

ЛАЙТ РЕЦЕПТЫ · ЛЕНА ЛАЙТ



15 десертов *без сахара*

Сладко, вкусно и без чувства вины
с граммовками и КБЖУ на порцию

Вкусно, просто и без запретов

Сладкое можно

Самое главное, что я поняла за годы диет: запрет на сладкое не работает. Чем строже я себе его запрещала, тем сильнее потом срывалась. Поэтому сейчас сладкое у меня есть каждый день, просто я готовлю его по-другому.

Во всех десертах этого сборника нет добавленного сахара. Сладость им дают спелые бананы, финики, ягоды, яблоки и груши, а там, где этого может не хватить, я пишу, что можно добавить подсластитель по вкусу.

КБЖУ указано на одну порцию и посчитано примерно, для ориентира. Помните, что даже полезный десерт остаётся десертом, и его приятнее всего есть медленно, с чаем и удовольствием.

Содержание

- Шоколадный чизкейк из йогурта
- Банановое мороженое с какао
- Шоколадный мусс из творога и банана
- Овсяное печенье с бананом и изюмом
- Запечённые яблоки с творогом и корицей
- Конфеты из фиников и орехов с какао
- Ягодный сорбет
- Панна-котта на йогурте с ягодным соусом
- Морковный кекс с корицей
- Шоколадный брауни на банане и овсянке
- Творожное суфле в кружке за 3 минуты
- Ягодный крамбл с овсяной крошкой
- Парфе с йогуртом, ягодами и домашней гранолой
- Груши, запечённые с корицей и орехами
- Тыквенный пудинг с корицей

Шоколадный чизкейк из йогурта

6 ПОРЦИЙ · 1 ЧАС И НОЧЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Плотный, сливочный и по-настоящему шоколадный. Сладость здесь даёт спелый банан, поэтому сахар не нужен совсем.

125

ккал

10

белки, г

4

жиры, г

11

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г греческого йогурта
- 2 яйца
- 1 очень спелый банан
- 2 ст. л. какао-порошка
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- подсластитель по вкусу, по желанию

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю банан в пюре и пробиваю блендером вместе с йогуртом, яйцами, какао и крахмалом до полной гладкости.
- 2 Выливаю в форму диаметром 18 см, застеленную пергаментом.
- 3 Выпекаю 45-50 минут при 160 °С. Центр должен слегка дрожать, он схватится при остывании.
- 4 Остужаю в выключенной духовке с приоткрытой дверцей, а потом убираю в холодильник на ночь.

Совет. Попробуйте массу перед выпечкой. Если банан был недостаточно спелым, добавьте немного подсластителя.

Банановое мороженое с какао

2 ПОРЦИИ · 5 МИНУТ

Мороженое из одного ингредиента, которое по текстуре не отличить от настоящего шоколадного пломбира.

165

ккал

5

белки, г

4

жиры, г

27

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 замороженных банана
- 1 ст. л. какао-порошка
- 2 ст. л. молока
- 1 ч. л. арахисовой пасты

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Заранее нарезаю спелые бананы кружочками и замораживаю хотя бы на 4 часа.
- 2 Кладу бананы в блендер вместе с какао, молоком и арахисовой пастой.
- 3 Взбиваю 2-3 минуты, время от времени останавливаясь и счищая массу со стенок. Сначала она будет крошкой, потом вдруг станет кремовой.
- 4 Ем сразу, как мягкое мороженое, или убираю в морозилку ещё на 30 минут, чтобы получились шарики.

Шоколадный мусс из творога и банана

2 ПОРЦИИ · 10 МИНУТ И ПОЛЧАСА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Нежный мусс, похожий на шоколадный пудинг из детства, только в нём много белка и ни грамма сахара.

205

ккал

20

белки, г

7

жиры, г

16

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г творога 5%
- 1 спелый банан
- 1 ст. л. какао-порошка
- 3 ст. л. молока
- ягоды для подачи

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Пробиваю всё блендером, пока масса не станет совершенно гладкой, без крупинок творога.
- 2 Раскладываю по стаканам или креманкам.
- 3 Убираю в холодильник минимум на полчаса, за это время мусс загустеет.
- 4 Перед подачей украшаю ягодами.

Овсяное печенье с бананом и изюмом

4 ПОРЦИИ · 25 МИНУТ

Мягкое внутри и с хрустящими краями печенье из трёх основных ингредиентов. Получается 12 штук, по три на порцию.

240

ккал

8

белки, г

4

жиры, г

42

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 спелых банана
- 150 г овсяных хлопьев
- 40 г изюма
- 1 яйцо
- корица

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю духовку до 180 °C.
- 2 Разминаю бананы вилкой и смешиваю с яйцом, хлопьями, изюмом и корицей.
- 3 Даю тесту постоять 5 минут, чтобы хлопья набухли, а потом ложкой выкладываю 12 печенек на пергамент и слегка приплюсываю.
- 4 Выпекаю 15-18 минут до золотистых краёв.

