

@katya_kurganova

Сахарные истории

Вся правда о белом сахаре



Сахар: как жить с главным наркотиком 21 века

Одним из зол у современных проповедников ЗОЖ считается сахар. Как получилось, что химическое вещество, без которого организм не готов нормально функционировать, а вкус которого — это синоним понятия «жизнь удалась», стал врагом номер один для здоровья, красоты и молодости?

Из чего состоит сахар?

Прежде чем разобраться, друг нам сахар или враг, посмотрим, из чего он состоит.

Молекула сахарозы ($C_{12}H_{22}O_{11}$) состоит из углеводорода, кислорода и водорода. Сахароза в чистом виде представляет собой бесцветные кристаллы.



Если их расплавить, то при застывании образуется прозрачная масса — карамель

Попав в организм, дисахарид сахароза расщепляется на свои ценные составляющие - моносахариды



глюкозу фруктозу

Транспортной формой углеводов в крови человека является глюкоза, которая обеспечивает больше половины всех энергозатрат организма. За то, чтобы норма не превышалась, отвечает гормон поджелудочной железы инсулин. Он же является проводником, который транспортирует глюкозу из крови в клетки: часть энергии сразу идет «в работу», часть запасается в виде гликогена в печени и мышцах — это «аккумулятор» на будущее. Углеводы — это не только энергия, но и структурные элементы организма и пищевые волокна — корм для бактерий кишечника.

Статистика последних лет показывает, что среднее потребление сахара в цивилизованных странах доходит до 50 чайных ложек в день (включая скрытые сахара) при норме 6 ложек для женщин и 9 — для мужчин.

Человек возвел в культ высокогликемическую пищу, потому что сахар — это самый простой способ испытывать удовольствие. Сладкое выбирают те, кому не хватает радости, заботы, нежности, уюта.



Во время стресса организм быстрее тратит гормон радости серотонин, поэтому стресс так часто заедают сладким.

Категорическое заявление «я больше не ем сладкого» приводит к повышению уровня гормона стресса кортизола, который стимулирует потребление глюкозы, а значит — организм затребует повышенную порцию чего-нибудь сладенького. Поэтому важный момент в процессе отказа от сахара — плавное и постепенное переосмысление своего ежедневного рациона

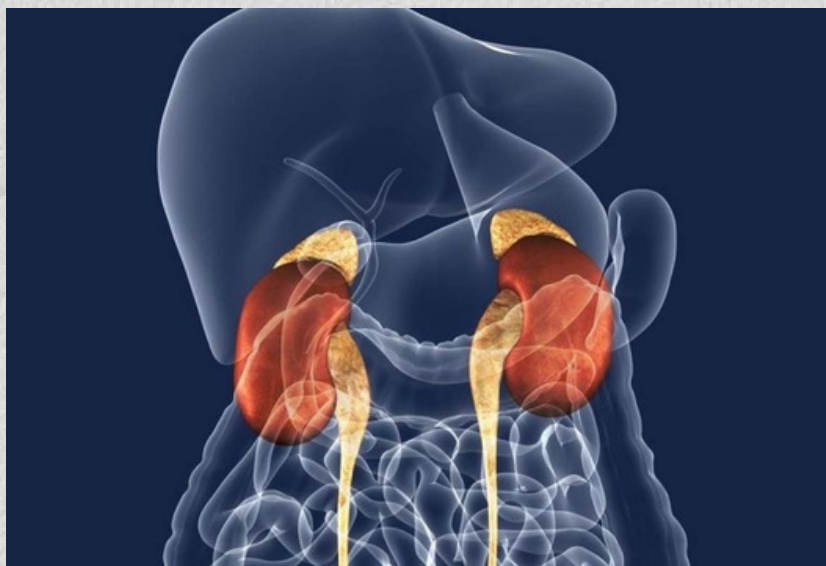
Сахарозависимость - "не могу без сахара!"

