DazzBook

BG

Просто и вкусно

рецепти, които ще ви направят професионален готвач у дома

Avtor: Dreams Le Chef
Naslov: Просто и вкусно: рецепти, които ще ви направят професионален готвач у дома
Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home
Jezik knjige: Bolgarščina
Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno
Datum izdaje: 04.11.2022
Izdaja: 1. elektronska izdaja
https://www.providio.si/ebook/bg-3071/3071-sat-bg.pdf

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 128706051
ISBN 978-961-7117-22-6 (PDF)

Даваме ви **13 lev отстъпка** от стандартната цена на всеки един продукт.

Споделете този купонс приятели, семейство, за да могат и те да вземат **13 lev** също.

Въведение

Гответе, насладете се, впечатлете

Представете си заслепените погледи на членове на семейството ви и приятелите, които току-що са опитали ястията, които сте приготвили, и сега ви гледат с възхищение и изненада - готвите като професионален готвач. Нека бъдем честни, никой няма да има нищо против някой да му се възхищава по този начин.

Създадохме тази книга с рецепти, за да може всеки да впечатли своите партньори, придирчиви деца, взискателни родители, приятели и най-важното – себе си. Но не само за да впечатлим, но и да ви предложим нови начини да се насладите на ежедневните храни, превърнати в гурме удоволствие чрез тези рецепти.

Събрахме рецептите, които могат да се приготвят бързо, с малко съставки и още по-малко купи и уреди – но изглеждат и имат вкус като тези от ресторантите! Рецептите са прости, лесни за следване и изискват много малко опит. Те са насочени към всеки, който иска да задоволи желанието си за сладко, но без да добавя прекалено много изкуствени аромати и съставки. По този начин можете да сте сигурни, че вашето семейство и вие се храните добре. В допълнение към десертите, в тази готварска книга ще намерите няколко солени рецепти.

За по-голямо удобство и улеснение съставките са точно изброени. Така безпроблемно ще проследите колко големи са порциите и колко калории съдържат, което е особено важно, ако сте на специална диета или не можете да консумирате определени храни. Към основната част е добавен и раздел за бележки, в който може да запишете наблюденията си, промените и идеите, които ви хрумнат, когато изпълнявате рецептите.

Изпробвайте рецептите и ни кажете какво мислите!

Table of Content

NAME	ГОТВАЧ	ВРЕМЕ	СТРАНИЦА
Шоколадово-фъстъчени топчета без печене	ДА	105	4
Шоколадово-фъстъчени топчета без печене	ДА	45	6
Шоколадови кубчета	ДА	85	8
Ябълков сладкиш	ДА	115	10
Пикантен тарт с аспержи	ДА	60	12
Шоколадови трюфели	НЕ	60	14
Солена торта с карфиол	ДА	65	16
Брауни с кокосово брашно	ДА	40	18
Меки бадемови сладки	ДА	35	20
Шоколадова торта	ДА	30	22
Домашни барчета Марс	ДА	20	24
Торта от моркови	ДА	10	26
Кейк попс	ДА	35	28
Черно-бяла торта	ДА	70	30
Брауни торта	ДА	45	32
Шоколадов тарт без печене	НЕ	210	34
Печени овесени ядки	ДА	60	36
Обикновена торта с кафе	ДА	50	38
Торта	ДА	35	40
Овесени блокчета	ДА	45	42
Печен спанак със сардини	ДА	45	44
Шоколадово-портокалова торта	ДА	50	46
Брауни с тиквички	ДА	45	48
Торта с лимон и боровинки	ДА	130	50
Овесени сладки	ДА	35	52

Шоколадово-ментови блокчета без печене

Време за приготвяне: 20 мин. Време за готвене: 15 мин. Време за охлаждане: 70 мин.

ПРОДУКТИ:

- 250 г масло
- 30 г какао на прах
- 260 г подсладител на прах
- 1 голямо яйце, леко разбито
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт
- 110 г бадемово брашно
- 60 г кокосови стърготини
- 120 г крема сирене, омекотено
- 30 мл сметана за разбиване
- 2 супени лъжици екстракт от мента
- естествен зелен хранителен оцветител
- 90 г черен шоколад

Хранителен състав:

Калории	**259**
Белтъчини	3.5g
Въглехидрати	6.3g
Мазнини	24.6g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 105 мин.

СТЪПКА 1

В средно голяма тенджера на слаб огън разтопете 105 грама масло. Разбъркайте какаото на прах и 75 грама подсладител и бавно разбийте яйцето. Гответе, като разбърквате от време на време, докато сместа се сгъсти. Свалете от котлона и добавете ванилов екстракт, бадемово брашно и кокосови стърготини. Притиснете в тавичка с диаметър 20 сантиметра и оставете в хладилника, докато стегне за около 20 минути.

