

LE

27 SUBSTITUTIONS INTERDITES DE DESSERT

*Petit Écolier, Magnum,
Glace Artisanale & 24 de Plus —
Recettes de Clones en 5 Minutes
Au Goût Identique qui Gardent
Votre Compteur sous 140*



Contenu.

6 CHAPITRES

01 **La Jarre À Biscuits, Cloné** CH P.

CINQ À 5 MINUTES DE CLONES DES
COOKIES, VOUS ARRÊTÉ D'ACHETER DES OREO AUX
LOFTHOUSE, IDENTIQUES DANS CHAQUE BOUCHÉE.

02 **L'Allée Congelés, Décodé** CH P. 17

CINQ PINTES, DES BARS ET DES CÔNES RECONSTRUIT À
SCOOP, SNAP, ET DE LIRE COMME HÄAGEN-DAZS.

03 **Les Bonbons De Contre Coup D'État** CH P. 29

CINQ COUCHES DE CANDY-BAR
RECONSTRUIT — SNICKERS, REESE, KITKAT, TWIX, LA
VOIE LACTÉE — MÊME INGÉNIERIE, AUCUNE

04 **La Boulangerie Cas, Reconstruit** CH P.. 37

QUATRE BOULANGERIE-CAS DES AGRAFES DE LA
RÉTRO-INGÉNIERIE POUR LES SOUS-140 MATIN.

05 **Diner, Desserts, Réécrit** CH P. 48

DE QUATRE LE RESTAURANT DE DESSERTS QUE VOUS POUVEZ CONSTRUIRE
À LA MAISON PLUS RAPIDE QUE LA NUMÉROTATION DOORDASH.

06 **Le Snack Pack Impasse** CH P.

QUATRE GAMELLE CLASSIQUES RECONSTRUIT POUR UN
ADULTE LE MÉTABOLISME, SANS PERDRE L'ORIGINAL.

La Jarre À Biscuits, Cloné.

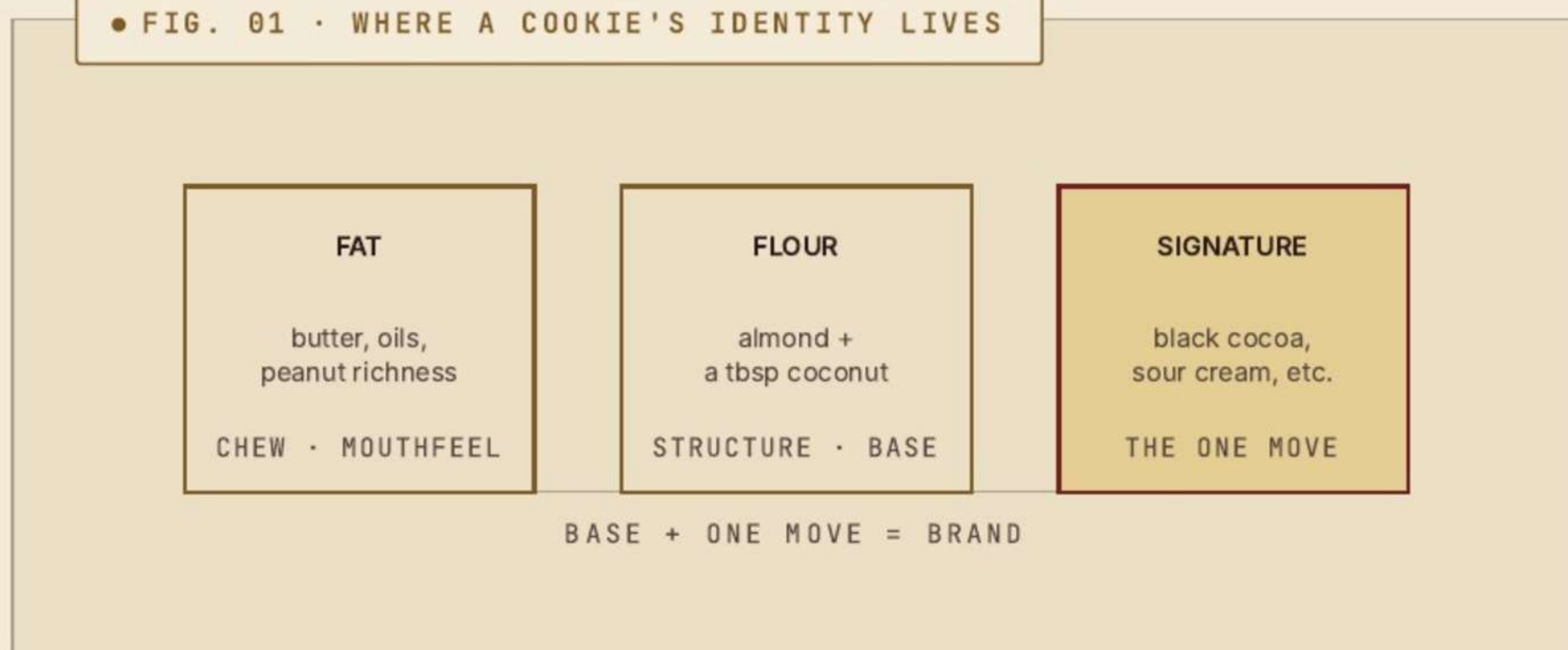
Le cookie a été la première chose à sortir de la maison. La plupart des lecteurs me disent la même chose — le sac va de retour sur le plateau de l'allée d'épicerie, et un petit pièce de vie normale va avec.