7 способов избавиться от сахарозависимости



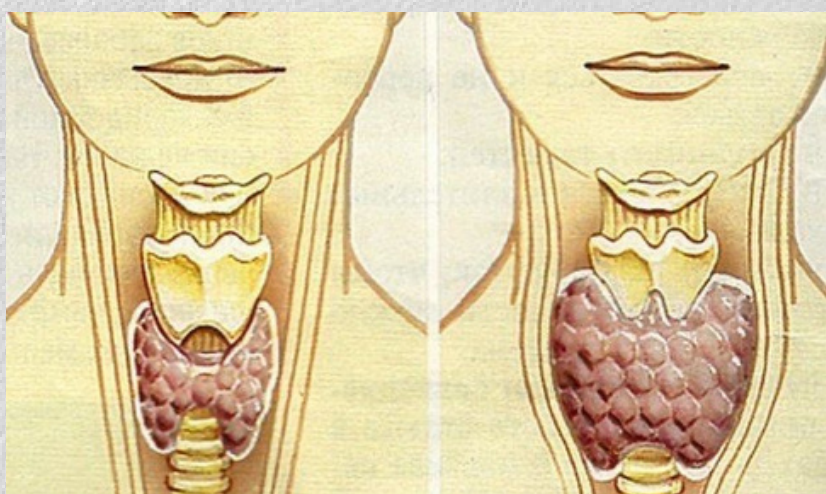
Спите 8 часов ночью,
чтобы сдерживать
аппетит

Если не высыпаться как следует, организм не отдыхает, и масса тела может увеличиться. Плохой сон вызывает изменения уровня гормонов лептина и грелина, контролирующих аппетит, а это значит, что человек будет испытывать более сильный голод, особенно желание съесть чего-то сладкого. Недостаточный сон снижает и уровень гормона роста. Гормон роста стимулирует увеличение мышечной массы (а мышцы сжигают жир), а также улучшает чувствительность к инсулину, что уменьшает тенденцию к отложению жира.



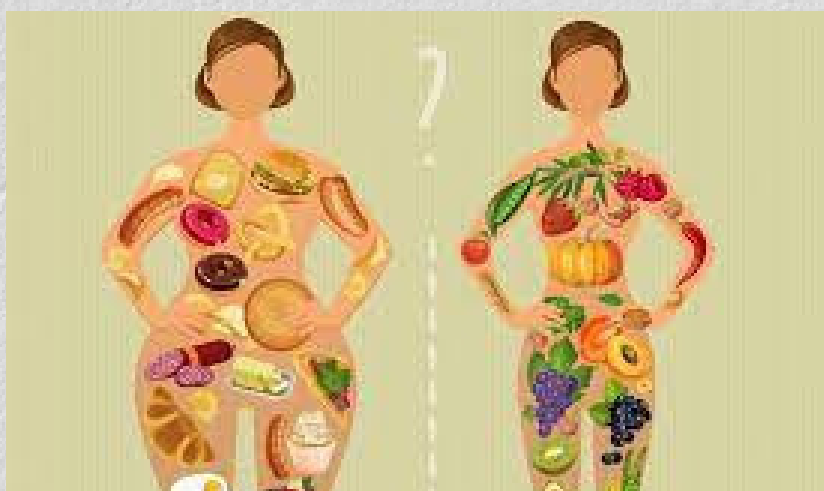
Поддержите
надпочечники,
чтобы уменьшить
тягу к сладкому

Сахарозависимые 2-го типа могут набрать вес в двух случаях: в фазе стресса и высокого уровня кортизола и во время тяги к сахару в фазе низкого уровня кортизола и адреналинового истощения. Если у вас бывает гипогликемия, подумайте о том, чтобы принимать препараты надпочечников, к которым относится лакрица.



Лечите гипотиреоз
для профилактики
увеличения массы
тела

Пока функция щитовидной железы недостаточна, удержать массу тела в норме практически невозможно. К симптомам гипотиреоза относится усталость, увеличение веса, непереносимость холода, низкая температура тела (ниже 37 °C), боли и психические нарушения. Если у вас гипотиреоз, прием тиреоидных гормонов может резко улучшить самочувствие и поможет сбросить ненужные килограммы.



Исправьте пищевую
недостаточность,
чтобы ускорить
метаболизм

При авитаминозе и недостатке минеральных веществ организм, пытаясь получить то, что ему необходимо, требует пищи больше обычного, а метаболизм затормаживается. Такая тяга к еде может быть вызвана многими видами пищевой недостаточности, поэтому эффективнее всего работает общая поддержка организма.



