

Книга десертов

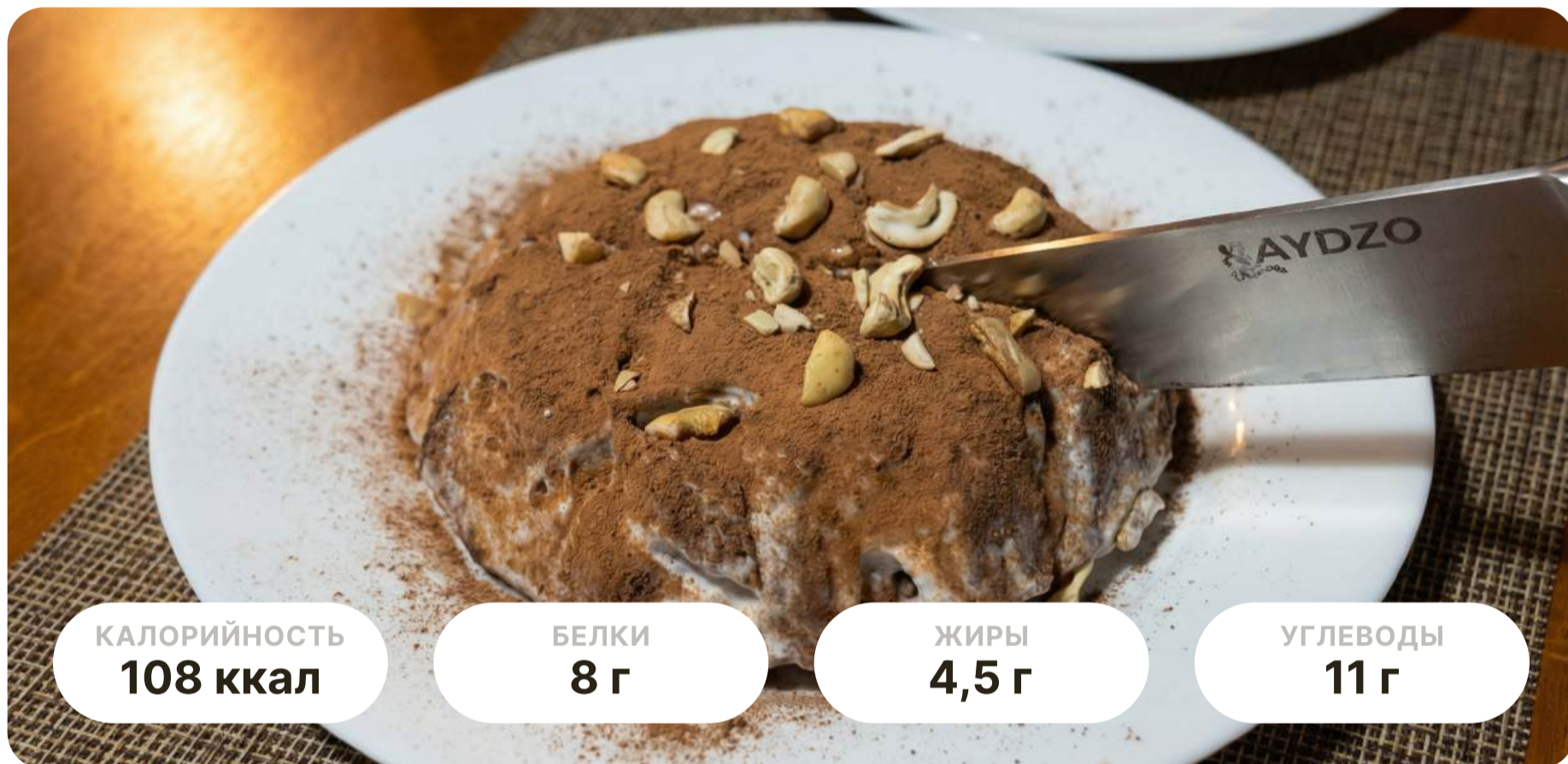
от Натальи Карпиевич



СОДЕРЖАНИЕ

ПП бенто-торт без сахара и муки	01
Фруктовое протеиновое мороженое	02
Легкий кофейный десерт	03
Белковый рулет с творогом	04
Протеиновые оладьи	05
ПП мармелад без сахара	06
Джем без сахара	07
Белковые банановые кексы	08
Полезный тирамиссу	09

ПП БЕНТО-ТОРТ БЕЗ САХАРА И МУКИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
108 ккал

БЕЛКИ
8 г

ЖИРЫ
4,5 г

УГЛЕВОДЫ
11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Банан	1 шт.
Яйцо	2 шт.
Какао	8 гр.
Отруби овсяные	20 гр.
Разрыхлитель	1 ч. л.
Йогурт 2%	250 гр.
Сахарозаменитель	4-6 гр.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать мелко нарезанный банан, 2 яйца, какао, отруби, разрыхлитель, соль.

