

Любимый вкус детства

Новые рецепты

6 легендарных и любимых десертов
на всю жизнь!



Ингредиенты



- Максимум необходимого для курса легко купить в ближайшем к дому продуктовом магазине.
- Если встречаете незнакомые слова - просто выписывайте их в отдельный список, а потом ищите на Ozon или Wildberries. Там точно будет то, чего не хватает.
- Но перед оформлением заказа пробегитесь по списку инвентаря, возможно что-то еще докинете в корзину!

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то,
что есть в наличии

МУКА

Цельнозерновая рисовая мука (обязательно нужна надпись «цельнозерновая» на упаковке или «мука бурого риса»)	520 г	
Полбяная мука «цельнозерновая»	210 г	
Кукурузная мука	150 г	
Кукурузный крахмал	285 г	

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Легкой рикотта (до 11 г жира на 100 г продукта)	1225 г	
Легкий творожный сыр (до 14 г жира на 100 г продукта))	1050 г	
Мягкий творог (с пометкой ГОСТ. Можно как обезжиренное, так и полной жирности)	1310 г	
Греческий йогурт (у меня 4%)	450 г	
Кефир 1%	310 г	
Молока 1,5 - 3,5 %	1300 г	

ЯЙЦА

Яйца С1 (вес белка 30-35 г, желток около 20 г)	35 шт	
--	--------------	--

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то,
что есть в наличии

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Подсластитель (у меня Prebiosaweet ProFit, он в 20 раз слаще сахара)	124 г	
Эритрит (без добавок)	300 г	
Изомальт	90 г	
Гречишный мед (именно гречишного - он максимально ароматный)	70 г	

МАСЛА

Растительное масло без запаха (у меня виноградных косточек)	70 г	
Кокосовое масло (рафинированного или нет)	10 г	

ЯГОДЫ И ОРЕХИ:

(ягоды можно брать замороженные)

Малина	350 г	
Черника	300 г	
Вишня	250 г	
Грецкие орехи	30 г	

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то,
что есть в наличии

ДРУГОЕ

Алкализированный какао порошок	40 г	
Темный или горький шоколад	30 г	
Молочный шоколад без сахара (у меня Pobeda)	45 г	
Пакетик черного чая	1 чл	
Коньяк (по желанию)	15 г	
Сухое молока (В составе кроме сухого молока ничего не должно быть) обязательно приготовленного по ГОСТ, не по ТУ)	55 г	
Инулин (можно заменить на сухое молоко 1:1)	290 г	
Желатин (у меня быстрорастворимый Dr. Oetker - лучше именно его)	36 г	
Желатин (только если будет заморозка)	21 г	
Сода	16 г	
Разрыхлитель	16 г	
Морская соль	12 г	
Ксантановая камедь	11,5 г	
Винный камень или лимонная кислота	0,2 г	

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то,
что есть в наличии

Ванилин	5 г	
Корица	1 ч.л.	
Имбирь	1 ч.л.	
Мускатный орех	½ ч.л.	
ПО ЖЕЛАНИЮ		
Порошок ячменя (зеленый краситель)	5 г	
Порошок розовой матчи или свеклы (розовый краситель)	5 г	

Минимум калорий,
много пользы,
максимум любви



Инструменты



- Большая часть техники уже наверняка есть у вас на кухне.
- Если чего-то не хватает - удобнее всего заказать это на Ozon или Wildberries вместе с недостающими ингредиентами, или купить в магазинах для кондитеров

Нам понадобится

Техника	
Весы молекулярные	1 шт
Весы кухонные	1 шт
Кофемолка чем больше объем - тем лучше	1 шт

Нам понадобится

Блендер мне нравится Braun Multiquick 5 Vario MQ5177 Buffet + Более бюджетный и многофункциональный вариант Redmond RHB-2974	Мощность от 700 Вт
Миксер	у меня Bork E700, еще хороший Bosch MFQ 4020
Инвентарь	
Фольга	Лучше усиленная
Пищевая пленка	1 рулон
Пергамент	Силиконизированный
Сито для просеивания муки	1 шт
Скалка	1 шт
Миски	1 шт
Нож для бисквита	Широкий, длинный и острый
Силиконовая лопатка	1 шт
Силиконовая кисточка	1 шт
Кондитерские мешки	17 и 35 см, по 10 шт минимум
Кондитерская насадка французская звезда и просто круглая	Отверстие на выходе около 1-1,5 см

Нам понадобится

Ацетатная пленка шириной	Плотность 150-200 мкм. Длина минимум 2 м. Можно мыть и использовать многократно
Синтетическая кисть	0,5 см
Скребок и шпатель	Скребок и шпатель
Формы	
Кольцо (оптимально иметь по 2 каждого размера)	16 см
	18 см
Подложки	Толщина не менее 2 мм

Минимум калорий,
много пользы,
максимум любви