СТЪПКА 2

В голяма купа смесете заедно крема сиренето и 120 грама масло заедно и добавете 185 грама подсладител, докато се смесят добре. Добавете сметаната за разбиване и екстракта от мента и разбъркайте добре. Добавете достатъчно зелен хранителен оцветител, за да постигнете ментово зелено. Разпределете плънката върху кората и оставете в хладилника, докато стегне, за около 30 минути.

СТЪПКА 3

Разтопете шоколада и 25 грама масло на слаб огън в средно голяма тенджера. Разпределете върху охладената торта.

СТЪПКА 4

Оставете в хладилник за още 20 минути, за да стегне шоколадът. Нарежете и сервирайте.

Бележки:

Шоколадово-фъстъчени топчета без печене

Време за приготвяне и готвене: 15 мин. **Време за охлаждане: 30 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 90 г овесени ядки
- 60 г кокосови стърготини
- 130 г фъстъчено масло
- 80 г смляно ленено семе
- 80 г мед
- 25 г неподсладено какао на прах
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт

Хранителен състав:

Калории	**108**
Белтъчини	3g
Въглехидрати	9g
Мазнини	7g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 45 мин.

СТЪПКА 1
Смесете всички съставки заедно в средна купа, докато се комбинират добре.

СТЪПКА 2
Покрийте и охладете в хладилника за половин час, за да се оформи по-лесно сместа.

СТЪПКА 3
След като се охлади, разточете на топки с желана големина.

СТЪПКА 4
Съхранявайте в херметически затворен контейнер в хладилника до една седмица.

Бележки:

Шоколадови кубчета

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 15 мин.** **Chill time:** 50min

ПРОДУКТИ:

- 500 г бяла захар
- 60 г неподсладено какао на прах
- 250 мл мляко
- 60 г масло, омекнало и нарязано на филийки
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт

Хранителен състав:

Калории	**35**
Белтъчини	0.3g
Въглехидрати	6.8g
Мазнини	0.9g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 85 мин.

СТЪПКА 1

Намаслете 20 сантиметрова тава за печене. Сложете захарта и какаото на прах в средна тенджера, добавете млякото и разбъркайте добре. Слага се на средно силен котлон, докато заври.

СТЪПКА 2

Варете без да бъркате около 10 минути. След това капнете малко количество от сместа в студена вода. Ако образува мека топка, която се сплесква, когато се извади от водата и се постави върху равна повърхност, значи е готово.

СТЪПКА 3

Оставете сместа да се охлади за около 50 до 70 минути. Добавете маслото и ванилията и разбъркайте с дървена лъжица, докато се смеси добре. Изсипете в подготвената тава и натиснете, за да се изравни.

СТЪПКА 4

Оставете да се охлади на стайна температура и нарежете на кубчета.

Бележки:

Ябълков сладкиш

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 35 мин.** **Време за охлаждане: 60 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 1 средна тиквичка, обелена и нарязана на кубчета (около 140 г)
- 1 супена лъжица ябълков оцет
- 1 чаена лъжичка екстракт от ябълка
- 1 супена лъжица лимонов сок
- 75 г подсладител
- 2 супени лъжици канела
- 50 г масло
- 3 големи яйца
- 20 г кокосово брашно
- 150 г бадемово брашно
- 2 чаени лъжички бакпулвер
- 1 щипка сол
- 65 г гръцко кисело мляко
- 2 супени лъжици ванилов екстракт
- 3 супени лъжици газирана вода
- 300 мл сметана за разбиване
- 600 мл бадемово мляко
- 4 жълтъка
- 75 г течен подсладител
- 2 супени лъжици ксантанова гума

Хранителен състав:

Калории	**35**
Белтъчини	0.3g
Въглехидрати	6.8g
Мазнини	0.9g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 115 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната на 180°C и намаслете добре форма за печене. В голяма тава се слагат тиквичките, ябълковият оцет, ябълковият екстракт, лимоновият сок, 20 грама подсладител, канелата и маслото. Оставете да заври и след това оставете да кълки за 10 минути, докато тиквичките леко омекнат. Охладете леко и пюрирайте с ръчен пасатор.

СТЪПКА 2

В голяма купа комбинирайте яйцата и 55 грама подсладител и разбъркайте с бъркалка или ръчен миксер, докато стане пяна. В друга купа смесете кокосово брашно, бадемово брашно, бакпулвер, сол и канела. Добавете това към яйцата. Добавете сместа от тиквички, киселото мляко и 1 чаена лъжичка ванилия и разбъркайте с електрически миксер, докато се смесят. Добавете малко по малко газирана вода и разбъркайте, докато сместа стане гладка. Поставете в тава за печене и печете 35 минути. Охладете напълно и пробийте дупки с дъното на дървена лъжица в тестото.