Поставить получившуюся смесь на 5-7 минут в микроволновую печь.

Добавить сахарозаменитель в йогурт.

Перемешать бисквит с йогуртом, утрамбовать и убрать в холодильник.

Можно посыпать сверху какао и орехи.

ФРУКТОВОЕ ПРОТЕИНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ



КАЛОРИЙНОСТЬ
73 ккал

БЕЛКИ
6,2 г

ЖИРЫ
1,2 г

УГЛЕВОДЫ
10,1 г

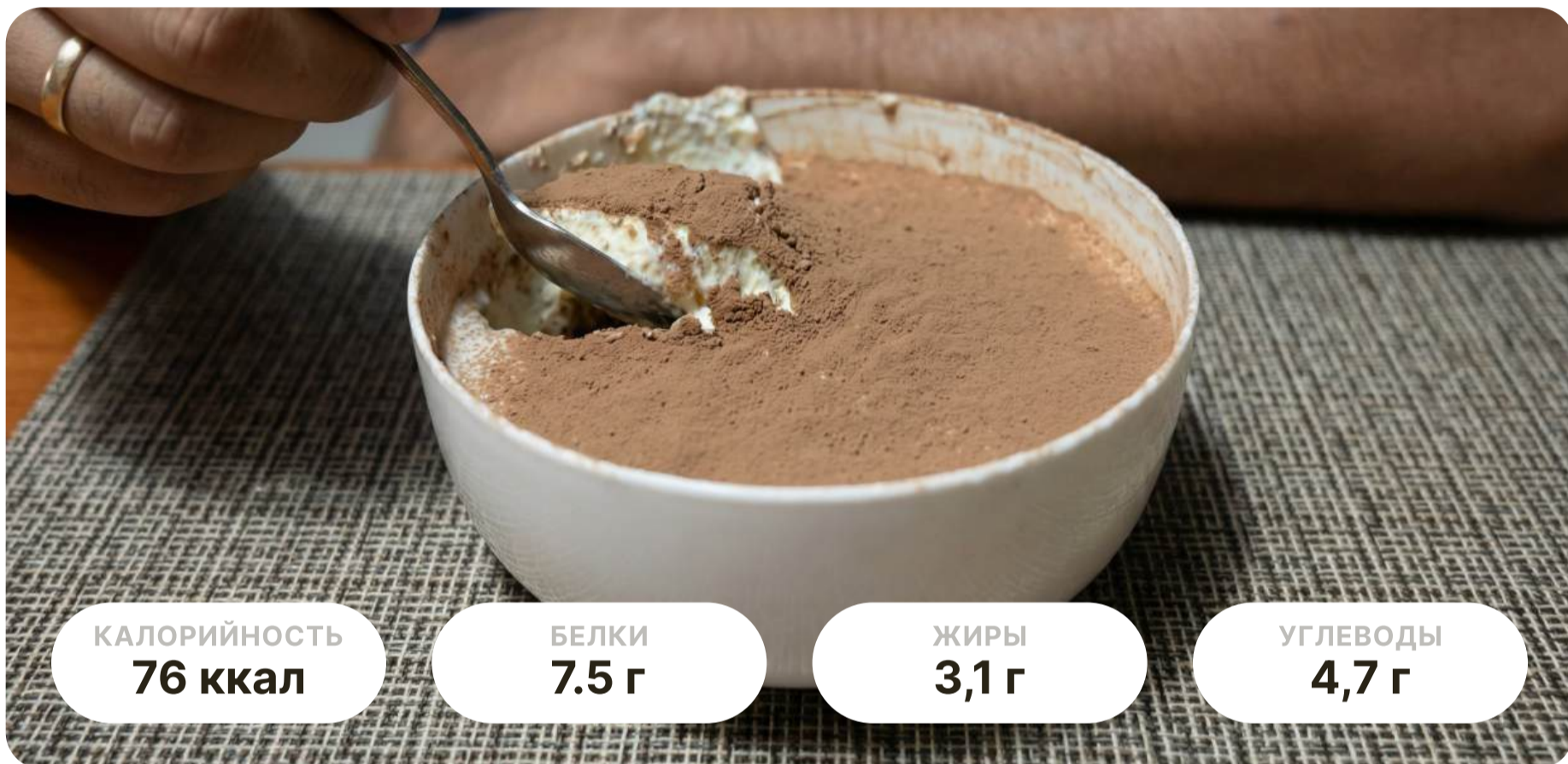
ИНГРЕДИЕНТЫ

Клубника	170 гр.
Банан	1 шт.
Молоко 1,5%	150 гр.
