

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН
ДЕСЕРТЫ

Menu



@dunaevskaya_



БАНАНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Ингредиенты (на 4 порции):

для бисквита:

- мука любая – 4 ст л
- какао – 3 ст л
- ванилин – 10 г
- разрыхлитель – ½ ч л
- растительное масло – 1 ст л
- молоко – 3 ст л
- яйцо – 1 шт
- подсластитель – по вкусу

для крема:

- творог рассыпчатый – 2 ст л
- сметана 10% - 1 ст л
- банан средний – 1 шт
- подсластитель – по вкусу

для украшения:

- любые ягоды – 5-7 шт
- горький шоколад – 1 долька

Смешиваем все ингредиенты для бисквита до однородности, переливаем в пиалу или форму для микроволновки, предварительно смазанную каплей растительного масла. Готовим на средней мощности 3 минуты.

В это время готовим крем: в чашу блендера кладем сметану, творог, банан и подсластитель по вкусу и взбиваем до однородности.

Готовый бисквит слегка остужаем и разрезаем пополам – на 2 круга.

Одну половину смазываем половиной крема, накрываем вторым бисквитом и сверху смазываем оставшимся кремом.

Украшаем измельченным шоколадом и ягодами. Подаем охлажденным.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 216 КАЛ; Б - 9,2; Ж - 7,8; У - 26,8

Примечание: количество порций указано примерное. Вы можете съесть то количество порций, которое вам необходимо по КБЖУ/весу.



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС НА КЕФИРЕ

Ингредиенты (на 1 порцию):

- желатин быстрорастворимый - 10 г
- вода - 50 мл
- кефир - 300 мл
- какао - 1 ст л
- подсластитель - по вкусу

Желатин заливаем водой, перемешиваем и нагреваем в микроволновке 15-20 секунд. В чаше блендера смешиваем кефир с какао и подсластителем, добавляем растворившийся желатин и перемешиваем до однородности.

Переливаем в форму и убираем в холодильник на 1 час (до застывания).

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 198 ККАЛ; Б - 21,1; Ж - 5,2; У - 13,5



БЫСТРЫЙ КЕКС С ШОКОЛАДОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты (на 1 порцию):

- банан мягкий - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- какао - 1 ст л
- корица - 5 г
- разрыхлитель - 10 г
- подсластитель - по вкусу

Яйцо взбиваем вилкой, банан разминаем. Соединяем все ингредиенты и перемешиваем до однородности. Выливаем тесто в пиалу, большую чашку или форму для микроволновки и готовим 3 минуты на средней мощности.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 226 ККАЛ; Б - 10,4; Ж - 7,3; У - 28,9



ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ С БАНАНОМ

Ингредиенты (на 2 порции):

для бисквита:

- яйцо – 1 шт
- кефир 1% - 70 мл
- овсяная мука или отруби – 20 г
- какао – 5г
- разрыхлитель – 3 г
- подсластитель – по вкусу

для крема:

- творог мягкий 5% - 180 г
- банан мягкий средний – 1 шт
- ванилин – 2 г
- подсластитель – по вкусу

для украшения:

- молоко – 2 ст л
- горький шоколад – 1 долька
- голубика – 5-7 ягод

Смешиваем все ингредиенты для бисквита до однородного состояния, переливаем в небольшую пиалу или форму для микроволновой печи и выпекаем 3 минуты на средней мощности.

В это время готовим крем – смешиваем творог, ванилин и подсластитель, хорошо перемешиваем. Банан нарезаем тонкими кружками.

Готовый бисквит слегка остужаем и разрезаем на 3 одинаковых круга.

Собираем наше пирожное: на один бисквит намазываем 1/3 крема, далее выкладываем слой из банана, накрываем вторым бисквитом. Снова смазываем 1/3 крема, выкладываем оставшийся банан и накрываем последним слоем бисквита. Сверху смазываем пирожное оставшимся кремом. Оставляем для пропитки в холодильнике на 5-6 часов. Готовый десерт украшаем по своему усмотрению. Например, растапливаем горький шоколад в молоке и поливаем теплой смесью. Сверху кладем несколько ягод голубики.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 245 ККАЛ; Б - 14,5; Ж - 8,6; У - 27,7



ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ МАГКЕЙК С МАКОМ

Ингредиенты (на 2 порции):

- творог в брикете – 100 г
- яйцо – 1 шт
- банан – 50 г
- мак – 1 ч л
- разрыхлитель – 5 г
- мука рисовая или любая другая – 2 ст л
- подсластитель – по вкусу

Яйцо взбиваем вилкой, банан разминаем. Соединяем все ингредиенты и перемешиваем до однородности. Выливаем тесто в пиалу или форму для микроволновки и готовим 4 минуты на высокой мощности. Украшаем по своему вкусу, например, свежими ягодами или растопленным горьким шоколадом.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 232 ККАЛ; Б - 13,2; Ж - 6,9; У - 29,5



ШОКОЛАДНО- БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ингредиенты (на 2 порции):

- спелые мягкие бананы – 2 шт
- молоко (коровье или растительное) 3,2% - 50 мл
- какао – 1,5 ч л

