



Сладкие рецепты для диабетиков

Кулинарный мастер-класс
с А.Селезневим



Рецепты из дрожжевого, бисквитного, песочного, слоеного, заварного, кексового, пряничного, пресного, жидкого теста, теста фило, теста на основе молока и теста на основе круп



ЭКСМО

Содержание

<i>Предисловие</i>	5	Печенье «Шишка»	33
		Печенье с ароматом кофе	34
		Печенье «Быстрое»	35
		Мучное печенье	36
		Печенье «Корзинка со сливами»	36
		Печенье «Пышки»	37
		Печенье «Маракеш»	38
		Варенье из черники для диабетиков	38
		Конфеты с вишней	40
		Печенье ягодное	41
ВЫПЕЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ			
Хлеб с отрубями	10		
Морковный хлеб	10		
Гречишный хлеб с орехами	12		
Хлеб фруктовый	12		
Хлеб рисовый с творогом	14		
Яблоки, запеченные в тесте	15		
Ржаные лепешки	16		
Ржаная ватрушка с ягодами и творогом ..	17		
ПЕЧЕНЬЕ И КОНФЕТЫ			
Миндально-творожное печенье	20		
Конфеты «Ангел»	21		
Овсяное печенье с изюмом	22		
Кокосовые печенья	22		
Геркулесовое печенье с бананом	24		
Мармелад ягодный	25		
Овсяное печенье с шоколадом	26		
Апельсиновое печенье	27		
Сладкие пирамидки	28		
Постное овсяное печенье	29		
Венское шоколадное сабле	30		
Аппетитное печенье	30		
Ореховое печенье	32		
		КЕКСЫ, ПИРОЖНЫЕ И ТОРТЫ	
		Апельсиново-клубничное пирожное	44
		Апельсиновый пирог	45
		Орехово-йогуртовые кексы	46
		Яблочно-грушевый пирог	47
		Вишневые маффины	48
		Ананасовый диетический чизкейк	49
		Вишнево-шоколадное пирожное	50
		Миндально-апельсиновый пирог	51
		Рулет фруктовый	52
		Клубничные тарталетки	53
		Грушевый штрудель	54
		Маффины без сахара	55
		Пирог с черникой	56
		Пирог с нектаринами	57

Французский торт с яблоками	58	Запеканка ягодная	84
Торт с абрикосами	59	Молочное желе с клубникой.	84
Рисовый торт со сливами	60	Сырный пудинг.	86
Шоколадно-апельсиновое пирожное.	61	Апельсиновый десерт.	86
Рисовое пирожное	62	Маковая запеканка	88
Торт «Чайный мусс»	63	Груши с инжиром.	88
ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ		Яблочное суфле	90
Мусс творожный с манго.	66	Гречневая запеканка.	90
Десерт с черешней	66	Фруктовые меренги	92
Шербет из манго	68	Груша в карамели.	92
Десерт «Жемчужина»	68	Овсяно-ягодный десерт	94
Запеченные яблоки с орехами	70	Фруктовый салат	95
Ягодное пюре.	71	СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	
Фруктовый мусс.	72	Основные сведения о сахарном диабете	96
Клубничный десерт.	72	Немного об углеводах	98
Груша с мюсли	74	Что необходимо знать, когда выбираешь продукты для приготовления десерта	99
Легкий десерт	75	Когда и как лучше съесть десерт.	110
Фаршированные груши	76	Коды некоторых пищевых добавок, принятые в ЕС.	111
Малиновый десерт	77		
Черничный десерт.	78		
Самбук из яблок	78		
Айва, запеченная с ягодами.	80		
Мусс клюквенный	80		
Морковный пудинг	82		
Пудинг из творога с яблоками	83		



Хлеб рисовый с творогом

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

230 мл сыворотки творожной или молока
1,5 ч. л. соли
1 ст. л. сорбита
2 ст. л. сливочного масла
1,5 ч. л. дрожжей
160 г творога
1 ч. л. меда
1 стакан муки рисовой
1 стакан муки пшеничной цельнозерновой
1 яйцо для смазки
мак для присыпки

1 Дрожжи разведите в небольшом количестве молока, с солью и сорбитом. Дайте опаре настояться в теплом месте.

