



КНИГА ПП РЕЦЕПТОВ

Автор @msfblog

Привет! Я очень рада, что ты приобрел мою книгу рецептов. Здесь ты найдешь пп рецепты самых вкусных десертов, многие из которых ты еще не пробовал:

- 1. ТИРАМИСУ**
- 2. МЕДОВИК**
- 3. ТОРТ РАФАЭЛО**
- 4. ЛИМОННЫЙ ТОРТ**
- 5. КЛУБНИЧНЫЙ БИСКВИТНЫЙ ТОРТ**
- 6. ОРЕШКИ СО СГУЩЕНКОЙ**
- 7. КАРАМЕЛЬ**
- 8. РАФАЭЛО**
- 9. ВАФЛИ**
- 10. ЭКЛЕРЫ**
- 11. СЫРКИ**
- 12. ЯПОНСКИЕ ПАНКЕЙКИ**
- 13. ВАТРУШКИ**
- 14. ТАРТ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ**
- 15. ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН**
- 16. ПАСТИЛА**
- 17. БРАУНИ**

Для приготовления всех этих блюд тебе не понадобятся непонятные ингредиенты, а только самые простые и доступные. Каждый рецепт подкреплён фотографиями, а так же готовым КБЖУ на 100 грамм. Конечно КБЖУ может меняться в зависимости от того, какой продукт вы используете. Именно поэтому я в каждом рецепте написала для вас точное название (жирность, марка продукта).

Но перед тем, как начать, нам нужно кое-что приготовить.

В некоторых рецептах используется пп сгущенка. Этот рецепт давно есть у меня в профиле, но чтобы вы не искали, продублирую его здесь.

Для пп сгущенки нам понадобится:

- **100 грамм сухого обезжиренного молока**
- **135 мл молоко (у меня 2,5%**
- **Подсластитель**

Приготовление:

- 1. СМ обжариваем на сухой сковороде на среднем огне до золотистой корочки**
- 2. Пересыпаем в чашу блендера и измельчаем, чтобы убрать комочки**
- 3. Добавляем подсластитель и молоко; взбиваем в блендере**
- 4. Переливаем в миску и на водяной бане на среднем огне доводим до загустения, постоянно помешивая венчиком**
- 5. Снимаем с огня, даем остыть и переливаем в баночку**

КБЖУ на 100 грамм: 159\14.8\1.5\22.1

НУ А ТЕПЕРЬ МОЖНО ПРИСУТПАТЬ

ПП КАРАМЕЛЬ



Ингредиенты:

- финики сушеные без косточки – 100 грамм
- Вода
- Соль

Приготовление:

- Заливаем финики кипятком и оставляем на 30 минут
- Сливаем воду и с помощью блендера пюрируем
- Добавляем немного соли и 50 мл горячей воды
- Снова всё тщательно пюрируем

Карамель готова!

Переливаем в баночку и храним в холодильнике (не больше 3 недель)

КБЖУ на 100 грамм:

184\1.3\0.3\46.8



Примечание: чем больше вы добавляете воды, тем жиже становится карамель и тем больше снижается калорийность. Соль НЕ обязательна, но она придаёт идеальный солёно-сладкий вкус.

ПП РАФАЭЛО



Ингредиенты:

- творог в брикете – 100 грамм (у меня 1%)
- Сухое обезжиренное молоко – 50 грамм
- Кокосовая стружка – 50 грамм
- Миндаль – 8 орешков (9 грамм)
- Подсластитель по вкусу
- Щепотка ванилина

Приготовление:

- Смешиваем творог, ванилин, СОМ, подсластитель и 45 грамм кокосовой стружки.
- Тщательно перемешиваем вилкой
- Далее руками замешиваем тесто и формируем шар
- Разделяем шар на несколько равных частей (я разделила на 8)
- Внутри каждой части кладем миндаль, руками формируем шарик и обваливаем его в кокосовой стружке
- Проделываем тоже самое с оставшимся тестом
- Оставляем конфетки в холодильнике на 2 часа

Рафаэлки готовы!

