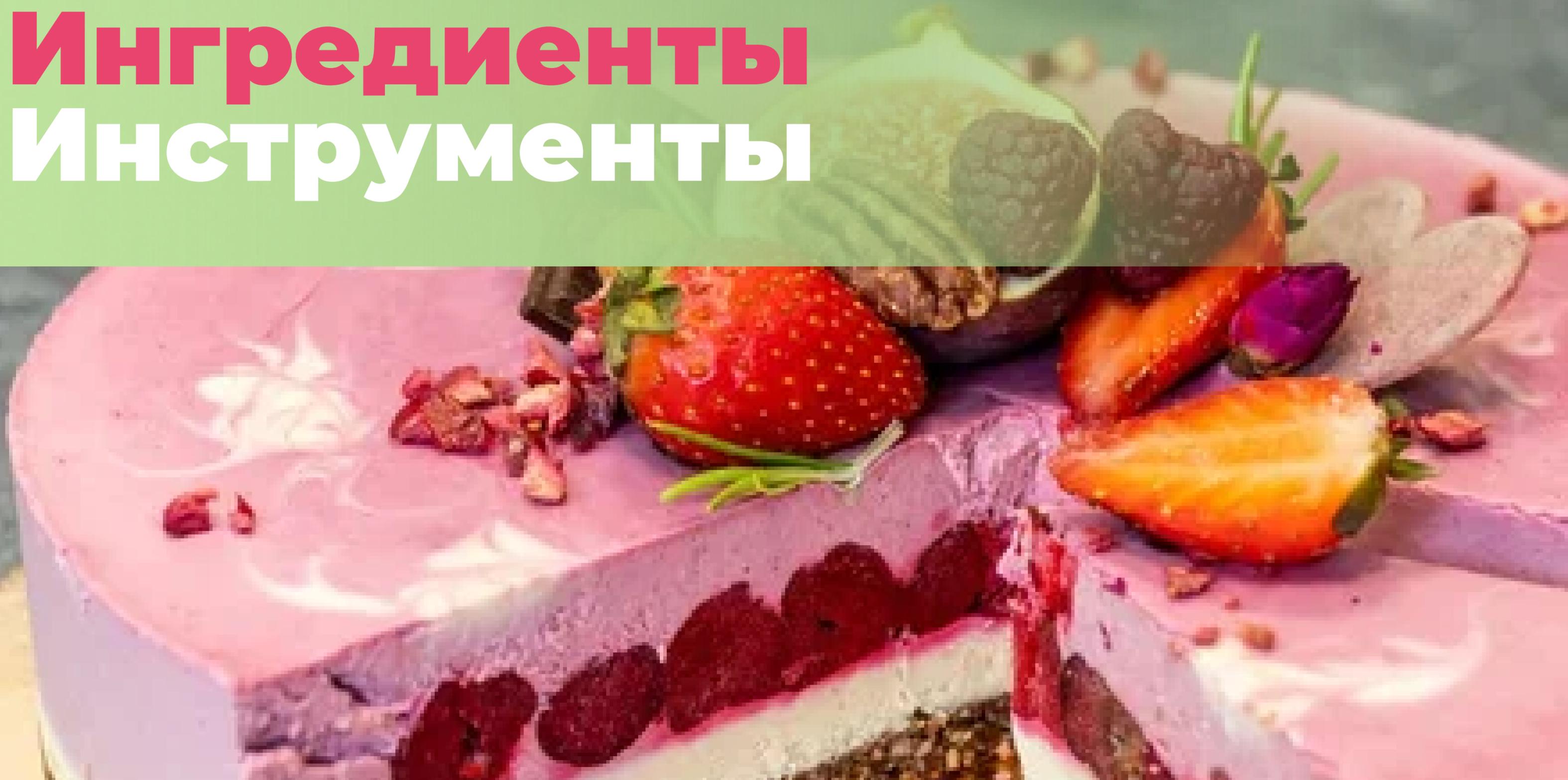


Сыроедческий курс «Живые десерты»