СТЪПКА 3

В голяма тенджера поставете сметаната за разбиване и бадемовото мляко и ги намалете до точката на кипене. В купа за смесване разбийте жълтъците, течния подсладител и ваниловия екстракт. Постепенно налейте горещата сметана в яйчената смес, като разбивате непрекъснато с ръчна бъркалка. Добавете ¼ от горещата смес в купа с ксантанова гума и разбъркайте с ръчна бъркалка, докато се смесят. Изсипете обратно в тенджерата и гответе 5-10 минути, докато се сгъсти, като разбърквате редовно.

СТЪПКА 4

Оставете леко да се охлади и залейте тортата. Сервирайте топло или охладено.

Бележки:

Пикантен тарт с аспержи

Време за приготвяне: 30 мин. **Време за готвене: 30 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 500 г аспержи
- 1 литър вода
- 200 г сметана за готвене
- 100 г бекон
- сол
- пипер
- 1 лист бутер тесто

Хранителен състав:

Калории	**365**
Белтъчини	9g
Въглехидрати	18g
Мазнини	28g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 60 мин.

СТЪПКА 1

Почистете и нарежете аспержите на ситно. Запарете аспержите във вода за 15 минути. Отцедете ги.

СТЪПКА 2

Почистете и нарежете аспержите на ситно. Запарете аспержите във вода за 15 минути. Отцедете ги.

СТЪПКА 3

Добавете аспержите към сместа. Разточете бутер тестото и го сложете в кръгла тава за печене.

СТЪПКА 4

Поставете сместа в бутер тестото. Пече се на 210°C за 30 минути. Оставете да почине няколко минути и сервирайте.

Бележки:

Шоколадови трюфели

Време за приготвяне: 15 мин. **Време за охлаждане: 45 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 150 г джинджифилови бисквити, на трохи
- 100 г крема сирене, омекотено
- 100 г бял шоколад
- Поръска за торта по избор

Хранителен състав:

Калории	**222**
Белтъчини	4g
Въглехидрати	38g
Мазнини	7g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 60 мин.

СТЪПКА 1
Застелете голяма форма за печене с хартия за печене и оставете настрана.

СТЪПКА 2
Обработете бисквитките с чопър, докато получите фини трохи. Добавете крема сиренето и разбъркайте до пълно смесване. Тестото трябва да е достатъчно влажно, за да се държи заедно, когато го оформите на топка.

СТЪПКА 3
С помощта на супена лъжица оформете от тестото топки и ги наредете върху формата за печене. Замразете във фризера за 30 минути.

СТЪПКА 4
Разтопете шоколада и потопете всяка топка в шоколада. Поставете върху формата за печене и веднага поръсете с блатове. Приберете в хладилника за 15 минути, за да стегне шоколада.

Бележки:

Солена торта с карфиол

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 45 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 1 среден карфиол
- 90 г пармезан
- 1 глава жълт лук, нарязан на кръгчета
- 8 яйца, разбити
- ½ чаена лъжичка куркума
- 60 г кокосово брашно
- ½ чаена лъжичка бакпулвер
- 3 супени лъжици зехтин
- 1 чаена лъжичка дижонска горчица
- 2 супени лъжици прясна мащерка, нарязана (може да се замени със суха)
- ½ чаена лъжичка сол
- ½ чаена лъжичка черен пипер

Хранителен състав:

Калории	**196g**
Белтъчини	10g
Въглехидрати	10g
Мазнини	13g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 65 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 200°C. Намаслете кръгла форма и я постелете с хартия за печене.

СТЪПКА 2
Загрейте зехтина в тиган на средна температура, добавете жълтия лук и гответе, докато омекне. Отделете няколко кръгчета лук, които да сложите отгоре на тортата.

СТЪПКА 3
Накълцайте карфиола с чопър или с нож. Поставете го в тиган и запържете за 8 минути. В купа смесете кокосовото брашно, куркумата и бакпулвера. След това добавете нарязания карфиол, мащерката, пармезана, лука и горчицата. Смесете добре.

СТЪПКА 4
Add the beaten eggs and season with salt and pepper. Pour into the round tin, place the few onion rings on top. Bake for 40 minutes until golden.

Бележки:

Брауни с кокосово брашно

Време за приготвяне: 10 мин. **Време за готвене: 20 мин.** **Време за охлаждане: 10 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 115 г кокосово мляко
- 2 яйца
- 30 г какао на прах
- 55 г кокосово масло, разтопено
- 30 г кокосово брашно
- 100 г подсладител
- 0,5 чаена лъжичка ванилов екстракт
- 1 чаена лъжичка бакпулвер

Хранителен състав:

Калории	**104**
Белтъчини	2g
Въглехидрати	5g
Мазнини	9g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 40 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 180°C и намаслете добре квадратна форма за печене.