КБЖУ на 100 грамм:

302\18.6\16.5\17.8



Булочки со сгущенкой внутри



Ингредиенты:

- ★ -творог в брикете – 100 грамм (у меня 1%)
- белок от яйца
- мука – 50 грамм (у меня рисовая)
- корица и разрыхлитель – 1\2 ч.л.
- подсластитель
- пп сгущенка – 20 грамм

Приготовление:

- Смешиваем творог, белок и подсластитель, тщательно перемешиваем вилкой
- Добавляем сухие ингредиенты и замешиваем тесто
- Далее есть два варианта приготовления: либо вы разделяете тесто на шарики и выпекаете булочки (а сгущенку тогда добавляете после готовности с помощью шприца), либо вы сразу делаете булочки с начинкой (делите шарик на две части с углублением внутри, куда кладете начинку, и закрываете второй половинкой)
- Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 15 минут



Готово! КБЖУ на 100 грамм: 189\16.4\1\28

ПП Вафли

Ингредиенты:

- хлебцы (у меня Fitness ржано-гречневые)
★ - 8 шт (~ 37 грамм)
- арахисовая паста (у меня Ucandy) - 12 грамм
- пп сгущенка - 18 грамм
- шоколад без сахарар (у меня горький Спартак) ~ 37 грамм



Приготовление:

- На одну вафлю намазываем сгущенки
- Сверху закрываем второй. На нее намазываем арахисовую пасту
- Так проделываем и с остальными
- Растапливаем шоколад и обмазываем им батончики. Этот шаг оказался достаточно сложным (изначально я брала 45 грамм шоколада, но половина его осталась на перчатках и лопатке, с помощью которой я намазывала; так что **советую вам тоже заранее взять чуть больше шоколада**)

Вафли готовы. Отправляем их в холодное место до застывания шоколада и можно кушать

КБЖУ на 100 грамм:

360\13.4\17.4\40.4



Клубничный бисквитный торт



Ингредиенты для крема:

- Рикотта (у меня light от 'Bonfesto') – 150 грамм
- Творог мягкий (у меня обезжиренный) – 170 грамм
- Подсластитель

Ингредиенты для бисквита:

- яйца – 6 шт.
- рисовая мука – 75 грамм
- кукурузный крахмал – 20 грамм
- вода – 1 ст.л.
- разрыхлитель – 1 ч.л.
- подсластитель

Ингредиенты для клубничного слоя:

- клубника – 200 грамм
- кукурузный крахмал – 10 грамм
- подсластитель

Приготовление бисквита:

- Отделяем белки от желтков
- Белки взбиваем до крепких пиков с подсластителем
- В желтки добавляем подсластитель и воду, взбиваем
- Просеиваем муку, крахмал и разрыхлитель. Снова все взбиваем
- Аккуратно, при помощи лопатки вводим белки, перемешивая медленно и только в одну сторону. Очень важно ввести их правильно и не использовать блендер либо миксер, иначе бисквит опадет.
- Выливаем на силиконовый коврик в виде прямоугольника и отправляем в духовку на 20–25 минут при температуре 180 градусов. Духовку во время приготовления не открываем

Ну а пока готовиться наш бисквит, мы можем заняться приготовлением клубничного слоя и крема.

Приготовление клубничного слоя:

- Клубнику смешиваем в кастрюле с крахмалом и подсластителем; ставим маленький огонь
- Когда клубника начнет выпускать сок, то с помощью блендера пюрируем ее
- Варим до загустения, периодически помешивая

Приготовление крема:

- Тут все крайне просто. Соединяем все ингредиенты и перемешиваем.

Когда бисквит будет готов и остынет, то с помощью ножа ровняем края, отрезая все ненужно (но не выкидываем).

На бисквит намазываем клубничный конфитюр, а сверху крем. Немного крема оставляем.

Разрезаем коржа на 3 равные части и кладем друг на друга. Бока смазываем оставшимся кремом

Сверху посыпаем крошкой от бисквита, которую мы отрезали.

Готово! Теперь оставляем наш тортик пропитаться на пару часиков.



