



# Орешки без сахара и глютена

KATERINA\_NUTRITION

CAN

# **КБЖУ на 1 орешек без начинки (8 гр): 36 / 0,5 / 2 / 4**

Кбжу зависит от конечного веса изделия, поэтому может отличаться

## **Тесто для скорлупок:**

Количество рассчитано на 72 шт (половинок) по 5,75-5,8 гр или 36 шт готовых орешков. Срок хранения в готовом виде без начинки до 7 дней в холодильнике.

- Смесь универсальная Гарнец без глютена — 200 гр
- Сметана 10-15% — 100 гр
- Сливочное масло (комнатной температуры) — 100 гр
- Разрыхлитель — 4 гр
- Подсластитель prebiosweet — 4-6 гр

## **Метод приготовления:**

1. Смешать универсальную смесь без глютена, сметану, разрыхлитель, подсластитель и сливочное масло комнатной температуры. Замесить тесто, оно должно формироваться в комок.
2. Скатайте шарики из теста: для орешницы "Белочка" — 5,7 - 5,8 гр. Для орешницы "Мультипекарь" — 3,5 грамма

Я не рекомендую длительное время хранить накатанные шарики, так как они довольно быстро подсыхают и пропекаются неравномерно. Если тесто в шариках у вас хранилось в холодильнике, то перед выпечкой желательно их достать полежать при комнатной температуре, чтобы они стали мягче. Так они пропекаются равномерно и имеют идеальный внешний вид.

3. Перед использованием орешницы ее необходимо хорошо нагреть 5-10 минут. В каждый отсек положите шарик и закройте крышку. Время выпечки 2 минуты 10-30 секунд. Ориентируйтесь на свою орешницу, время может быть уменьшено или увеличено.
4. Подцепите крышечки и выпекайте следующую партию. Остатки теста с орешницы можно убрать силиконовой кисточкой или сухой салфеткой. Остудите половинки и очистите края при помощи терки или ножа при необходимости.
5. Начините и соедините половинки

## **КБЖУ на 1 шт (18 гр): 86 / 1 / 6 / 7**

Кбжу зависит от конечного веса изделия, поэтому может отличаться

Вес 1 половинки с начинкой около 9 гр. Вес целого орешка 18 гр.

Количество рассчитано на 32-36 шт (готовых орешков).

### **Орешки “Рафаэлло”:**

- Кокосовые сливки от 17% — 170 гр
- Белый шоколад без сахара — 200 гр
- Кокосовая паста (урбеч) — 50 гр
- Кокосовая стружка — 20 гр
- Миндаль ( в центр орешка)

### **Метод приготовления:**

1. Нагрейте кокосовые сливки с кокосовой пастой и кокосовой стружкой. Влить в белый шоколад и пробить погружным блендером. Накрыть пищевой пленкой в контакт и убрать на ночь на стабилизацию в холодильник. После переложить крем в кондитерский мешок и отсадить в орешки.
2. Сборка: в каждую половинку орешка отсадить крем, в одну из половинок выложить жареный миндаль и соединить половинки.

### **Хранение:**

Срок годности в холодильнике: 72 часа.

В морозильной камере: до 30 суток





KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

**КБЖУ на 1 шт с ганашем и карамелью (18 гр): 72 / 1 / 4 / 8**

**КБЖУ на 1 шт с заварным кремом (18 гр): 55 / 2 / 3 / 5**

Кбжу зависит от конечного веса изделия, поэтому может отличаться

Вес 1 половинки с начинкой около 9 гр. Вес целого орешка 18 гр.

### **Орешки “Сникерс”:**

#### **Вариант 1: Арахисовый ганаш**

Количество рассчитано на 32-36 шт (готовых орешков).

- Шоколад молочный без сахара — 130 гр
- Сливки 33% — 130 гр или кокосовые от 17-19% — 70 гр
- Арахисовая паста — 20 гр

#### **Метод приготовления:**

1. Сливки нагреть до 80 градусов и залить шоколад с арахисовой пастой. Пробить погружным блендером. Накрыть пищевой пленкой в контакт и убрать на ночь на стабилизацию в холодильник. После переложить крем в кондитерский мешок и отсадить в орешки.
2. Сборка: в каждую половинку орешка на 2/3 части отсадить ганаш, в середину ганаша отсадить карамель и соединить половинки. По желанию в начинку можно добавить арахис.



