



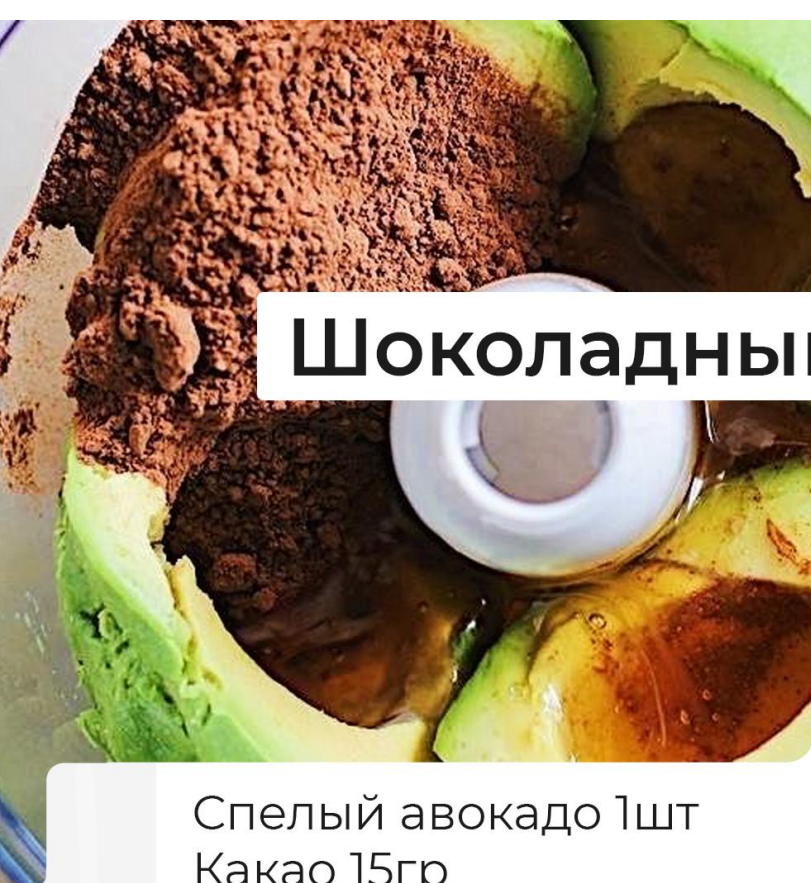
СБОРНИК ВКУСНЫХ ДЕСЕРТОВ БЕЗ САХАРА

Грушево-миндальный кранбл



Спелые груши 300гр
Лимонный сок 7гр
Овсяная мука 20гр
Щепотка корицы
Миндальная мука 150гр
Овсяные хлопья 100гр
Кокосовое масло 12гр
Кленовый сироп 20гр
Щепотка соли

1. Груши почистить и нарушать слайсами.
2. Смешать груши с лимонным соком, мукой и корицей.
3. Выложить в форму для запекания.
4. В отдельной миске пальцами рук смешать все ингредиенты для крошки, чтобы получилась рассыпчатая масса.
5. Равномерно распределить крошку поверх груш.
6. Выпекать 25-30 минут, на рабочей температуре, пока верх не подрумянится, а груши не станут мягкими.



Шоколадный мусс из авокадо

Спелый авокадо 1шт
Какао 15гр
Кленовый сироп 20гр
Рисовое молоко 30гр
Щепотка соли
Ванильный экстракт

1. Очистите авокадо, удалите косточку.
2. Поместите все ингредиенты в блендер.
3. Взбивайте до абсолютно гладкой, воздушной текстуры. Если масса слишком густая, добавьте еще немного молока.
4. Разложите по креманкам и охладите в холодильнике минимум 30 минут перед подачей.
5. Украсьте ягодами или орехами.



Бананово-овсяный пудинг

Геркулес длительной варки 100гр
Спелый банан 1 шт
Овсяное молоко 60гр
Семяна чиа 10гр
Щепотка корицы

1. В банке или контейнере разомните половину банана.
2. Добавьте овсянку, молоко, чиа и корицу. Хорошо перемешайте.
3. Закройте крышкой и уберите в холодильник на ночь (или минимум на 4 часа).
4. Утром добавьте оставшийся банан, орехи или ягоды по желанию.



Сырники

Творог в брикете обезжиренный
Яйцо с1 1 шт
Миндальная мука 25гр
Финики без косточек 100гр
Ванильный экстракт 5гр

1. Смешайте творог, яйцо, ванильную пасту и муку. 2. Хорошо перемешайте.
3. Добавьте сухофрукты нарезанные мелким кубиком.
4. Сформируйте сырники. Если тесто слишком влажное, можно добавить еще немного муки.
5. Обжарьте на антипригарной сковороде под крышкой на медленном огне до золотистой корочки с обеих сторон. Или запеките в духовке на рабочей температуре около 20 минут.



Энергетические шарики

Овсяные хлопья медленного приготовления 250гр
Ореховая паста 100гр
Клиновы́й сироп 50гр
Соль щепотка
Какао 10гр

1. Добавки по желанию: кокосовая стружка, семена чиа, льняное семя, измельченные орехи, сушеная клюква.
2. Смешать все ингредиенты в миске до однородной массы.
3. Если смесь слишком сухая, добавьте немного сиропа или воды. Если слишком влажная — немного овсяных хлопьев.
4. Убрать в холодильник на 20-30 минут, чтобы смесь загустела.
5. Сформировать небольшие шарики руками.
6. Обваляйте их в кокосовой стружке или какао.
7. Храните в холодильнике до 5 дней.