Остановите
избыточный рост
дрожжей, чтобы
облегчить потерю
веса

Избыточное размножение грибков (дрожжей) вносит значительный вклад в тягу к сладкому и набор веса. Главные причины дрожжевой инфекции — чрезмерное потребление сахара и прием антибиотиков.



Вылечите
инсулинорезистентность,
чтобы отрегулировать
уровень сахара в крови

Гормон инсулин организм использует для регулирования уровня сахара в крови. Это ключ, открывающий двери из крови в клетки, чтобы в них попало топливо — сахар. Благодаря этому мы получаем энергию. Инсулин помогает сжечь больше калорий, ускоряя метаболизм и уменьшая массу тела.

К сожалению, многие факторы современной жизни приводят к так называемой инсулинорезистентности. Одна из основных причин инсулинорезистентности — избыточное потребление сахара, особенно фруктозы, которая содержится в газированных и фруктовых напитках. Высокий уровень инсулина заставляет организм превращать углеводы в жир, и это одна из главных причин обратимого набора веса. Другие факторы — недостаточная физическая активность и гормональный дисбаланс.



Принимайте
ацетил-L-
карнитин для
сжигания жира

Другой важной причиной набора веса является дефицит карнитина. Если не получать достаточно этого вещества, ваш организм будет превращать калории в жир, который убрать практически невозможно. Но обычный прием добавок не дает нужного эффекта, потому что в этом случае карнитин не попадает в клетки в достаточном количестве. Принимать следует 1000 мг ацетил-L-карнитина (он лучше проникает в клетки) ежедневно в течение четырех месяцев. Это даст вам прилив сил и сделает возможным уменьшение массы тела.

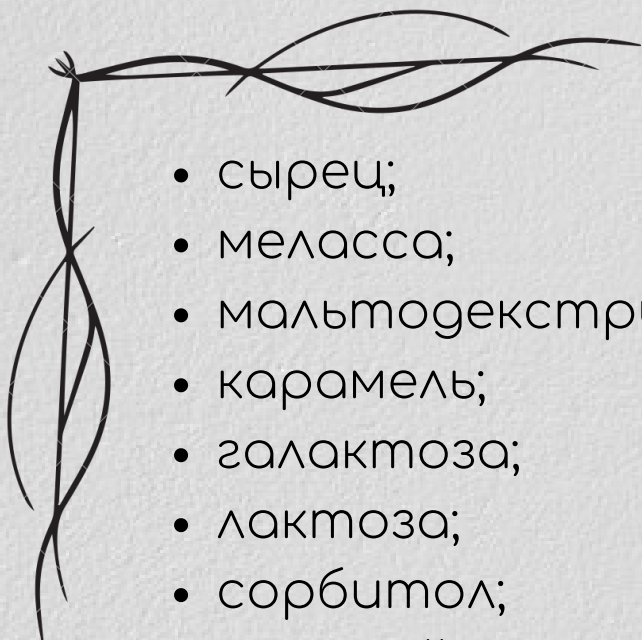
Скрытая угроза: где прячется сахар

Не едите торты и конфеты, не пьете газировку и пакетированные соки, и на вашем столе нет сахарницы? Увы, это не означает, что вы оградил себя от сахара. Поскольку он есть практически во всех готовых продуктах! Даже в тех, где мы его не ждем, - в соевом соусе, томатной пасте и панировочных сухарях.

Где прячется сахар:

- обезжиренные продукты;
- готовые соусы, в том числе кетчуп;
- консервированные фрукты и овощи;
- полезные батончики;
- мюсли;
- хлопья для завтрака;
- фруктовые йогурты;
- колбасы;
- сосиски;
- хлеб и многое другое.

Если вы покупаете продукты без слова «сахар», не факт, что так и есть. У него более 30 «масок», и вот лишь некоторые из них:



- сырец;
- меласса;
- мальтодекстрин;
- карамель;
- галактоза;
- лактоза;
- сорбитол;
- рисовый сироп;
- кленовый сироп;
- солодовый сироп;
- сок тростника.

ВОЗ рекомендует употреблять не более 60 гр углеводов в сутки. Но не стоит забывать о том, что у каждого человека своя норма!