2 Перемешайте два вида муки, творог, оставшееся молоко и опару. Замесите тесто. В конце добавьте сливочное масло и мед.

3 Дайте тесту подойти в теплом месте, сделайте обминку 1–2 раза. Оставьте на расстойку на 30 минут.

4 Готовое тесто выложите в форму для выпекания, смажьте яйцом и присыпьте по желанию маком.

5 Выпекайте тесто при температуре 180 °С 40 минут.

Яблоки, запеченные в тесте

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

8 порций

1 яйцо
250 г муки грубого помола
150 г сливочного масла
0,5 стакана воды
150 г сезонных ягод
2 ст. л. сорбита
2 небольших яблока
1 яйцо для смазки

- 1** Муку перемешайте с маслом, яйцом и водой. Замесите тесто.
- 2** Тесто раскатайте в пласт и вырежьте квадраты 25×25 см.
- 3** Яблоки помойте, срежьте с них крышечку, удалите сердцевину.
- 4** Ягоды перемешайте с сорбитом.
- 5** Яблоки наполните ягодами, накройте крышечкой, положите на центр квадратов теста.
- 6** Края теста защипните над яблоками, сформировав мешочек. Из оставшегося теста сделайте листик.
- 7** Тесто смажьте яйцом и выпекайте при температуре 180 °С 30 минут.

