится 7 г «Пребиосвита» вместо 10 г «Фит парада» № 7.

Например, в рецепте 100 г кокосового сахара, а вам нужно заменить его на «Фит парад» № 7.

$100 \times 0,9 : 7 = 12,8$  г.

Где

100 – количество сахара

0,9 – сила сладости

7 – сила сладости «Фит парада» № 7

Со сладостью разобрались. Но этого недостаточно: не всегда можно просто взять и заменить сухой подсластитель жидким, и наоборот. При замене нужно учитывать химические свойства ингредиентов, и не во всех рецептурах можно просто заменить подсластитель без корректировки рецепта.

Например, в рецепте крема используется «Фит парад» № 7, и его нельзя заменить сиропом топинамбура, так как от этого крем станет жидким и не будет держать форму. Или другой пример. Кокосовый сахар окрасит крем и придаст ему дополнительный вкус, а это не во всех десертах уместно.

В бисквите при замене сухого подсластителя сиропом нужно учитывать количество жидких и сухих ингредиентов и следить за консистенцией теста. В этом случае понадобится либо увеличивать количество сухих ингредиентов, либо уменьшать – жидких.

Подбирайте любимые подсластители и грамотно используйте их в рецептах! На мой взгляд, я предлагаю оптимальный вариант, ну а дальше решать вам.

# КАКУЮ МУКУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Для того чтобы понять, какую муку где использовать, давайте разберемся в ее свойствах и уже потом подберем варианты.

На свете существует о-о-о-очень много разновидностей более здоровой муки, которые являются прекрасной альтернативой пшеничной. И если правильно ее использовать, вы получите легкий десерт, богатый клетчаткой, который по вкусу не уступает классическому и даже превосходит его! А про отсутствие лишних и бесполезных калорий вообще молчу – это бесспорный и огромный плюс.

И, конечно, здоровую муку сейчас найти намного легче, она продается в супермаркетах, магазинах здорового питания и кондитерских магазинах.

Я составила табличку моих любимых видов муки, которые использую в выпечке, но если вдруг вы захотите использовать другую, просто обратитесь к вариантам замены.

Конечно, это далеко не все виды муки, которые существуют, но мы говорим конкретно о тех ее разновидностях, которые чаще всего встречаются в этой книге. Но я не ограничиваю вас в творчестве и в экспериментах с использованием другой муки. Берите вашу любимую и творите!

МУКА	ЕЕ СВОЙСТВА	АЛЬТЕРНАТИВА
<b>Рисовая цельнозерновая мука</b>	<p>Легкая и нейтральная по вкусу, она отлично подходит для бисквитов, тартов, кексов, блинчиков, сырников и другой выпечки, потому что достаточно универсальна. Но все же я люблю комбинировать ее с ореховой мукой, которая делает готовое изделие более маслянистым и эластичным, обычно это пропорция 70/30.</p> <p>Также рисовую муку отлично дополняет кукурузный крахмал, который придает тесту эластичность. Рисовая мука не содержит глютен, который и делает тесто эластичным.</p>	<p>Можно заменить в том же количестве на овсяную, кукурузную, полбяную, гречневую, нуттовую, пшеничную цельнозерновую муку. Но учтите, изменятся вкус и консистенция десерта, они станут другими. Не страшно, но вы должны понимать это при замене. Также смотрите на итоговую консистенцию теста перед выпечкой, возможно, понадобится увеличить количество муки или добавить жидкость.</p>