Совет. Изюм можно заменить рублеными финиками или кусочками яблока.

Запечённые яблоки с творогом и корицей

4 ПОРЦИИ · 35 МИНУТ

Самый уютный осенний десерт, от запаха которого дом становится теплее.

145

ккал

9

белки, г

3

жиры, г

19

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яблока
- 200 г творога 5%
- 20 г изюма
- корица, ваниль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Вырезаю у яблок сердцевину, не прорезая насквозь, чтобы получились стаканчики.
- 2 Смешиваю творог с изюмом, корицей и ванилью.
- 3 Наполняю яблоки начинкой и ставлю в форму, налив на дно немного воды.
- 4 Запекаю 25 минут при 180 °С, пока яблоки не станут мягкими.

Совет. Лучше всего подходят кисло-сладкие сорта, например антоновка или семеренко.

Конфеты из фиников и орехов с какао

5 ПОРЦИЙ · 15 МИНУТ И ПОЛЧАСА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Плотные и тягучие, они тают во рту как трюфели. Получается 15 конфет, по три на порцию.

260

ккал

5

белки, г

14

жиры, г

30

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г фиников без косточек
- 100 г грецких орехов
- 2 ст. л. какао-порошка и ещё немного для обсыпки
- щепотка соли

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Если финики суховатые, заливаю их тёплой водой на 10 минут и обсушиваю.
- 2 Измельчаю в блендере орехи, затем добавляю финики, какао и соль и пробиваю до липкой массы.
- 3 Влажными руками скатываю 15 шариков и обваливаю их в какао.
- 4 Убираю в холодильник на полчаса.

Совет. Хранятся в закрытом контейнере в холодильнике до двух недель.

Ягодный сорбет

3 ПОРЦИИ · 5 МИНУТ

Яркий и освежающий десерт, который готовится за пять минут из того, что лежит в морозилке.

85

ккал

1

белки, г

1

жиры, г

17

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г замороженных ягод
- 1 замороженный банан
- сок половины лимона

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Кладу в блендер ягоды, банан и лимонный сок.
- 2 Взбиваю до густой однородной массы, помогая лопаткой.
- 3 Подаю сразу или убираю на 20-30 минут в морозилку, если хочется плотнее.

Совет. Банан нужен для кремовости и сладости, без него сорбет получится слишком кислым.

Панна-котта на йогурте с ягодным соусом

4 ПОРЦИИ · 20 МИНУТ И 4 ЧАСА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Нежный десерт, который выглядит как из ресторана, хотя делается проще простого.

120

ккал

11

белки, г

3

жиры, г

10

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г греческого йогурта
- 150 мл молока
- 10 г желатина
- ваниль, подсластитель по вкусу
- для соуса: 200 г ягод

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Замачиваю желатин в 50 мл холодного молока на 10 минут.
- 2 Нагреваю оставшееся молоко, не доводя до кипения, и растворяю в нём желатин.
- 3 Смешиваю с йогуртом и ванилью, раскладываю по формочкам или стаканам и убираю в холодильник на 4 часа.
- 4 Для соуса прогреваю ягоды на сковороде минут пять, разминая их ложкой, остужаю и поливаю панна-котту.

Морковный кекс с корицей

8 ПОРЦИЙ · 1 ЧАС

Влажный пряный кекс, в котором сладость дают бананы и финики. Пахнет так, что ждать, пока остынет, почти невозможно.

200

ккал

6

белки, г

8

жиры, г

25

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г моркови
- 2 спелых банана
- 2 яйца
- 150 г цельнозерновой муки
- 60 г фиников
- 40 г грецких орехов
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. разрыхлителя, корица, щепотка соли

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю духовку до 180 °C и натираю морковь на мелкой тёрке.
- 2 Разминаю бананы и смешиваю с яйцами и маслом, затем добавляю морковь, мелко нарезанные финики и орехи.
- 3 Всыпаю муку с разрыхлителем, корицей и солью и перемешиваю только до однородности.
- 4 Выпекаю в форме для кекса 40-45 минут, проверяя готовность шпажкой.

Совет. Кекс ещё вкуснее на следующий день, когда пропитается.

Шоколадный брауни на банане и овсянке

4 ПОРЦИИ · 30 МИНУТ

Влажный и тягучий брауни без муки и сахара. Получается 8 кусочков, по два на порцию.