Протеин	30 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбить клубнику, банан, молоко и протеин в блендере.

ЛЕГКИЙ КОФЕЙНЫЙ ДЕСЕРТ



КАЛОРИЙНОСТЬ
76 ккал

БЕЛКИ
7.5 г

ЖИРЫ
3,1 г

УГЛЕВОДЫ
4,7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

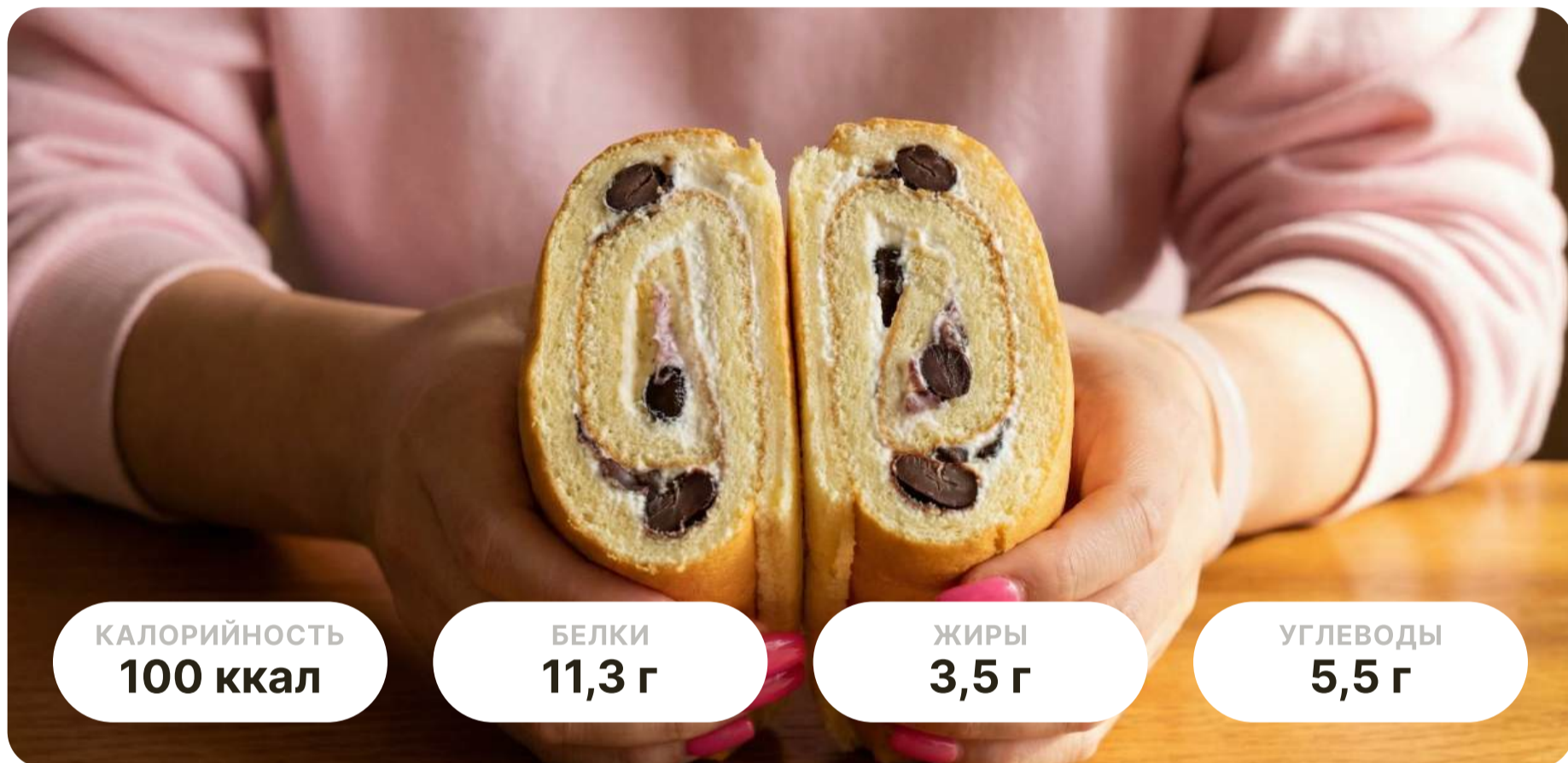
Йогурт греческий	250 гр.
Кофе эспрессо	50 гр.
Семена чиа	15 гр.
Сахарозаменитель	4 гр.
Какао	1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать йогурт, кофе эспрессо, семена чиа, сахарозаменитель и убрать в холодильник на ночь.