МУКА	ЕЕ СВОЙСТВА	АЛЬТЕРНАТИВА
<p><b>Ореховая мука</b> (миндальная, фундучная и др.)</p>	<p>Моя любимая. Идеальна для приготовления низкокалорийных десертов! Это природный жир, который придает выпечке «сочность» и рассыпчатую текстуру. Очень часто я использую миндальную муку, она нейтральна по вкусу и подходит для приготовления бисквитов, печенья, песочной основы, маффинов, ее присутствие в любом десерте дополняет его вкус и текстуру. Отлично в комбинации с рисовой, кукурузной мукой, овсяными отрубями, пропорция 30/70. А если десерту нужно придать ярко выраженный вкус ореха – то здесь подойдет фундучная мука, мука из грецкого ореха или фисташковая мука.</p>	<p>Эту муку крайне нежелательно заменять, тем более в рецептурах она используется в небольших количествах, так как всегда комбинируется с другими видами муки. Она дополняет и раскрывает вкус, делает выпечку более сливочной и «сочной»!</p> <p>Как приготовить миндальную муку в домашних условиях, вы можете посмотреть в интернете, это достаточно легко.</p>
<p><b>Овсяные отруби</b></p>	<p>Именно отруби – клетчатка и оболочка зерна (а овсяная мука – это ядро зерна). Десерт получится как с мукой, так и с отрубями, но с точки зрения полезных свойств и более нейтрального вкуса я выбираю отруби. Их нужно перемалывать в кофемолке до состояния муки, тогда они не будут чувствоваться в десерте. С отрубями отлично получаются бисквиты, пироги, кексы. Но отруби также лучше комбинировать с ореховой мукой, чтобы выпечка получилась более «сочной». Пропорции примерно 50/50 или 70/30.</p>	<p>Можно заменить овсяной, рисовой, кукурузной, полбяной мукой в тех же пропорциях. Обратите внимание, нам нужны именно рассыпчатые отруби светлого цвета, не хрустящие!</p>

# МЕРЕНГА – ОСНОВА ИДЕАЛЬНОГО БИСКВИТА

Основу практически любого бисквита и мусса составляет взбитый с подсластителем белок – меренга. Благодаря ей на выходе мы получаем воздушную текстуру десерта.

В классических рецептах белки взбивают с сахаром (приличным количеством) для того, чтобы меренга лучше держала форму, приобрела «тело», не опала, так как сам белок – это по факту вода с протеином. И только за счет взбивания и насыщения кислородом мы получаем воздушное облачко. Но мы же с вами готовим без сахара, и тут возникает логичный вопрос: а что же использовать вместо него?

Я очень много экспериментировала с меренгой без сахара. Все оказалось не так уж и страшно, надо лишь знать некоторые нюансы.

Белок можно просто взбивать с соком лимона, он делает массу более стабильной и позволяет не перевзбить меренгу очень резко. Да, текстура получится менее плотная, более воздушная, но с этим можно работать! Главное – взбивать аккуратно и быстро, чтобы меренга не опала.

В белок можно добавить эритрит (объемный заменитель сахара), с ним, конечно, работать будет легче, так как меренга выйдет более плотная и блестящая, тут уже лопаткой вымешивать тесто можно дольше.

Чем больше эритрита, тем более рассыпчатым получится бисквит, такие уж у него свойства. А сладость ему дают другие заменители сахара – в моем случае это «Фит парад» № 7 или «Пребиосвит».

**СОВЕТ:** в рецептах этой книги я не использую эритрит для меренги, но если вы хотите упростить рецептуру, то можно. Обычно в этих случаях я беру 30–40 г эритрита на 100–120 г белка. Но учтите, эритрит в этом варианте не для сладости бисквита, а для меренги.

Что касается взбивания. Первый, да и второй раз, конечно, можно либо слишком сильно взбить меренгу, либо взбить ее недостаточно, это нормально. Тренируемся дальше и учитываем следующие факты:

- 1 Взбивать всегда на средней скорости миксера (от начала и до конца). Благодаря этому пузырьки воздуха будут получаться более равномерными и хорошо держать связь друг с другом.
- 2 Мощность миксера и размер посуды влияют на время взбивания. Я рекомендую использовать миксер от 500W с двумя венчиками (ручного достаточно). На взбивание 120 г белков в емкости среднего размера потребуется около 8 минут, а на этот же объем в планетарном миксере – 10 минут.