



Капкейки для фигуры



На 723 г	Калории 1158	Белки 87.6	Жиры 57.1	Углеводы 86.4
На 100 г	Калории 160.2	Белки 12.1	Жиры 7.9	Углеводы 11.9

Ингредиенты

Мука рисовая - 40 граммов
Яйцо - 3 штуки
Молоко 2,5 - 50 граммов
Творог "Мягкий Нежный" обезжиренный - 50 граммов
Разрыхлитель теста - 5 граммов
Мука кукурузная - 50 граммов
Творог мягкий обезжиренный 0% - 125 граммов
Творог обезжиренный - 200 граммов
Рикотта light - 80 граммов
Кокосовое молоко - 100 граммов

Процент потерь по массе: 27.7 %

Описание

Для теста: мука кукурузная 50 г, мука рисовая 40 г, яйца 3 шт, молоко 2,5% 5 ст.л., творог мягкий обезжиренный (как сметана) 50 г, разрыхлитель для теста 1 ч.л. сах .зам. по вкусу, можно добавить 2 ст.л.кокосовой стружки. Взбиваем до бела три желтка с сах.зам., добавляем молоко и снова взбиваем. Добавляем творог, просеянную муку с разрыхлителем, тщательно перемешать. В отдельной посуде взбиваем белки до пиков и аккуратно перекладываем к тесту. Лопаточкой снизу в верх аккуратно смешать до однородной консистенции. Берём формочки для каскеткой и выкладываем ложкой тесто, почти до края. Выпекаем в предварительно разогретой духовке при 180 градусах 20 минут. По окончании приготовления достать из духовки и дать остыть на решётке. Для крема: смешиваем все виды творога с сах. Зам. В кастрюльке смешиваем кокосовое молоко и агар- агар, нагреваем и кипятим помешивая 2 минуты. Даём остыть и смешиваем с творожной массой, взбивая. Перекладываем крем в кондитерский мешок и убираем в морозилку на 10 мин. Достаём и украшаем капкейки. Для крема: творог мягкий обезжиренный 125г, творог обезжиренный в брикете мягкий 200г, сыр рикотта лайт (маскарпоне) 80 г, молоко кокосовое 100 мл, ваниль, агар- агар 1 ч.л.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru