

# ПП ТОРТЫ БЕЗ ДУХОВКИ

сборник рецептов

7 вкуснейших  
тортов

Без сахара

Все основные виды кремов  
и коржей



# СОДЕРЖАНИЕ

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

НАСЫПНОЙ ТОРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ	3
ТОРТ РАФФАЭЛЛО	5
ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С КЛУБНИКОЙ	7
БИСКВИТНЫЙ ТОРТ	9
ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ	11
МОРКОВНЫЙ ТОРТ	13
КРАСНЫЙ БАРХАТ	15



# Насынный торт с Черносливом



КБЖУ на 100 г:

Ккал 263, Б 6,3, Ж 14, У 26

Вес 1190 г

Диаметр: 16 сантиметров

Крошка (для коржей и обсыпки):

- Овсянка (долгой варки) 100 г
- Грецкие орехи 130 г

\*Овсянка и орехи взаимозаменяемы

Пюре (для начинки и коржей):

- Чернослив 290г
- Финики 80 г

\*Можно выбрать любые сухофрукты - разный вкус

Ингредиенты для крема:

- Творожный сыр 370 г
- Мягкий творог 150 г
- Подсластитель, по сладости равный 75 г сахара

Этот торт нравится всем, кто его пробует - настолько удачное в нём сочетание вкусов и текстур!

## Способ приготовления:

- 80 грамм фиников и 290 грамм чернослива замачиваем в кипятке на 10 минут.
- 130 грамм орехов и 100 грамм овсянки измельчаем в блендере и обжариваем до легкого потемнения.
- Овсянки и орехи взаимозаменяемы.



- Финики очищаем от косточек.
- Измельчаем сухофрукты в блендере до состояния пюре.

- Для "коржей" соединяем 150 грамм (часть, остальное пойдет в обсыпку) крошки из орехов и овсянки и 70 грамм пюре.

Перемешиваем.

- Получается рассычатая, но немного "слипающаяся" крошка.



# Насынный торт с Черносливом

- 370 грамм творожного сыра, 150 грамм мягкого творога и подсластитель тщательно измельчаем блендером до однородности.
- Чем более гладким будет ваш крем, тем лучше.



- Собираем торт в кондитерском кольце.
- Первым слоем выкладываем 70 грамм крошки - распределяем ровным слоем, слегка утрамбовываем.

- На середину "коржа" выкладываем 100 грамм пюре.
- Удобнее всего из кондитерского мешка, но можно и аккуратно выложить ложкой.



- Выкладываем крем по краю от пюре и сверху покрываем начинку слоем крема. Суммарно около 180-200 грамм крема на слой.
- Чередуем: корж, начинка на середину, крем. Повторяем все слои три раза.
- Накрываем торт пищевой пленкой и отправляем в холодильник на 3-4 часа.

- Когда торт настоялся, освобождаем его от формы.
- Посыпаем торт оставшейся крошкой из орехов и овсянки. Сбоку и сверху.
- Удобно при этом держать торт над противнем или большой тарелкой, потому что крошки неизбежно будут сыпаться.



- Такой торт хорош сам по себе, но при желании можно разместить на нем декор. Отлично будут смотреться любые ягоды.
- Пространство для декора оставьте не обсыпанным.

# Торт Раффаэлло



КБЖУ на 100 г:

Ккал 287, Б 8,6, Ж 25, У 8,1

Вес 800 г

Диаметр: 16 сантиметров

Ингредиенты для "коржей":

- Мука миндальная/молотый миндаль 100 г
- Мука кокосовая 50 г
- Масло Гхи 30 г

\*Мука взаимозаменяема

Ингредиенты для крема:

- Кокосовое молоко 400 г
- Желтки 4 шт
- Подсластитель, по сладости равный 80 г сахара
- Натуральный экстракт ванили 1 ч.л.
- Желатин 4 г
- Вода 24 г

Обсыпка: Кокосовые чипсы 70 г (кокос. стружка, кокос. мука)

Способ приготовления:

- На сковороду выкладываем 30 грамм масла Гхи, 100 грамм миндальной муки и 50 грамм кокосовой муки.
- Обжариваем до лёгкого песочного оттенка.