СТЪПКА 2
В средна купа смесете заедно яйцата с подсладителя, докато станат на пяна. Добавете разтопеното кокосово масло, кокосовото мляко, екстракта от ванилия и разбъркайте добре. Комбинирайте всички сухи съставки – кокосово брашно, какао на прах и бакпулвер.

СТЪПКА 3
Добавете сухите съставки към мокрите и разбъркайте всичко заедно.

СТЪПКА S4
Изсипете във формата за печене и печете 20 минути. Охладете за 10 минути, нарежете и сервирайте.

Бележки:

Меки бадемови сладки

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 15 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 315 г бадемово брашно
- 320 г пудра захар
- Кора от 1 лимон
- 2 големи яйца, леко разбити

Хранителен състав:

Калории	**105**
Белтъчини	3g
Въглехидрати	12g
Мазнини	6g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 35 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 180°C и застелете тава с хартия за печене.

СТЪПКА 2
В голяма купа смесете бадемовото брашно, пудрата захар (заделете 65 г) и лимоновата кора. Добавете разбитите яйца. Месете до получаване на твърдо тесто.

СТЪПКА 3
Сложете 65 грама пудра захар в малка купа. Правят се малки топчета от тестото и се овалват в пудра захар. Отърсете излишното и ги поставете върху тава за печене.

СТЪПКА 4
Всяка бисквитка натиснете леко с пръст в средата. Печете ги за 15 минути. Охладете и сервирайте.

Бележки:

Шоколадова торта

Време за приготвяне: 5 мин. **Време за готвене: 25 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 180 г универсално брашно
- 200 г гранулиран подсладител
- 30 г какао на прах
- 1 чаена лъжичка сода бикарбонат
- ½ чаена лъжичка сол
- 1 супена лъжица ябълков оцет
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт
- 6 супени лъжици ябълково пюре
- 240 мл вода

Хранителен състав:

Калории	**98**
Белтъчини	3g
Въглехидрати	21g
Мазнини	1g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 30 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 180°C и застелете кръгла форма за печене с хартия за печене.

СТЪПКА 2
В голяма купа смесете заедно брашно, гранулиран подсладител, какао на прах, сода за хляб и сол.

СТЪПКА 3
Добавете екстракта от ванилия, ябълковия оцет и ябълковото пюре и разбъркайте добре. Налейте водата и разбъркайте, докато всичко се смеси добре.

СТЪПКА 4
Изсипете тестото във формата за печене и печете 30 минути. Оставете да изстине, нарежете и сервирайте.

Бележки:

Домашни барчета Марс

Време за приготвяне: 15 мин. **Време за готвене: 5 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 125 г кокосово брашно
- 2 супени лъжици какао на прах
- 50 г гранулиран подсладител
- 240 г бадемово масло
- 240 мл кленов сироп
- 125 мл мляко
- 110 мл кокосово масло
- 320 г шоколад

Хранителен състав:

Калории	**267**
Белтъчини	6g
Въглехидрати	10g
Мазнини	24g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 20 мин.

СТЪПКА 1

Постелете квадратна форма с размер 20 см с хартия за печене. В голяма купа смесете кокосовото брашно, гранулирания подсладител и какаото на прах.

СТЪПКА 2

Смесете 120 грама бадемово масло и 120 мililитра кленов сироп в тиган и разтопете, докато се комбинират. Изсипете в сухата смес до получаване на ронлива текстура. Добавете мляко, докато получите гъсто тесто. Изсипва се във формата за печене и се охлажда.

СТЪПКА 3

Направете карамела, като смесите 120 мл бадемово масло, 120 мililитра кленов сироп и кокосово масло. Разтопете, докато се смесят и станат гладки. Изсипете върху тестото и сложете във фризера.

СТЪПКА 4

След като стегне, нарежете на дълги кубчета. Разтопете шоколада и покрийте равномерно всяко блокче. Оставя се в хладилник докато стегне шоколада.

Бележки:

Торта от моркови

Време за приготвяне: 5 мин. **Време за готвене: 5 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 30 г орехи
- 110 г бадеми
- 170 г фурми без костилки
- 30 г сушени парчета ананас
- 30 г стафиди
- 30 г кокосови стърготини
- 2 супени лъжици моркови, настъргани
- 520 г кашу
- 60 мл кокосово масло
- 115 мл лимонов сок
- 80 мл вода
- 1 супена лъжица подсладител

Хранителен състав:

Калории	**105**
Белтъчини	3.6g
Въглехидрати	12.8g
Мазнини	4g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 10 мин.

