



Оглавление



- | | | | |
|----|--|---|--|
| 6 | Предисловие от автора | | |
| 8 | Предисловие от врача | | |
| | ТЕОРИЯ | | |
| 13 | Сахарозаменители | | |
| 25 | Домашний шоколад без сахара | | |
| 27 | Шоколад с эритритом на базе тертого какао | | |
| 29 | Шоколад со стевией на базе какао-порошка | | |
| 30 | Молочный шоколад с кокосовым сахаром | | |
| 32 | Какие бывают виды какао-порошка? | | |
| | РЕЦЕПТЫ | | |
| 37 | Медовый торт с йогуртовым муссом | | |
| 41 | Муссовый торт со смородиной и миндальным муалё | ● | |
| 45 | Торт «Эстерхази» | | |
| 49 | Фисташковый медовик | | |
| 53 | Лаймовый тарт | ● | |
| 57 | Тарт с фундуком и яблоками | ● | |
| 59 | Штрудель с грушей | ● | |
| 63 | Клафути с вишней | ● | |
| 64 | Персиковый коблер | ● | |
| 67 | Смородиновый пирог | ● | |
| 68 | Галета с персиками и грецким орехом | ● | |
| 71 | Чизкейк со стевией | ● | |
| 73 | Чизкейк в баночках | ● | |
| 75 | Бриошь с малиной | | |
| 78 | Булочки с творожной посыпкой | | |
| 81 | Творожные заварные кольца | | |
| 85 | Шу с ванилью | | |
| 89 | Пончики бенье | ● | |
| 93 | Рогалики с творогом и изюмом | | |
| 97 | Тарталетки с малиной и взбитым ганашем | | |



Классификация рецептов:

● подходит для людей с диабетом

● подходит для людей с избыточным весом

● подходит для тех, у кого диабет, и тех, у кого избыточный вес

-
- | | | | | | |
|-----|--|---|-----|--|---|
| 101 | Шоколадно-тыквенный кекс | | 142 | Халва с изюмом | |
| 104 | Маковые маффины с глазурью | ● | 144 | Трюфели с авокадо и темным шоколадом | ● |
| 107 | Кофейные капкейки | ● | 147 | Клубнично-кокосовые шарики | ● |
| 110 | Овсяное печенье с цукатами из помело | ● | 149 | Конфеты со смородиной и черносливом | ● |
| 113 | Цитрусовое венское печенье | ● | 150 | Семейный рецепт козинаков | |
| 114 | Шоколадные финансье | ● | 153 | Кокосовый а-ля твикс | ● |
| 117 | Печенье земелак по рецепту моей прабабушки | ● | 155 | Батончики с миндалем и апельсиновым муссом | ● |
| 119 | Печенье с тремя видами орехов и шоколадом | ● | 158 | Батончики с курагой и миндалем | ● |
| 120 | Тейглах | | 161 | Батончики-мюсли с бананом | |
| 123 | Хрустящие вафельные трубочки с лимонным курдом | ● | 162 | Варенье из фейхоа | ● |
| 127 | Макароны шоколад-вишня | | 165 | Варенье «Ягодный микс» | ● |
| 130 | Клубничный зефир | | 166 | Клубничное варенье | ● |
| 133 | Моти с маскарпоне и ягодами | | 169 | Апельсиново-лимонный джем | ● |
| 135 | Трайфл с баварским кремом | ● | 171 | Яблочный джем | |
| 138 | Цитрусовая панна-котта | ● | 172 | Алфавитный указатель | |
| 141 | Пирожное «картошка-эскимо» | | | | |