- Замачиваем 4 грамма желатина в 24 граммах воды. Оставляем набухать по инструкции.
- Соединяем в сотейнике 400 грамм кокосового молока, 4 желтка и подсластитель.

- Тщательно помешивая, увариваем эту смесь на слабом огне до достижения 82-84°C.
- При этой температуре крем совсем слегка загустеет. Сразу снимаем его с огня и помешиваем еще 1-2 минуты.



# Торт Раффаэло



- В горячий крем добавляем набухший желатин и экстракт ванили.
- Тщательно перемешиваем до однородности.

- Накрываем крем пищевой пленкой в контакт и остужаем до комнатной температуры.
- Если в помещении тепло, можно оставить крем в холодильнике на 1 час для небольшого загустения.



- Такой торт обязательно нужно собирать в форме. Можно в порционных стаканчиках.
- На дно насыпаем 45 грамм крошки для коржей. Немного утрамбовываем. Сверху выкладываем 140 грамм крема.

- Секрет аккуратной сборки - удобная консистенция крема, которая достигается после его охлаждения.
- Повторяем все действия 4 раза (4 коржа, 4 слоя крема).
- Накрываем торт пищевой пленкой и ставим в холодильник как минимум на 5 часов.



- Когда торт настоялся, освобождаем его от формы.
- Посыпаем кокосовыми чипсами (или стружкой или кокосовой мукой).

- Сбоку тоже покрываем обсыпкой.
- Наслаждаемся кокосово-миндальным вкусом!



# Творожный торт с клубникой



КБЖУ на 100 г:

Ккал 100, Б 6,4, Ж 3,4, У 11

Вес 1230 г

Диаметр: 16 сантиметров

Ингредиенты для основы:

- Овсянка (долгой варки) 70 г
- Грецкий орех 30 г
- Молоко 20 г
- Натуральный сироп без сахара/мёд 10 г

Ингредиенты для творожно-йогуртового слоя:

- Йогурт без добавок 230 г
- Творог 230 г
- Желатин 14 г
- Вода 84 г
- Подсластитель, по сладости равный 90 г сахара
- Натуральный экстракт ванили 1 ч.л.

Начинка:

- Клубника 250 г
- Банан 200 г

Гармоничное сочетание клубники и творога, мягкая сладость банана и все это на вкусной ореховой основе. Низкокалорийный и низкоуглеводный!

Способ приготовления:

- Замачиваем 14 грамм желатина в 84 граммах воды. Оставляем набухать по инструкции.



- Соединяем в блендере 70 грамм овсянки и 30 грамм орехов. Измельчаем в крошку.
- Обжариваем эту крошку на сковороде до легкого песочного оттенка.

- Добавляем к этой смеси 1 столовую ложку натурального сиропа без сахара. И около 20 грамм молока. Перемешиваем.
- Масса должна хорошо формироваться, но не должна быть мокрой или липкой.



# Творожный торт с клубникой

- Выкладываем основу в форму (кондитерское кольцо без дна, по бортику проложена ацетатная лента).
- Утрамбовываем до получения ровного слоя.
- Отправляем форму с основой в холодильник.



- Соединяем 230 грамм натурального йогурта без добавок, 230 грамм творога, подсластитель и натуральный экстракт ванили (если есть).
- Измельчаем эти ингредиенты блендером до максимальной однородности.

- Желатин растапливаем на плите или в микроволновке до полного растворения гранул.
- Переливаем желатин к творожной массе комнатной температуры.
- Тщательно перемешиваем с помощью блендера.



- Нарезаем клубнику и бананы на довольно крупные кусочки.
- Выкладываем фрукты и ягоды в творожную массу. Перемешиваем

- Выкладываем творожный слой на подготовленную основу. Сначала лучше выложить фрукты и ягоды и распределить их максимально равномерно. Так, чтобы в каждом кусочке они были.
- Накрываем торт пищевой пленкой и отправляем в холодильник как минимум на 5 часов.



- Когда торт настоялся и полностью застыл, снимаем с него пищевую пленку, кондитерское кольцо и ацетатную ленту.
- Торт полностью готов.
- При желании можно декорировать.