20 заменителей сахара, которые найдутся на кухне

Изюм



Изюм богат антиоксидантами и клетчаткой и сможет отлично заменить сахар в выпечке. Попробуйте добавить его вместо сахара, например, в кекс, предварительно измельчив в блендере.

Кленовый сироп



Преимущества у кленового сиропа множество. Взять хотя бы тот факт, что это натуральный продукт, который производится из растительного сока и содержит в себе более 50 видов антиоксидантов, а еще он прекрасно дополнит кашу и панкейки по утрам.

Лимон



Возможно, на вкус он не так уж и сладок, но для мозга в самый раз. Тот без проблем распознает в соке лимона необходимую ему глюкозу.

Мед



Скажите спасибо пчелам за этот невероятно сладкий, но при этом очень полезный продукт. Мед мобилизует защитные функции организма, помогает поднять иммунитет и вылечить простуду.

Яблочное пюре



Отличная альтернатива калорийным конфетам и печеньям к чаю. Пара ложечек пюре добавит яркости и утренней овсянке, а, если еще добавить пару щепоток корицы и молотых орехов, получится практически полноценный десерт.

Корица



Приправьте корицей утреннюю чашечку кофе и почувствуете не только прилив сил, но и как отпадает необходимость в сахаре. Эта пряность добавляет не только пикантности, но и тонкий сладкий привкус, и вдобавок повышает иммунитет и избавляет от лишних калорий.

Клюква



Эти маленькие и терпкие ягоды помогут вылечиться от простуды и добавит приятной некалорийной сладости выпечке.

Финики



Финики имеют низкий гликемический индекс и при этом довольно вязкую консистенцию. Как следствие они могут стать идеальной основой для теста домашних фруктово-злаковых батончиков.

Грейпфрут



Много витамина С, необычный чуть горьковатый вкус и яркий цвет — у грейпфрута есть все, чтобы заменить своим фрешем сиропы в коктейлях.

Молоко



Естественному сахару в молоке вполне под силу добавить нотку сладости в утреннюю чашку кофе. Так что подумайте дважды, прежде чем класть туда рафинад.

Банановое пюре



Банановое пюре будет великолепно смотреться в выпечке. Оно придаст булочкам и кексам сладкий тропический вкус и с лихвой заменит сахар.

Нектар агавы



Золотистый и вязкий, нектар агавы очень напоминает своим видом мед и также отлично сочетается с чаем. Единственное, помните, что употреблять нектар агавы можно только в умеренных количествах — в агаве высокое содержание фруктозы.

Замороженный фруктовый сок



Известная альтернатива мороженому, о которой невозможно не вспомнить. Лучший летний десерт, который только можно было придумать.

Эритритол



Эритритол представляет собой так называемый многоатомный спирт, он же сахароспирт, и содержится во многих фруктах. Сегодня его можно купить в виде белого порошка.

Несладкий какао-порошок



Размешайте немного несладкого какао-порошка в стакане горячей воды или обезжиренного молока и получите идеальный напиток для вечера в компании пледа и книжки. К слову, такое какао-молоко подойдет и для приготовления каш и десертов.

Экстракт стевии



Экстракт стевии является натуральным подсластителем. Он в 300 раз слаще сахарозы, но в отличие от нее не содержит калорий и не влияет на уровень глюкозы в крови.

Кокосовый сахар



Делают кокосовый сахар из сока кокосовых цветов. Он продается в виде пасты или гранул, так что подойдет как для напитков, так и для готовки. К тому же, он богат калием, который отвечает за крепость и отличное состояние наших костей.

Сироп из коричневого риса



Этот маслянистый с ореховым ароматом сироп идеально подойдет для приготовления фруктово-ореховых батончиков и сладкого хлеба. Попробуйте его также добавить в блинчики или оладушки — результат вам обязательно понравится.

Лайм



Как и лимон, лайм великолепно сочетается с чаем. Он также оживит простой стакан воды или газировки, превратив его в сочный лимонад. Попробуйте также использовать лайм в качестве заправки к салатам и рыбе.

Бальзамическая глазурь



Бальзамическую глазурь производят из виноградного сусла. Многие фирмы продают ее уже смешанную с различными фруктовыми добавками, например, инжиром. Полностью натуральная и при этом сладкая, она идеально дополнит фруктовые салаты и подойдет в качестве топпинга к десертам.



