

СПИСОК ИНГРЕДИЕНТОВ ДЛЯ МИНИ-КУРСА “LOVE” от Марии Липской

Название ингредиента:	Кол-во, гр:
Аквафаба	160
Ксантановая камедь	3,9
Винный камень	2
Ваниль (по желанию)	1 шт.
Тростниковый нерафинированный сахар	397
Миндальная мука тонкого помола	195
Пюре малины	605
Белый веганский шоколад	100
Какао-масло	160
Пектин NH	23
Белая крупная фасоль (сорт Лима)	250
Безглютеновая смесь от Гарнец	195
Сода	1
Разрыхлитель	1
Растительное молоко (любое нежирное)	225
Растительное масло (лучше рафинированное, кроме кокосового и какао-масла)	95
Сок лимона	38
Виноградный сахар (можно любой другой сухой подсластитель: тростниковый, кокосовый (с ним цвет мусса будет не чисто белый), эритрит, ксилит)	312
Кокосовое молоко	285
Агар-агар	3
Кокосовое масло	298
Кукурузный крахмал	14

Кукурузный сироп ИЛИ сироп из цикория ИЛИ инвертный сахар	62
Шелковый тофу	270
Свежая клубника (можно украсить любой другой ягодой)	150
Темный веганский шоколад	200
Пудра каркаде/пудра питахайи/пудра свеклы	19
Пюре вишни	110
Лецитин сухой (например, соевый)	15

***для курса потребуется 110 грамм веганского сливочного масла, ингредиенты рассчитаны на 480 грамм**

ГДЕ КУПИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ

*Это лишь мои примерные рекомендации. Вы также можете купить/заказать ингредиенты для марафона в одном из сетевых магазинов (например, ОЗОН, ВкусВилл, WildBerries, Лента.Ру).

ИНГРЕДИЕНТ:	ГДЕ КУПИТЬ?
Кокосовое масло	https://www.ufood.market ИЛИ https://vtk-moscow.ru/ ИЛИ https://bakerstore.ru
Растительное масло	<u>Масло виноградной косточки:</u> Магазин METRO Cash&Carry https://delivery.metro-cc.ru/metro/maslo-iz-vinogradnykh-kostochiek-monini

	https://bakerstore.ru
Какао-масло	https://cacaoclub.ru

Растительное молоко	ФИТПАРАД https://fitparade.ru/catalog/molochko
Кокосовое молоко	Кокосовое молоко AROY-D Tetra Pak, AROY-D жестяная банка https://dziwa.ru ИЛИ https://www.ufood.market
Шелковый тофу	https://www.ozon.ru/context/detail/id/167076916/ Скидка 300 руб по промокоду OZON4C671E  Фотографии покупателей  -10% Бестселлер Тофу твердый "шелковый" Моѣнаа (2 шт. по 297 г). ИЛИ https://fuji-san.ru/soevye-produkty/kinugosi-tofu-300g-ya-poniya/

	 300г кинугоси-тофу соевый прод Тофу соевый продукт 📌 ❤️
--	---

Кукурузный крахмал	https://dvemorkovki.ru/ https://bakerstore.ru https://vtk-moscow.ru/
Миндальная мука тонкого помола	https://nevkusno.ru/catalog/muka-mindal-naya/mindal-nay-a-muka-melkogo-pomola-itac-1-kg/ ИЛИ http://vtk-moscow.ru/shop/pishhevyie-ingredienty/mindalnaja-muka/mindalnaya-muka-tonkogo-pomola-extra-fine-borges-1-kg/ ИЛИ https://condishop.ru/product/mindalnaya-muka-borges-blanshirovannaya-mel-2/
Мука без глютена	<u>Мука универсальная без глютена от Garnec</u>

	Магазин METRO Cash&Carry https://delivery.metro-cc.ru/metro/muchnaia-smies-garnec-muka-univiersalnaia-biez-ghliutiena
Разрыхлитель	<u>Разрыхлитель без глютена</u> https://budaru.ru/bezglyutenovaya-produkciya/13558-razrykhlitel-haas-naturalnyj-bez-glyutena-12-gr.html https://ru.iherb.com/pr/Bob-s-Red-Mill-Baking-Powder-Gluten-Free-16-oz-453-g/9585

Эритрит	https://dziwa.ru/catalog/poleznaya-eda
Тростниковый сахар	https://chocobob.net/shop/product/trostonikovyy-sahar-neochishchennyy-up-1000-gr?utm_source=market.yandex.ru&utm_term=1611713661&ymclid=16064073138693037680700013 https://vkusvill.ru/goods/sakhar-trostonikovyy-nerafinirovanny.html