КБЖУ на 100 грамм:

180\11\6\7\3\16\7

ПП сырки



Ингредиенты:

- творог в брикете – 200 грамм (у меня 1%)
- изюм – 18 грамм
- Шоколад без сахара – 45 грамм (у меня горький Спартак)
- подсластитель

Приготовление:

- Растапливаем шоколад и намазываем его внутри силиконовых формочек (я использовала 4 штуки). Немного шоколада оставлем
- Отправляем в морозильник на 10 минут
- В это время займёмся приготовлением начинки. Для это соединяем все ингредиенты и перемешиваем вилкой до однородной массы.
- Достаём формочки. Разделяем творожную массу на 4 равные части и кладём внутрь. Сверху поливаем оставшимся шоколадом

Сырки готовы. Осталось только отправить их в морозильник на 30 минут. Потом перекладываем в холодильник и храним в нём.

КБЖУ на 100 грамм: 159\14.3\6.7\11.8

Примечание: изюм можно не использовать или заменить чем то другим (тоже арахисовой пастой или пп сгущенкой, будет бомбезно), но калорийность тогда изменится



ПП Тирамису



Ингредиенты для савоярди:

- 2 яйца
- рисовая мука – 45 грамм
- подсластитель
- ванилин
- разрыхлитель – 1\2 ч.л.
- эспрессо

Ингредиенты для крема

- мягкий творог – 280 грамм (у меня обезжиренный)
- творожный сливочный сыр – 150 грамм (у меня Савушкин)
- подсластитель

Приготовление:

- Белки отделяем от желтков, смешиваем с подсластителем и взбиваем до стойких глянцевых пиков
- В желтки добавляем ванилин, муку, разрыхлитель и подсластитель; взбиваем миксером; должна получиться крошка
- 2 столовые ложки взбитых белков добавляем к крошке и взбиваем миксером. Масса должна соединиться так, чтобы не было крошки
- Далее вводим оставшиеся белки, но уже без миксера. Вводим аккуратно, медленно перемешивая в одном направлении. В результате у нас получается пышная масса.
- Перекладываем ее в кондитерский мешок (я сделала из пакета) и в виде небольших палочек выдавливаем на силиконовый коврик. У меня вышло около 12 штук.
- Отправляем в духовку на 15 минут при температуре 180 градусов.
- В это время готовим крем. Для него просто соединяем все ингредиенты и перемешиваем.
- Достаем савоярди из духовки. Каждую палочку окунаем в эспрессо.
- Начинаем собирать торт. Для этого нам пригодится какая-нибудь формочка. Я брала прямоугольную для кекса. Выкладываем на дно половину савоярди.. Сверху намазываем кремом. Потом снова савоярди и крем. Сверху я посыпала какао.
- Тирамису готов. Осталось только дать ему пропитаться и можно кушать

КБЖУ на 100 грамм: (40\8.9\7.5\9.1

ПП Тарт с заварным кремом



Ингредиенты для коржа:

- Творог в брикете – 200 грамм
- Мука рисовая – 75 грамм
- Белок одного яйца ~ 34 грамм
- Разрыхлитель 1/2 ч.л.
- Подсластитель
- Ванилин

Ингредиенты для заварного крема:

- Яйцо
- Молоко – 300 мл (у меня 1,5%)
- Кукурузный крахмал – 25 грамм
- Подсластитель

Приготовление тарта:

Смешиваем все ингредиенты, замешиваем тесто, формируем шар и отправляем в холодильник на 30-40 минут

Достаём из холодильника, раскатываем и формируем тарт (не забываем про бортики). Или можно использовать силиконовую форму; я так и сделала

Отправляем основу на 15-20 минут в духовку при температуре 180 градусов

Приготовление заварного крема:

Все ингредиенты соединяем в кастрюле и тщательно перемешиваем

Ставим на средний огонь и варим до загустения, постоянно помешивая, чтобы не было комочков

Снимаем с огня и даём немного остыть

За это время наша основа уже готова.

