

**СДЕЛАЕМ ПОЛЕЗНОЕ  
ВКУСНЫМ!**



*Наталья Туманова*

# ЗДОРОВЫЕ СЛАДОСТИ

*из натуральных  
продуктов*

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва 2019

# Содержание

## Введение

- Для кого эта книга? / 8
- Здоровые сладости / 8
- Ингредиенты.
- Выбор и подготовка / 9
- Оборудование и аксессуары / 14
- Разделы книги / 17

## Основа для кулинарных фантазий

- Растительное молоко / 20
- Кокосовая мука / 22
- Финиковая карамель / 24
- Кокосовая сгущенка / 26
- Гречневый мусс / 28
- Зеленый смузи / 30
- Фруктовое мороженое / 32
- Мармелад / 34
- Арахисовая паста / 36
- Чиа-пудинг / 38
- Чиа-джем / 40
- Шоколад / 42
- Шоколадно-банановое мороженое / 44

## На каждый день

- Банановый хлеб / 48
- Блины из 2 ингредиентов / 50
- Безглютеновые блины / 52
- Апельсиновые трюфели / 54
- Шоколадная гранола / 56
- Кленовая гранола / 58
- Батончики / 60
- Шоколадные конфеты / 62

Печенье из 3 ингредиентов / 64  
Шоколадное печенье из 3 ингредиентов / 66  
Оладьи без муки / 68  
Арахисовые конфеты / 70  
Банановые вафли / 72  
Кокосовые снежки с лимоном / 74  
Шоколадные протеиновые конфеты / 76  
Оладьи «Шоколадный торт» / 78

### Для уютного чаепития

«Баунти» / 82  
Панна котта / 84  
Пончики с тыквой / 86  
Маффины с голубикой / 88  
Брауни / 90  
Маковый пирог / 92  
Сливовый крамбл / 94  
Батончики «Сникерс» / 96  
Апельсиновый кекс / 98  
Фруктовая галета / 100  
Тарт с вишней / 102  
Шоколадно-мятные пончики / 104  
Шоколадный тарт с соленой карамелью и фундуком / 106  
Пирожные «Тирамису» / 108

### Когда хочется праздника

Морковный торт / 112  
Ягодный кешьюкейк без выпечки / 114  
Шоколадный торт / 116  
Блинный торт / 118  
Пасхальный кулич / 120  
Ягодный торт без выпечки / 122  
Кешьюкейк «Двойной шоколад»  
без выпечки / 124

### Заключение



## *Введение*

Эта книга о красоте, вкусе и здоровье, никак не о похудении, жестких диетах или запретах. О том, как важно питать свой организм полезными продуктами, а душу – любовью и радостью. О том, как здорово найти время и приготовить домашнюю еду. И превратить это занятие в привычку.

Раньше я не любила готовить, мне это казалось очень сложным, и я не совсем понимала, зачем стоять три часа у плиты, чтобы приготовить торт, который съедят за 15 минут, если можно купить готовый в магазине? А на особый случай всегда есть возможность найти торт на заказ? Ответы я нашла гораздо позже.

Я хорошо помню момент, с которого начался мой интерес к полезным сладостям. На день рождения моего сына Льва мы заказали у домашнего кондитера торт. Он был таким красивым, что все утро и полдня мы ходили вокруг и облизывались, предвкушая вкусное чаепитие.. И вот.. Дождались! Свечку задули, торт разрезали и... удивленно переглянулись с мужем. Много масла, пять сантиметров крема, но есть при этом мы его смогли только посыпая сверху кокосовым сахаром. Это был первый торт, который мы не смогли доесть. Помню свои мысли в тот момент: «Как же так: мало того что недешево, так еще и невкусно, да еще и вредно, потому что куча красителей!» Хочу здоровых, вкусных и простых десертов!»

И вот тут началось! Мы переехали в Сочи, я влюбилась в кулинарию и постоянно готовила что-то новое. Рецептов без сахара, муки и продуктов животного происхождения на русском языке я почти не нашла и окунулась в англоязычный интернет. Никогда так не радовалась, что знаю английский! Прошла онлайн-курс по растительным десертам без выпечки в американской онлайн-школе Plantlab и гордилась своим сертификатом.