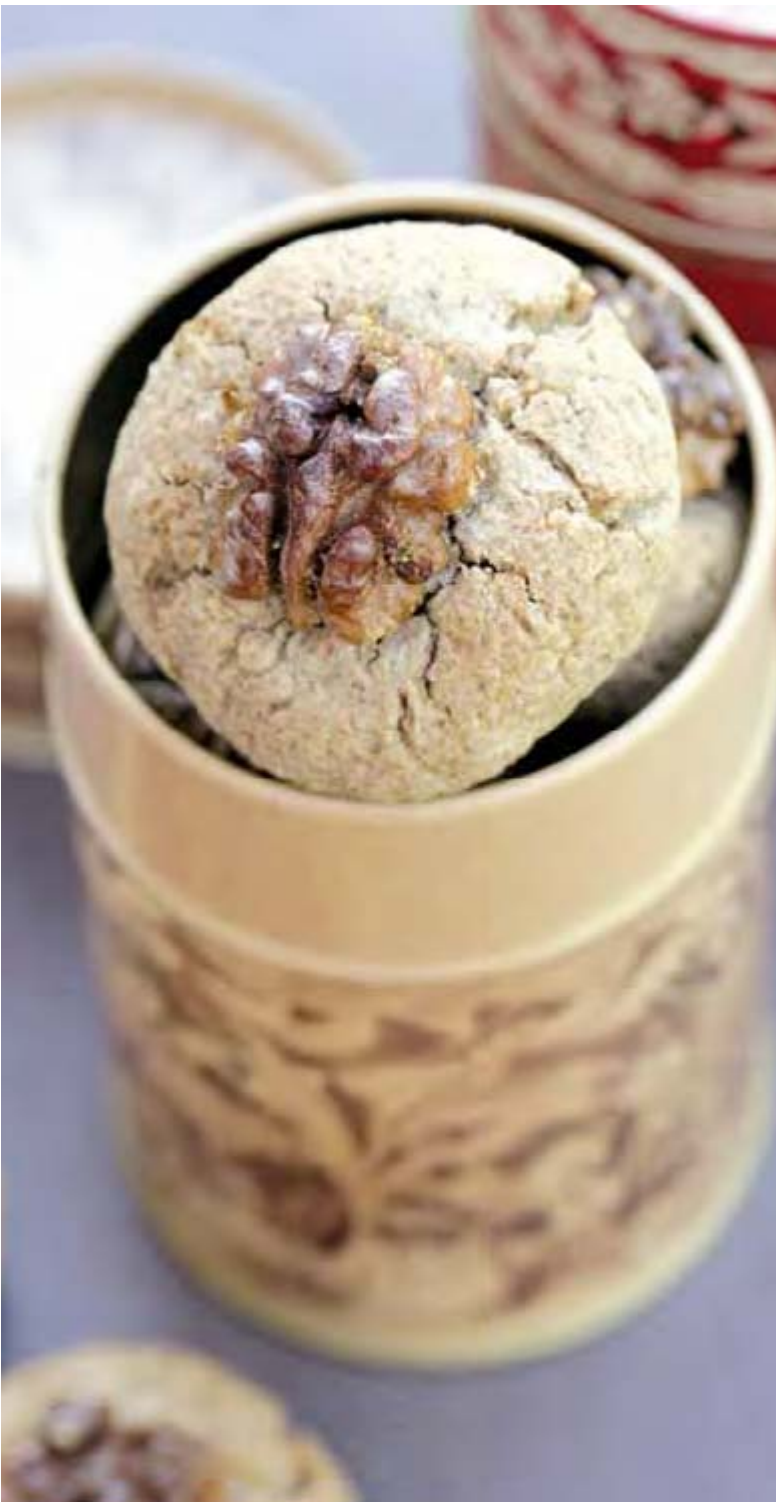




Печенье и конфеты



Для людей,
страдающих сахарным диабетом,
допустимое потребление ХЕ за один прием пищи – 3 ХЕ,
но не более 10 ХЕ в сутки. Строго соблюдайте эти рекомендации



Ореховое печенье

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

100 г сливочного масла
150 г ржаной муки грубого помола
1 яйцо
75 г грецких орехов
50 г сорбита
1 ч. л. разрыхлителя

- 1** Теплое сливочное масло тщательно перемешайте с сорбитом.
- 2** Добавьте яйцо и еще раз перемешайте.
- 3** Очень мелко измельчите грецкие орехи и добавьте их к получившейся смеси.
- 4** Добавьте муку, разрыхлитель и замесите тесто. Тесто должно получиться очень нежным.
- 5** Из теста сформируйте печенье и выложите на противень с пергаментом.
- 6** Выпекайте печенье при температуре 200 °С 15 минут.

Печенье «Шишка»

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

4 стакана муки из твердых сортов пшеницы
125 г масла сливочного
1 яйцо
3 ст. л. сорбита
4 ст. л. молока
50 г грецких орехов
50 г конфитюра на фруктозе

- 1 Яйцо с сорбитом разотрите.
- 2 Добавьте растопленное сливочное масло и молоко.
- 3 Затем всыпьте муку и замесите тесто.
- 4 Разделите тесто на 3 части и уберите в морозильную камеру на 30 минут.
- 5 Замороженное тесто натрите на крупной терке, переложите на пергамент и выпекайте при температуре 160 °С 10 минут до золотистого цвета.
- 6 Тесто должно лежать на пергаменте тонким слоем, чтобы все крошки пропеклись.
- 7 Грецкие орехи мелко измельчите и смешайте с конфитюром.
- 8 Затем все перемешайте с испеченной крошкой теста.
- 9 Сформируйте из полученной массы печенье в форме еловых шишек. Для этого можно использовать фужеры зауженной формы, смоченные водой.