## **Вариант 2: Заварной арахисовый крем**

*Количество рассчитано на 27-30 (готовых орешков).*

- Желтки — 20 гр (1 шт)
- Молоко 1,5% — 160 гр
- Крахмал кукурузный — 7 гр
- Какао - порошок — 10 гр
- Подсластитель prebiosweet — 2-4 гр
- Арахисовая паста — 20 гр
- Молочный / темный шоколад без сахара — 20 гр
- Желатин — 2 гр (220 блюм) + вода 10 гр

### **Метод приготовления:**

1. Желатин залить холодной водой и оставить набухать.
2. В сотейнике смешать молоко, желтки, подсластитель, какао-порошок, кукурузный крахмал, арахисовую пасту.
3. Постоянно помешивая венчиком довести до кипения на небольшом нагреве и уваривать регулярно помешивая. Смесь должна загустеть. Чем дольше будете варить, тем гуще будет крем.
4. Снять с нагрева, добавить шоколад и тщательно перемешать до его растворения. Добавьте набухший желатин. Если крем не однородный пробейте его блендером.
5. Накройте пищевой плёнкой «в контакт» и уберите в морозильную камеру на 10 минут. Затем переложить в холодильник и полностью охладите. Переложить в кондитерский мешок
6. Сборка: в каждую половинку орешка на 2/3 части отсадить ганаш, в середину ганаша отсадить карамель и соединить половинки. По желанию в начинку можно добавить арахис.



## **Арахисовая карамель**

- Кокосовое сливки от 17% — 50 гр
- Сироп топинамбура — 50 гр
- Арахисовая паста — 50 гр
- Арахис — 5-7 гр

### **Метод приготовления:**

1. В сотейнике смешать кокосовые сливки и сироп топинамбура, арахисовую пасту.
2. Варить на медленном огне до загустения, постоянно помешивая.
3. Арахис измельчить ножом на небольшие кусочки, добавьте в карамель и перемешайте.

### **Хранение:**

Срок годности в холодильнике с ганашем: 72 часа.

Срок годности в холодильнике с заварным кремом: 48 часов.

В морозильной камере (ганаш): до 30 суток





KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

**КБЖУ на 1 шт с ганашем (18 гр): 64 / 1 / 4 / 6**

**КБЖУ на 1 шт с творожным кремом (18 гр): 60 / 1 / 4 / 5**

Кбжу зависит от конечного веса изделия, поэтому может отличаться

Вес 1 половинки с начинкой около 9 гр. Вес целого орешка 18 гр.

## **Орешки “Красный бархат”:**

### **Вариант 1: Творожный крем**

Количество рассчитано на 32-34 шт (готовых орешков).

- Творожный сыр — 200 гр
- Белый шоколад без сахара — 40 гр
- Подсластитель prebiosweet — 6-8 гр
- Рикотта лайт — 40 гр
- Натуральная ваниль — по желанию

### **Метод приготовления:**

1. Творожный сыр соединить с сахарной пудрой и ванильной пастой. Взбить 1 минуту до однородной гладкой текстуры. Добавить сгущенное молоко и сливки, взбить до плотности крема несколько минут. Отсадить на одну из половинок

### **Клубничное / малиновое конфи**

- Клубничное / малиновое пюре — 80 гр
- Подсластитель prebiosweet — 2-3 гр
- Пектин NH — 2 гр
- Лимонный сок — 5 гр

### **Метод приготовления:**

1. Пюре нагреть до 35-40 градусов. Добавить пектин с подсластителем "дождиком", постоянно помешивая.
2. Уварить до 85 градусов, снять с нагрева и добавить лимонный сок.
3. Перемешиваем, накрываем пищевой пленкой в контакт и охлаждаем в холодильнике. При необходимости пробить блендером перед использованием.