# Бисквитный торт



КБЖУ на 100 г:  
ККал 180, Б 8,3, Ж 15, У 5,8  
Диаметр формы 16 см,  
Вес торта 1 кг

Воздушные бисквитные коржи и потрясающе нежный крем. При этом мало калорий и крайне мало углеводов.

## Ингредиенты для коржей:

- Мука зеленой гречки (любая ц/з мука) 55 г
- Подсластитель 50 г (в пудре или в сиропе)
- Разрыхлитель 5 г
- Яйца (крупные С0) 3 шт
- Ксантановая камедь 0,3 г (1/2 мерной ложки объемом 1 мл) (необязательно)
- Кипяток 2 ст.л.

## Ингредиенты для крема:

- Рикотта 600 г
- Масло Гхи/кокосовое/сливочное 60 г
- Подсластитель 70 г
- Натуральный экстракт ванили 2 ч.л.

## Глазурь:

- Молоко 70 г
- Масло Гхи 30 г
- Какао 20 г
- Подсластитель 20 г

## Способ приготовления:

- Соединяем 55 грамм муки и 5 грамм разрыхлителя.
- Отделяем белки от желтков. К белкам не должно попасть ни грамма желтка.



- К желткам добавляем 2 ст.л. кипятка и сразу тщательно перемешиваем.
- К белкам добавляем подсластитель 50г и/или ксантановую камедь. Как минимум один из этих ингредиентов должен быть - он поможет стабильности белков.

- Взбиваем белки миксером до устойчивых пиков.
- Белки должны стать неподвижны при повороте чаши. В этот момент прекращаем взбивать, чтобы не перевзбить.



- К желткам добавляем белки порциями.
- Каждую порцию перемешиваем до однородности. Аккуратными движениями лопатки снизу вверх.

# Бисквитный торт



- Порциями просеиваем сухие ингредиенты к белковой массе.
- Также перемешиваем очень осторожными движениями лопатки снизу вверх.

- Выкладываем 1/3 теста на сковороду, смазанную маслом. Распределяем до диаметра больше 16 см.
- Выпекаем под крышкой на самом слабом огне около 4 минут с одной стороны. И 2-3 минуты с другой стороны.



- Когда коржи испеклись, даём им остыть.
- Вырезаем 3 коржа диаметром 16 сантиметров. Можно это сделать ножом, а можно кондитерским кольцом.

- Соединяем 600 грамм рикотты (комнатной температуры!), 60 грамм растопленного масла Гхи, подсластитель и 2 чайные ложки натурального экстракта ванили.
- Измельчаем блендером до однородности.
- Кондитерское кольцо стоит на подложке. Внутри кольца выкладываем ацетатную ленту для удобства извлечения. На подложку капаем немного крема, чтобы зафиксировать торт.



- Чередуем: корж, слой крема 200 грамм, корж, 200 грамм крема, корж, 130 г крема.
- Накрываем торт пищевой пленкой и отправляем в холодильник на 3-4 часа.

- Соединяем ингредиенты для глазури в сотейнике.
- При постоянном помешивании венчиком доводим до кипения, но не кипятим.
- Для максимальной гладкости можно измельчить глазурь блендером.
- Остужаем глазурь до 18-20°C.



- Покрываем торт кремом, выравниваем.
- Делаем подтеки из глазури.
- Из оставшегося крема можно сделать розочки.



# Шоколадный торт



КБЖУ на 100 г:  
Ккал 158, Б 9,9, Ж 10, У 6,8  
Вес 1170 г  
Диаметр: 16 см

## Ингредиенты для коржей:

- Йогурт 240 г
- Яйцо 3 шт
- Мука зеленой гречки 70 г
- Какао 30 г
- Соль 1 г
- Подсластитель, эквив. 120г сахара
- Разрыхлитель 15 г

## Ингредиенты для крема:

- Рикотта 600 г
- Какао 45 г
- Подсластитель, эквив. 150г сахара

## Ингредиенты для глазури:

- Молоко 80 г
- Какао 10 г
- Шоколад горький без сахара 15 г
- Подсластитель, эквив. 50г сахара

При всей простоте приготовления, он получается очень красивый! Да ещё и низкоуглеводный! находка для любителей шоколадных десертов!