Ксантановая камедь	ФИТПАРАД https://fitparade.ru/katalog/muka-i-smesi-dieticheskie/ksantanova-kamed-ef-30-g/
Винный камень	https://msk.tortomaster.ru/catalog/prochie-ingredienty/vinnyy-kamen-kondi-pro-100-gr.html https://vtk-moscow.ru/shop/pishhevye-ingredienty/mastika-i-martsipan/vinnyy-kamen-100-gr-ispaniya/ https://dvemorkovki.ru/catalog/ingredients/dobavki/5331/

Пектин NH	от Ilbakery https://chocodel.com/catalog/tovar/pektin_nh_ilbakery_ros_siya_100_g/
Агар-агар	от Ilbakery https://chocodel.com/catalog/tovar/agar_agar_ilbakery_ros_siya_100_gr/
Лецитин	<u>Лецитин из семян подсолнечника в порошке</u> https://ru.iherb.com/pr/now-foods-sunflower-lecithin-pure-powder-1-lb-454-g/59514 <u>Лецитин из семян подсолнечника жидкий</u> https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-Sunflower-Liquid-Lecithin-16-fl-oz-473-ml/56886 <u>Лецитин соевый в порошке</u> https://100ing.ru/product/letsitin-soevyi-obezzhirenniy-poroshok-05-kg/7428/ <u>Лецитин соевый жидкий</u> https://100ing.ru/product/letsitin-soevyi-adlek-1-kg/7958/

Темный шоколад веганский	https://rawbob.ru/
Белый шоколад веганский	https://rawbob.ru/

Экстракт ванили	https://ru.iherb.com/pr/Simply-Organic-Madagascar-Vanilla-Non-Alcoholic-Flavoring-Farm-Grown-4-fl-oz-118-ml/55778
------------------------	---

Аквафаба	Мое видео, как сделать аквафабу: https://www.instagram.com/p/CHfJXr8K0OM/
ИЛИ сухая аквафаба	<u>Дегидрированная аквафаба</u> https://www.instagram.com/faba_faba_food/?igshid=1390beavbgiwf
Лимонный сок	https://www.ozon.ru/ ПРОМОКОД: OZON4C671E СКИДКА: 300 руб
Сода	https://www.ozon.ru/ ПРОМОКОД: OZON4C671E СКИДКА: 300 руб
Натуральные красители	https://cakeup24.ru/catalog/product/naturalnyy_pishchevoy_krasitel_pudra_iz_soka_chernoy_morkovi_25_gramm/
Пюре малины	https://justfresh.ru/product/pyure-iz-maliny
Свежие ягоды	https://fruitonline.ru https://www.utkonos.ru/
Пюре вишни	https://justfresh.ru/product/vishnevoe-pyure
Белая крупная фасоль (сорт Лима)	https://poupki.market.yandex.ru/product/mistral-fasol-bela-ia-krupnaia-lima-450-g/240776029
Кукурузный сироп	https://dvemorkovki.ru/catalog/ingredients/sugar/3434/ https://ru.iherb.com/pr/Wholesome-Sweeteners-Inc-Organic-Light-Corn-Syrup-Vanilla-Flavor-11-2-oz-317-g/34613?yclid=144030694890571292&utm_source=yandex%7Csearch&utm_medium=cpc&utm_campaign=search-dynamic-search-ads-russia&utm_term=%7Cno&utm_content=4975154545%7CAll+product+pages

НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Инвентарь:	Где используется:
Духовка	Муссовый торт, макарон, чизкейк
Тефлоновый коврик	Макарон
Планетарный/погружной миксер	Макарон, муссовый торт
Сито	Макарон
Кондитерский мешок средний	Макарон
Насадка для макарон круг (1 см)	Макарон
Погружной блендер	Макарон, муссовый торт, чизкейк, корпусные конфеты, веганское сливочное масло
Кондитерская насадка лепесток розы изогнутый №120	Макарон
Кондитерский гвоздик (маленький)	Макарон
Пирометр	Макарон, корпусные конфеты
Форма сердце Silikomart (Размеры: 142*137 мм, высота 50 мм. Объем 600 мл.) (можно выбрать любую форму)	Муссовый торт
Квадратная форма металлическая 12х12 (для начинки и бисквита)	Муссовый торт
Металлическая форма сердце 17х13, высота 5 см (можно взять любую форму)	Чизкейк
Поликарбонатная форма для конфет «Алмазное сердце», Martellato (можно взять любую другую поликарбонатную форму)	Корпусные конфеты
Шпатель	Корпусные конфеты
Миски	Корпусные конфеты
Силиконовые лопаточки (2 шт)	Корпусные конфеты

Мерный стакан (2 шт)	Веганское сливочное масло
Весы кухонные	Веганское сливочное масло
Шпатель и спатула	Корпусные конфеты