250

ккал

10

белки, г

10

жиры, г

31

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 спелых банана
- 100 г овсяных хлопьев
- 3 ст. л. какао-порошка
- 1 яйцо
- 2 ст. л. арахисовой пасты
- половина ч. л. разрыхлителя, щепотка соли

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю духовку до 180 °С.
- 2 Измельчаю хлопья в блендере в муку, затем добавляю бананы, яйцо, какао, арахисовую пасту, разрыхлитель и соль и пробиваю до однородности.
- 3 Выкладываю в небольшую форму, примерно 15 на 20 см, застеленную пергаментом.
- 4 Выпекаю 18-20 минут. Серединка должна остаться чуть влажной, так брауни будет тягучим.

Творожное суфле в кружке за 3 минуты

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Мой экстренный десерт на случай, когда сладкого хочется прямо сейчас.

Микроволновка, кружка и три минуты.

240

ккал

24

белки, г

11

жиры, г

9

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г творога 5%
- 1 яйцо
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 30 г ягод
- ваниль, подсластитель по вкусу

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Взбиваю вилкой в кружке творог, яйцо, крахмал и ваниль.
- 2 Добавляю ягоды.
- 3 Готовлю в микроволновке на средней мощности 2,5-3 минуты, пока суфле не поднимется и не схватится.
- 4 Даю минуту постоять, оно немного осядет, это нормально.

Ягодный крамбл с овсяной крошкой

4 ПОРЦИИ · 35 МИНУТ

Горячие ягоды под хрустящей ореховой крошкой. Особенно хорош тёплым с ложкой холодного йогурта.

275

ккал

5

белки, г

13

жиры, г

35

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г замороженных ягод
- 1 яблоко
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- для крошки: 80 г овсяных хлопьев
- для крошки: 30 г грецких орехов
- для крошки: 30 г сливочного масла
- для крошки: 4 финика
- корица

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю духовку до 190 °С.
- 2 Смешиваю ягоды с нарезанным яблоком и крахмалом и выкладываю в форму.
- 3 Для крошки рублю орехи и финики и перетираю их руками с хлопьями, холодным маслом и корицей.
- 4 Посыпаю ягоды крошкой и запекаю 25 минут до золотистого цвета.

Парфе с йогуртом, ягодами и домашней гранолой

2 ПОРЦИИ · 15 МИНУТ

Слои йогурта, ягод и хрустящей гранолы в стакане. Подходит и для десерта, и для красивого завтрака.

350

ккал

18

белки, г

14

жиры, г

35

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г греческого йогурта
- 150 г ягод
- для гранолы: 50 г овсяных хлопьев
- для гранолы: 20 г грецких орехов
- для гранолы: 10 г тыквенных семечек
- для гранолы: половина банана
- корица

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю половину банана и перемешиваю с хлопьями, рублеными орехами, семечками и корицей.
- 2 Подсушиваю на сухой сковороде 5-7 минут, помешивая, пока гранола не станет золотистой и хрустящей, и остужаю.
- 3 В стаканы выкладываю слоями йогурт, ягоды и гранолу.
- 4 Подаю сразу, чтобы гранола не размокла.

Груши, запечённые с корицей и орехами

2 ПОРЦИИ · 30 МИНУТ

Мягкие, медовые на вкус груши, хотя мёда в них нет ни капли. Просто груша, корица и духовка.

170

ккал

4

белки, г

8

жиры, г

20

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 спелые груши
- 20 г грецких орехов
- 60 г греческого йогурта для подачи
- корица, ваниль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разрезаю груши пополам и ложкой убираю сердцевину.
- 2 Посыпаю корицей и выкладываю срезом вверх в форму.
- 3 Запекаю при 190 °C 20-25 минут, за пять минут до конца посыпаю рублеными орехами.
- 4 Подаю тёплыми с ложкой йогурта.

Тыквенный пудинг с корицей

4 ПОРЦИИ · 45 МИНУТ

Бархатный пряный пудинг со вкусом осени. Если вы любите тыквенный латте, этот десерт точно станет любимым.

120

ккал

6

белки, г

4

жиры, г

15

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г тыквы
- 2 яйца
- 150 мл молока
- 4 финика
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- корица, имбирь, мускатный орех

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Запекаю или отвариваю тыкву до мягкости и даю немного остыть.
- 2 Пробиваю блендером тыкву с финиками, яйцами, молоком, крахмалом и специями до гладкости.
- 3 Разливаю по четырём формочкам.
- 4 Выпекаю 30-35 минут при 170 °С, остужаю и подаю тёплым или холодным.

Совет. Финики лучше заранее замочить на 10 минут в горячей воде, так они легче пробьются.

Приятного аппетита!

Попробуйте начать с бананового мороженого или суфле в кружке, они готовятся за пять минут. А если приготовите что-то из сборника, покажите в комментариях в канале, мне правда очень приятно.

Ваша Лена