## Способ приготовления:

- 240 грамм натурального йогурта без добавок и 3 яйца перемешиваем венчиком.
- Отдельно соединяем 70 г ц/з муки, 30 грамм какао, подсластитель, 1 грамм соли и 15 грамм разрыхлителя. Перемешиваем.
- Просеиваем сухие ингредиенты к жидким. Перемешиваем до однородности.



- Тесто получается средней густоты.
- Выкладываем 1/5 теста на сковороду, смазанную маслом. Распределяем до диаметра больше 16 см.
- Выпекаем под крышкой на самом слабом огне около 2-4 минут с одной стороны. И 2-3 минуты с другой стороны.

# Шоколадный торт

- Получается 5 мягких ароматных коржей. Даем им остыть.
- Вырезаем круги диаметром 16 сантиметров. Можно это сделать ножом, а можно кондитерским кольцом.
- Обрезки подсушиваем на сковороде. Измельчаем в крошку.



- Соединяем 600 грамм рикотты, 45 грамм какао и подсластитель.
- Измельчаем блендером до однородности.
- Чем более гладким будет ваш крем, тем лучше.

- Чтобы торт получился идеально ровным, собираем его в кондитерском кольце. Кольцо стоит на подложке. Внутри кольца выкладываем ацетатную ленту для удобства извлечения. На подложку капаем немного крема, чтобы зафиксировать торт.
- Чередует: корж, слой крема 120 грамм, второй корж, еще один слой крема - также 120 грамм. На верхний корж наносим буквально 40 грамм крема.
- Накрываем торт пищевой пленкой и отправляем в холодильник на 3-4 часа.



- Соединяем в сотейнике 80 грамм молока и 10 грамм какао. Нагреваем, но не кипятим.
- Остужаем до 60°C.
- Добавляем подсластитель и 15 грамм горького шоколада без сахара. Тщательно перемешиваем до однородности.

- Когда торт настоялся, покрываем его оставшимся кремом сбоку. Выравниваем поверхность.
- Посыпаем шоколадной крошкой из обрезков боковую поверхность торта и верхушку по краю.
- Центр заливаем глазурью.
- Остужаем торт в холодильнике около 1 часа до застывания глазури.



# Морковный торт



КБЖУ на 100 г:  
Ккал 183, Б 7, Ж 6,6, У 23  
Вес 1100 г  
Диаметр: 16 см

Фактурные коржи с потрясающим ароматом морковной выпечки и специй! Сладкий и мягкий крем с немного карамельным оттенком – за счет фиников.

## Ингредиенты для коржей:

- Морковь 250 г
- Йогурт 200 г
- Яйцо 2 шт
- Овсянка (измельченная) или ц/з мука 200 г
- Корица 1 ч.л.
- Имбирь 0,5 ч.л.
- Подсластитель, эквив. 20 г сахара (по желанию)
- Сода 4 г (2/3 ч.л.)
- Грецкий орех 20 г (по желанию)

## Ингредиенты для крема:

- Творожный сыр 130 г
- Мягкий творог 130 г
- Финики 130 г

## Способ приготовления:

- Морковь натираем на тёрке.
- Перемешиваем 2 яйца и 200 грамм йогурта.
- Добавляем 200 грамм измельченных овсяных хлопьев, подсластитель по вкусу, 1 чайную ложку корицы, 1/2 ложки имбиря и 4 грамма соды.



- Тщательно перемешиваем все ингредиенты венчиком.
- Добавляем 20 грамм грецких орехов и нутёртую морковь.
- Перемешиваем.

- Сковороду смазываем маслом, выкладываем на нее 1/3 теста (примерно 250 грамм).
- Распределяем тесто по сковороде. Диаметр коржа около 18 сантиметров.
- Готовим на слабом огне под крышкой около 10 минут с одной стороны и 8 минут с другой.



# Морковный торт

- Получается 3 мягких ароматных коржа. Даем им остыть.
- Вырезаем круги диаметром 16 сантиметров. Можно это сделать ножом, а можно кондитерским кольцом.



