

КНИГА РЕЦЕПТОВ LAKANTO

Примерно тысячу лет назад в удаленных уголках Юго-Восточной Азии буддийские монахи, проживавшие в тех местах, обнаружили удивительное растение, сочные плоды которого оказывали общеукрепляющее действие на организм и имели невероятно сладкий вкус.

Со временем фрукты получили название Луо Хан Гуо (в переводе – «великий святой») в честь монахов, подаривших их миру. Слово «luohan» (羅漢) является сокращенной формой от слова «āluóhàn» (阿羅漢), которое является очень старой транслитерацией индийского санскритского слова «архат». Плоды Луо Хан Гуо также можно встретить под названиями: архат, монк-фрукт и фрукт монаха.

Плоды Луо Хан Гуо в отличии от других фруктов получают свою сладость от природных соединений, называемых могрозидами, а не глюкозы и фруктозы.

Это уникальная особенность привлекла ученых компании Saraya и легла в основу натурального сахарозаменителя Lakanto, который является реальной альтернативой сахару и ныне существующим на рынке сахарозаменителям.

Lakanto не имеет калорий и углеводов, гликемический индекс равен 0 и не происходит повышения сахара в крови.

Японский сахарозаменитель Lakanto внешне невероятно похож на традиционный сахарный песок. Коэффициент интенсивности сладкого вкуса Lakanto равняется сахару. Так, одна ложка Lakanto заменяет одну ложку сахара. Сделано это для того, чтобы не рассчитывать дополнительные пропорции и не изменять привычную рецептуру любимых блюд.

Таким образом, Lakanto подходит для людей, придерживающихся кето-диет, низкокалорийных или диабетических схем питания. Отличное решение для тех, кто решил снизить или полностью отказаться от традиционного сахара.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Бисквитный торт с кремчизом и малиновым конфи
- 2. Сырники
- 3. Галета с яблоками
- 4. Медовик
- 5. Брауни
- 6. Запеканка с черешней
- 7. Черничный крамбл
- 8. Песочный торт с заливкой из сметаны и черники
- 9. Торт с малиной и черникой
- 10. Меренговый рулет
- 11. Маффины с брусникой
- 12. Голландские булочки
- 13. Мини-булочки с корицей
- 14. Творожные рогалики
- 15. Сахарное печенье
- 16. Сливовый пирог
- 17. Крамбл с начинкой из яблок и кремчиза
- 18. Творожная запеканка

- 19. Тыквенный пирог
- 20. Булочки Даллас
- 21. Шоколадные маффины
- 22. Безглютеновые маффины с сушеной клюквой
- 23. Безглютеновое мраморное печенье
- 24. Рождественский штоллен
- 25. Безглютеновый пирог с вишней и кремчизом
- 26. Безглютеновая фокачча с розмарином
- 27. Безглютеновое апельсиновое печенье
- 28. Шоколадная королевская ватрушка
- 29. Красный бархат
- 30. ПП-безе
- 31. Безглютеновое кокосовое печенье
- 32. Вафли на миндальной муке
- 33. Десерт Павлова
- 34. Рулетики с лимонной начинкой
- 35. Овсяное безглютеновое печенье



Бисквитный торт с кремчизом и малиновым конфи

Изысканный десерт, который будет сочетать в себе несколько вкусов.

- 180 гр сахарозаменителя Lakanto Classic
- 2 ч. ложки разрыхлителя

Для пропитки можно использовать классический сахарный сироп: для его приготовления используется пропорция 1х1. Например, на 100 мл воды вам потребуется 100 г Lakanto Classic.

- 600 г холодного сливочного сыра
- 200 г размягченного сливочного масла (82%) комнатной температуры
- 200 г измельченного Lakanto Classic до состояния пудры
- можно добавить экстракт ванили или лимонную цедру

Малиновое конфи:

- 400 г малин<mark>ового пюре из свежих или заморожен</mark>ных ягод (ягоды измельчить блендером и проварить несколько минут)
- 100 г сахарозаменителя Lakanto
- 4 ч. ложки кукурузного крахмала

Приготовление бисквита:

- Белки отделяем от желтков
- Кжелткам добавляем половину Lakanto (90 грамм) и взбиваем до посветления
- К белкам добавляем щепотку соли, Lakanto и взбиваем до устойчивых пиков
- Соединяем желтковую массу с белковой, аккуратно перемешиваем лопаткой
- Добавляем просеянную муку
- Тесто разделяем на три равные части, смазываем сливочным маслом формы для выпечки, присыпаем их мукой
- Выпекаем в разогретой до 180 С⁰ духовке 35-40 минут

Оставляем готовые бисквиты на 10 минут в формах с приоткрытой духовкой, чтобы они не опали. Далее достаем и остужаем на решетке.