Шпаргалка: секретные имена сахара в продуктах

Эта шпаргалка создана для того, чтобы вы, читая этикетки продуктов, могли понимать, что в качестве подсластителя в данный продукт добавлен сахар, который называли другим именем.

Как же еще называют в производственных условиях тот самый сахар, который вовсе не нужен в нашем питании?

- Кукурузный сироп
- Ячменный солод
- Сироп сорго
- Солодовый сироп - Патока
- Галактоза
- Сахароза
- Глюкоза
- Меласса
- Мальтоза
- Сорбитол

Если вы увидите на этикетке продукта одно из этих названий, будьте уверены, что данный продукт, вероятнее всего, вам не нужен.

Выбирайте для себя лучшее, качественное и натуральное и ешьте с пользой!



Фрукты и фруктоза

С наступлением лета количество соблазнов возрастает, становится сложно не поддаться искушению. А нужно ли? Ведь многие привыкли, что свежие фрукты и ягоды — источник исключительно пользы и витаминов. Но так ли это на самом деле?

Что такое фруктоза?

Фруктоза — это моносахарид (естественный сахар), который в свободном виде содержится в сладких фруктах и некоторых овощах. Кукурузный сироп, сироп агавы, мёд, финики, виноград — рекордсмены по её содержанию. Суточная норма фруктозы для здорового человека составляет порядка 30-40 гр. Такое количество сопоставимо с:



- 80 гр меда



- 5 яблоками



Для переработки фруктозы не требуется инсулин — он не контролирует её уровень в крови. Поэтому, даже если вы невосприимчивы к инсулину, что характерно для диабета, моносахарид принимает активное участие в жиरोобразовании. Многие предпочитают заменять обычный сахар фруктозой, считая последнюю более полезной альтернативой.

В естественном виде в натуральных продуктах — в целом яблоке или в ягодах — ни сахароза, ни фруктоза вреда не представляют. Хотя для диабетиков фруктовый сахар действительно менее вреден.

Что такое непереносимость фруктозы?

Непереносимость фруктозы — это патология пищеварения. Обусловлена она врождённым дефицитом фермента для её расщепления. В таком случае рекомендуется исключить фруктозу и сахарозу из рациона.

Стоит ограничить продукты, богатые фруктанами, — спаржу, лук, чеснок, чечевицу, красную фасоль, свёклу, пшеничные продукты (хлеб, макароны, мучное). Также следует отказаться от сахарозаменителей, поскольку все они — производные фруктозы. Такие вещества, как правило, содержатся в диетических напитках, жевательной резинке и леденцах с маркировкой «без сахара».



Поговорим о сладостях...

Нет вредных и полезных сладостей, все зависит только от количества сахара и простых углеводов в продукте. Более того, сладости необходимы организму, без них наш организм не сможет правильно функционировать. Но, к сожалению, мы очень сильно превышаем границу необходимого потребления сахара, отсюда и возникает запрет на сладости во всех диетах.

О сладостях

Углеводы бывают простые (это глюкоза, фруктоза и несколько других сахаров) – они придают сладость фруктам и овощам. Есть сахара более сложные, например – лактоза (сахар молока), сахароза (привычный нам сахар из свеклы или тростника) и крахмал и гликоген – это очень сложные сахара, состоящие из сотен молекул.

Однако какими бы ни были углеводы, в организме они все расщепляются с образованием глюкозы, и поступают в кровь. Для расщепления крахмала и гликогена требуется время и силы, поэтому уровень глюкозы повышается медленно.

Из этих данных логично предположить, что полезными являются сложные сахара, крахмал и гликоген. Но, к сожалению, крахмал несладкий и просто так им не полакомиться.

Поэтому максимально полезными будут сладости с простыми сахарами – глюкозой и фруктозой, а также вещества, где сахара содержится немного.

Чем же себя побаловать?

Любой женщине время от времени хочется побаловать себя сладостями с чашечкой чая или кофе. Тем более, сахар – это сильнейшее антистрессовое средство, оно дает чувство удовлетворения мозгу, и хорошее настроение вам. Поэтому не отказывайте себе в удовольствии – только помните, все хорошо в меру.