& **Ингредиенты**  
**Инструменты**



ИНГРЕДИЕНТЫ	Комментарии	Орехи в карамели	Шоколадный ганаш	Трюфели	Тарталетки	Тройной шоколад	Брауни	Полезные джемы	Малиновое настроение	Элегия	Черничный соблазн	Волшебная вишня	Шоколадный бархат	Колибри	Снежный барс	ИТОГО
<b>Фрукты, ягоды, зелень:</b>																
Малина										*				*		550 гр.
Черника														*		2 шт.
Клубника									*			*				1 шт.
Лайм														*		10 ЛИСТЬЕВ
Лимон													*			2 шт
Бasilik	*									*						180 гр.
Авокадо	*											*				230 гр.
Черная смородина										*				*		550 гр.
Вишня без косточек	*													*		2 шт.

ИНГРЕДИЕНТЫ	Комментарии	Орехи в карамели	Шоколадный ганаш	Трюфели	Тарталетки	Тройной шоколад	Брауни	Полезные джемы	Малиновое настроение	Элегия	Черничный соблазн	Волшебная вишня	Шоколадный бархат	Колибри	Снежный барс	ИТОГО
<b>Сухофрукты:</b>																
Финики	*					*	*		*	*	*	*	*			860 гр.
Чернослив	*				*											100 гр.
<b>Орехи:</b>																
Грецкие орехи		*					*									155 гр.
Кешью					*	*			*	*	*	*	*	*		1855 гр.
Миндаль					*	*			*	*	*	*	*			790 гр.
<b>Подсластители:</b>																
Сироп топинамбура						*		*	*	*	*	*	*	*	*	1015 гр.
Ксилитол	*														*	80 гр.

ИНГРЕДИЕНТЫ	Комментарии	Орехи в карамели	Шоколадный ганаш	Трюфели	Тарталетки	Тройной шоколад	Брауни	Полезные джемы	Малиновое настроение	Элегия	Черничный соблазн	Волшебная вишня	Шоколадный бархат	Колибри	Снежный барс	ИТОГО
<b>Кокосовая продукция:</b>																
Кокосовый сахар		*	*	*	*	*	*									500 гр.
Кокосовое молоко			*	*	*	*	*								*	720 мл.
Кокосовая мука															*	160 гр.
Кокосовая манна (паста)	*														*	330 гр.
Кокосовая стружка						*			*	*	*	*		*		200 гр.
Кокосовое масло					*	*			*	*	*	*	*	*		366 гр.



ИНВЕНТАРЬ	Комментарии
Стационарный блендер	В идеале мощностью 1500-1700 Вт. Можно меньше (есть практика и с 800 Вт.), но будет работать он будет медленнее и консистенция будет более крупинчатая. То есть, при покупке ориентируйтесь на свой бюджет, мощность – чем больше-тем лучше, и выбирайте модели с функцией защиты от перегрева. Блендер с S-образным лезвием + погружная насадка
Кофемолка	Желательно, не обязательно
Разделочные доски	Отдельная для какао-продуктов и еще как минимум одна для удобства транспортировки десертов в морозильную камеру
Пергамент	
Пищевая пленка	
Форма-кольцо, или разъемная форма	Диаметром 18-20 см
Форма для начинки	Диаметром 10 см (желательно)
Капсулы для тарталеток	Силиконовые или бумажные
<i>Остальные формы, которые вы видите на видео – прямоугольные, силиконовые и т.п. – по желанию</i>	
Кондитерские мешки	Желательно
Весы	Без автоматического выключения

ИНВЕНТАРЬ	Комментарии
Подложки для торта	При необходимости транспортировки. Толщина 1,5-2 мм. На 2-4 см больше диаметра вашей формы
Силиконовые лопатки	Лучшие – из Ikea
Ложки	
Ножницы	
Миски разных диаметров	



**Наслаждайтесь живыми десертами, которые не потеряли ни одного витамина, без вреда для фигуры**

**Приятного аппетита!**

# Добавляйся в наши сообщества

Сообщество во ВКонтакте

 [vk.com/tasha.s\\_cake](https://vk.com/tasha.s_cake)



Telegram канал

 [t.me/tashascakeru](https://t.me/tashascakeru)



Instagram

 [tashas.cake](https://www.instagram.com/tashas.cake)



Главный сайт

[www.tashascake.ru](https://www.tashascake.ru)