Достаём не из духовки, выливаем
внутрь крем и снова отправляем в
духовку на 15-20 минут при той же
температуре

Тарт готов! КБЖУ на 100 грамм:

137/10,6/2,4/18,2



ПП Хлопковые (японские) панкейки



Ингредиенты:

- 3 яйца
- Молоко – 30 мл (у меня 1,5%)
- Разрыхлитель 1/2 ч.л.
- Мука рисовая – 35 грамм
- Подсластитель

Приготовление:

- Отделяем белки от желтков
- Белки взбиваем с подсластителем до стойких глянцевых пиков
- Желтки взбиваем с молоком, мукой и разрыхлителем.
- Теперь БЕЗ помощи блендера, а с помощью лопатки аккуратно вводим белки в тесто. Перемешиваем медленно и только в одну сторону
- Жарим на среднем огне под крышкой: выкладываем на сковороду 1 ст.л. теста, жарим 1 минуты, потом сверху кладём ещё одну ст.л. теста, ждём 1 минуту, переворачиваем и жарим 1-1,5 минуты. Жарим так все панкейки.

Для большой воздушности можно добавить немного воды на сковороду в свободном от панкейков месте.

Готово!

КБЖУ на 100 грамм: 159/9,6/17,2/13,3

КБЖУ на всю порцию: 379/22,8/17,1/317



ПП БИСКВИТНЫЙ ЛИМОННЫЙ ТОРТ

Ингредиенты для бисквита:

- Яйца – 5 шт
- Мука рисовая – 100 грамм
- Кукурузный крахмал – 10 грамм
- Разрыхлитель – 1 ч.л.
- Вода – 50 мл
- Ванилин
- Подсластитель



Ингредиенты для крема:

- Мягкий творог – 230 грамм (у меня Савушкин 0.1%)
- Рикотта – 140 грамм (к меня light от Bonfesto)
- Подсластитель

Ингредиенты для пропитки:

- Сок половины лимона ~ 30 мл
- Вода – 1 ст.л.
- Подсластитель

Приготовление:

- Отделяем белки от желтков
- Белки взбиваем с подсластителем до стойких глянцевых пиков
- Желтки взбиваем с крахмалом, мукой, ванилином, водой и разрыхлителем.
- Добавляем 1,5 ст.л. взбитых белков и снова взбиваем
- Теперь БЕЗ помощи блендера, а с помощью лопатки аккуратно вводим белки в тесто. Перемешиваем медленно и только в одну сторону
- Выливаем тесто в силиконовую форму и отправляем в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов
- В это время готовим пропитку и крем. Для этого просто смешиваем все ингредиенты
- Когда бисквит будет готов, то разрезаем его на две части. С верхнего коржа срезаем корочку, но не выбрасываем, а делаем из неё крошку.

- Пропитываем бисквит лимонной пропиткой
- Намазываем кремом, кладём сверху второй корж, его тоже пропитываем и смазываем кремом.
- Сверху тортик посыпаем крошкой от бисквита и оставляем пропитываться.



Готово!

КБЖУ на 100 грамм: 139/10/5,3/12,5



Знаете, я вообще не фанат лимонной выпечки, но этот тортик просто покорило моё сердце. Так что если вы тоже не любите выпечку с лимоном, то приготовьте этот торт и влюбитесь

ПП Эклеры со сгущенкой внутри

Ингредиенты:

- Вода – 200 мл
- Мука рисовая – 100 грамм
- Оливковое масло – 10 мл
- Яйца – 3 шт
- Подсластитель

Для начинки:

- ПП сгущёнка – 25 грамм

Для глазури я использовала Шоколадно-фундучную пасту от Bombbar – 15 грамм
Можно заменить на растопленный шоколад



Приготовление:

- Выливаем воду в кастрюлю, ставим на маленький огонь; добавляем масло и подсластитель
- Через пару минут постепенно вводим муку, помешивая венчиком или лопаткой
- В отдельной миске разбиваем яйца и перемешиваем венчиком
- Добавляем яйца в два подхода (сначала 1/2 яичной смеси, потом оставшуюся часть), тщательно перемешивая
- Перекладываем тесто в кондитерский мешок (или же делаем его из пакета, как и я)
- Выдавливаем тесто в виде эклеров на силиконовый коврик (у меня вышло 7 шт) и отправляем в духовку на 30 минут при температуре 180 градусов
- Когда эклеры приготовятся, то добавляем внутрь начинку. Для этого можно использовать кондитерский шприц/ простой шприц или же просто надрезать и положить начинку
- Поливаем сверху глазурью и готово