- 130 грамм фиников заливаем кипятком и оставляем на 10 минут.

- Соединяем 130 грамм творожного сыра, 130 грамм мягкого творога и финики, очищенные от косточек.
- Все ингредиенты для крема тщательно измельчаем блендером до однородности. Чем более гладким будет ваш крем, тем лучше.



- Чтобы торт получился идеально ровным, собираем его в кондитерском кольце. Кольцо стоит на подложке. Внутри кольца выкладываем ацетатную ленту для удобства извлечения. На подложку капаем немного крема, чтобы зафиксировать торт.



- Чередуем: корж, слой крема 130 грамм, второй корж, еще 130 грамм крема, верхний корж и оставшийся крем.
- Накрываем торт пищевой пленкой и отправляем в холодильник как минимум на 4 часа.

- Когда торт настоялся, снимаем с него пищевую пленку, кольцо, ацетатную ленту.
- Этот торт можно оставить без покрытия - так видна вся его сочная текстура.
- Если хотите покрыть торт кремом, увеличьте вес каждого ингредиента для крема на 100 грамм.
- Декорируем рубленым шоколадом и черешней.



# Красный бархат



КБЖУ на 100 г:

Ккал 158, Б 8,6, Ж 7,6, У 13

Вес 1060 г

Диаметр: 16 сантиметров

Ингредиенты для коржей:

- Вишня 200 г (вишню с лимоном можно заменить на 230 г малинового пюре)
- Сок лимона 30 г
- Банан 180 г
- Мука ц/з (у меня зеленой гречки) 130 г
- Сода 3 г
- Масло (у меня масло авокадо) 30 г
- Подсластитель, эквив. 100 г сахара

Ингредиенты для крема:

- Сыр тофу 500 г (либо замоченные в холодной воде на 4 часа кешью, либо творожный сыр)
- Сок лимона 60 г (либо кокосовое молоко, либо сироп)
- Подсластитель, эквив. 200 г сахара

Коржи абсолютно не сухие, даже без пропитки – яркие, сочные, очень вкусные! По сладости коржи не очень сладкие, скорее с кислинкой вишни. А вот крем – действительно сладкий.

Способ приготовления:

- Соединяем 200 грамм вишни без косточек, 30 грамм сока лимона, 180 грамм банана.
- Измельчаем блендером до состояния пюре.
- Добавляем к нему 30 грамм любого жидкого масла



- Добавляем 130 грамм любой цельнозерновой муки (у меня мука зеленой гречки) и 3 грамма соды – примерно 1/2 чайной ложки (не больше).
- Перемешиваем венчиком до однородности.

# Красный бархат

- Сковороду смазываем маслом, выкладываем на нее 1/4 теста (примерно 140 грамм).
- Распределяем тесто по сковороде. Диаметр коржа около 16 сантиметров.
- Готовим на слабом огне под крышкой около 5 минут с одной стороны и 3 минуты с другой.



- 3 коржа вырезаем по диаметру 16 см.
- А четвертый ломаем на кусочки и измельчаем блендером до состояния мелкой крошки.

- Соединяем 500 грамм сыра тофу, 60 грамм сока лимона и подсластитель
- Тщательно измельчаем блендером до однородности. Чем более гладким будет ваш крем, тем лучше.



- Чтобы торт получился идеально ровным, собираем его в кондитерском кольце. Кольцо стоит на подложке. Внутри кольца выкладываем ацетатную ленту для удобства извлечения. На подложку капаем немного крема, чтобы зафиксировать торт.



- Собираем торт: корж, 170 грамм крема. Разравниваем. Второй корж, еще 170 грамм крема. Накрываем третьим коржом. А сверху ещё 150 грамм крема.
- Накрываем торт пищевой пленкой и отправляем в холодильник как минимум на 4 часа.

- Когда торт настоялся, покрываем его оставшимся кремом сбоку и сверху. Удобно воспользоваться кондитерским мешком.
- Выравниваем поверхность.
- Посыпаем его розовой крошкой.



- Декорируем ягодами.