

Выпечка без муки для тех, кто следит за фигурой



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vypechka-bez-muki-dlya-teh-kto-sledit-za-figuroj/>

Для одних любая выпечка становится запретным плодом из-за потенциального вреда, наносимого фигуре. Другие всерьез заботятся о своем здоровье и считают выпечку на основе привычной нам белой пшеничной муки крайне нежелательной. Разберемся сегодня с этим вопросом и предлагаем несколько очень простых рецептов выпечки, где вообще не используется мука.

Так ли опасна белая мука

Несмотря на то что белая мука – это продукт переработки пшеницы, большинство диетологов и врачей считают ее опасной. Да, мука получается в результате помола проросшей пшеницы, но промышленное производство готовит совсем иной продукт, нежели вы сами помелете небольшое количество пшеницы для своих нужд. Дома вы никогда не получите красивую, белую, однородную муку высшего сорта. Ваша мука будет бурой и

внешне непривлекательной, как бы вы ни старались ее очистить.

После процесса переработки на производстве из всего ценного, что есть в пшенице и в зародышах, почти ничего не остается. Для того чтобы придать хоть какую-то ценность такой муке, добавляют синтетические витамины, которые практически не усваиваются человеческим организмом.

Кроме того, чтобы добиться идеального белого цвета и однородной консистенции, добавляют химические вещества, одни названия которых по-настоящему пугают любого, кто знаком с химией хотя бы на уровне школьной программы. Именно благодаря промышленному производству белый хлеб, а также другая выпечка из пшеничной муки высшего сорта достаточно вредны для организма, если употреблять их на постоянной основе.

Есть простое правило: чем выше сорт пшеничной муки, тем беднее она по составу и тем больше химических веществ используется при производстве.

Какая мука полезна

Если вы заботитесь о своем организме, то впору задуматься о том, чем же заменить белую муку. Сегодня в магазинах представлены разные виды муки. Если так уж хочется именно пшеничной муки, то рекомендуем обратить внимание на муку грубого помола, без добавок и химических обработок.

Попробуйте муку гречишную, кукурузную, ячневую, ржаную, овсяную, рисовую, черемуховую, гороховую, чечевичную. Именно в такой муке содержится минимум вредных веществ и максимум полезных микроэлементов, витаминов. Например, в черемуховой муке, из которой получают потрясающе вкусные и ароматные торты и пироги, содержится много железа, сахаров, фитонцидов, дубильных веществ и других полезных микроэлементов и витаминов. А в чечевичной – важные для человека аминокислоты, витамины С и В.

Более подробно о разных видах муки вы можете прочитать в нашем материале.

Кому подойдет выпечка без муки

Выпечка без муки призвана разнообразить рацион в части десертов, несладких пирожков, пицц и других выпекаемых изделий. Она для тех, кто хочет почаще баловать себя вкусными блюдами и не чувствовать при этом угрызений совести и страха за свое здоровье.

Такая выпечка отлично подойдет тем, кто находится в процессе похудения или строго следит за своим весом. Блюда без белой муки также будут подходящим вариантом для тех, кто придерживается рационального питания.

Вместо муки могут использоваться молотые орехи, миндаль, тертый шоколад, овсянка, отруби, какао, кукурузный и картофельный крахмал.

Предлагаем несколько вариантов выпечки без муки.

Хлеб без муки

Хлеб получается очень ароматным, а с добавками к нему можно экспериментировать бесконечно. На приготовление у вас уйдет минимум времени, поэтому готовить его можно хоть каждый день.

К этому хлебу великолепно подходят сухой чеснок, розмарин, кинза, куркума, сухофрукты,

сушеный острый перец, мак, семечки, кунжут, кедровые орешки.