Приготовление крема:

Взбиваем масло с измельченным Lakanto 3-4 минуты до посветления массы и пышности, добавляем холодный сыр и взбиваем до однородности.

Собрать бисквит, крем и конфи можно в любой вариации. Нам понравилась идея выложить конфи и крем полосками.

Зовите друзей на званное чаепитие







Медовик

Медовик - один из любимейших тортов. Нежные коржи и восхитительный заварной крем, а вкус меда напоминает о лете и заливных цветочных лугах.

Для коржей:

- 2 яйца
- Мед 2 ст. л.
- Сахарозаменитель Lakanto 220 г
- Мука 500-550г
- Масло сливочное 50 г
- Сода 1 ч. л.

Для нежного заварного крема:

- Молоко 500 мл
- 2 яйца
- Мука 50 г
- Сахарозаменитель Lakanto 150 г
- Масло сливочное 100 г
- Ваниль

Приготовление:

- В кастрюлю отправляем яйца, Lakanto, сливочное масло, жидкий мед и все перемешиваем.
- Далее ставим кастрюлю на маленький огонь, помешиваем массу до однородности.
- Когда смесь станет горячей, добавляем соду. В этот момент масса начнёт пениться и увеличиваться примерно в 2 раза. Активно перемешиваем.
- Порционно вмешиваем предварительно просеянную муку. Тесто сначала будет жидким и горячим, замешиваем его ложкой. Постепенно тесто начнет густеть и остывать, его можно смело месить руками.
- Делим его на 8-10 равных частей, скатываем тесто в шарики, накрываем пленкой, отправляем в холодильник.
- Пока тесто отдыхает в холодильнике, готовим заварной крем. В кастрюле соединяем муку, Lakanto, ваниль, яйца и растираем венчиком в однородную смесь, постепенно вливая молоко.
- Ставим на небольшой огонь. Непрерывно перемешиваем массу. Уделите особое внимание дну кастрюли, чтобы избежать образования мучных комков и сохранить воздушность крема.
- Как только заварной крем начинает загустевать, сразу снимаем с плиты.
- В горячую массу добавляем размягченное сливочное масло и аккуратно перемешиваем.

Заварной крем готов, как только остынет до комнатной температуры.

- Достаем из холодильника охлажденное тесто, тонко его раскатываем. Выпекаем при температуре 180 градусов примерно 3-5 минут. Корж должен стать золотистым.
- <mark>Пока корж горячий,</mark> придаем ему форму круга при помощи тарелки. Обрезки пригодятся для декора.
- Коржи смазываем нежнейшим заварным кремом и готово.

