

# Десерты **БЕЗ** сахара, муки и яиц

@kom\_\_yulia



## ПАННА КОТТА БЕЗ САХАРА

### Ингредиенты:



- 250мл кокосового молока
- 250мл миндального или овсяного молока
- 1 ч.л. агар-агара
- Пюре из манго или пюре из любых ягод



### Готовим:



- Молоко наливаем в кастрюлю, добавляем агар-агар, доводим до кипения и варим **3-5 минут**.
- Выключаем и даем немного остыть. Разливаем по формочкам или стаканам. Когда смесь окончательно остынет, убираем застывать в холодильник (**примерно на час**).
- Манго чистим и взбиваем в блендере до однородного состава. Если вместо манго у вас ягоды, то убираем все лишнее (косточки, листики) и взбиваем до мусс-образного состояния.
- Достаем формы из холодильника и наливаем слой фруктового или ягодного пюре.
- Убираем в холодильник еще **на час**.



Перед подачей можно украсить **ЛИСТИКОМ МЯТЫ**.

## ЧИА-ПУДИНГ С ФРУКТАМИ

### Ингредиенты:



- 250 гр греческого йогурта
- 2 ст.ложки семян чиа
- 300 гр фруктов



Перед подачей украшаем **ЛИСТИКОМ МЯТЫ**.



### Готовим:



- Греческий йогурт смешиваем с семенами чиа.
- Очищаем и режем хурму, измельчаем блендером до пюреобразной массы.
- Когда семена чиа набухнут, начинаем выкладывать в формы. Слой йогурта с чиа, слой пюре из хурмы. Чем больше слоев, тем интереснее десерт.
- Ставим в холодильник **на пару часов**.

@kom\_\_yulia

## КОКОСОВЫЕ ПИРАМИДКИ ИЛИ РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

### Ингредиенты:



- кокосовая стружка – 100гр
- мини-бананы (в очищенном виде 100гр) примерно 3 шт
- кокосовое масло (или любое растительное) 1 ст.ложка
- рисовая мука – 1 ст.ложка

### Готовим:



- Перемешиваем все ингредиенты в блендере. Должна получится клейкая масса. Можно размять бананы вилкой и тщательно перемешать все до однородной массы.
- Формируем небольшие пирамидки (размер примерно как грецкий орех).
- Выкладываем пирамидки на пергамент и выпекаем при температуре **180 градусов 10-15 минут**.
- В конце можно включить режим гриль, чтобы пирамидки аппетитно подрумянились.



## ГРУША С РИКОТОЙ

### Ингредиенты:



- 4 груши
- 1 банка рикотты
- кедровые орехи или лепестки миндаля
- корица

### Готовим:



- Разрезаем груши пополам, вырезаем серединку.
- Смешиваем сыр рикотта с корицей и заполняем половинки груши.
- Выкладываем на противень или в форму.
- Сверху посыпаем кедровыми орешками или лепестками миндаля.
- В духовку **на 15-20 минут при 180-200 градусов**.



## ЗАПЕЧЕННАЯ АЙВА С ТВОРОГОМ

### Ингредиенты:



- айва
- орехи грецкие или миндаль или фундук
- творог



Перед подачей можно добавить каплю **меда** и посыпать **корицей**



### Готовим:



- Айву разрезаем пополам и вынимаем сердцевинку.
- Отправляем айву в духовку **на 20 минут при температуре 180 градусов.**
- Орехи измельчаем и смешиваем с творогом.
- Достаем айву и выкладываем творожно-ореховую смесь в серединку.
- Ставим в духовку еще **на 15-20 минут.**

## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

### Ингредиенты:



- 1,5 стакана геркулеса долгой варки (хорошо подходит Монастырский Геркулес)
- Немолоко овсяное 1,5-3,2% жирности - 150-200г
- горсть изюма
- 1 банан и можно натертую мелко морковь
- 1-2 чайные ложки ореховой муки/дробленных орехов



### Готовим:



- 1,5 стакана геркулеса замочить в овсяном немолоке на несколько часов.
- Изюм замочить в воде и тоже оставить на время.
- Когда геркулес стал мягким (сливаем лишнюю жидкость), смешиваем его с изюмом, разминаем вилкой банан и добавляем ореховую муку или измельченные орехи.
- Включаем духовку **на 180 градусов.**
- Лепим печенье мокрыми руками и выкладываем на пергамент.
- Выпекаем **15-20 минут** в разогретой духовке. Обязательно следите за степенью прожарки) все духовки разные, возможно вашей понадобится **25 минут**, чтобы печенье запеклось.

@kom\_\_yulia