

detkityumen.ru

Меню на Великий пост: постные десерты

То, что на дворе Великий пост, совсем не означает, что надо отказывать себе в сладких, вкусных блюдах. Печенье, пироги, конфеты и даже мороженое можно легко приготовить, не нарушая правил Великого поста, если следовать нашим рецептам.

Пирог с клюквой и лимоном

Побалуйте себя и своих близких вкуснейшим пирогом с клюквой и лимоном. Для него вам понадобятся:

Для теста:

- 2 стакана муки,
- 1 ч. л. разрыхлителя,
- 2/3 стакана сахара,
- 120 г растительного маргарина.

Для начинки:

- 300 грамм клюквы,
- 1 лимон,
- 10 ст. л. сахара.

Просейте муку, добавьте разрыхлитель, сахар, размягченный маргарин и замесите тесто. Оно должно получиться зернистым. В смазанную постным маслом форму равномерным слоем выложите 2/3 теста. Лимон вместе с цедрой измельчите в блендере и разложите на тесто. Сверху выложите клюкву и присыпьте сахаром, а затем распределите оставшееся тесто. Выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут.

Рисовый пудинг с яблоками и вареньем

Ингредиенты:

- 7 яблок,
- 1 стакан риса,
- 1 стакан вишневого (или любого другого) варенья,
- 2 ст. л. сухарей,
- 100 грамм сахара,
- 1 ст. л. растительного масла,
- щепотка корицы.

Яблоки очистите и удалите сердцевину. Отварите в воде до полуготовности и наполните вареньем. В яблочную воду положите 50 грамм сахара и отварите в ней рис. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму положите половину риса, на него - яблоки. Посыпьте сахаром, смешанным с корицей. Накройте оставшимся рисом и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут. Подавая, полейте пудинг вареньем.

Тыквенно-ржаной пирог

- 2 стакана ржаной муки,
- 1 ст. л. разрыхлителя для теста,
- 3 ч. л. оливкового масла,
- молотая гвоздика,
- корица,
- 0,5 ч. л. соли,
- стакан тыквенного пюре.

Смешайте просеянную муку, корицу, соль, разрыхлитель и сахар. Добавьте масло и тыквенное пюре. Замесите тесто (оно должно получиться мягким, липким). Выложите его на застеленный пекарской бумагой и смазанный маслом противень и распределите ровным слоем. Выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут.

Рассыпчатое печенье на рассоле

- 4 стакана муки,
- 1 стакан рассола из-под маринованных огурцов или помидоров,
- 1 стакан сахара,
- 1 стакан растительного масла,
- 1 ч. л. соды,
- 1 ч. л. лимонного сока.

Смешайте рассол, масло и сахар. В муку добавьте соду погашенную лимонным соком. Соедините муку и рассольную смесь. Замесите тесто. Раскатайте лист толщиной 0,5 см и вырежьте формочками фигурки. Одну сторону можно обмакнуть в сахар с корицей или ванилью или посыпать лимонной цедрой. Выпекайте печенье в разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут.

Лимонное печенье

Во время приготовления постного печенья добавляйте в него фруктовое пюре - тесто станет мягким и нежным на вкус.

- 2 стакана ржаной муки,
- 1/2 стакана меда,
- 1 ч. л. разрыхлителя,
- корица,
- гвоздика,
- молотый имбирь,
- мускатный орех,
- кардамон,
- душистый молотый перец,
- цедра 1 лимона,
- 3 столовых ложки оливкового масла,
- щепотка соли.

Смешайте мед, масло, соль и подогрейте. Добавьте пряности и цедру. Муку просейте и смешайте с разрыхлителем. Медленно вводите в нее медовую смесь. Тесто должно получаться мягким и эластичным. Раскатайте его толщиной 1 см, вырежьте

формочками фигурки, выложите на застеленный пергаментом противень и выпекайте в разогретой до 160 градусов духовке 15-20 минут.

Батончики-мюсли 2 стакана мюсли с сухофруктами, 3 спелых банана, 1 яблоко кислого сорта, полстакана кураги.
Мюсли измельчите в блендере. Добавьте бананы, промытую курагу, очищенное от кожуры и нарезанное дольками яблоко и измельчите все вместе в блендере. Противень застелите бумагой для выпечки, выложите на него полученное пюре, разровняйте и запекайте в духовке при 160 градусах 40-50 минут. Поверхность должна стать сухой, а внутри остаться мягкой. Снимите бумагу, а корж разрежьте на порционные батончики.
В батончики из мюсли добавляйте не только свежие фрукты, а также измельченные орехи и черный шоколад. Но только не молочный - он не является постным продуктом.

Конфеты из фиников и мака 1 стакан фиников, 1 банан, 2 ст. л. мака, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. орехов кешью (можно грецких), 3 ст. л. какао, 3 ст. л. кунжута, щепотка ванили и корицы.
Финики очистите от косточек и кожуры, соедините с орехами, бананом и измельчите в блендере. Добавьте мед, запаренный кипятком и чуть растертый мак, какао, корицу и ваниль. Из полученной массы сформируйте шарики, обкатайте их в кунжуте и поставьте в холодильник на пару часов.

Бананово-клубничное мороженое 200 грамм мороженой клубники, 2 банана, 2 ст. л. сахара, листики мяты.
Клубнику, бананы и сахар измельчите в блендере. Полученное таким образом мороженое выложите в креманки, украсьте мятой, ягодами клубники и поставьте в холодильник на пару часов.

Черничные хлопья 300 грамм мороженой черники, полстакана овсяных хлопьев, полстакана горячей воды, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. меда.
Чернику разморозьте и слейте образовавшуюся жидкость. Овсяные хлопья разведите в горячей воде. Чернику разморозьте, смешайте с набухшими хлопьями, добавьте орехи, мед и хорошо перемешайте.
Кроме того, из рисовой или манной каш можно сделать десертный крем. Кашу нужно хорошо разварить, добавить мед, сахар, лимонный сок, изюм и растереть в блендере до однородной массы.
А если смешать в блендере 400 грамм замороженной смеси ягод, 2 ст. л. жидкого меда, 200 грамм сахара, сок половины лимона; измельчить разложить на фольге в форме шариков, в каждый вставить шпажку и положить в морозильную камеру на пару часов, будет готов вкуснейший постный сорбет.

по материалам mlady.net

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category146/2281/