СТЪПКА 1

В блендер смесете ядките и пасирайте, докато остане ронлива текстура. Добавете останалите съставки и продължете да смесвате, като изстържете стените на блендера, за да комбинирате добре всички съставки. Сместа трябва да прилича на тесто.

СТЪПКА 2

Постелете 20 сантиметрова тава с хартия за печене. Прехвърлете тестото и го притиснете силно. Приберете в хладилник.

СТЪПКА 3

В блендер смесете кашуто, лимоновия сок, водата и подсладителя. Блендирайте, докато сместа стане гладка.

СТЪПКА 4

Изсипете глазурата върху тортата. Нарежете и сервирайте.

Бележки:

Кейк попс

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 25 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 340 г масло, омекотено
- 60 г гранулиран подсладител
- 6 големи яйца
- 125 мл бадемово мляко
- 125 г заквасена сметана
- 200 г какао на прах
- 340 г бадемово брашно
- 1 супена лъжица бакпулвер
- 1 щипка морска сол
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт
- ½ супена лъжица сметана за разбиване
- 560 г шоколад
- 120 г поръска за торта

Хранителен състав:

Калории	**227**
Белтъчини	4.7g
Въглехидрати	12.3g
Мазнини	18.5g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 35 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната на 180°C. Застелете квадратна тава с хартия за печене.
В голяма купа смесете заедно 40 грама подсладител и 170 грама масло до гладкост. Добавете яйцата, едно по едно. След това добавете бадемовото мляко, заквасената сметана и ½ чаена лъжичка екстракт от ванилия. Добавете бадемовото брашно, какаото на прах, бакпулвера и морската сол. Изсипете тестото в тавата за печене и печете 35 минути. Охладете напълно.

СТЪПКА 2

С ръчен миксер разбийте 170 грама масло до гладкост. Добавете какао на прах, 20 грама подсладител и ½ чаена лъжичка екстракт от ванилия. Смесете първо на ниска скорост и след това 30 секунди на висока скорост. Добавете разбитата сметана. Разбийте до гладка смес.

СТЪПКА 3

След като тортата е напълно охладена, я натрошете в голяма купа. Добавете глазурата и разбъркайте добре. Оформете топчета. Поставете дървена клечка във всяка топка.

СТЪПКА 4

Разтопете шоколада на слаб огън. Потопете всяка топка в разтопения шоколад. И след това го потопете в пръски. Оставете ги върху лист хартия за печене, докато шоколадът стегне.

Бележки:

Черно-бяла торта

Време за приготвяне: 15 мин. **Време за готвене: 55 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 130 г брашно за кекс
- 300 г захар
- ¼ чаена лъжичка сол
- 12 големи белтъка
- 1 чаена лъжичка лимонов сок
- 1 ½ чаена лъжичка ванилов екстракт
- 2 супени лъжици какао на прах
- ¾ чаена лъжичка какао на прах
- 170 г пудра захар
- 2 супени лъжици крема сирене
- 1 супена лъжица мляко

Хранителен състав:

Калории	**112**
Белтъчини	5g
Въглехидрати	21g
Мазнини	0.76g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 70 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната на 160°C и намаслете 25 сантиметрова кръгла форма за печене.

СТЪПКА 2

Смесете брашното и 150 грама захар и оставете настрана. В голяма купа сложете солта и белтъците и ги разбъркайте с електрически миксер на висока скорост до получаване на пяна. Добавете останалата захар, по една супена лъжица, докато сместа стане твърда. Добавете лимоновия сок и 1/2 чаена лъжичка ванилов екстракт. Пресейте брашното върху белтъчната смес и разбърквайте внимателно след всяко добавяне. Добавете ¼ брашно, докато добавите цялото.

СТЪПКА 3

Поставете половината от сместа във формата за печене. Пресейте 2 супени лъжици какао на прах в останалото тесто и поставете върху първия слой. Пече се 55 минути. Охладете напълно.

СТЪПКА 4

В средна купа поставете пудра захар, крема сирене, мляко и чаена лъжичка ванилов екстракт. Разбъркайте го с електрически миксер до гладкост. Разделете на две. Полейте едната половина върху тортата. Добавете ¾ чаена лъжичка какао на прах към другата половина и поръсете с тази половина тортата. Охладете за 5 минути, за да стегне глазурата.

Бележки:

Брауни торта

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 25 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 200 г черен шоколад
- 250 г масло
- 6 големи яйца
- 30 капки течен подсладител
- 240 г подсладител на прах
- 200 г бадемово брашно
- 85 г какао на прах
- 60 г семена от чиа, смлени
- 1 чаена лъжичка сода бикарбонат
- 2 чаени лъжички бакпулвер
- 300 мл сметана за разбиване
- 100 г гръцко кисело мляко
- 350 г смесени горски плодове

Хранителен състав:

Калории	**462**
Белтъчини	10.8g
Въглехидрати	15.5g
Мазнини	43.1g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 45 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната на 180°C. Разтопете шоколада с маслото, оставете леко да се охлади. Междувременно смесете в голяма купа яйцата, течния подсладител и подсладителя на прах. Добавете шоколада и след това внимателно добавете бадемовото брашно, какаото на прах, семената от чиа, содата и бакпулвера.