КБЖУ на 100 грамм: 156/6,4/6,3/17,9

Воздушная кокосовая пастила



Ингредиенты:

- 3 белка
- Молоко – 60 мл (у меня 1,5%)
- Желатин – 10 грамм
- Кокосовая стружка – 10 грамм
- Подсластитель

Приготовление:

- Желатин развести в молоке согласно инструкции
- Белки взбить до крепких пиков с подсластителем
- Продолжая взбивать белки, вводим молоко с желатином
- Взбиваем ещё около 2-ух минут
- Перекладываем массу на пергамент/силиконовый коврик/любую другую форму
- Сверху посыпаем кокосовой стружкой
- Оставляем на пару часов в холодном месте
- Разрезаем пастилу

Готово!

КБЖУ на 100 грамм:

94/12,9/3,7/2,6

КБЖУ на всю порцию:

161/22,3/6,3/4,4



Шоколадный фондан



Ингредиенты:

- Яйцо
- Кукурузный крахмал – 20 грамм
- Рисовая мука – 30 грамм
- Какао – 12 грамм (у меня Коммунарка)
- Кефир – 45 мл
- Разрыхлитель – 1/2 ч.л.
- Подсластитель

Приготовление:

Все крайне просто. Все ингредиенты соединяем с тщательно смешиваем, чтобы не было комочков. Переливаем тесто в форму и отправляем в духовку на 10 минут при температуре 210 градусов (главное не передержать, иначе не будет жидкой серединки)

Готово!

КБЖУ на всю порцию:

312/13,5/8,4/45

Примечание: внутрь можно ещё положить кубик шоколада, тогда будет ещё вкуснее.



ПП Ватрушки

Ингредиенты для основы:

- творог с брикете – 200 грамм (у меня 1%)
- яйцо
- мука рисовая – 75 грамм
- разрыхлитель – 1/2 ч.л.
- подсластитель
- ванилин

Ингредиенты для начинки:

- творог – 90 грамм (можно как в брикете, так и рассыпчатый; у меня 2% рассыпчатый)
- белок
- подсластитель

Приготовление:

- Соединяем все ингредиенты для основы и замешиваем тесто
- Разделяем на 3 равные части и формируем ватрушки (не забываем про углубление внутри и бортики)
- Готовим начинку. Тоже просто все ингредиенты соединяем и тщательно перемешиваем (можно использовать блендер)
- Начинку кладём внутрь каждого углубления ватрушки
- Отправляем в духовку на 30 минут при температуре 180 градусов

Готово!

КБЖУ на 100 грамм: 132/13.9/2.1/4.2

КБЖУ на всю порцию: 585/61.5/9.4/62.8



ПП Брауни



Ингредиенты:

- Банан (у меня вышло 108 грамм)
- Какао – 30 грамм (у меня Коммунарка)
- Рисовая мука (40 грамм)
- Молоко – 50 мл (у меня 1.5%)
- Разрыхлитель – 1/2 ч.л.
- Подсластитель
- Яйцо
- Белок

Приготовление:

- Банан пюрируем с помощью блендера
- Добавляем яйцо, белок, молоко и подсластитель. Все вместе перемешиваем (можно использовать миксер либо блендер)
- Добавляем муку, какао и разрыхлитель. Снова все перемешиваем
- Выливаем тесто в форму и отправляем в духовку при температуре 180 градусов на 10 минут. Потом еще на 5 минут при температуре 200 градусов

Готово!

КБЖУ на 100 грамм:

149/7.4/3.7/21.7



ПП торт Рафаэлло

Ингредиенты для бисквита:

- Яйцо – 4 шт
- Мука рисовая – 80 грамм
- Кукурузный крахмал – 18 грамм
- Вода – 40 мл
- Разрыхлитель – 1/2 ч.л.
- Кокосовая стружка – 10 грамм (+ 10 грамм для посыпки для украшения)
- Ванилин
- Подсластитель

Ингредиенты для крема:

- Молоко – 400 мл (у меня 1%)
- Кокосовая стружка – 25 грамм
- Яйцо
- Кукурузный крахмал – 25 грамм
- Подсластитель



