СЛАДКИЕ БЛЮДА

СЛАДКИЙ ОМЛЕТ

*Состав: яйцо — 3 шт., сахарин или другой заменитель сахара — по вкусу, сливочное масло -1 ст. л.*

Взбивают 3 желтка с сахарином, осторожно вводят взбитые белки, все вылить на сковородку с горячим маслом, жарить на сильном огне или запечь в духовке.

ЛИМОННЫЙ КРЕМ

*Состав: густые сливки — 200 мл, яйцо — 2 шт., лимон — 1 шт., сахарин или другой заменитель сахара, желатин — 2 листа.*

Взбивают сливки, 2 желтка и сок лимона, прибавляют немного сахарина. Ставят на огонь и прогревают, непрерывно мешая (не давая закипать), прибавляют листы желатина, распущенных в возможно меньшем количестве воды. Выливают в форму и остужают в прохладном месте. Когда затвердеет, перекладывают на блюдо.

ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ

*Состав: яйцо — 2 шт., густые сливки — 130 мл, сахарин, ваниль по вкусу.*

Взбивают на огне, не давая кипеть, желтки и 50 мл густых сливок, немного сахарина и ванили. Смеси дают остыть и прибавляют остальные сливки, предварительно их взбив. Подают в стаканах или в стеклянных блюдцах. По желанию перед едой можно поставить на лед.

СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ

*Состав: яйцо — 2 шт., сливки — 100 мл, сахарин, желатин — 2 г, ваниль по вкусу или очень крепкий кофе — 2 ст. л.*

Взбивают на огне желтки со сливками, прибавляют сахарин, потом распущенный желатин, добавляют по вкусу ваниль или кофе. Выливают в форму, сполоснутую холодной водой, и держат в холодном месте, пока не загустеет.

ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

*Состав: «геркулес» — 3 ст. л., грецкие орехи — 2–3 шт. (можно заменить по вкусу), мед — 1 ст. л., соль, молоко или вода.*

«Геркулес» перемалывают в кофемолке, смешивают со смолотыми грецкими орехами (можно взять по желанию фундук, или арахис, или другие). Солят, кладут мед, тщательно перемешивая, вливают молоко или воду до получения пастообразной массы.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ

*Состав: яблоки — 200 г, творог — 300 г, фруктоза — 15 г, лимонный сок — 3 ч. л., яйцо — 1 шт., манная крупа — 50 г, ксилит по вкусу.*

Яблоки очищают от кожуры и сердцевины, натирают на крупной терке и затем укладывают в латку, смазанную предварительно маслом. Приготавливают смесь из нежирного творога, растертого с яичным желтком, манной крупой и ксилитом, с добавкой лимонного сока. Смесь немного подсаливают. Яичный белок взбивают и добавляют в смесь. Заливают смесью яблоки и выпекают в духовке в течение 15 минут.

МОРКОВНЫЙ ТОРТ

*Состав: морковь — 300 г, фруктоза — 150 г, мука — 50 г, толченые сухари — 50 г, орехи — 200 г, яйцо — 4 шт., вишневый или другой сок — 1 ч. л., щепотка гвоздики и корицы, сода — 1 ч. л., соль по вкусу.*

Морковь чистят и натирают на мелкой терке. Смешивают муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешивают яичные желтки с двумя третями фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбивают до образования пены, осторожно добавляют в смесь муку с орехами, а затем — натертую морковь, и все перемешивают. Яичные белки взбивают с оставшейся фруктозой и тоже добавляют к тесту. Форму для выпечки смазывают маргарином, тесто помещают в форму и выпекают в духовке на средней решетке при температуре +175 градусов.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

*Состав: яблоки — 5 шт., орехи дробленые — 1/2 стакана, мед — 2 ст. л., лимонный сок — 1 ст. л., корица.*

Берут крупные крепкие яблоки (антоновка, семиринка, джонатан) и осторожно вырезают сердцевину. Готовят смесь из дробленых орехов, меда, лимонного сока и корицы, дают ей застыть в холодильнике. Затем фаршируют приготовленной смесью яблоки. Помещают их в форму, наливают немного воды и запекают 20–30 минут.

ВАРЕНЬЕ НА КСИЛИТЕ

Отбирают и перемывают в холодной воде ягоды или плоды; плоды нарезают на кусочки желаемого размера. Ошпаривают их кипятком, укладывают в тазик или кастрюлю, заливают водой из расчета 1 стакан на 1 кг продукта и доводят до кипения. Когда смесь закипит, появится пена, ее снимают и варят продукт на слабом огне, пока пены практически не будет. В этот момент засыпают ксилит из расчета 0,9–1,2 кг на 1 кг исходного продукта и варят далее до готовности около 30 минут на слабом огне, регулярно помешивая, чтобы ксилит не пригорел.

