

Десерты - АИП

1. Шоколадный Мусс с Авокадо

Порции – 4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 замороженный банан без кожуры
- 3 ст л какао порошка
- 1 охлажденный авокадо
- 2 ст л сырого меда
- 1 ч л лимонного сока
- 1 ч л ванильного экстракта
- 2 ст л холодной воды
- Маленькая щепотка морской соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Положите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной консистенции. (Первым делом положите все, кроме банана и авокадо, и добавляйте их постепенно, чтобы достигнуть желаемой консистенции мусса, т.к. бананы и авокадо очень разнятся в размерах. В идеале нужно добавить равные части банана и авокадо).
2. Попробуйте на вкус и добавьте больше меда, если вам не будет доставать сладости.
3. Наполните маленькие чашечки или высокие шоты муссом, украсьте ягодами.

2. Клубничные пирожные

Порции – 9 маленьких пирожных

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 60 гр. клубники
- 3 ст.л. кокосового крема (я использую Waitrose Cooks' Ingredients)
- 1.5 ч.л. меда
- 1 щепотка ванильного порошка (по желанию)
- 12 сушеных фиников
- 1 чашка неподслащенного измельченного кокоса
- 2 ст.л. порошка рожкового дерева (кэроб)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов
2. Смешайте клубнику, кокосовый крем, мед и ванильный порошок в блендере до однородной массы. Поставьте охлаждаться, пока не будете готовы использовать.
3. Смешайте в кухонном комбайне финики, измельченный кокос и порошок рожкового дерева. Продолжайте, пока не получится вязкое тесто, примерно 5-10 минут в зависимости от мощности вашего комбайна.

4. Выложите по 2 ст.л. теста в небольшие формы для кексов, распределите тесто руками, оно слегка поднимется над краями формы. В зависимости от того, насколько вязким тесто вышло, возможно, вам будет удобнее намочить руки.
5. Выпекайте 10 минут, затем достаньте из духовки и охладите до комнатной температуры. Тесто должно быть сухим и достаточно плотным, чтобы получившиеся ракушки было легко достать из формы. Если они все еще слегка мягкие, верните в духовку еще на 5 или более минут.
6. Когда ракушки остынут, вылейте в каждую примерно одну столовую ложку клубничного джема и поставьте в холодильник как минимум на 30 минут.
7. Украсьте клубникой. Приятного аппетита!

3. Апельсиновая паннакотта с компотом из ревеня

Порции - 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ингредиенты для паннакотты

- Сок 2-3 крупных сладких апельсинов
- 1 ст. л. желатина
- 2¼ чашки жирного кокосового молока из жестяной банки
- 2½ ч. л. воды (или апельсиновой воды, если она у вас есть)
- Щепотка мелкой морской соли
- 2 ст. л. меда или кленового сиропа

Для компота

- 2 ст. л. кленового сиропа
- 2 ст. л. апельсинового сока
- 400 г тонких стеблей ревеня (при необходимости вырежьте середину), нарежьте на кусочки размером 2 см
- 1 ч.л. обычной воды или апельсиновой воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Налейте ½ стакана апельсинового сока в небольшую кастрюлю, посыпьте желатином и оставьте на 5 минут или около того, пока сок не станет мягким и губчатым.
2. Тем временем положите оставшийся апельсиновый сок в большой кувшин вместе с кокосовым молоком, апельсиновой водой или простой водой и солью.
3. Нагрейте желатин очень осторожно до полного растворения. Этот процесс занимает всего несколько секунд.
4. Добавьте мед, снимите с огня и смешайте желатиновую смесь с кокосовым молоком.
5. Разделите смесь между четырьмя стаканами и поместите в холодильник на 3-4 часа, чтобы все застыло.
6. Тем временем сделайте компот. Поместите кленовый сироп, апельсиновый сок и ¼ чашки фильтрованной воды в сотейник и доведите до кипения.

7. Добавьте ревень, желательно в один слой, накройте крышкой, затем убавьте огонь и готовьте в течение 4-5 минут, пока ревень не станет мягким, но при этом сохранит свою форму.
8. Выньте ревень из кастрюли с помощью шумовки и отложите в сторону.
9. Слейте жидкость наполовину, добавьте воду (или апельсиновую воду) и залейте ревенем. Оставьте полностью остыть.
10. Перед подачей положите пару ложек компота поверх панна котты непосредственно перед едой.

4. Макаруны

Порции – 12 макарун

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1,5 чашки неподслащенного тертого кокоса
- 1 ст.л. кокосовой муки
- 1/8 ч.л. морской соли
- 2 ст.л. кокосового масла
- ¼ чашки меда
- 1 ст.л. экстракта ванили

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В кухонном комбайне вмешайте тертый кокос и кокосовую муку.
2. В режиме пульсации добавьте соль, кокосовое масло, мед и ваниль.
3. Тесто примет форму шара.
4. Черпайте тесто по одной столовой ложке без горки, выкладывайте на бумагу для запекания и запекайте 7 минут при температуре 180 градусов.
5. Охладите 3 часа и затем подавайте.