СТЪПКА 2

Разделете тестото на три части и изпечете всяка в кръгла форма за печене 20 см. Пече се 15 минути. Оставете ги да изстинат напълно.

СТЪПКА 3

Разбийте сметаната и киселото мляко до сгъстяване на сместа с миксер или ръчна бъркалка.

СТЪПКА 4

Поставете една торта върху поднос за сервиране. Намажете ⅓ от сметановата плънка и поставете ⅓ от горските плодове. Поставете втората торта и повторете процеса. Завършете с горния слой брауни торта, горски плодове и крем.

Бележки:

Шоколадов тарт без печене

Време за приготвяне: 30 мин. **Време за охлаждане: 180 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 300 г кашу (половината трябва да се накиснат за една нощ във вода)
- 2 супени лъжици какао на прах
- 150 г фурми, разполовени
- 1 чаена чаша вода
- 60 мл ванилия бадемово мляко
- 2 супени лъжици кленов сироп
- ½ чаена лъжичка ванилов екстракт
- щипка сол
- 20 г шоколад, нарязан
- 200 г ягоди, нарязани на ситно

Хранителен състав:

Калории	**1175**
Белтъчини	30g
Въглехидрати	127g
Мазнини	72g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 210 мин.

СТЪПКА 1

Застелете квадратна тава за печене с подвижно дъно с хартия за печене. Сложете 150 грама кашу в блендер, добавете какаото на прах и разбийте до натрошаване. Добавете фурмите и пасирайте, докато се смесят добре и станат на трохи. Добавете бавно водата и разбъркайте, докато започне да се образува лепкава топка.

СТЪПКА 2

Натиснете тестото в тавата за печене, като внимавате да създадете дебела стена за пълнежа. Поставете във фризера.

СТЪПКА 3

Поставете останалото кашу в чопър. Добавете млякото, кленовия сироп, солта и ваниловия екстракт. Обработвайте го, докато стане гладък. Прехвърлете в купа и разбъркайте с начупения шоколад.

СТЪПКА 4

Изсипете плънката в подготвената кора и отгоре наредете ягодите. Покрийте със станиол и замразете за три часа. Поръсете тортата с какао на прах преди сервиране.

Бележки:

Печени овесени ядки

Време за приготвяне: 15 мин. **Време за готвене: 45 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 180 г овесени ядки
- 1 чаена лъжичка бакпулвер
- 1 чаена лъжичка канела
- ½ чаена лъжичка джинджифил
- ¼ чаена лъжичка сол
- 430 мл мляко
- 2 яйца
- 80 мл кленов сироп
- 2 супени лъжици ванилов екстракт
- 65 г моркови, настъргани
- 80 г стафиди
- 60 г орехи, смлени

Хранителен състав:

Калории	**215**
Белтъчини	5.4g
Въглехидрати	32.8g
Мазнини	6.4g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 60 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 190°C и намаслете 20 сантиметрова квадратна форма за печене.

СТЪПКА 2
В голяма купа смесете овесените ядки, бакпулвера, канелата, джинджифила и солта. В друга купа смесете млякото, яйцата, кленовия сироп и ванилията. Добавете морковите и половината от стафидите и орехите.

СТЪПКА 3
Комбинирайте мократа и сухата смес. Изсипете сместа във формата за печене и поръсете останалата част от стафидите и орехите.

СТЪПКА 4
Печете 45 минути до леко златисто кафяво. Охладете за 5 минути и сервирайте.

Бележки:

Обикновена торта с кафе

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 30 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 270 г масло
- 170 г захар
- 3 големи яйца
- 170 г брашно
- 10 г бакпулвер
- 2 1/2 супени лъжици охладено разтворимо кафе (разтворено в 1 супена лъжица гореща вода)
- 225 г пудра захар

Хранителен състав:

Калории	**559**
Белтъчини	5g
Въглехидрати	66g
Мазнини	30g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 50 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 180°C и намажете две 18 сантиметрови кръгли форми за печене.

СТЪПКА 2
В голяма купа разбийте 170 грама масло и 170 грама захар до гладкост. Разбийте яйцата в чаша с вилица и след това постепенно добавете към сместа с по една супена лъжица брашно всеки път. Когато яйцата се смесят напълно, добавете останалото брашно и бакпулвера. Добавете кафето и печете сладките за 30 минути. Оставете да изстине напълно.