Бананы режем на кружочки и заранее замораживаем в морозильной камере. Далее замороженные кружочки бананов соединяем с молоком и какао в чаше блендера и взбиваем до однородности. И сразу подаем.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 148 ККАЛ; Б - 3,9; Ж - 2,4; У - 28,9



КЕФИРНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДАМИ

Ингредиенты (на 1 порцию):

- кефир – 200 мл
- яйцо – 1 шт
- мед – 1 ч л
- желатин быстрорастворимый – 1 ст л
- вода для желатина – 50 мл
- клубника, малина или другие ягоды – по вкусу

Желатин заливаем водой, перемешиваем и нагреваем в микроволновке 15-20 секунд. В глубокую миску выливаем кефир, мед, яйцо и набухший желатин, хорошо перемешиваем и взбиваем миксером. Если масса получается густая, можно добавить немного воды. Затем добавляем ягоды в тесто и снова слегка взбиваем.

Разливаем по формам и отправляем в холодильник на 2-3 часа (до застывания). При подаче украшаем свежими ягодами.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 237 ККАЛ; Б - 20,5; Ж - 9,6; У - 17,1



ДЕСЕРТ ИЗ ЙОГУРТА С ФРУКТАМИ

Ингредиенты (на 1 порцию):

- йогурт греческий – 200 г
- киви – ½ шт
- апельсин – ½ шт
- желатин быстрорастворимый – 1 ст л
- вода – 100 мл
- подсластитель – по вкусу

Желатин заливаем водой, перемешиваем и нагреваем в микроволновке 15-20 секунд. Йогурт выливаем в удобную миску, добавляем подсластитель по вкусу и желатин, хорошо перемешиваем миксером.

Апельсин и киви нарезаем небольшими кусочками, смешиваем с йогуртовой массой, перекладываем в форму и отправляем в холодильник до застывания (на 1-2 часа).

Можно использовать любые другие фрукты по вашему вкусу и сезону.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 223 ККАЛ; Б - 26,0; Ж - 4,2; У - 21,6



КЛУБНИЧНОЕ ЖЕЛЕ

Ингредиенты (на 1 порцию):

- клубника – 300 г
- подсластитель – по вкусу
- лимонный сок – $\frac{1}{2}$ ст л
- питьевая вода – 100 мл
- желатин – 10 г

Клубнику моем, убираем хвостики и нарезаем тонкими ломтиками. Перекладываем в широкий сотейник, добавляем подсластитель по вкусу, лимонный сок и питьевую воду. Перемешиваем и доводим до кипения на сильном огне. Снимаем пену, уменьшаем огонь до медленного и готовим около 10 минут.

Желатин в это время насыпаем в миску, заливаем столовой ложкой холодной воды. Спустя 10 минут $\frac{2}{3}$ ягод взбиваем погружным блендер, оставшуюся часть крупно режем.

В горячий клубничный сок добавляем набухший желатин и тщательно перемешиваем.

Переливаем сок в форму, добавляем в него нарезанную клубнику и убираем в холодильник до застывания (на 3-4 часа).

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 131 ККАЛ; Б - 11,0; Ж - 0,9; У - 23,0



МОРОЖЕНОЕ ИЗ АВОКАДО, БАНАНА И КЛУБНИКИ

Ингредиенты (на 2 порции):

- авокадо спелый – 1 шт
- банан – 1,5 шт
- сок лимона – 1 ст л
- клубника – 70 г
- мед – 1 ст л

Авокадо очищаем, удаляем косточку и режем на 5-7 частей. Бананы очищаем от кожуры и некрупно режем.

Убираем авокадо с бананами в морозильную камеру на несколько часов. Замороженные бананы и авокадо измельчаем с помощью блендера до однородности.

Добавляем лимонный сок, мед и снова измельчаем. Клубнику режем небольшими кусочками и перемешиваем с охлажденной массой. Подаем сразу же.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 202 ККАЛ; Б - 2,2; Ж - 15,4; У - 35,8



ПАНАКОТА С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ И МАЛИНОЙ

Ингредиенты (на 1 порцию):

для основы:

- творог мягкий – 50 г
- желатин – 5 г
- молоко – 25 мл
- черная смородина (или другая ягода) – 75 г
- подсластитель – по вкусу

для начинки:

- малина – 20 г
- крахмал кукурузный – 0,3 ч л

Для начинки малину пюрируем и протираем через сито. Добавляем крахмал и хорошо перемешиваем. Затем варим на медленном огне до загустения пару минут. Перекладываем в формочку для льда и замораживаем.

Для основы десерта ягоды смородины пюрируем и также протираем через сито. Желатин замачиваем в молоке на 10 минут, а затем нагреваем в микроволновке 15 секунд. Смешиваем творог, измельченные ягоды, подсластитель по вкусу и желатин.

Переливаем массу в форму, достаем замороженную начинку и погружаем в центр формы. Убираем в холодильник до застывания примерно на 2-3 часа.

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ: 118 ККАЛ; Б - 9,9; Ж - 3,4; У - 13,0