

Миксер «От Шефа» (1,35 л)



Торт-суфле

3 ингредиента!

Духовой шкаф

Tupperware®

В каждый дом



Ингредиенты:

3 яйца

120 грамм молочного шоколада

120 грамм сливочного крем – сыра («Карат», «Маскарпоне»)

120 грамм сливок жирностью 30% для украшения

Приготовление:

Шоколад разломите на кусочки и растопите в кувшине «МикроКук» (1 л) в СВЧ на мощности 360 Ватт в течение 1-2 минут. Добавьте в растопленный шоколад сливочный сыр и тщательно перемешайте силиконовым скребком.

С помощью насадки из набора «Поварёнок» отделите белки от желтков. Желтки добавьте в шоколадно-сливочную смесь и перемешайте с помощью силиконового скребка.

Белки взбейте в миксере «От Шефа» до образования устойчивых пик. Постепенно введите белки в сливочную смесь и осторожно перемешайте. Переложите готовую смесь в Силиконовую форму «Цветок», «Принцесса» или «Капкейки» и поставьте в разогретый до 170°C духовой шкаф на 15 минут. Через 15 минут, убавьте до 160°C и готовьте еще 15 минут. После выключения оставьте в духовке еще на 15 минут, затем достаньте из духовки.

Совет:

Подавайте со сливками, взбитыми в миксере «От Шефа».

Шоколадный торт **ПРАВИЛЬНОЕ** 2 ингредиента! **ПИТАНИЕ!** Tupperware®

В каждый дом



Ингредиенты:

250 г темного шоколада (не менее 70% какао)
5 крупных яиц
соль

Приготовление:

Разогрейте духовку до 250°C. 180 г шоколада разломайте на кусочки и растопите в Кувшине «МикроКук» (1 л) в СВЧ на мощности 360 Ватт в течение 1-2 минут. Отделите белки от желтков при помощи насадки из набора «Поварёнок». Взбейте желтки в Миксере «От Шефа», пока они не посветлеют, и соедините их с растопленным шоколадом в Замесочном блюде (3л).

Взбейте белки со щепоткой соли до плотной консистенции, добавьте в шоколад и аккуратно перемешайте.

Выложите смесь в Силиконовую форму «Цветок» и выпекайте в разогретой до до 250°C духовке ровно 8 минут. Выньте из духовки и охладите в течение 30 минут, затем поставьте в холодильник на 12 часов.

Оставшийся шоколад растопите, полейте им торт и поставьте в холодильник еще на 10 минут.

Совет:

Сверху можно присыпать орехами.

Режьте торт горячим ножом, предварительно опущенным в кипяток.

Торт «Баунти» на овсяном бисквите

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ! Tupperware®

В каждый дом

Ингредиенты:

- 700 гр. творога 0% (сухого)
- 150 гр. геркулеса быстрого приготовления
- 50 гр. любых отрубей
- 150 гр. стружка кокоса
- 2 ст.ложки крахмала
- 2 ст.ложки какао
- 200 мл кокосового молока (или обезжиренного коровьего молока)
- Захарозаменитель (можно заменить на сахар)
- 4 яйца
- соль

Приготовление:

1. Отделить желтки от белков.
2. В Замесочном блюде 3л хорошо смешать 4 желтка, творог, кокосовую стружку, 100 мл молока, 2 ст.ложки крахмала, сахарозаменитель. Выложить ровным слоем в силиконовую форму «Принцесса» или «Цветок».
3. В миксере «От Шефа» взбить в пену 4 белка с щепоткой соли и сахарозаменителем.
4. В Замесочном блюде 3 л смешать геркулес, разрыхлитель, 100 мл кокосового молока, 2 ложки какао и сахарозаменитель. Постепенно вмешать белковую массу, деликатно перемешивать до получения пышной однородной массы. Выложить тесто сверху творога в силиконовую форму.
5. Отправить в разогретый до 160 градусов духовой шкаф на 40 минут.
6. Остудить, при желании полить половиной плитки горького шоколада 90% какао и присыпать кокосовой стружкой.

Совет:

Рецепт отвечает всем нормам и правилам диетического питания.

При желании вместо сахарозаменителя можно добавлять сахар, а вместо обезжиренного творога – любой другой жирности.

Запеканка «Белый шоколад»

СВЧ

Tupperware®

В каждый дом



Ингредиенты:

Творог любой жирности - 250 гр.

Молоко - 100 мл

Манка - 2 столовые ложки

Сахар - 2 столовые ложки (или по вкусу)

Яйцо - 1 шт

Белый шоколад - 30 - 50 грамм

Приготовление:

1. Смешать в Миксере «От шефа» яйцо с сахаром до белого цвета, добавить творог и молоко, перемешать медленно до однородной воздушной массы.
2. Добавить в основание Миксера «От шефа» манку и белый шоколад, поломанный на небольшие кусочки, - перемешать силиконовым скребком малым до однородной массы.
3. Массу выложить в любую емкость «МикроКук» и поставить в СВЧ на 600 Ват, сначала на 3 минуты, затем еще на 3 минуты.

Совет:

Подавайте горячей как завтрак, или холодной в качестве десерта!

Можно посыпать орешками.

Банановые панкейки

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ.
Tupperware®
В каждый дом



Ингредиенты:

Овсяные хлопья быстрого приготовления – 50 гр

Ряженка – 80 мл

Банан – 1 штука

Яичные белки 3 штуки

Сахар – 1 ст. ложка с горкой (можно не добавлять, чтобы блюдо было диетическим)

Приготовление:

1. Взбить в Миксере «От шефа» белки с сахаром или без.
2. Размять спелый банан вилкой в кашу.
3. Деликатно смешать взбитые белки с бананом, ряженкой и овсяными хлопьями.
4. Жарить на раскаленной сковороде по 1 минуте с каждой стороны с маслом или без!

Совет:

Если жарить на масле, то рекомендуется употреблять на завтрак! Можно испечь в духовке на силиконовом противне 180 градусов 10 минут.

Подавайте с медом.