Итог всех моих экспериментов – в ваших руках. Эта книга раскрывает секреты сладостей, которые быстро и легко готовятся, не несут вреда здоровью и радуют своим видом и вкусом. В мои «сладкие» кадры часто попадают ручки сына, он очень любит готовить и всегда активно помогает. И не важно, что время, проведенное на кухне, сразу удваивается, зато нам никогда не бывает скучно! Все сладости в этой книге – для него. А еще для ваших чудесных мальчишек и девчонок. Пусть трогательные моменты, проведенные вместе на кухне, станут традицией, а родители будут спокойны, потому что выбирают самые натуральные и полезные продукты.

Книга подскажет, с чего начать.

# Для кого эта книга?

**Я пишу эту книгу для таких же, как я:**

- для тех, кто любит вкусную еду
- для тех, кто не хочет часами стоять у плиты
- для тех, кто хочет быть здоровым и активным
- для тех, кто любит простые рецепты и красивые результаты
- для тех, кто любит проводить время за чашкой ароматного горячего напитка и с кусочком пирога в руках.

## Здоровые сладости

Все рецепты в этой книге – особенные. Они отличаются от традиционных и знакомых нам сладостей своим составом. В них нет: рафинированного сахара, белой муки, яиц и молочных продуктов. Само собой, никаких красителей и консервантов.

Почему? Я не считаю эти продукты полезными для организма. Готовить десерты без этих продуктов очень легко! Они получаются вкусными, более полезными, не вредят животным и природе – это же прекрасно! Если вы не расскажете родным об «особом» составе десерта на столе, они даже не догадаются. Я проверяла.

Я выбираю «особенные», здоровые сладости, потому что:

- 1.** Сахар есть не стоит – вы наверняка это слышали. Почему? Он ослабляет иммунитет, ведет к проблемам со здоровьем. Он – друг лишнего веса, потому что несет пустые бесполезные калории (ни витаминов, ни микроэлементов). К тому же обычно в рецептах сахар соседствует с белой мукой, маслом и другими врагами стройности. Хуже всего то, что он вызывает привыкание, его хочется все больше и больше.
- 2.** Белая пшеничная мука очищена настолько, что никаких полезных веществ в ней не осталось. И химическое отбеливание может сделать ее и вовсе вредной.
- 3.** Яйца и молоко – продукты животного происхождения. К сожалению, коров и куриц содержат не в лучших условиях – тесные клетки, постоянный стресс, короткий срок жизни. Если десерты прекрасно получаются и без этих ингредиентов, почему бы не сделать мир чуточку добрее? Многие считают, что животные продукты не совсем подходят нашему организму и полезно сокращать их потребление. Последний раз я пила коровье молоко около 4 лет назад, сейчас в моем рационе его нет, поэтому и в рецептах я его не использую. Предпочитаю разнообразие вкусов и полезных свойств растительного молока из семян, орехов и кокоса.



Для себя я выбрала 4 подсластителя. Это бананы, финики, кленовый сироп и кокосовый сахар. Подробнее о каждом вы прочтаете в разделе «Ингредиенты». Для меня важно сочетание вкуса, пользы, натуральности и минимальной обработки.

Также вы заметите, что в рецептах совсем немного масла – я стараюсь ограничиться несколькими ложками.

- Давайте помнить, что сладости – не обязательный элемент здорового рациона. Для меня они скорее легкое развлечение, повод вырезать формочками печенье с сыном и попробовать новый интересный вкус. Будем честны с организмом – да, мы едим сладости, но мы любим свое тело и поэтому выбираем лучшие, натуральные ингредиенты и наслаждаемся небольшой порцией. И всем хорошо!

## *Ингредиенты. Выбор и подготовка*

Основу рецептов составляют знакомые и привычные нам с вами продукты – наверняка многие из них уже есть на вашей кухне. Бананы, овсяные хлопья и кокосовая стружка из соседнего магазина, финики и орехи с ближайшего рынка – и у вас в кармане уже несколько готовых рецептов! Для меня важно, чтобы даже с минимальным набором продуктов у вас получилось вкусно и полезно – взгляните, например, на рецепт печенья из 3 ингредиентов – простой и любимый.

Некоторым знакомым продуктам мы дадим новую жизнь – например, сделаем из кокосовой стружки молоко, его будем добавлять в десерты, а из фиников – карамель, можно есть ложкой, а еще она хорошо дополняет блюда. Арахис порадует вкусом после превращения в пасту. Кстати, она тоже станет ингредиентом многих блюд.