## **Вариант 2: Ягодный ганаш**

*Количество рассчитано на 36-38 шт (готовых орешков).*

- Пюре клубники / малины — 90 гр
- Белый шоколад без сахара — 150 гр
- Сливки 33% — 60 гр
- Желатин — 2,5 гр (220 блюм) + вода 10 гр

### **Метод приготовления:**

1. Желатин залить холодной водой и оставить набухать.
2. Сливки с пюре нагреть до 80 градусов и залить шоколад. Добавить набухший желатин и пробить погружным блендером. Накрыть пищевой пленкой в контакт и убрать на ночь на стабилизацию в холодильник. После переложить крем в кондитерский мешок и отсадить в орешки.
3. Сборка: в каждую половинку орешка на 2/3 части отсадить ганаш, в середину ганаша отсадить начинку и соединить половинки ИЛИ заполнить 1 скорлупку ганашем, а вторую на половину 2/3 части ягодной начинкой и 1 часть ганашем.

### **Хранение:**

Срок годности в холодильнике с ганашем: 72 часа.

Срок годности в холодильнике с творожным кремом: 48 часов.

В морозильной камере (ганаш): до 30 суток



KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

**КБЖУ на 1 шт с ганашем (18 гр): 73 / 1 / 5 / 6**

**КБЖУ на 1 шт с заварным кремом (18 гр): 51 / 1 / 3 / 5**

Кбжу зависит от конечного веса изделия, поэтому может отличаться

Вес 1 половинки с начинкой около 8 гр. Вес целого орешка 18 гр.

## **Орешки “Мак - лимон - клубника”:**

### **Вариант 1: Лимонный ганаш**

Количество рассчитано на 32-36 шт (готовых орешков).

- Белый шоколад без сахара — 130 гр
- Сливки 30% — 130 гр
- Лимонный сок — 20 гр
- Цедра 1 лимона
- Мак — 5-7 гр

### **Метод приготовления:**

1. К шоколаду добавить цедру лимона и лимонный сок. Сливки нагреть до 80 градусов и залить шоколад. Пробить погружным блендером. Добавить мак, перемешать лопаткой. Накрыть пищевой пленкой в контакт и убрать на ночь на стабилизацию в холодильник. После переложить крем в кондитерский мешок и отсадить в орешки.
2. Сборка: в каждую половинку орешка на 2/3 части отсадить ганаш, в середину ганаша начинку и соединить половинки.



## **Вариант 2: Заварной лимонный крем**

*Количество рассчитано на 32-34 шт (готовых орешков).*

- Лимонный сок — 100 гр
- Цедра 1 лимона
- Подсластитель prebiosweet — 10-15 гр
- Желток — 2 шт (40 гр)
- Крахмал кукурузный — 20 гр
- Мак — 5 гр
- Белый шоколад без сахара — 20 гр
- Творожный сыр — 90 гр

### **Метод приготовления:**

*!Подсластителя может понадобиться больше / меньше, зависит от кислоты лимонного сока.*

1. В сотейнике смешать лимонный, желтки, подсластитель, цедру лимона, кукурузный крахмал, мак.
2. Постоянно помешивая венчиком довести до кипения на небольшом нагреве и уваривать регулярно помешивая. Смесь должна загустеть. Чем дольше будете варить, тем гуще будет крем.
3. Накройте пищевой плёнкой «в контакт» и уберите в морозильную камеру на 10 минут. Затем переложить в холодильник и полностью охладите. После охлаждения добавьте творожный сыр и взбейте миксером.
4. Сборка: в каждую половинку орешка на 2/3 части отсадить крем, в середину клубничную / малиновую начинку и соединить половинки.

## **Клубничное / малиновое конфи**

- Клубничное / малиновое пюре — 80 гр
- Подсластитель prebiosweet — 2-3 гр
- Пектин NH — 2 гр
- Лимонный сок — 5 гр

### **Метод приготовления:**

1. Пюре нагреть до 35 градусов. Добавить пектин с подсластителем "дождиком", постоянно помешивая. Уварить до 85 градусов, снять с нагрева и добавить лимонный сок.
2. Перемешиваем, накрываем пищевой пленкой в контакт и охлаждаем в холодильнике. При необходимости пробить блендером перед использованием.