Посыпать сверху какао.

БЕЛКОВЫЙ РУЛЕТ С ТВОРОГОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
100 ккал

БЕЛКИ
11,3 г

ЖИРЫ
3,5 г

УГЛЕВОДЫ
5,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца	3 шт.
Яичные белки	2 шт.
Крахмал кукурузный	20 гр.
Разрыхлитель	0,5 ч. л.
Сахарозаменитель	6 гр.
Соль	
Творог зернистый 1%	200 гр.
Молоко 1,5%	100 гр.
Ванилин	по вкусу
Ягоды	50 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать 3 желтка с крахмалом, разрыхлителем, сахарозаменителем.

Посолить, взбить белки, добавить к желткам и размешать

Выровнять смесь на противне.

Смешать блендером творог, молоко, сахарозаменитель, ванилин.

На остывшую основу выложить начинку, добавить ягоды, плотно закрутить и убрать в холодильник на ночь.

ПРОТЕИНОВЫЕ ОЛАДЬИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
140 ккал

БЕЛКИ
13,5 г

ЖИРЫ
5,1 г

УГЛЕВОДЫ
10,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Протеин	50 гр.
Кефир	150 гр.
Яйцо	1 шт.
Мука	30 гр.
Масло	3 гр.
Разрыхлитель	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать до получения однородной массы.

Консистенция теста для оладий должна быть как у сметаны.

По желанию добавить любых ягод или нарезать мелкими кусочками яблоко.

ПП МАРМЕЛАД БЕЗ САХАРА



КАЛОРИЙНОСТЬ
51 ккал

БЕЛКИ
0,5 г

ЖИРЫ
0,3 г

УГЛЕВОДЫ
11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды	250 гр.
Агар-агар	1 шт.
Сахарозаменитель	8 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты перебить в блендере до однородности.

Полученную смесь отправляем в сотейник и на огонь на 3 минуты. Зависит от вашего агара (почитайте на упаковке сколько его нужно покипятить, чтобы он активировался).

Разлить по формочкам

Такой мармелад застынет и при комнатной температуре, но в холодильнике он охладится и будет вкуснее