Ждут нас и яркие кулинарные открытия. Например, разные виды муки. Многие из них вы найдете в обычном супермаркете по доступной цене. А семена чиа и кленовый сироп живут в магазинах здорового питания или интернет-магазинах. Для меня все они уже стали привычными и всегда стоят на кухне, готовые к новым вкусным блюдам!

Я уверена – здоровые сладости доступны всем! На страницах этой книги вы точно найдете рецепты, которые идеально подойдут вам и вашей семье.

Некоторые ингредиенты в книге могут удивить. Почти у каждого дома на кухне есть белый сахар и белая мука, в холодильнике – сливочное масло, а выпечка без яиц кажется невысказанной.

В этой книге все иначе. Давайте я подробнее расскажу о том, какие именно продукты мы будем использовать. Обсудим то, как их выбрать и подготовить. Вы увидите: ничего сложного нет, а многие продукты можно заменять другими. Хотите стать специалистом по выбору полезной муки и мастером по замачиванию орехов? Вперед, к здоровым привычкам!

Орехи, сухофрукты, свежие ягоды и фрукты, и семена, и крупы всегда промывайте перед использованием.

## *Орехи и семена*

Они вкусные, сытные и очень полезные. Мы будем часто их использовать, хорошо, если они всегда будут под рукой.

- 1.** Чтобы правильно их выбрать, запомним: «чем проще, тем лучше». Нам нужны сырые орехи и семена без сахара, соли и консервантов. Удобно покупать их на рынке – это выгоднее и можно, пробуя снова и снова, найти «своего» продавца с товаром идеального качества.
- 2.** Перед использованием их всегда нужно замачивать. Тщательно промыть под водой, а потом замочить в чистой воде на 6 – 8 часов. Снова промыть. Готово! Многие добавляют в воду для замачивания ложку соли, соды или уксуса – почему бы и нет, попробуйте разные варианты и подберите подходящий вам.

После замачивания орехи можно есть сразу, а можно немного подсушить в духовке на низкой температуре. Я люблю есть их сочными и обычно не сушу.

Мы замачиваем орехи и семена, чтобы нейтрализовать фитиновую кислоту и ингибиторы пищеварительных ферментов: тогда не будет тяжести в животе и организм сможет получить максимум пользы.

Удобнее всего оставлять орехи в воде на ночь.

Орехи для рецептов я всегда отмеряю в сухом виде, до замачивания. После нескольких часов в воде они увеличиваются в объеме.

Семена я использую редко – просто мне привычнее посыпать ими десерты, а не добавлять в основу. Но, конечно, вы можете заменять часть орехов в рецепте семенами. Я всегда поддерживаю эксперименты на кухне – так веселее!

## Сухофрукты

Довольно часто в рецептах вы будете встречать финики. Они нужны для сладкого вкуса и заряда энергии. Финики – источник пищевых волокон и пантотеновой кислоты, калия, кальция и еще множества витаминов и минералов.

Иногда финики обрабатывают сахарным сиропом, – чтобы дольше хранились. Нам такие, конечно, не нужны. Выбирайте матовые, а не ярко блестящие финики, без трещин и излишней липкости.

В любых сухофруктах есть природные сахара, поэтому употребляйте их понемногу.

## Мука

В моем доме нет белой пшеничной муки. Я не использую ее в рецептах и вам не советую. Чтобы сделать муку высшего сорта, ее очень тщательно очищают. От всего – витаминов, минералов и клетчатки. Остается практически один крахмал. А из-за обработки химией мука может стать даже опасной. В итоге от белой пшеничной муки мы получаем только лишний вес и проблемы со здоровьем.

В составе здоровых десертов ее, конечно, быть не должно.

### **В моем кухонном шкафу есть мука:**

- пшеничная цельнозерновая;
- цельнозерновая из бурого риса;
- овсяная;
- гречневая (из зеленой и коричневой гречки);
- нутовая;
- льняная;
- кокосовая.

В одном блюде я люблю смешивать 2–4 вида муки. За основу беру цельнозерновую пшеничную или рисовую (около 40% от объема), добавляю овсяную и гречневую (40%) и в небольшом количестве дополняю нутовой, льняной или кокосовой (20%), их лучше добавлять понемногу. Когда в рецептах я пишу «мука», имею в виду именно такой микс полезных для здоровья видов.