СТЪПКА 3
Смесете 100 грама масло и пудрата захар, докато сместа стане гладка. Добавете кафето.

СТЪПКА 4
Поставете едната торта върху поднос за сервиране и намажете половината от сместа от масло и захар. Поставете втория блат отгоре и намажете с останалата смес от масло и захар.

Бележки:

Торта

Време за приготвяне: 10 мин. **Време за готвене: 25 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 3 яйца
- 175 г фурми без костилки
- 60 мл вода
- 240 г бадемово масло
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт
- ¾ чаена лъжичка сода за хляб
- ¼ чаена лъжичка сол
- 200 г шоколад, нарязан
- 200 г сметана за разбиване

Хранителен състав:

Калории	**178**
Белтъчини	5g
Въглехидрати	13g
Мазнини	12g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 35 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 180°C и намажете две 18 сантиметрови кръгли форми за печене. В блендер смесете яйцата, фурмите и водата и разбийте до гладкост. Добавете бадемовото масло, содата за хляб и солта, разбъркайте, докато тестото стане гладко.

СТЪПКА 2
Разпределете тестото между двете форми за печене. Пече се 25 минути. Охладете напълно,

СТЪПКА 3
Загрейте сметаната и добавете шоколада. Разбърква се докато шоколадът се разтопи. Оставете да се охлади за 5 минути.

СТЪПКА 4
Залейте охладения сладкиш. Декорирайте по желание.

Бележки:

Овесени блокчета

Време за приготвяне: 15 мин. **Време за охлаждане: 30 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 60 г масло
- 240 г мини блатове
- 470 г овесени ядки и зърнени храни, смесени

Хранителен състав:

Калории	**1524**
Белтъчини	13g
Въглехидрати	260g
Мазнини	53g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 45 мин.

СТЪПКА 1
Разтопете маслото в тиган на среден огън.

СТЪПКА 2
Добавете мини блата и разбъркайте добре, докато се разтопи напълно. Добавете овесените ядки и зърнените храни. Разбъркайте добре.

СТЪПКА 3
Поставете в предварително намазнена тава за печене и оставете да изстине.

СТЪПКА 4
Нарежете на квадрати и сервирайте.

Бележки:

Печен спанак със сардини

Време за приготвяне: 10 мин. **Време за готвене: 35 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 2 кутии сардини
- 600 г спанак
- 25 г масло
- 2 яйца, разбити
- 50 г настърган пармезан
- 100 г сметана
- ¼ чаена лъжичка розмарин, нарязан
- ½ чаена лъжичка сол
- ½ чаена лъжичка черен пипер

Хранителен състав:

Калории	**143**
Белтъчини	8g
Въглехидрати	4g
Мазнини	11g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 45 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната на 190°C и намаслете 20 сантиметрова правоъгълна форма за печене.

СТЪПКА 2

Почистете спанака, измийте го добре и го сварете за 1 минута в подсолена вода. Отцедете добре. Добавете го в чопър. Добавете розмарин, сол и черен пипер. Обработете всичко.

СТЪПКА 3

Добавете омекналото масло, разбитите яйца, сметаната и пармезана. Смесете добре.

СТЪПКА 4

Изсипете го във формата за печене и печете 35 минути.

Бележки:

Шоколадово-портокалова торта

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 30 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 180 г пълнозърнесто брашно
- 30 г какао на прах
- 230 г кокосова захар
- 1 чаена лъжичка сода бикарбонат
- 90 мл слънчогледово масло
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт
- 360 мл портокалов сок
- 1 чаена лъжичка бял оцет

Хранителен състав:

Калории	**581**
Белтъчини	10.5g
Въглехидрати	109.9g
Мазнини	11.7g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 50 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 180°C и намаслете 20-сантиметрова правоъгълна или кръгла форма за печене.

СТЪПКА 2
В голяма купа смесете заедно брашно, какао на прах, сода за хляб и захар. Направете три кладенчета и добавете оцета, екстракта от ванилия и олиото. Добавете портокаловия сок. Разбъркайте добре до гладкост.

СТЪПКА 3
Изсипете тестото във формата за печене. Пече се 35 минути.

СТЪПКА 4
Оставете сладкиша леко да се охлади. Украсете по желание с пудра захар и резенчета портокал.

Бележки:

Брауни с тиквички

Време за приготвяне: 15 мин. **Време за готвене: 30 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 250 г брашно
- 120 г какао на прах
- 1 ½ чаени лъжички сода за хляб
- 1 чаена лъжичка сол
- 120 мл растително масло
- 300 г захар
- 2 супени лъжици ванилов екстракт
- 300 г тиквички, настъргани
- 5 супени лъжици вода
- 60 г масло, разтопено
- 230 г пудра захар
- 65 мл мляко
- 1 супена лъжица ванилов екстракт

Хранителен състав:

Калории	**222**
Белтъчини	4g
Въглехидрати	38g
Мазнини	7g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 45 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 180°C и намаслете добре квадратна форма за печене.