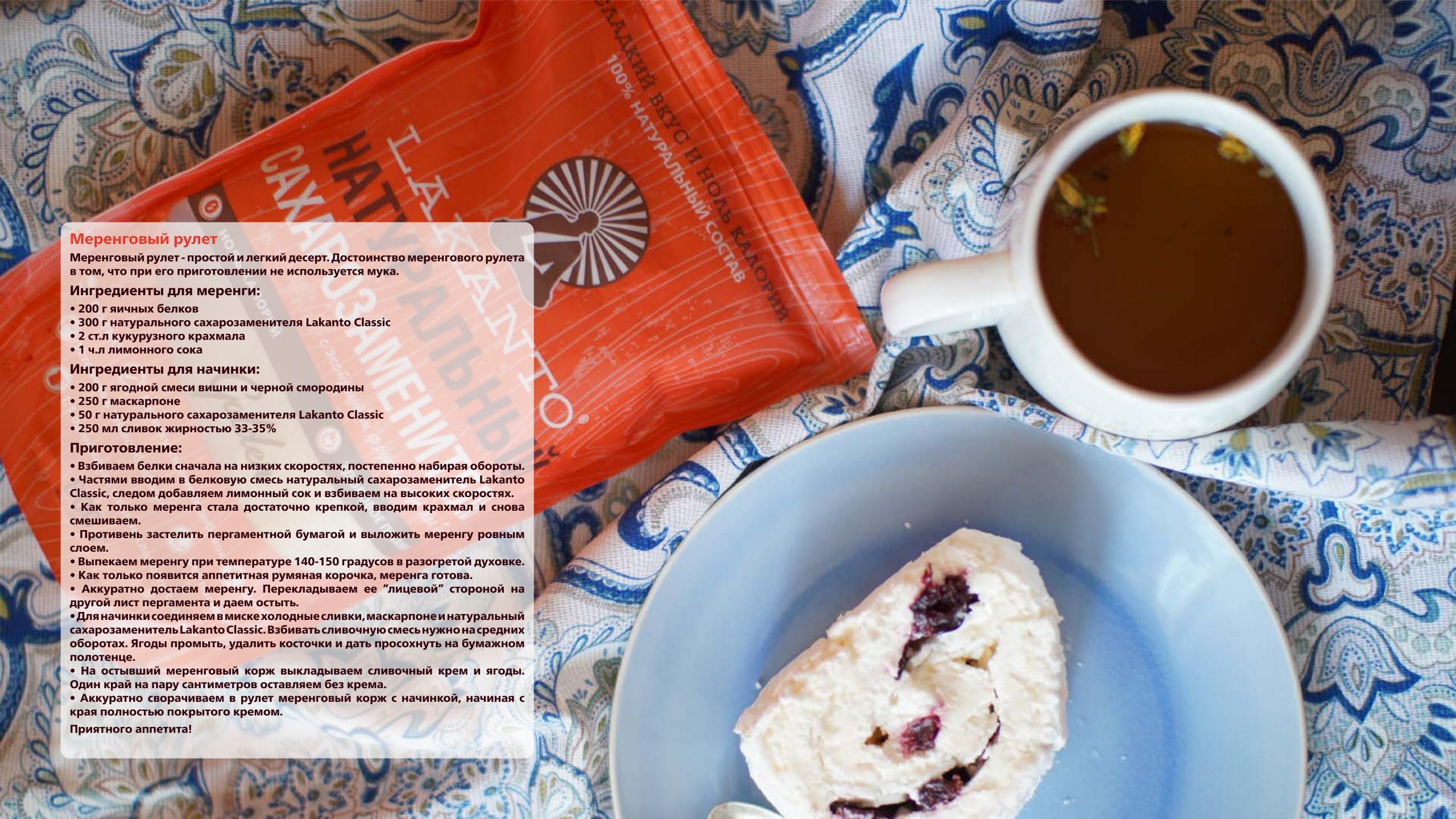














Голландские булочки Маленькие булочки створожной начинкой, так любимые жителями Голландии, наверняка понравятся и вам. Прекрасная идея для завтраков или перекуса на работе и учебе. Ингредиенты: • 350 гр муки • 200 мл теплого молока • 30 г подсолнечного масла 15 г дрожжей • 50 г сахарозаменителя Lakanto Classic • щепотка соли Начинка: • 200 г мягкого творога • 50 г сахарозаменителя Lakanto Classic • ваниль Приготовление: • Соедините в миске дрожжи, теплое молоко и сахарозаменитель Lakanto Classic. Поставьте миску в теплое место на 15-20 минут. • Добавьте просеянную муку, подсолнечное масло и соль и замесите тесто. Тесто снова поставьте в теплое место на 30 минут. Обмять тесто и дать постоять еще 1 час. • Пока тесто подходит, приготовьте начинку. Аккуратно смешайте мягкий творог, ваниль и натуральный сахарозаменитель Lakanto Classic. • Подошедшее тесто раскатайте тонким пластом и сверху выкладываем творожную массу. • Скручиваем в рулет и режем на кусочки размером 3-4 см. • Удобно выпекать мини-булочки в металлической или силиконовой форме для маффинов. Если ее нет, можно выпекать булочки на пергаментной бумаге или силиконовом коврике. •Передвыпечкой смажьте макушку булочек смесью растопленного сливочного масла и желтка. • Выпекайте булочки в течение 30 минут при температуре 170 градусов. Внимание: ориентируйтесь на особенности вашего духового шкафа и румяные макушки. Вкуснейшие голландские булочки с творогом готовы, зовите гостей к столу.







Крамбл с начинкой из яблок и кремчиза Крамбл - ирландский традиционный пирог, который славится своим невероятным вкусом, вариативностью начинок и легкостью приготовления. Ингредиенты для яблочной начинки: • 5-6 яблок кислых сортов • 4 ст.л сахарозаменителя Lakanto • 1 ст.л кукурузного крахмала • 2 ст.л сливочного масла • корица Ингредиенты для сливочной начинки: • 180 г кремчиза • 200 мл сливок жирностью 30-35 % • 2 желтка Ингредиенты для теста: • 250 г муки • 120 г сливочного масла комнатной температурой • 70 г сахарозаменителя Lakanto • щепочка соли Приготовление: • Сначала приготовим начинку. В сотейнике растапливаем сливочное масло и добавляем кубиками нарезанные яблоки, кукурузный крахмал, корицу и сахарозаменитель Lakanto Classic. Аккуратно помешиваем, доведя до кипения. Сразу выключаем и оставляем в сторону. •Длясливочнойначинкисмешайтекремчиз,сливки,желткиисахарозаменитель **Lakanto Classic** • Для приготовления теста в миске смешиваем муку, соль и сахарозаменитель Lakanto. • Добавляем мягкое сливочное масло. Кончиками пальцев смешиваем масло с мучной смесью до образования крошки. • Форму застелите пергаментом и выкладываем половину получившегося теста из крошек, слегка придавливая. Следующим слоем аккуратно выложите сливочную начинку, далее яблочную. Второй половиной теста посыпаем начинку. • Выпекайте при температуре 180 градусов примерно 20 минут до светло золотистого цвета. Всегда ориентируйтесь на особенности вашего духового шкафа. Пирог подавайте к столу охлажденным.





Булочка Даллас

Булочка Даллас известна своим нежным вкусом и творожной шапочкой. Легкая в приготовлении булочка станет излюбленным лакомством на завтрак.

Ингредиенты для теста:

- 250 мл молока
- 7 г сухих дрожжей
- 120 г натурального сахарозаменителя Lakanto Classic
- 1 ч.л корицы
- ½ ч.л соли
- 80 г сливочного масла и 20 г для смазки теста
- 600 г муки

Ингредиенты для начинки:

- 60 г сливочного масла
- 1 ст.л кукурузного крахмала
- 80 г натурального сахарозаменителя Lakanto Classic
- 250 г 9% творога
- 1 желток (яйцо категории СО)

Ингредиенты для покрытия:

- 100 г абрикосового джема
- 40 мл воды

Приготовление:

- К теплому молоку добавьте натуральный сахарозаменитель Lakanto Classic, соль и корицу. Тщательно перемешайте.
- Аккуратно вводите размягченное сливочное масло и муку, замесите пластичное тесто, которому нужно дать настояться около часа.
- Для начинки взбейте до однородности желток и натуральный сахарозаменитель Lakanto Classic.
- После того, как яичная масса посветлела, добавьте размягченное сливочное масло, крахмал и творог. Хорошенько взбейте массу до воздушности.
- Тесто раскатайте в прямоугольник и смажьте сливочным маслом и скрутите пласт теста в рулет. Рулет необходимо порезать на части, ширина которого 2
- Выложите булочки на противень, который предварительно был застелен силиконовым ковриком или пекарской бумагой. Дайте булочкам постоять минут 15.
- В центре булочек сделайте углубление и выложите туда начинку.
- Разведите в воде абрикосовый джем и смажьте булочки.
- Выпекать при температуре 180 градусов, духовой шкаф необходимо разогреть заранее.

Невероятно вкусная и ароматная булочка Даллас готова.











Рождественский штоллен

Дрезденский штоллен — самая знаменитая версия немецкого рождественского кекса. Это насыщенный по вкусу плотный кекс, который уже при выпечке наполнит Ваш дом волшебным ароматом праздника!

Начинка

- 300 г сухофруктов
- 100 г коньяка/бренди/тёмного рома

Тесто

- 250 г творога комнатной температуры
- 200 г сливочного масла комнатной температуры
- 150 г сахара
- 2 яйца комнатной температуры
- 1 лимон
- 500 г муки
- 100 г орехов
- 1 уп. разрыхлителя 18 г
- щепотка соли