Конечно, вам не обязательно сразу закупаться десятью пачками разных видов муки – для начала хватит 2–3. Например, в сетевых супермаркетах легко найти пше-



ничную цельнозерновую, гречневую и овсяную муку. Моя самая любимая – мука из бурого риса – делает выпечку очень вкусной!

Конечно, вы можете смолоть муку сами – просто измельчите крупу в кофемолке/блендере.

## *Ягоды и фрукты*

Обычно в рецепте я уточняю, нужны ли нам свежие ягоды и фрукты или замороженные. Но в основном использую в приготовлении именно замороженные. У меня в морозильной камере всегда лежат клубника, малина и голубика – на случай кулинарного вдохновения. Слива и вишня тоже оказываются всегда кстати, они украсят любую выпечку. Есть мнение, что в замороженных ягодах и фруктах сохраняется даже больше полезных веществ, чем в свежих – ведь они не хранятся долго на прилавках, а сразу с ветки попадают в морозилку. Если ягоды слипаются в пакете плотным комком, значит, раньше их уже размораживали. Покупать такие не стоит.

Размораживать ягоды лучше всего естественным путем, при комнатной температуре, а не в микроволновке или на сильном огне.

Самыми популярными из свежих фруктов у нас будут бананы. Для приготовления выбирайте спелые, насыщенного желтого цвета и с черными точками на кожуре. Они легко измельчаются до состояния пюре (блендером или вилкой) и достаточно сладкие. Если вы купили зеленые бананы, просто оставьте их на несколько дней для дозревания. В выпечке бананы заменяют яйца, дают сладость и свой легкий привкус. Запасайтесь!

## *Семена ша*

Маленькие семена белого или черного цвета, которые ценят за их состав. Витамины, минералы, клетчатка, белок и Омега-3 жирные кислоты. Пользу всему организму принесут даже две столо-



вые ложки. Запаситесь пакетом семян чиа – их легко найти в магазинах здорового питания, супермаркетах и, конечно, в интернет-магазинах. Добавляйте их не только в десерты – посыпайте ими салаты и обогащайте смузи.

## *Семена льна*

Их часто сравнивают с семенами чиа – ведь они тоже богаты Омега-3 и клетчаткой. При хранении в молотом виде зерна окисляются и теряют полезные вещества, поэтому лучше всего покупать целые зерна и измельчать перед использованием.

Из них я обычно делаю льняное «яйцо» для выпечки – смешиваю столовую ложку измельченных семян и три столовые ложки воды. Оставляю загустеть на пару минут и добавляю в тесто.

## *Кокосовый сахар*

Кокосовый сахар получают из нектара цветов кокосовой пальмы. Это натуральный и неотбеленный подсластитель. Гликемический индекс ниже, чем у рафинированного сахара, а значит, и уровень глюкозы в крови поднимается медленнее. В основном я добавляю его в выпечку.

## *Кленовый сироп*

Кленовый сироп готовится из сока определенных сортов клена. Содержит цинк, марганец, железо и кальций. Обладает особым ярким вкусом и сладостью. Выгоднее всего заказать его в онлайн-магазине. Стоит недешево, поэтому в рецептах я использую его редко – только там, где подходит его жидкая консистенция (шоколад, гранола) или чувствуется вкус (снова гранола).

## *Масла*

На кухне я использую масло авокадо и кокосовое. Это те масла, которые содержат жирные кислоты, витамины А и Е и еще множество полезных веществ. Для выпечки и приготовления на сковороде я выбираю масло авокадо – у него очень высокая точка дымления, а значит, ему не страшно нагревание. Для высоких температур выбирайте масла с наивысшими точками дымления, для салатов и холодных блюд – масла с высоким содержанием Омега-3 жирных кислот.

В сладости без выпечки я добавляю кокосовое масло – оно становится твердым при низких температурах и помогает десертам держать форму. Похожими свойст-

вами обладает только масло какао. Если в рецепте не указан вид масла, берите то растительное, которое вам подходит. Если же указано именно кокосовое, значит, это важно для консистенции и заменить его, например, оливковым нельзя. Выбирайте нерафинированное масло первого холодного отжима, оно сохраняет максимум полезных веществ. Если используете нерафинированное кокосовое масло в выпечке, то не поднимайте температуру выше 170 градусов, так как точка его дымления – 177.