Зефир



Прежде всего, одним из достаточно сытных и полезных сладостей является зефир, но отдайте предпочтение классическому. Главное, чтобы в составе продукта были натуральные ингредиенты.

Польза зефира – в его составе: это яблочное пюре и патока, сладкая масса из частично расщепленного кислотами крахмала – то есть сложного углевода.

Мармелад



Другим вкусным сладким продуктом является мармелад, но выбирайте натуральный фруктовый, без обсыпки сахаром. В его составе яблочное пюре, желатин, агар и пектины, полезные для пищеварения.

Пастила



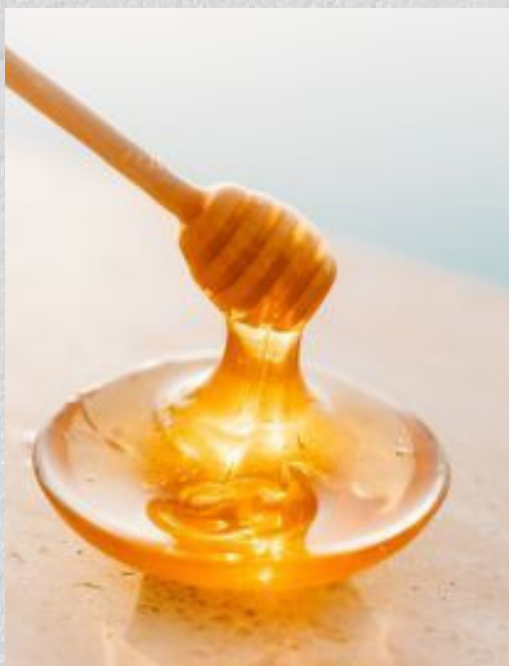
Еще одно полезное фруктозное лакомство. В пастилу обычно добавляют фрукты и ягоды, они дают природную сладость и аромат. Густую основу дают яичные белки и желе.

Восточные сладости



Одним из полезных сладких продуктов являются восточные сладости, исключение составляют халва и варенье из розовых лепестков. Все остальные восточные сладости имеют в своем составе мед, пряности, изюм или орехи, которые дают быструю сытость без избытка сахаров.

Мед



Очень полезный углеводный продукт, которым можно полакомиться сладкоежкам. Медом можно подсластить кашу, сделать вкусный десерт с мюсли, заправить медом грецкие орехи. Мед – отличный антидепрессант: съев всего ложку, вы улучшите настроение.

Восточные сладости



Полезными свойствами обладает и натуральный горький шоколад – замените любимые вами виды шоколада на него, в нем около 80% какао.

Эти сладости очень сытны из-за входящих в состав компонентов, и вы не сможете съесть их много.

Полезными продуктами, которые имеют сладкий вкус, но содержат мало калорий, являются фруктовый пудинг и желе из фруктов, в их основе крахмал, яйцо или другие компоненты, которые позволяют ощутить всю прелесть вкуса. Полезным и вкусным лакомством будет коктейль из несладкого натурального йогурта, взбитого с ягодами или фруктовым пюре.

Вариантов порадовать себя сладкими блюдами и десертами много, и они не повредят фигуре, если вы будете следовать принципу:

«прелесть десерта – в умеренности его потребления»

@katya_kurganova

Сахарные истории 2.0

**Рецепты десертов - вкусно и
здОрово!**



ШОКОЛАДНЫЙ БЛИННЫЙ ТОРТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 гр ц/з муки
4 ст.л.какао
4 яйца
400 мл молока
3 ст.л.оливкового
масла
щепотка соли
подсластитель,
ванилин – по вкусу
Для прослойки
5 ст.л.ореховой/
шоколадной пасты
200 мл натурального
йогурта
подсластитель – по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешиваем все ингредиенты для теста.
2. Вбиваем в тесто 4 яйца и добавляем 400 мл молока. Все взбиваем блендером или хорошо вымешиваем.
3. В конце добавляем в тесто 3 ст.л.оливкового масла.
4. Жарим блины на сухой антипригарной сковороде 1-2 минуты с каждой стороны.
5. Для крема взбиваем пасту с йогуртом в блендере до однородной консистенции.
6. Смазываем каждый блинчик кремом и выкладываем их поочередно (блин-прослойка-блин-прослойка).
7. Убираем в холодильник на 2-3 часа (лучше на ночь).
8. Перед подачей можно украсить торт какао, шоколадом, измельченным орехом, сахарной пудрой, фруктами, ягодами.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ТИРАМИСУ