Украшение

- 50 г сливочного масла
- сахарная пудра

Приготовление

- Отправьте сухофрукты в глубокую миску и слегка перемешайте. Влейте к сухофруктам алкоголь и прогрейте в микроволновке в течение 1-2 минут. Дайте смеси остыть, пару раз перемешав смесь за это время. В муку добавьте соль и разрыхлитель. Перемешайте и просейте все вместе.
- Порубите орехи (не слишком мелко, чтобы оставались заметные кусочки). Нарубленные орехи смешайте с мукой.Снимите цедру с лимона на мелкой терке и выжмите сок. Смешайте сок с цедрой.В большую миску отправьте размягченное сливочное масло и сахар. Разотрите, а затем взбейте масляную смесь до нежного, пышного, светлого крема. По одному введите в нее яйца, продолжая взбивание.
- Отправляйте в массу творог и еще раз взбейте ее, чтобы творог распределился. Влейте лимонный сок с цедрой и финальное взбивание до однородности. Всыпьте в масляно-творожную основу смесь сухих ингредиентов. Перемешайте смесь.
- Перевалите тесто на слегка присыпанный мукой рабочий стол. Слегка расплющите тесто и выложите на него уже остывшие в алкоголе сухофрукты. Быстрыми и уверенными движениями вмесите сухофрукты в тесто. Не стоит долго месить тесто добились распределения, подтянули в шар, и стоп. После добавления начинки тесто станет более липким, поэтому слегка присыпьте его мукой для удобства обращения с ним. Немного обваляйте ком, чтобы мука покрыла тесто и вам было комфортно формовать штоллены. Разделите тесто на 2 части.
- Расплющите каждую часть теста в продолговатый пласт около 3 см толщиной. Ребром ладони продавите углубление, отступив от края примерно на треть. Аккуратно подогните меньшую часть на бОльшую сторону.
- Слегка округлите штоллен в духовке он будет раздаваться вширь, поэтому постарайтесь формовать его высоким. Аккуратно переложите штоллены на противень, застеленный пергаментом, оставляя расстояние между ними. Выпекайте рождественские штоллены при 160-170° в обычном режиме в течение 70-80 минут. Готовность штолленов проверьте деревянной шпажкой. Достав штоллены из духовки, их нужно сразу же смазать растопленным сливочным маслом.
- После смазывания маслом посыпьте их щедрым количеством сахарной пудры. Посыпайте до тех пор, пока масло не перестанет проявляться через пудру. Оставьте штоллены остыть сахарн<mark>ой шубке, после чего за</mark>верните их в пергамент, затем в фольгу, и после этого отправляйте их в пакет. Пергамент поможет распределять влагу, а фольга и пакет предотвратят высыхание. Выдерживайте рождественские штоллены в течение 3-4 недель в прохладном месте, но никто не запретит вам попробовать раньше уже через сутки можно насладиться их потрясающим вкусом. После выдерживания разверните штоллены.

Слой сахарной пудры уселся, поэтому присыпьте их пудрой еще раз, чтобы придать им «снежный» вид.

















Десерт "Павлова"

Павлова популярный по всему миру десерт. Его готовят как в виде торта, так элегантных порционных корзиночек. Сочетание разных текстур и вкусов десерта Павлова никого не оставит равнодушным.

Для меренги:

- 2 белка (яйцо категории СО)
- 100 r Lakanto Classic
- 40 г кукурузного крахмала
- 1/2 ч.л сока лимона

Для крема:

- 200 мл жирных сливок
- 50 г натурального сахарозаменителя Lakanto Classic

Конфитюр из черешни:

- 250 г черешни
- 100 г натурального сахарозаменителя Lakanto Classic
- 1 ч.л кукурузного крахмала
- 50 мл воды

Приготовление:

- Взбейте охлажденные белки в пышную пену, постепенно подсыпая в белковую массу. Продолжайте взбивать до густоты и однородности массы.
- Добавьте кукурузный крахмал и лимонный сок, снова взбейте до устойчивых пиков.
- Переложите белковую массу в кондитерский мешок и сформируйте гнезда. Если нет кондитерского мешка, то можно сделать гнезда ложкой. Сначала делайте дно, а потом наращивайте стенки.
- Разогрейте духовку до 130 градусов. Отправляем туда наши меренги на 10-12 минут, после чего снижаем температуру до 90 градусов и оставляем подсушиваться меренги на 35 минут.
- Готовим крем и конфитюр. Для взбиваем холодные сливки и Lakanto до устойчивых пиков. Убираем в холодильник
- Для приготовления конфитюра извлеките из черешни косточки и переложите ягоды в сотейник с толстым дном, добавьте Lakanto Classic, воду и крахмал. Варите на небольшом огне до загустения.

Сборка:

• Наполните гнезда сначала сливочным кремом, сверху выкладываем охлажденный конфитюр и украшаем ягодами.

Приятного аппетита.





