

Тематический курс  
«Вкуснейшие эклеры. Низкокалорийная версия»

# Ингредиенты & Инструменты



ИНГРЕДИЕНТЫ	Заварное тесто без сахара и пшеничной муки (эклеры, профитроли, кольца) 1 порция	Эклер с ванильным кремом и кракелюром		Эклер «Двойной шоколад»		Эклер «Тропики» без лактозы			Заварные кольца с творожным ванильным кремом	Заварные кольца с шоколадным творожным кремом	Профитроли с ванильным кремом и малиной		Профитроли с шоколадным кремом и вишней
		Кракелин	Ванильным заварной крем без сахара	Заварной шоколадный крем без сахара	Шоколадный ганаш на кокосовом молоке для украшения	Кокосовый заварной крем без сахара	Начинка манго-маракуйя	Кокосовые взбитые сливки для украшения эклеров			Творожный крем без сахара для колец	Творожный крем без сахара для колец шоколадный	
Вода	*										*		
Молоко коровье 1,5%-2,5%	*	*	*	*					*	*	*		*
Масло кокосовое (лучше нерафинированное)	*	*				*							
Растительное масло (можно подсолнечное или масло виноградной косточки)	*												
Соль	*	*											
Мука рисовая ц\з	*	*											
Яйца куриные С0	*		*	*					*		*		*
Крахмал кукурузный			*	*		*	*		*		*	*	*

ИНГРЕДИЕНТЫ	Заварное тесто без сахара и пшеничной муки (эклеры, профитролы, кольца) 1 порция	Эклер с ванильным кремом и кракелюром		Эклер «Двойной шоколад»		Эклер «Тропики» без лактозы			Заварные кольца с творожным ванильным кремом	Заварные кольца с шоколадным творожным кремом	Профитролы с ванильным кремом и малиной		Профитролы с шоколадным кремом и вишней
		Кракелин	Ванильным заварной крем без сахара	Заварной шоколадный крем без сахара	Шоколадный ганаш на кокосовом молоке для украшения	Кокосовый заварной безлактозный крем без сахара	Начинка манго-маракуйя	Кокосовые взбитые сливки для украшения эклеров	Творожный крем без сахара для колец	Творожный крем без сахара для колец шоколадный	Заварной крем без сахара	Начинка малиновая без сахара	Заварной шоколадный крем без сахара
Сухое молоко (обезжиренное или обычное)			*	*					*	*	*		*
Сироп топинамбура			*	*		*	*	*	*		*	*	*
Фитпарад №7 (или ваш любимый сахарозаменитель)		*	*	*		*			*	*	*	*	*
Ванильная паста (или ванильный экстракт, ванильный ароматизатор или ванилин)			*			*			*		*		
Масло сливочное			*	*					*		*		*
Какао порошок				*						*			*

ИНГРЕДИЕНТЫ	Заварное тесто без сахара и пшеничной муки (эклеры, профитроли, кольца) 1 порция	Эклер с ванильным кремом и кракелюром		Эклер «Двойной шоколад»		Эклер «Тропики» без лактозы			Заварные кольца с творожным ванильным кремом	Заварные кольца с шоколадным творожным кремом	Профитроли с ванильным кремом и малиной		Профитроли с шоколадным кремом и вишней
		Кракелин	Ванильным заварной крем без сахара	Заварной шоколадный крем без сахара	Шоколадный ганаш на кокосовом молоке для украшения	Кокосовый заварной безлактозный крем без сахара	Начинка манго-маракуйя	Кокосовые взбитые сливки для украшения эклеров	Творожный крем без сахара для колец	Творожный крем без сахара для колец шоколадный	Заварной крем без сахара	Начинка малиновая без сахара	Заварной шоколадный крем без сахара
Шоколад темный без сахара 57% (я использовала Победу)					*					*			
Кокосовое молоко (подойдет в пакетах Арой-Д и в банке Арой-д)					*	*	*						
Корица		*											
Творог 5%								*	*				
Рикотта Лайт								*	*				
Вишня с\м													
Малина с\м											*		
Смузи тропики (или мульти-фруктовый сок без сахара)							*						

ИНГРЕДИЕНТЫ	Заварное тесто без сахара и пшеничной муки (эклеры, профитроли, кольца) 1 порция	Эклер с ванильным кремом и кракелюром		Эклер «Двойной шоколад»		Эклер «Тропики» без лактозы			Заварные кольца с творожным ванильным кремом	Заварные кольца с шоколадным творожным кремом	Профитроли с ванильным кремом и малиной		Профитроли с шоколадным кремом и вишней
		Кракелин	Ванильным заварной крем без сахара	Заварной шоколадный крем без сахара	Шоколадный ганаш на кокосовом молоке для украшения	Кокосовый заварной безлактозный крем без сахара	Начинка манго-маракуйя	Кокосовые взбитые сливки для украшения эклеров	Творожный крем без сахара для колец	Творожный крем без сахара для колец шоколадный	Заварной крем без сахара	Начинка малиновая без сахара	Заварной шоколадный крем без сахара
Желатин (сила желатина 140 блум)							*						

ИНГРЕДИЕНТЫ для украшения (по вашему желанию)	ИНСТРУМЕНТЫ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Сублимированная малина</li> <li>Свежая клубника</li> <li>Мята или тимьян свежие</li> <li>Миндальные лепестки</li> <li>Дутый рис или дробленые орешки</li> <li>Кандурин +кисточка</li> <li>Кокосовая стружка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кухонные весы</li> <li>Сотейник с толстым дном</li> <li>Силиконовые лопатки</li> <li>Миксер с насадкой «лопатка» (Если есть планетарный, это отлично, но подойдет и ручной. Можно перемешивать и вручную)</li> <li>Кондитерские мешки прочные (удобнее от 35см)</li> <li>Насадка «Открытая французская звезда» лучше всего 15мм диаметр</li> <li>Кондитерские насадки (для украшения)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Духовка</li> <li>Противень</li> <li>Силиконовый перфорированный коврик для выпечки (можно пергамент для выпечки)</li> <li>Венчик</li> <li>Миски</li> <li>Нож пила</li> <li>Мелкое сито</li> <li>Погружной блендер</li> <li>Пищевая пленка</li> <li>Холодильник</li> </ul>

**Наслаждайтесь изысканными вкуснейшими эклерами без вреда для фигуры.  
Приятного аппетита!**

# Добавляйся к нам в Instagram

С нами уже более 400 тыс подписчиков

 **tashas.cake**



 **tashas.cake**  




**1 629 465 т...** **20**  
Публик... Подпис... Подпис...

 **ОНЛАЙН ШКОЛА ПП ДЕСЕРТОВ**

Здоровье/красота

 Привет, я Таша

 Открою тебе мир сладостей без сахара, муки и лишних калорий... ещё [tashascake.ru/taplink](https://tashascake.ru/taplink)

Подп... ▾

Напис...

Эл. ад... ▾



 Школа



Рецепты



Вебинар



Ученическое

