

Сладкие соусы и кремы для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Соус шоколадный “Мням”

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Вода 240 мл
- Какао обезжиренное 120 г
- Сахарозаменитель (изомальт+эритрит+стевия 1:1:1) 100 г
- Ванильный экстракт 0,2 ч.л
- Сода 0,2 ч.л
- Соль 1 щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать в большой кастрюле для соуса воду с какао и поставить на средний огонь.
2. Постоянно помешивать, пока какао полностью не растворится.
3. Добавить сахзам и, продолжая помешивать, довести до слабого кипения.
4. Варить, помешивая, еще 5 минут. Чем больше соус варить, тем гуще он будет.
5. Снять с огня и добавить ванилин и соль.
6. Дать немного остыть (несколько минут), затем добавить соду, перемешать (это предотвратит засахаривание соуса).
7. Если сироп достаточно густой, переложить в банку и убрать в холодильник, если нет - оставить еще на 10 минут, чтобы загустел.



Крем кофейный “Баварский”

30 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Желатин 25 г
- Пюре яблочное 40 г
- Кофе натуральный 250 мл
- Молоко казеиновое 250 мл
- Подсластитель (стевия+эритрит) 70 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сварите крепкий черный кофе.
2. Желатин разведите согласно инструкции на упаковке.
3. Пюре растереть с сахзамом.
4. Молоко немного подогрейте. Смешайте горячий кофе, подогретое молоко, пюре и желатин. Все тщательно перемешать.
5. Разлейте горячую смесь в креманки, дайте остыть и уберите в холодильник на 3-4 часа для застывания.



Соус “Лимончелло”

10 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Вода холодная 200 мл
- Камедь ½ ч.л
- Подсластитель (эритрит+стевия+изомальт) 80 г
- Сок лимонный 2 ст.л
- Цедра половинки лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать все ингредиенты в емкости, подходящей для микроволновки.
2. Нагревать в СВЧ по 30 секунд, доставая и перемешивая.
3. Когда масса закипит, соус готов.
4. Подавать охлажденным.





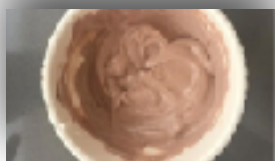
Соус “Апельсинка”

10 Ккал/100 г



Крем-чиз “Легче перышка”

65 Ккал/100 г



Крем “Шоко-ладный”

50 Ккал/100 г



Клюквенный соус “Для всего”

15 Ккал/100 г

**Эти и другие рецепты сладких кремов и соусов
для похудения вы можете найти в нашей базе
рецептов!**

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные
обновления!



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