### **Хранение:**

Срок годности в холодильнике с ганашем: 72 часа.

Срок годности в холодильнике с заварным кремом: 36 часов.

В морозильной камере (ганаш): до 30 суток



KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

## **КБЖУ на 1 шт (18 гр): 86 / 1 / 6 / 7**

Кбжу зависит от конечного веса изделия, поэтому может отличаться

Вес 1 половинки с начинкой около 9 гр. Вес целого орешка 18 гр.

### **Орешки “Кокос - вишня”:**

Количество рассчитано на 32-36 шт (готовых орешков).

- Кокосовые сливки от 17% — 160 гр
- Белый шоколад — 200 гр
- Кокосовая паста — 50 гр
- Ваниль натуральная (по желанию)

### **Метод приготовления:**

1. Нагрейте кокосовые сливки с кокосовой пастой. Влить в белый шоколад и пробить погружным блендером. Накрыть пищевой пленкой в контакт и убрать на ночь на стабилизацию в холодильник. После переложить крем в кондитерский мешок и отсадить в орешки.
2. Сборка: в каждую половинку орешка отсадить крем, в середину ганаша начинку и соединить половинки.

### **Вишневое конфи**

- Вишневое пюре — 80 гр
- Подсластитель prebiosweet — 2-3 гр
- Пектин NH — 2 гр
- Лимонный сок — 5 гр

### **Метод приготовления:**

1. Пюре нагреть до 35 градусов. Добавить пектин с подсластителем "дождиком", постоянно помешивая. Уварить до 85 градусов, снять с нагрева и добавить лимонный сок.
2. Перемешиваем, накрываем пищевой пленкой в контакт и охлаждаем в холодильнике. При необходимости пробить блендером перед использованием.

## **Хранение:**

Срок годности в холодильнике с ганашем: 72 часа.

В морозильной камере (ганаш): до 30 суток





KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

## **КБЖУ на 1 шт (18 гр):**

Кбжу зависит от конечного веса изделия, поэтому может отличаться

Вес 1 половинки с начинкой около 9 гр. Вес целого орешка 18 гр.

## **Орешки “Сгущенка”:**

Количество рассчитано на 32-34 шт (готовых орешков).

- Сухое обезжиренное молоко — 150 гр
- Молоко 1,5% — 200 гр
- Подсластитель prebiosweet — 3-4 гр
- Творожный сыр или отвешенный мягкий творог — 90 гр
- Желатин — 1,5 гр (220 блюм) + вода 5 гр

## **Метод приготовления:**

1. Желатин залить холодной водой и оставить набухать.
2. Сухое обезжиренное молоко обжарить до карамельного цвета. Чем темнее цвет СОМа, тем темнее будет сгущенка. Снимаем с нагрева, слегка охлаждаем. Измельчаем в кофемолке или блендере до пудры. Просеиваем. Масса должна быть максимально однородная, без кусочков.
3. В сотейнике смешать молоко, обжаренное сухое молоко, подсластитель. Увариваем. Чем дольше увариваете, тем гуще будет крем. Снимает с нагрева и тщательно пробиваем блендером. Немного остужаем.
4. В теплый крем вводим желатин и творожный сыр, еще раз тщательно пробиваем блендером. Накрываем пищевой плёнкой «в контакт» и уберите в холодильник на несколько часов. Переложите в кондитерский мешок.
5. Сборка: в каждую половинку орешка отсадить сгущенку и соединить половинки.

## **Хранение:**

Срок годности в холодильнике: 72 часа.



KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

KATERINA\_NUTRITION

# Глазурь для декора орешков

Количество рассчитано на 32-34 шт (готовых орешков).

- Белый (молочный / темный) шоколад без сахара — 100 гр
- Растительное масло — 10 гр

## Метод приготовления:

1. Растигните шоколад с маслом на водяной бане или в микроволновой печи импульсами по 10-15 секунд, каждый раз доставая и перемешивая.
2. Рабочая температура глазури 30-35 градусов.
3. Окунаем в шоколад одну половинку орешка и украшаем.

