



ПИРОГ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МОЛОКЕ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



4 порции



60 мин



средне

ИНГРЕДИЕНТЫ



200 мл растительное молоко hi

150 г мука

100 г сахар

80 мл растительное масло

2 шт яйцо

10 г разрыхлитель

соль (по вкусу)

5 мл ванильный экстракт

фрукты, ягоды или орехи для начинки

СКАЧАТЬ PDF

Пирог на растительном молоке

В растительном рационе часто не хватает десерта для уютного чаепития. Этот пошаговый рецепт пирога создан для того, чтобы максимально упростить создание сладкой выпечки на растительных ингредиентах. Воздушная текстура теста и разнообразные вкусы растительного молока позволяют такому пирогу превзойти традиционные, при этом принося пользу вашему здоровью.



РЕЦЕПТ

1 ЭТАП

Разогрейте духовку до 180°C и смажьте форму для выпекания пирога растительным маслом или выстелите ее пергаментом.

2 ЭТАП

В большой миске смешайте сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, сахар и щепотку соли.

3 ЭТАП

В отдельной миске взбейте яйца с сахаром до образования пышной светлой массы. Затем добавьте растительное молоко, растительное масло и ванильный экстракт, продолжая перемешивать до однородности.

4 ЭТАП

Постепенно вливайте жидкую смесь в сухую, тщательно перемешивая, чтобы не оставалось комочков. Важно не переусердствовать: тесто должно быть гладким, но не слишком плотным.

5 ЭТАП

Вмешайте выбранные для начинки ягоды, орехи или сухофрукты в тесто.

6 ЭТАП

Вылейте тесто в подготовленную форму и разровняйте его. Поставьте в разогретую духовку на 25-30 минут. Проверьте готовность с помощью зубочистки: если она выходит чистой — пирог готов!

7 ЭТАП

Дайте пирогу немного остыть в форме, затем аккуратно переложите его на решетку для полного остывания.

СОВЕТ

Существуют десятки видов растительного молока. Помимо самых популярных — овсяного, миндального и соевого — вы можете использовать в пироге молоко из кокоса, бананов или фундука. Не бойтесь экспериментировать с новыми вкусами и комбинациями в этом простом рецепте. Если хотите добиться еще большей пышности, попробуйте отделить белки от желтков. Взбейте белки отдельно до устойчивых пиков и аккуратно вмешайте их в тесто в конце. Вы можете добавить корицу, мускатный орех или цедру цитрусовых для уникального аромата. Попробуйте добавлять в рецепт сезонные фрукты и ягоды, чтобы пирог каждый раз был уникальным.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (400 грамм) содержит:			
28	40	152	1160
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
7	10	38	250



HEALTHY INNOVATION



О НАС

ТЕХНОЛОГИЯ

КУПИТЬ

По вопросам качества
8-800-200-70-80
www.efko.ru

© 2021 АО «УК ЭФКО»
Адрес: 394018, г.Воронеж,
ул. Таранченко, 40