ТЕОРИЯ

от производителя протеиновой продукции sdps.ru

Перед Вами авторские рецепты из протеина и клетчатки с максимально сбалансированным КБЖУ и вкусом приближенным к традиционным десертам. Такие рецепты из протеина Вы не встретите нигде. В них нет муки, даже рисовой, нет отрубей, псиллиума, сахара и калорийных подсластителей.

Что же понадобится для приготовления:

- молочные протеины – их мы используем вместо муки (углеводы в десертах превращаем в белки). Это концентрат сывороточного белка, его смело можно заменять на изолят сывороточного белка. И концентрат молочного белка – другими словами мицеллярный казеин. Все протеины чистые, без ароматизаторов, загустителей и подсластителей.

Протеины из спортпита для коктейлей не подойдут (только в чистом виде), так как в них уже есть добавки: загустители, подсластители, красители и другие ингредиенты которые при выпечке дадут совершенно непредсказуемый результат.

- растворимые волокна кукурузы - в выпечке заменяют функции сахара, придают мягкость, сочность, аппетитную золотистую корочку. Кроме того растворимые волокна кукурузы – это пребиотическая клетчатка, которая благотворно влияет на работу ЖКТ и легко переносится нашей пищеварительной системой без негативных побочных эффектов.
- некалорийный подсластитель – максимально приближенный ко вкусу и сладости сахара. В рецептах используется подсластитель, 1 г которого заменяет 10 г сахара.
- эритрит - объемный некалорийный подсластитель, его мы используем в некоторых рецептах и небольших дозировках для придания нужной структуры десерта. Почему используем мало эритрита? Чтобы избежать его отрицательного свойства – холодка.
- сухое обезжиренное молоко – его мы используем в небольших количествах в некоторых рецептах бисквитов для улучшения структуры и придания сливочного вкуса.

Все рецепты приготовлены и оттестированы на наших ингредиентах sdps.ru, в качестве которых мы уверены на 200%.

КАК ВЗБИВАТЬ БЕЛКИ

Один из секретов вкусной выпечки – это правильно взбитые белки. Их мы будем использовать при приготовлении бисквитов и рулетов.

Основные правила:

1. Посуда должна быть чистой и сухой.
2. Если взбиваете белки первый раз, то удобнее это делать в высоком стакане для взбивания. Так венчик чаще и большей площадью ударятся о стенки стакана, и белок взбивается быстрее и равномернее.
3. Взбивать на средней или чуть ниже средней скорости миксера/блендера. На протяжении всего времени взбивания не менять скорость, чтобы пузырьки воздуха были равномерными и одного размера.
4. Мощность миксера/блендера у всех разная, поэтому ориентируйтесь на результат, а не на время взбивания. Правильно взбитые белки останутся в стакане, если их перевернуть.
5. Белки для бисквита необходимо взбивать до мягких пиков:

5.1. Если белки недовзбиты, то они не будет держать форму, и бисквит опадет после выпечки.

5.2. Если белки взбиты до мягких пиков, то они блестят, гладкие, держаться в стакане и на венчике и легко вмешиваются в тесто.

5.3. Если белки перевзбиты, то они выглядят как хлопья и их трудно будет вмешать в бисквит.

ПРАВИЛА ВЫПЕЧКИ БИСКВИТА

1. Правильно взбитые белки (см. "как взбивать белки") необходимо частями вмешивать в тесто силиконовой лопаткой движением снизу-вверх, поворачивая миску и стараясь не потерять воздух. Взбитые белки должны равномерно смешаться с тестом и соединиться в однородную массу с тестом.
2. Выпекать бисквит в кольце, не смазывая его маслом. Дно обернуть фольгой.
3. Подобрать экспериментальным путем оптимальный температурный режим для своей духовки, он может быть в диапазоне от 140-180С. В моей духовке бисквит выпекается при температуре 150С, режим верх-низ, противень расположен посередине. При правильной температуре бисквит пропекается, растет и зарумянивается медленно, но равномерно и после выпечки не опадает. При слишком высокой температуре, бисквит очень быстро поднимается, подгорает, но остается сырым внутри. Еще и опадает, после того как достать его из духовки.
4. В первые 20-25 мин выпечки бисквита духовку нельзя открывать. Иначе бисквит опадет.
5. Проверять готовность бисквита на сухую деревянную палочку. Что это значит? Вставить в центр бисквита палочку, глубоко. Достать и посмотреть. Если на палочке жидкое тесто, то нужно увеличить время выпечки. Если палочка сухая – бисквит готов.
6. Готовый бисквит охладить на решетке, перевернув вверх дном, оставить до полного охлаждения.
7. После полного охлаждения удалить фольгу, вставить нож между бисквитом и кольцом и вырезать бисквит.
8. Завернуть бисквит в пищевую пленку и отправить в холодильник на 5-10 часов. Этот этап необходим, чтобы в бисквите перераспределилась влага, он стал более сочным, легче резался и не крошился.
9. Срезать шапочку и при необходимости дно, разделить на нужное количество коржей и смазать кремом.

P.S. Если бисквит не пропекся, опал, то необходимо проверить, правильно ли взбита меренга, и скорректировать температуру выпечки.

ВЫРАВНИВАНИЕ ТОРТОВ

1. Перед финальным (чистовым) выравниванием, охладить торт в холодильнике. Если выравнивать торт больше 30 мин, то крем становится комнатной температуры и работать с ним сложно. Лучше убрать в холодильник на 20-30 мин, охладить и после продолжить.
2. Для выравнивания торта понадобится шпатель и спатула. Если Вам не нужно идеальное выравнивание, то можно выровнять торт силиконвой лопаткой, оставив следы на креме (будто так и задумано, чтобы не были сильно заметны неровности).
3. Крем удобнее всего отсаживать из кондитерского мешка полосками с промежутками, чтобы слой крема был тонким. После чего разгладить спатулой и выровнять шпателем.
4. Шпатель располагается перпендикулярно столу и под 45° к торту. Выровнять торт шпателем. Пустоты заполнять кремом и снова пройтись шпателем. Если удобнее спатулой.
5. После завершения каждого действия с выравниванием, очищать шпатель и спатулу от излишков крема.

ПЕРЕСЧЕТ ИНГРЕДИЕНТОВ НА ФОРМУ ДРУГОГО РАЗМЕРА

- Если у Вас есть кольцо на диаметр 14 см, а в рецепте указаны ингредиенты 16 см, то необходимо возвести эти два числа в квадрат:

14*14=196
16*16=256
И разделить большее число на меньшее: 256/196=1,3
Все ингредиенты по рецепту необходимо разделить на полученный коэффициент 1,3.
Было 300 г творожного сыра, а станет 300/1,3=230 г; было 130г яйца, а станет 100 г.

- Если у Вас кольцо на диаметр 20 см, а в рецепте указаны ингредиенты на форму 16 см, то возвести эти два числа в квадрат:

20*20=400
16*16=256
И разделить большее число на меньшее: 400/256=1,5
Все ингредиенты по рецепту необходимо умножить на полученный коэффициент 1,5.
Было 300 г творожного сыра, а станет 300/1,5=450 г; было 130г яйца, а станет 195 г.