

Клубничная пастила



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/klubnichnaya-pastila/>

Пастила без сахара – это намного вкуснее, чем традиционная пастила. Я в этом убедилась уже давно, еще на примере сливовой, а поэтому очень хочу перетянуть и вас на свою сторону. Готовить ее можно из всего, что по сезону. Этот клубничный сезон у меня удался: получилась целая кучка крутых разновидностей. К чаю на зиму – идеально!

Напомню вам также про клубничные чипсы, которые можно приготовить как в духовке, так и в сушилке-дегидраторе. В дегидраторе, конечно, удобнее, и я очень хочу себе домой такую штукуну, так как после нескольких дней с арендованным у родителей произвели на меня очень приятное впечатление.

В зависимости от вида плодов, пастила будет отличаться по гибкости, текстуре. Так, если сливовая более плотная и гибкая, то клубничная получается более тонкой и хрупкой. Черешневая получается очень гибкой и невероятно сладкой. Об отличиях важно помнить, чтобы с одной стороны не пересушить пастилу в хлам, но и не так, чтобы она была недосушенная, ведь так она заплесневеет во время хранения.

Приготовление

Клубнику (или другие плоды, или смесь) необходимо очистить и измельчить блендером.

Протирать через сито, чтобы избавиться от косточек, или же нет – выбор ваш. Я делала и так, и так. Ну люблю я разнообразие!

Противень или лоток дегидрататора застелить листом пергаменты по размеру (вырезать с учетом малюсеньких бортиков, около 5-6 мм). Необходимо немножечко смазать пергамент растительным маслом без запаха. Тут отдельно скажу о том, что в дегидрататоре обычно есть поддон для пастилы, но в пергаменте она сохнет быстрее, ведь пергамент воздухопроницаем, а вот поддон, или же силиконовые коврики – нет, а поэтому пастила будет высыхать только через верхнюю поверхность.

Распределить фруктовое пюре. Где-то слоем в 3-4 мм. В сушке я опытным путем вывела для себя количество в 500 мл, а для противня не подскажу.

Сушить в режиме средней температуры (50-55) в сушке, а в духовке включайте конвекцию и ставьте 65-70, и сушите с приоткрытой дверцей, чтобы и влага уходила.

В сушке сушится около 12-14 часов, но тут нужно понаблюдать – не ориентируйтесь на время, а на состояние пастилы.

Когда пастила будет готова, свернуть ее в трубочки и завернуть в пищевую пленку. Уложить в стеклянную банку или хранить в холодильнике.

Калорийность. Из 500 мл пюре клубники у меня вышло около 70 г пастилы..

Варианты. Я делала такие: клубника просто измельченная, протертая через сито, с кокосовой стружкой, с измельченным фундуком, с цедрой лайма, в смеси с яблочным пюре и в смеси с банановым. Еще хороший вариант получится с мятой. Сегодня, наверное, им и займусь!