К слову, нерафинированные растительные масла пригодятся не только на кухне – они еще и прекрасно питают кожу. Масло виноградной косточки, например, стало для меня незаменимым в уходе за лицом и телом. А у кокосового в хозяйстве найдется даже несколько десятков применений!

## *Агар-агар*

Это заменитель желатина, который получают из водорослей. Он не имеет вкуса или запаха. Прелесть агар-агара в том, что он подходит для начинающих, так как прост в использовании. Например, если ваши панна котта или мармелад не застыли, как положено, возможно, вы добавили мало агар-агара в смесь. В этом случае просто верните незастывшую массу в кастрюлю и нагрейте на небольшом огне – она станет жидкой, добавьте еще агар-агара, разлейте по формам и снова дайте массе застыть.

## *Оборудование и аксессуары*

### **Что поможет вам приготовить десерты?**

**Во-первых, блендер.** Эта чудесная машина умеет измельчать почти все. В блендере мы можем делать из воды и кокоса – молоко, из орехов – пасту, а из сухофруктов – конфеты. У меня два блендера – стационарный высокоскоростной и обычный измельчитель с чашей и набором насадок. Стационарный дороже и занимает больше места, но может за секунды превратить крупу в муку, а арахис – во вкусную пасту. Смузи и супы-пюре в нем тоже получаются идеальными – совсем без комочков или кусочков.

Покупать стационарный блендер стоит, если вы готовите регулярно и мощности измельчителя вам мало.

С блендером-измельчителем все проще – он компактный и недорогой. Его плюс в том, что он легко работает с небольшим количеством продуктов. Стационарный же любит порции побольше.

Если вы только начинаете готовить, лучше выбрать измельчитель или комбинированную модель – насадки позволят нарезать, взбивать и перемешивать. Выбирайте наиболее мощный и с самой большой чашей.

**Во-вторых, понадобятся формы.** Для выпечки – если хотите приготовить торт, тарт или хлеб. Для льда – если хотите придать мармеладу форму фруктов, ягод или морских звезд. Для мороженого – если хотите наслаждаться не только вкусом, но и видом.

Некоторые у вас наверняка уже есть (для льда, например), а некоторые не так важны на первых порах (например, форма для пончиков). В начале своего кулинарного пути не обязательно покупать сразу все – выберите парочку подходящих, а позже пополняйте коллекцию по мере необходимости.

Вот мой «парк» инвентаря, который выручает в любых кулинарных ситуациях. Из материалов я обычно выбираю сталь с антипригарным покрытием и силикон.

### ***Чем я пользуюсь:***

- круглая разъемная форма для торта с дном. Диаметр небольшой – 14–16 сантиметров. Я считаю, что сладости – это украшение и деликатес, а не повод объедаться. Десятикилограммовые торты готовить не будем.
- прямоугольная форма для хлеба 11×22×5,5 см. Одна из любимых. Пеку в ней банановый хлеб, делаю мармелад и полезные батончики. Советую предварительно застелить форму листом пергамента, и любое блюдо будет легко выниматься.
- форма для кексов. Бумажных формочек в розовый горошек дома может и не быть, но вот одна крепкая форма для маффинов нужна!
- силиконовая форма для пончиков. Я пеку в ней, когда хочется чего-то необычного, шоколадно-мятные пряники, например.
- форма для тарта диаметром 18–19 см. Среднего размера металлическая форма с дном и бортиками, которые легко отделяются друг от друга.
- квадратная силиконовая форма для выпечки 18×18 см. Удобна для коржей, кексов и брауни. В ней можно приготовить даже торт (например, морковный из раздела «Когда хочется праздника»).
- форма для мороженого. Вносит приятное разнообразие в приготовление этого лакомства.
- небольшие фарфоровые формы для запекания – в них удобно готовить порционные крамблы и тарты.

### ***В-третьих, предметы для измерения.***

Приготовить все блюда в этой книге поможет мерный стакан. Я люблю его за универсальность и легкость в использовании. Он подходит для любых продуктов – жидких или сыпучих.

В магазинах вы встретите мерные стаканы всевозможных объемов, форм и сделанные из различных материалов. Я использую удобные кувшины с ручкой, объемом около 500 мл. Стекло или пластик – выбирайте, что вам больше нравится.