Приготовление бисквита:

- **Отделяем белки от желтков**
- **Белки взбиваем с подсластителем до стойких глянцевых пиков**
- **Желтки взбиваем с крахмалом, мукой, ванилином, стружкой, водой и разрыхлителем.**
- **Добавляем 1,5 ст.л. взбитых белков и снова взбиваем**
- **Теперь БЕЗ помощи блендера, а с помощью лопатки аккуратно вводим белки в тесто. Перемешиваем медленно и только в одну сторону**
- **Выливаем тесто в силиконовую форму и отправляем в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов**

Приготовление крема:

- Все ингредиенты соединяем в кастрюле и тщательно перемешиваем
- Ставим на средний огонь и варим до загустения, постоянно помешивая, чтобы не было комочков
- Снимаем с огня и даём немного остыть

Готовый бисквит разрезаем на 2-3 коржа. Смазываем коржи кремом и собираем торт. Сверху украшаем стружкой

Готово!



КБЖУ на 100 грамм: 186/8/9,2/17,3

ПП Медовик



Ингредиенты для коржей:

- Сухое обезжиренное молоко – 80 грамм
- Яйца – 4 шт
- Отруби овсяные – 65 грамм
- Кукурузный крахмал – 15 грамм
- Кефир – 140 мл (у меня 1%)
- Подсластитель
- Ванилин

Ингредиенты для крема:

- Молоко – 400 мл (у меня 1%)
- Мёд – 50 грамм
- Яйцо
- Кукурузный крахмал – 25 грамм

Приготовление коржей:

- **СОМ** обжариваем на сухой сковороде на среднем огне до золотистой корочки. Потом пересыпаем его в чашу блендера и измельчаем, чтобы не было комочков
- Отруби тоже измельчаем в блендере до состояния муки
- Отделяем белки от желтков
- Белки взбиваем с подсластителем до стойких глянцевых пиков
- Желтки взбиваем с крахмалом, отрубями, ванилином, кефиром и **СОМ**.
- Без помощи блендера, а с помощью лопатки аккуратно вводим белки в тесто. Перемешиваем медленно и только в одну сторону
- Начинаем печь коржи. Выливаем немного теста (толщина примерно 1–2 см) в форму/силиконовый коврик и отправляем в духовку на 7–8 минут при температуре 200 градусов. Так печём все коржи. У меня вышло 7 штук.
- Если хотите посыпать сверху медовик, то последний корж печём чуть дольше (около 12 минут), до корочки и потом измельчаем в блендере. В результате у нас получается крошка для посыпки

Приготовление крема:

- Все ингредиенты соединяем в кастрюле и тщательно перемешиваем
- Ставим на средний огонь и варим до загустения, постоянно помешивая, чтобы не было комочков
- Снимаем с огня и даём немного остыть

Начинаем собирать торт. Для этого просто чередуем корж-крем. Сверху посыпаем крошкой из коржа.

Медовик готов! Осталось только дать ему пропитаться пару часиков!



КБЖУ на 100 грамм: 175/10,4/5,2/21,1

НО! В основе нашего теста есть отруби. Они на 80% состоят из клетчатки, которая **НЕ** усваиваются нашим организмом.

Тогда КБЖУ на 100 грамм выходит: 157/9,7/4,9/18,3

Небольшое дополнение про используемые мною продукты:

- Рисовая мука – "Гарнец"
- Сухое обезжиренное молоко – "Клецкая крыначка"
- Разрыхлитель теста – "Dr. Oetker"
- Кокосовая стружка – "ТА-ТІ"
- Творог брикетный – "Бабушкина крынка"
- Молоко, мягкий творог – "Савушкин"
- Кукурузный крахмал – "Пан Крупка"
- Подсластитель (сахарозаменитель) – "Fit Parad "Master Shape No1"
- Отруби овсяные – "Золотые злаки Сибири"



Вот и всё! Надеюсь, что тебе понравилась моя книга, что ты нашёл что-то для себя и порадуешь себя и близких полезными вкусняшками.

Я всегда открыта для обратной связи, так что можешь присылать фото своих шедевров мне в директ.

Люблю, целую, обнимаю. @msfblog

