

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 пробежитесь по списку инвентаря, возможно что-то еще докинете в корзину!

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то, что есть в наличии

Интенсивного подсластителя

(мне нравится Prebiosweet ProFit или другие миксы этого бренда, кроме Stevia).
Вы можете использовать любой ваш любимый, но количество будет отличаться

40 г

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то,
что есть в наличии

Эритрита <i>(любой бренд, главное без примесей!)</i>	215 г	
Изомальта <i>(если попадетсЯ - лучше пудру, если нет - не страшно, сможете смолоть в кофемолке)</i>	165 г	
Сиропа топинамбура	200 г	
Кокосового сахара	65 г	
Цельнозерновой рисовой муки	290 г	
Миндальной муки	155 г	
Крахмала	100 г	
Нутовой муки	100 г	
Полбяной муки	15 г	
Кокосовых сливок Kati или банка кокосового молока Santa Maria/Aroy D <i>(от него хорошо отделяются сливки)</i>	120 г	
Кокосового молока <i>любой бренд, от 12% жирности. Мне нравится Vico Rich</i>	422 г	
Ксантановой камеди	3 г	
Желатина <i>у меня быстрорастворимый Dr Oetker</i>	3 г	
Агар-агара 900 <i>(именно с указанием силы 900, он продаётся в магазинах для кондитеров, на Ozon и Wildberries. Без этой информации - не покупать)</i>	6 г	
Разрыхлителя	8 г	

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то,
что есть в наличии

Лимонной кислоты или винного камня	5-10 г	
Корицы	½ чл	
Кардамона	½ чл	
Мускатного ореха	⅓ чл	
Имбиря	½ чл	
Ванилин	по вкусу	
Морская соль	по вкусу	
Стручок или паста ванили	по вкусу	
Яиц С1	18 шт	
Кокосового масла	110 г	
Масла ГХИ или топленого масла	50 г	
Лимона	3 шт	
Банана	4 шт	
Ягод <i>свежих или замороженных</i>	150 г	
Моркови	300 г	
Вяленой клюквы	20 г	
Изюма	30 г	
Кокосовой стружки	60 г	

Необходимо

Есть

Отметьте галочкой то,
что есть в наличии

Очищенных фисташек, фундука или миндаля <i>(можно смесь)</i>	150 г	
Грецких орехов <i>(или другие)</i>	50 г	
Фундука <i>(или другие орехи)</i>	15 г	
Кешью <i>(или другие орехи)</i>	30 г	
Молока	495 г	
Сливков <i>(% жирности в зависимости от рецепта)</i>	320 г	
Сухого молока	55 г	
Легкой рикотты	235 г	
Легкого творожного сыра	180 г	
Горького шоколада	50 г	
Алкализированного какао-порошка	24 г	
Рома <i>(по желанию)</i>	30 г	

**Вы приготовите
вкуснейшие национальные достояния
кухонь разных стран мира
в полезном и низкокалорийном формате**



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	Комментарии
Весы кухонные	1 шт
Весы молекулярные	1 шт
Кофемолка	1 шт
Миксер	Мощность от 500 Вт

Нам понадобится

Блендер с S образным лезвием, венчиком и погружной насадкой	Мощность от 700 Вт
Термометр-щуп	по желанию
Горелка	по желанию
Инвентарь	Комментарии
Скалка	1 шт
фольга, пергамент, пищевая пленка	по 1 рулону
Сито	1 шт
Силиконовые лопатки	1 - 2 шт
Венчик	1 шт
Ковшик из нержавеющей стали	На 600 мл <i>(можно обойтись, но с ним гораздо удобнее)</i>
Формы	Комментарии
Форма круглая	Диаметром 18 см
Форма силиконовая <i>для киндим и белков</i>	1 шт
Форма для крем брюле и фондан	Керамические креманки, у меня на 350 мл <i>(200 было бы лучше)</i>
Формы для ромовой бабы	У меня бумажные. Диаметр 6, высота 5,5 см
Форма для моти «полусферы»	5 см - по желанию, <i>можно обойтись креманками маленького размера</i>

Нам понадобится

Хранение	Комментарии
Контейнеры, боксы для хранения десертов	на ваше усмотрение
Подложки для торта	2 шт толщиной от 2 мм, диаметром от 20 см

**Вы приготовите
вкуснейшие национальные
достоинства кухонь разных стран
мира в полезном и
низкокалорийном формате**