ДЖЕМ БЕЗ САХАРА



КАЛОРИЙНОСТЬ
66 ккал

БЕЛКИ
1,4 г

ЖИРЫ
0,3 г

УГЛЕВОДЫ
16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

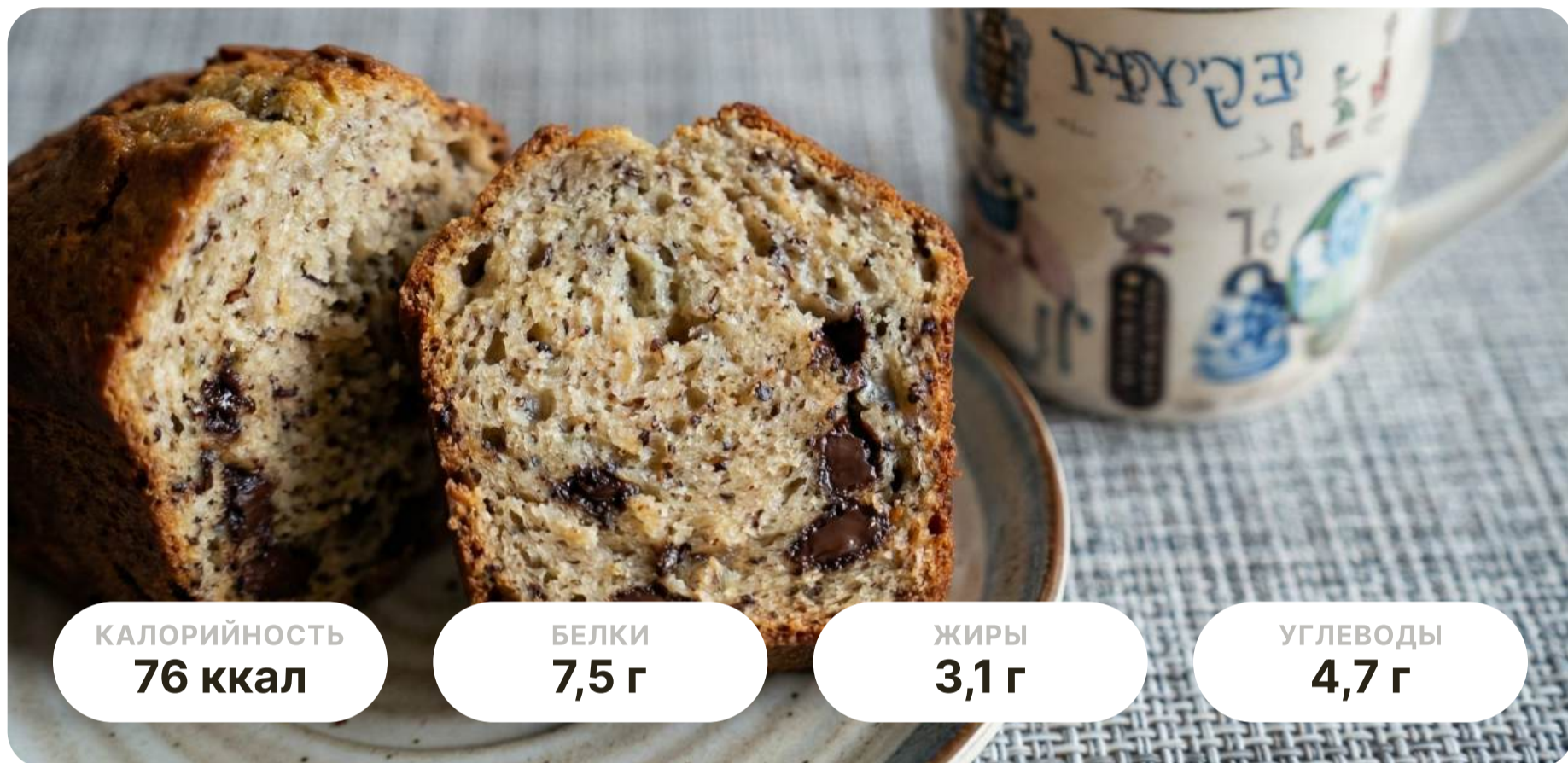
Смородина	240 гр.
Кукурузный крахмал	1 ч. л.
Сахарозаменитель	4 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перебить в блендере смородину и смешать с сахарозаменителем и крахмалом.

Довести до кипения и варить ещё 1 минуту.

БЕЛКОВЫЕ БАНАНОВЫЕ КЕКСЫ



КАЛОРИЙНОСТЬ
76 ккал

БЕЛКИ
7,5 г

ЖИРЫ
3,1 г

УГЛЕВОДЫ
4,7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Бананы	2 шт.
Яйца	2 шт.
Овсяные хлопья	100 гр.
Протеин	90 гр.
Мука	60 гр.
Отруби овсяные	30 гр.
Семена чиа	30 гр.
Молоко	120 гр.
Разрыхлитель	1 ч. л.
Темный шоколад б/с	35 гр.
Соль	
Сахарозаменитель	