Вишнево-шоколадное пирожное

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 ржаных хлебца
1 ч. л. абрикосового джема на сорбите
1 ст. л. воды

Для шоколадного мусса:

180 г обезжиренного йогурта
140 г обезжиренного мягкого творога
1 ч. л. абрикосового джема на сорбите
1 ч. л. какао
3 г желатина
70 г вишни
40 г шоколада на фруктозе
для декора по желанию

- 1 Из хлебца вырежьте коржик нужного диаметра.
- 2 Выложите коржик в формочку.
- 3 У вишни удалите косточку.
- 4 Абрикосовый джем разведите в воде и уварите на плите. Смажьте получившимся сиропом хлебец. На хлебец выложите слой вишни.
- 5 Желатин замочите в небольшом количестве воды.
- 6 Йогурт взбейте с творогом, добавьте какао и джем, тщательно перемешайте.
- 7 Растопите желатин и добавьте к творожной массе. Выложите получившуюся смесь на вишню.
- 8 Уберите десерт в холодильник на 20 минут.
- 9 Охлажденный десерт по желанию можно полить растопленным шоколадом.

Миндально-апельсиновый пирог

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 апельсин
3 яйца
1 ч. л. сорбита
250 г молотого миндаля
1/2 ч. л. разрыхлителя
1 стакан воды

- 1** Апельсин очистите от кожицы, нарежьте на 4 части, удалите косточки. Залейте водой и на плите доведите до кипения. Варите апельсин 20 минут, до мягкости.
- 2** Затем слейте воду и охладите.
- 3** Апельсин порежьте на кусочки, удалите косточки и пленки и взбейте до образования однородной массы.
- 4** Сорбит взбейте с яйцами в пышную пену. Затем добавьте миндаль, разрыхлитель и апельсины. Все тщательно перемешайте.
- 5** В формочку для выпекания переложите массу и готовьте в духовке при температуре 160 °С 25 минут.



200 г нежирного творога
250 г мягкого обезжиренного
творога
2 яйца
30 г сорбита
3 ст. л. мака
черничный джем на фруктозе
для украшения

Маковая запеканка

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 Мак замочите в горячей воде и проварите на плите 2 минуты.
- 2 Яйца взбейте с сорбитом. Затем добавьте два вида творога и мак. Все тщательно перемешайте до однородности.
- 3 Выпекайте на водяной бане в духовке при температуре 180 °С 40 минут.
- 4 Готовый десерт подавайте, украсив его джемом.

Груши с инжиром

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 груша
4 ломтика сливочного сыра
3 плода инжира
щепотка мускатного ореха и розмарина
1 ст. л. оливкового масла

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 Грушу разрежьте пополам и вырежьте сердцевину.
- 3 На лист пергамент выложите грушу, инжир, сливочный сыр. Посыпьте мускатным орехом и розмарином. Сбрызните оливковым маслом и сверните из пергамент конвертик.
- 4 Выпекайте 10 минут. Если груша слишком твердая, то время выпечки можно увеличить.
- 5 Подавайте блюдо горячим.

Чуть сладкий сок груши смешивается с соком инжира и с солоноватым вкусом сыра, а специи и оливковое масло создают **невероятный** аромат. Попробуйте и не пожалеете!







Книга – настоящий мастер-класс по тесту от простого дрожжевого, до экзотического теста фило и теста из круп: бриош, булочки на простокваше, шарлотки, бисквиты, тарталетки с клубничным кремом, груши в слоеном тесте, заварные кольца.

Книга – настоящий мастер-класс по тесту от простого дрожжевого, до экзотического теста фило и теста из круп:

бриош, булочки на простокваше, шарлотки, бисквиты, тарталетки с клубничным кремом, груши в слоеном тесте, заварные кольца.

Лучшие рецепты от лучшего кондитера страны!



Автор книги – шеф-директор «Кондитерского дома Александра Селезнева», абсолютный чемпион России по кондитерскому мастерству, лауреат Кубка Мира по кулинарии в Люксембурге, золотой призер чемпионатов России по кондитерскому искусству. Автор бестселлеров «Библия Кондитера», «Сладкие рецепты», «Низкокалорийные десерты».

Книга – настоящий мастер-класс по тесту от простого дрожжевого, до экзотического теста фило и теста из круп:

бриош, булочки на простокваше, шарлотки, бисквиты, тарталетки с клубничным кремом, груши в слоеном тесте, заварные кольца.

Лучшие рецепты от лучшего кондитера страны!

