



Идеальное ПП с Ириной Собченко

Кунжутная халва в шоколаде: без глютена, без муки, без сахара
и сахарозаменителей, без лактозы, без яиц





Кунжутная халва в шоколаде: без глютена, без муки, без сахара и сахарозаменителей, без лактозы, без яиц

Халва... Слово такое, что произносишь, и
во рту становится сладко!



Калорийность:
558 ккал/100 г
Б/Ж/У: 12-50-19

Количество
порций/вес: /236 г

Ингредиенты

- кунжут (семена) - 130 г
- масло кокосовое - 20 г
- сироп цикория - 30 г
- ароматизатор ваниль - 1-2 капли 1 г

ДЛЯ ГЛАЗУРИ

- масло какао - 30 г
- какао алкализ.
экстра-брют BARRY - 15 г
- сироп цикория - 10 г



Приготовление халвы

1. Кунжут смелите в кофемолке, не переусердствуйте (от высоких температур начнет выделяться масло), если будут попадаться несмолотые семена, не страшно
2. Переложите его в чашу, добавьте растопленное кокосовое масло и сироп (при желании капните ванильным экстрактом или ароматизатором)
3. Разложите массу в силиконовые формы и хорошо утрамбуйте. Если под руками нет мелких форм, скатайте небольшие шарики и уберите в морозильник до полной заморозки (часа на 2-3, как минимум)

Приготовление глазури

Выложите в миску какао-масло, какао-порошок и сироп топинамбура, поставьте на водяную баню, растопите и хорошо перемешайте



Достаньте халву из морозильника, переложите на решетку и полейте сверху горячей глазурью

Или наколите каждый кусочек на зубочистку и окунайте в глазурь (дайте стечь излишкам), и аккуратно кладите на подготовленную поверхность (например, разделочную доску, застеленную пергаментом или тефлоновым ковриком). Подтеки глазури можно будет собрать и отправить в чашу с глазурью.

Если у вас большая порция халвы, то в середине процесса, возможно, придется глазурь еще раз подогреть. Кокосовое масло от низких температур начнет застывать.

Глазурь можно растапливать несколько раз, и заливать халву несколькими слоями.

Сироп цикория можно заменить сиропом топинамбура, медом, кленовым сиропом и т.д. Но из всего списка предпочтительнее именно сиропы цикория и топинамбура, как более полезные за счет содержания инулина — растворимой растительной клетчатки, и менее калорийные

У нашего десерта получилась достаточно высокая калорийность, а как же иначе? Ведь основа любой халвы — масличные культуры (семечки подсолнуха, арахис, грецкие орехи, кунжут), калорийность которых высока. Но мы избежали добавления муки, сахара и растительного масла, используемых в классических рецептах. Те свели количество вредных быстрых углеводов к минимуму. Поэтому наша халва может называться полезной!

И еще немного интересного:

- А знаете, что слово халва произошло от арабского «халява», означающего «сладость»?
- И в честь халвы назван астероид (518) Халва, открытый в 1903 году американским астрономом Рэймондом Дуганом, который очень любил это лакомство.
- А семена кунжута лучше покупать у восточных торговцев в лавках с орешками и сухофруктами, или в крупных специализированных магазинах для кондитеров. У них килограмм семян обойдется в 230-270 рублей/кг, и это намного дешевле, чем покупать расфасованный, да еще и в фирменные пакеты.