Ингредиенты:

Яичные белки 2 шт.
Кукурузный крахмал 3 ст. л.
Обезжиренное сухое молоко 2 ст. л.
Разрыхлитель 1/4 ч. л.
Сахар 1/2 ч. л.
Кинза по вкусу
Сухой розмарин по вкусу
Сухой чеснок по вкусу
Соль по вкусу

Приготовление:

Яичные белки с солью взбить до твердых пиков.
Все сухие составляющие смешать и аккуратно ложкой подмешать их к белкам.
Добавить мелкорубленную кинзу и переложить массу в форму.
Выпекать при 180 градусах от 20 до 30 минут.
Готовность время от времени можно проверять деревянной палочкой.
Лучше использовать силиконовую прямоугольную форму, тогда ваш хлеб получится кирпичиком.

Полезные сырники

Ароматные сырники с ягодами на завтрак – это лучшее начало дня. Но многие отказывают себе в этом удовольствии из-за боязни поправиться. А ведь это лакомство можно сделать вполне безвредным для фигуры, если не класть в него муку, готовить из обезжиренного творога, не жарить на масле и в качестве топинга использовать ягоды. Сырники по этому рецепту получаются очень пышными и румяными.

Ингредиенты:

Творог 0% 200 г
Яйца 2 шт.
Разрыхлитель 1 ч. л.
Кукурузный крахмал 1 ст. л.
Сахар 2 ч. л.
Ванилин по вкусу
Ягоды по вкусу

Приготовление:

Яйца взбить венчиком. Добавить к ним творог и все сухие ингредиенты. Хорошо перемешать вилкой до однородности. Даже если тесто получится более жидким, чем для обычных сырников, в этом нет ничего страшного.
Разложить с помощью ложки сырники в порционные формочки (лучше из силикона) и выпекать в заранее разогретой духовке 20 минут (при температуре 180 градусов).
Готовность можно проверять с помощью зубочистки. После того как сырники будут готовы, дать им остыть в формочках 5-10 минут и только после этого вынимать.

Воздушный кекс

Этот кекс максимально похож на классический. Он получается нежным, упругим, воздушным, с очень тонким ароматом лимона.

Ингредиенты:

Яйца 4 шт.
Цедра лимона 1 лимон
Кукурузный крахмал 3 ст. л.
Разрыхлитель 1/4 ч. л.
Сахар 1/2 ч. л.
Сухая клюква, голубика или изюм по желанию
Соль на кончике ножа

Приготовление:

Отделить белки от желтков и взбить белки с солью до максимально твердых пиков. Желтки с перемолотой цедрой, крахмалом, сахаром и разрыхлителем подмешать на небольших оборотах миксера. Далее добавить сухие ягоды и аккуратно перемешать вилкой. Выложить либо в порционные формочки, либо в одну круглую форму. Несиликоновые формы можно слегка сбрызнуть оливковым маслом и совсем немного присыпать крахмалом. Разогреть духовку до 180 градусов и поставить выпекаться на 20 минут, пока кекс не покроется золотистой корочкой. Проверить готовность можно деревянной палочкой или зубочисткой. Если хочется не просто кекс, то можно его разрезать аккуратно на два коржа и промазать, например, лимонным курдом, апельсиновым джемом или горьким шоколадом.

Шоколадный пирог

Настоящее удовольствие для любителей сладких шоколадных десертов. Рекомендуем использовать горький шоколад.

Ингредиенты:

Яйца 7 шт.
Шоколад (не меньше 60% какао) 200 г
Какао (можно обезжиренное) 2 ст. л.
Сливочное масло 150 г
Сахар 220 г
Соль 1 щепотка

Приготовление:

Белки отделить от желтков, перетереть желтки со 150 г сахара. Шоколад и масло растопить на водяной бане, хорошо перемешав. Соединить шоколадную массу и желтковую, хорошо перемешать. Белки взбить с щепоткой соли, какао и оставшимся сахаром (70 г) до устойчивой пены. Соединить и аккуратно перемешать получившуюся шоколадную и белковую массы. 2/3 теста выложить в смазанную форму и выпекать при 180 градусах около 20 минут. Проверить готовность можно деревянной палочкой. Оставшееся тесто выложить на пирог таким образом, чтобы до краев пирога оставалось не меньше сантиметра, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 1 час.

После этого поставить пирог в духовку на 10 минут при 200 градусах. Верх должен немного прихватиться, при этом остаться достаточно жидким, но не растекающимся.