СТЪПКА 2
В голяма купа смесете брашното, 100 грама какао на прах, содата и солта. С помощта на ръчен миксер смесете маслото, захарта и ваниловия екстракт. Добавете сухите съставки и разбъркайте добре. Добавете тиквичките. Добавете до пет супени лъжици вода, ако сместа е прахообразна. Оставете сместа да престои няколко минути.

СТЪПКА 3
Печете 30 минути, докато браунитата стегнат.

СТЪПКА 4
Направете глазурата, като смесите 20 грама какао на прах, 60 грама разтопено масло, 230 грама пудра захар, 65 мililитра мляко, 1 супена лъжица ванилов екстракт и щипка сол. Разпределете върху охладените брауни..

Бележки:

Торта с лимон и боровинки

Време за приготвяне: 20 мин. **Време за готвене: 40 мин.** **Време за охлаждане: 70 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 195 г бадемово брашно
- 95 г кокосово брашно
- 6 големи яйца
- 140 мл лимонов сок
- 4 супени лъжици лимонова кора
- 245 г масло
- 150 г гранулиран подсладител
- 190 г боровинки
- 1 чаена лъжичка бакпулвер
- ½ чаена лъжичка фина морска сол
- 340 г крема сирене
- 115 г подсладител на прах
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт
- 55 мл сметана за разбиване

Хранителен състав:

Калории	**330**
Белтъчини	9g
Въглехидрати	8g
Мазнини	30g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 130 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната на 180°C и намаслете добре три 20 сантиметрови кръгли форми за печене. В средна купа смесете заедно бадемово брашно, кокосово брашно, гранулиран подсладител, бакпулвер и сол. В друга купа смесете яйцата, ваниловия екстракт, 80 грама разтопено масло, лимоновата кора и 75 милилитра лимонов сок. Смесете заедно с електрическа бъркалка, докато стане пяна.

СТЪПКА 2

Комбинирайте мокрите и сухите съставки, докато сместа стане гладка. Добавете боровинките. Равномерно разпределете тестото между формите за печене и печете 35 минути. Оставете да се охлади напълно.

СТЪПКА 3

В голяма купа смесете крема сирене, 165 грама масло, подсладител на прах, ванилов екстракт, сметана за разбиване, 2 супени лъжици лимонова кора и 65 милилитра лимонов сок. Разбъркайте с електрическата бъркалка, докато всичко се смеси добре.

СТЪПКА 4

Поставете първата торта върху чиния за сервиране. Разпределете 1/3 от крема. Поставете втория блат и отново намажете с 1/3 от крема. Поставете последния блат и намажете с останалия крем. Охладете за 2 часа преди сервиране.

Бележки:

Овесени сладки

Време за приготвяне: 15 мин. **Време за готвене: 20 мин.**

ПРОДУКТИ:

- 1 банан
- 1 чаена лъжичка какао на прах
- 1 чаена лъжичка ванилова захар
- 1 чаена лъжичка канела
- 30 г червени боровинки
- 30 г лешници, препечени и нарязани
- 35 г овесени ядки
- сусам

Хранителен състав:

Калории	**90**
Белтъчини	2g
Въглехидрати	8g
Мазнини	6g

ПРИГОТВЯНЕ:

4 стъпки 35 мин.

СТЪПКА 1
Загрейте фурната на 200°C и намаслете добре квадратна форма за печене.

СТЪПКА 2
В голяма купа поставете един банан и го намачкайте с вилица. Добавете какао на прах, ванилова захар и канела. Разбъркайте и след това добавете червените боровинки, лешниците и овесените ядки.

СТЪПКА 3
Разбъркайте всичко и оформете топчета.

СТЪПКА 4
Поставете бисквитките върху формата за печене и ги поръсете със сусам. Пече се 20 минути. Оставете да изстине преди сервиране.

Бележки:

Последвайте ни

Последвайте ни, за да научите още вкусни идеи и рецепти! Подготвяме още много готварски книги на различна тематика.

Но концепцията ни е същата – всички рецепти ще бъдат лесни, с достъпни за вас продукти и минимум кухненски уреди.

Бъдете в крак с това, което публикуваме – сканирате QR кода и се присъедините към нас.

www.dazzbook.com

Даваме ви **13 lev отстъпка** от стандартната цена на всеки един продукт.

Споделете този купонс приятели, семейство, за да могат и те да вземат **13 lev** също.

BG

3 831125 013227