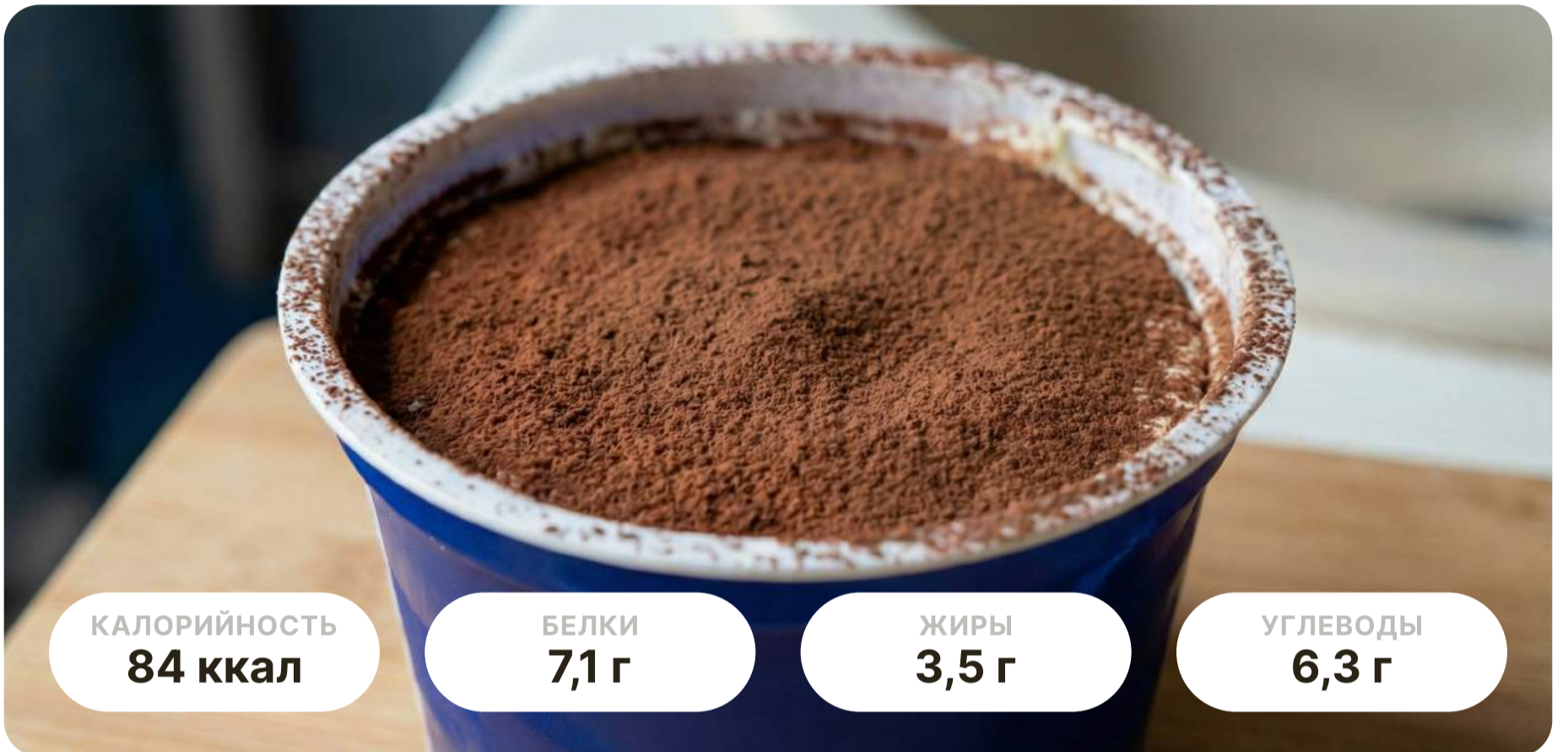
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать бананы, яйца, молоко и перебить блендером.

Добавить муку, овсяные отруби, соль, разрыхлитель, семена чиа, горький шоколад и перемешать.

Получившуюся смесь залить в формы и отправить в духовку.

ПОЛЕЗНЫЙ ТИРАМИССУ



КАЛОРИЙНОСТЬ
84 ккал

БЕЛКИ
7,1 г

ЖИРЫ
3,5 г

УГЛЕВОДЫ
6,3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Йогурт греческий	250 гр.
Чиа	20 гр.
Американо	60 гр.
Сахарозаменитель	4 гр.
Какао	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залить йогурт американо, добавить семена чиа, сахарозаменитель и размешать.

Оставить в холодильнике на ночь.

Утром посыпать какао.

Спасибо за покупку!

Ещё у меня есть книга с рецептами
на завтрак, обед и ужин. Она поможет
питаться вкусно, разнообразно и худеть
без диет и ограничений.