ИНГРЕДИЕНТЫ

Пачка печенья
"Савоярди"
300-400 мл кофе
30-40 гр какао

Крем

300-400 гр
творожного сыра или
творога
200 гр сливок 15%
подсластитель/
сахарная пудра - по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для крема смешиваем все ингредиенты и взбиваем их.
2. Каждое печенье окунаем в кофе и выкладываем в форму.
3. На первый слой печенья выкладываем слой крема, затем - слой печенья и опять крем. Количество слоев зависит от высоты формы.
4. Сверху присыпаем какао.
5. Оставляем тирамису в холодильнике на 3-5 часов.
6. При желании между слоев печенья можно положить любимые ягоды.



МОРОЖЕНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 гр банана
120 гр ягод
100 мл молока/
йогурта
подсластитель, мед,
сироп, шоколад – по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нарезаем банан, выкладываем вместе с ягодами в контейнер и отправляем в морозилку на 2–3 часа.
2. Смешиваем все ингредиенты в блендере, выкладываем в любую емкость, украшаем по желанию.



ЗЛАКОВЫЙ ПЕРЕКУС

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 гр овсянки
100 гр орехов
30 гр кунжута
15 гр мака
50 гр цукатов
50 гр фиников
1 банан
50 гр черного
шоколада
5 ч.л. меда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Овсянку ставим в духовку подсушиться на 10 минут.
2. Банан разминаем, мед нагреваем до жидкого состояния и смешиваем все ингредиенты.
3. Орехи измельчаем в блендере и добавляем в общую массу.
4. Выкладываем на пергамент и ставим в духовку при температуре 170 градусов на 40 минут.
5. Шоколад растапливаем в микроволновке с небольшим количеством молока и поливаем им батончики.

*Состав может
изменяться на ваше
усмотрение, но
обязательно
оставляйте для
вязкости банан и мед



ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 гр банана
12 гр какао-порошка
30 гр орехов
50 гр галетного
печенья
ванилин,
подсластитель – по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Банан мнем вилкой до состояния пюре. Всыпаем какао-порошок, подсластитель, ванилин и тщательно перемешиваем.
2. Крошим печенье, чтобы были кусочки.
3. Орехи дробим и добавляем ко всей массе.
4. Все хорошенько перемешиваем. Влажными руками лепим колбаску, заворачиваем в пищевую пленку и убираем в холодильник на ночь. С утра нарезаем на кусочки и едим с удовольствием!



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 гр овсяных
хлопьев
100 гр банана
30 гр орехов
20 гр изюма
подсластитель – по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Изюм заливаем кипятком. Орешки измельчаем. Банан разминаем вилкой. К нему добавляем хлопья и подсластитель.
2. Сливаем воду с изюма и добавляем вместе с орехами к общей массе.
3. С помощью формочки формирует на противень печенье и выпекаем при температуре 180 градусов в течение 20 минут.



ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 гр творога
1 яйцо
50 гр клюквы/других
ягод
100 гр овсяных
хлопьев
20 гр меда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Овсяные хлопья перемалываем в блендере, добавляем творог, мед, яйцо и тщательно перемешиваем.
2. Добавляем клюкву к полученной массе.
3. Готовый состав помещаем в форму для выпекания и ставим в духовку на 15 минут.



КИНДЕР-ПИНГВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

5 ст.л.молотых
овсяных хлопьев
1 яйцо
6 ст.л.молока
1/2 ч.л.рахрыхлителя
1 ст.л.какао
сахарозаменитель - по
вкусу

Начинка:

150 гр творога
50 мл молока
2,5 ч.л.желатина
подсластитель - по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для коржа смешиваем все ингредиенты и отправляем в микроволновку на 2,5 минуты.
2. Желатин разводим в 100 гр воды, добавляем в него молоко, подсластитель, творог. Все перемешиваем блендером до однородной массы, ставим на несколько минут в холодильник.
3. Разрезаем корж и промазываем приготовленной смесью. Убираем в холодильник.

ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТИК



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 яйцо
20 гр рисовой муки
100 гр натурального
йогурта
2 гр разрыхлителя
170 гр мягкого творога
15 гр ягод
5 гр арахисовой пасты
5 гр арахиса

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйцо, муку, йогурт, разрыхлитель выкладываем в блендер и смешиваем все ингредиенты до однородной массы.
2. На хорошо разогретую сковороду выкладываем массу в виде кружочков.
3. Готовим оладьи на медленном огне 3-5 минут с каждой стороны до образования золотистой корочки.
4. Выкладываем слоями: оладьи - творог, после чего ставим в холодильник на несколько минут, чтобы торт пропитался.
5. Добавляем начинку.



СМЕТАННИК

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 гр овсяных
отрубей
1 яйцо
2 яичных белка
150 мл молока
1 ч.л.разрыхлителя
ванилин,
подсластитель – по
вкусу
Крем:

150 гр мягкого творога
90 гр йогурта без
добавок
ванилин и
подсластитель – по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для коржа смешиваем все ингредиенты до однородной массы, кроме отрубей (тесто будет как вода). В конце добавляем отруби и даем настояться 5-10 минут для набухания. Переливаем в силиконовую форму, отправляем в предварительно разогретую духовку на 15 минут при температуре 180 градусов.
2. Пока печется корж, смешиваем все для крема блендером.
3. Готовый корж разрезаем на 4 одинаковых части. Каждую обильно промазываем кремом. Формируем торт, убираем на ночь в холодильник.



ТОРТ "СНИКЕРС"

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 гр овсяных хлопьев

50 мл молока

1 яйцо

1 ст.л.какао

3 гр соли

3 гр разрыхлителя

подсластитель – по

вкусу

Для крема:

100 гр мягкого

творога

30 гр арахиса

10 гр черного

шоколада

2 гр соли

подсластитель – по

вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Овсяные хлопья перемалываем в блендере.
2. Яйцо взбиваем с подсластителем и солью.
3. К хлопьям добавляем яйцо и соль, даем постоять 7-10 минут. Добавляем разрыхлитель, тщательно перемешиваем.
4. Добавляем какао и еще раз перемешиваем.
5. Выпекаем корж в микроволновке 5 минут на максимальной мощности.
6. Корж вытаскиваем из микроволновки, даем остыть.
7. 2/3 арахиса перемалываем в блендере в крошку.
8. Смешиваем творог с подсластителем.
9. Добавляем перемолотые орехи и тщательно перемешиваем.
10. Шоколад натираем на мелкой терке.
11. Остывший кекс разрезаем на коржи толщиной 1 см. Смазываем кремом и собираем торт. Сверху украшаем арахисом и шоколадом.



НАПОЛЕОН

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яйца
20 гр кукурузного
крахмала
20 гр ванильного
сиропа (или любого
другого)

Для крема:

300 мл молока 1,5%
40 гр сухого
обезжиренного
молока
10 гр кукурузного
крахмала
подсластитель – по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешиваем все ингредиенты для коржей до однородной консистенции. Выпекаем на сухой раскаленной сковороде тонкие коржики.
2. Для крема смешиваем все ингредиенты, варим в сотейнике до загустения, постоянно помешивая. Даем немного остыть.
3. Собираем торт: корж + крем + корж + крем. И так пока все ингредиенты не закончатся.
4. Ставим в холодильник настаиваться.

Заключение

Моей главной целью создания этого сборника было желание развеять укоренившиеся мифы о сладком и сбалансированном питании в целом, а также рассказать вам, что здоровое питание - это намного проще, чем кажется.

Материалы этого пособия могут стать вашим проводником в мир здорового питания, они способны расставить все точки над "i" и помочь сделать рациональный выбор.

Не откладывайте свое здоровье в дальний ящик, начинайте меняться прямо СЕЙЧАС. Ведь целью каждого из нас есть не только достижение внешнего идеала, но и внутренней гармонии, "дружбы" со своим организмом, умением слушать и, самое главное, слышать его.



Ваша katya_kurganova