Количество ксилита на 1 кг исходного продукта зависит от того, варится ли варенье из сладких или кислых ягод: для сладких достаточно взять килограмм ксилита на килограмм ягод, для кислых — добавить немного больше ксилита. Хранить варенье в холодильнике не рекомендуется, лучше в погребе. Если ксилит кристаллизовался, то варенье можно переварить. Оно может храниться 2–3 года.

КЛЮКВЕННОЕ ЖЕЛЕ

*Состав: клюква — 200 г, вода — 500 мл, ксилит или другой подсластитель, желатин — 25 г.*

Отжимают сок из ягод, выжимку заливают кипятком и проваривают. Отвар процеживают, добавляют подсластитель и набухший желатин, дают сиропу вскипеть, потом охлаждают и снова процеживают. Смешивают с отжатым свежим соком и разливают по формочкам.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

*Состав: лимон — 100 г, желатин — 15 г, сахарин — по вкусу, воды — 650 мл.*

Воду доводят до кипения, добавляют лимонную цедру и настаивают под крышкой 10–15 минут, после чего процеживают. В горячий настой опускают желатин, размоченный в холодной воде, дают ему раствориться, затем добавляют лимонный сок и сахарин, процеживают, выливают в формочку и охлаждают.

Формочку с остывшим желе на секунду опускают в горячую воду и выкладывают желе на блюдце.

МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ И РЕВЕНЯ НА САХАРИНЕ

*Состав: тыква — 300 г, ревень — 200 г, сахарин или ксилит — по вкусу.*

Тыкву запекают и протирают через сито. Ревень чистят, мелко шинкуют, смешивают с тыквой и тушат, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавляют подсластитель.

Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

*Состав: яйца — 2 шт., фруктоза — 114 стакана, изюм — 112 стакана или любые сухофрукты кусочками, ванилин по вкусу, овсяные хлопья — 112 стакана, овсяная мука — 112 стакана (можно заменить гречневой, ячменной, пиленной, достаточно просто смолоть крупу).*

Белки отделяют от желтков и взбивают в крутую пену. Желтки растирают с фруктозой добела, добавляют ванилин. Все соединяют с хлопьями, мукой (2/3 количества) и изюмом, перемешивают. Добавляют в массу остальные взбитые белки, присыпают оставшейся мукой и очень аккуратно все перемешивают.

Разогревают духовку до +200 градусов. Полученную массу чайной ложкой выкладывают кучками на хорошо смазанный лист. Выпекают печенье при +200–210 градусов примерно 3040 минут до золотистого цвета.

Вместо изюма можно взять сушеные ягоды или шоколад (горький, 70 % и выше, на фруктозе), порезанный на маленькие кусочки.

ОРЕХОВЫЙ РУЛЕТ

*Состав: яйцо — 3 шт., орехи измельченные — 120 г, ксилит по вкусу. Для начинки: сливки -60 мл, ксилит, лимон — 1 шт.*

Взбивают в крепкую пену белки, добавляют желтки и половину измельченных (лучше толченых) орехов, добавляют подсластитель по вкусу, выкладывают тонко на обмазанный маслом противень, пекут в духовке на среднем огне. Теплым снимают ореховый лист ножом с противня, перекладывают на стол и кладут начинку. Для начинки сливки хорошенько взбивают, прибавляют вторую половину толченых орехов, ксилит и лимон, нарезанный тонкими ломтиками. Рулет с начинкой закатывают, остужают и нарезают.

Долго его хранить нельзя, сливки могут прокиснуть.

ОРЕХОВЫЙ КРЕНДЕЛЬ

*Состав: сливочное масло — 25 г, яйца — 5 шт., орехи — 250 г.*

Масло растирают в помадку, перемешивают с желтками. Орехи поджаривают, очищают от шелухи, мелко толкут и добавляют к маслу. Взбивают белки в пену и осторожно вводят в массу. Выкладывают ее в обмазанную маслом форму и запекают в течение 30–45 минут.

ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

*Состав: сливочное масло — 50 г, творог — 50 г, ксилит по вкусу, яйцо — 4 шт., орехи — 80 г.*

Масло растирают с творогом ксилитом, затем постепенно прибавляют растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Пекут в обмазанной маслом форме.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

*Состав: яйцо — 6 шт., измельченные орехи — 120 г, какао — 50 г, ксилит по вкусу.*

Взбитые белки смешивают с измельченными орехами, какао и небольшим количеством подсластителя. Выкладывают на обмазанный маслом лист слоем в 1 см, запекают в не очень горячей духовке. В теплом виде нарезают на ломтики.

Можно положить один ломтик на другой и начинить густо взбитыми сливками.