

Есть ли альтернатива сладкому? Конечно есть!



Современное потребление сахара превышает все возможные нормы. В среднем человек употребляет до 20 ложек в день (включая скрытые сахара)¹. Однако резко оборвать эту «зависимость» практически невозможно, почти наверняка это приведет к срывам. Нужно постепенно отказываться от сахара, заменяя его полезной альтернативой. Именно такие рецепты мы собрали в «Азбуке сбалансированного вкуса».

Рецепты на выбор



ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ ЧИЗКЕЙК

Корж:

- Яйцо — 2 шт.
- Сода — 1/3 ч. л.
- Растительный напиток Алоэ — 1 колпачок
- Орехи миндальные, изюм — по 20 г
- Формула 1 Шоколад — 5 мерн. л.
- Молоко 1,5% — 30 г

Мусс:

- Творог 0% — 400 г
- Йогурт классический 2,5% — 250 г
- Лимон — 1 шт.
- Желатин — 10 г
- Овсяно-яблочный напиток — 3 мерн. л.
- Яйцо — 2 шт.

Орехи и изюм измельчить, перемешать с другими ингредиентами для коржа, выложить в форму и выпекать 10 минут при 180 градусах. Для мусса желатин замочить в холодной воде. С лимона снять цедру и выдавить сок. Отделить белки и взбить до крепких пиков. Творог, йогурт, цедру, лимонный сок взбить блендером. Желатин отжать от лишней воды и растопить в микроволновке (10 сек.), добавить в творожную массу и перемешать. Туда же добавить яичные белки и снова перемешать. Мусс выложить на корж и убрать в холодильник до застывания.



ШОКОЛАДНЫЕ МАФФИНЫ

- Формула 1 Шоколад — 3 мерн. л.
- Сметана 15% — 1 ст. л.
- Яйцо — 3 шт.
- Орехи грецкие — 30 г
- Чернослив — 20 г

Чернослив и орехи измельчить, смешать с остальными ингредиентами и распределить по силиконовым формочкам. Отправить в духовку на 15 минут при 180 градусах.



КОНФЕТЫ «ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС»

- Формула 1 Крем-брюле — 4 мерн. л.
- Формула 1 Капучино — 1 мерн. л.
- Молоко 1,5% — 50 мл
- Формула 3 — 1 мерн. л.

Смешать ингредиенты в плотное тесто, скатать в колбаску и разделить на части. Из каждой части слепить шарик. В качестве посыпки можно использовать Формулу 1 с любым вкусом, какао, кунжут, овсяные хлопья.



КАПКЕЙКИ С КЛУБНИЧНЫМ КРЕМОМ

- Тесто:
- Формула 1 Шоколад — 3 мерн. л.
- Формула 1 Крем-брюле — 3 мерн. л.
- Яйцо — 4 шт.
- Сода — 1/4 ч. л.
- Растительный напиток Алоэ — 1 колпачок
- Сметана 10% — 2 ст. л.
- Крем:
- Творог мягкий 0% — 300 г
- Формула 1 Клубника — 6 мерн. л.

Смешать ингредиенты для теста, погасить соду Растительным напитком Алоэ. Наполнить тестом формочки для кексов наполовину и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Смешать все ингредиенты для крема, положить его в кондитерский мешок и украсить готовые кексы.