

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Торты

- Бисквитный медовик без масла 6
- Торт «Карпатка» без масла в креме 9
- Торт «Монастырская изба» 10
- Легкий сливочный торт с киви 13
- Виноградный торт с крем-муссом «Сабайон» 14
- Шварцвальдский торт 17
- «Наполеон» без масла 18
- Морковный торт без сахара 21
- «Фрезье» без масла 22
- Медовый шоколадный торт на сковороде 25
- Индивидуальный торт без сахара 26

### Пирожные и порционные десерты

- Индивидуальный торт без сахара 26
- Торт без муки и сахара 28
- Веганские брауни без глютена и муки 31
- Пряные полезные мини-чизкейки без сахара 32
- Кекс в кружке 35
- «Молочный ломтик» без сахара 36
- Трайфлы с вишней 39
- Овсяные корзиночки без сахара 40
- Кекс «Зебра» в кружке 43
- Шоколадные пирожные без сахара, с цуккини 44

### Пироги

- Черничный диетический пирог 46
- Галета на творожном тесте 49
- Пирог с меренгой без сахара 50
- Шоколадный пирог с творогом 53
- Яблочный кремовый пирог 54

## Десерты без выпечки

Клубничный творожный мусс 56

Шоколадный мусс 59

Шоколадный муссовый торт без сахара 60

Ореховый торт «Киви-клубника» 63

Панна котта с клубничным соусом 64

Чиа-пудинг 67

Яблочный мусс без сахара 68

Муссовый сливочно-творожный торт без сахара 71

Творожные сырки с вишневой начинкой в глазури гурмэ 72

## Блины и оладьи

Блины без сахара 84

Тыквенные оладьи 87

Мини-панкейки 88

## Конфеты, зефир, пастила

Постные трюфели «Манго-апельсин» 74

Мармеладки для детей 77

Ириски без сахара 78

Зефир без сахара 81

Белевская пастила без сахара 82

## Мороженое

Фруктовый лед «Арбуз» 90

Мороженое «Чанки Манки» с грецким орехом и шоколадом (без молока) 93

Сметанное эскимо 94