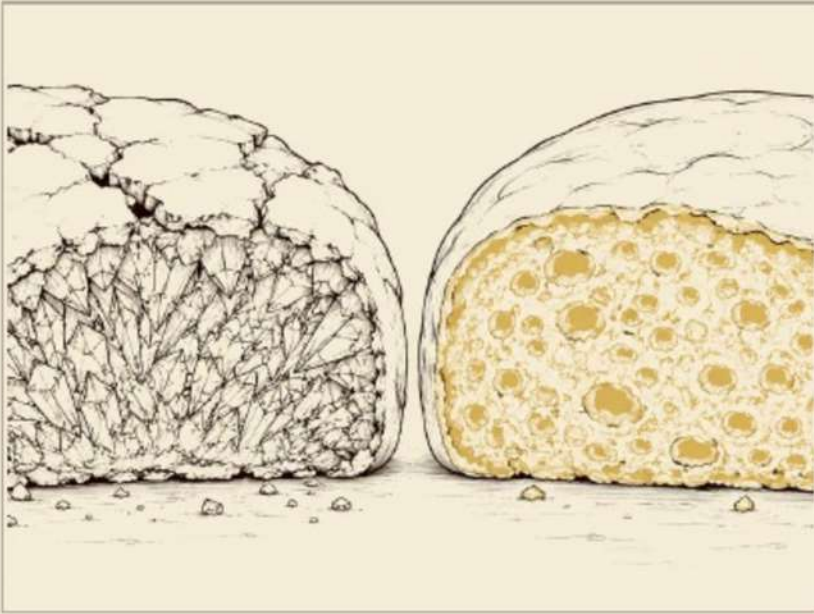
son chapitre met les cookies. Cinq d'entre eux, par leur nom, impossible à distinguer de la boîte. Oreo. Chips Ahoy. Nutter Beurre. Milano. Lofthouse. Chaque cloné dans environ cinq minutes de l'épicerie-magasin ingrédients, chacun conçu pour s'asseoir tranquillement sur le dessus d'un compteur qui reste en vertu de 140.

Les Cookies se trouvent être le plus simple de collation de l'Amérique du plateau à la reconstruction et à la raison est structurelle. Un témoin de l'identité de la vie à trois endroits: sa graisse, ses de la farine, et une signature est un élément qui fait que cookie spécifique. Obtenez de l' de la base de droit et de la marque perd de un ou deux petits coups sur le dessus. L' brun-sucre à mâcher d'une Chips Ahoy est un déplacement. Le noir de cacao d'un Oreo est-on déplacer. L'acidité de la crème de crumb d'un Lofthouse est un déplacement. Vous n'avez pas besoin d'une usine. Vous avez besoin de savoir qui ta décision.

● FIG. 01 · WHERE A COOKIE'S IDENTITY LIVES



LA FARINE ET L'ÉDULCORANT



La farine question obtient répondu une fois et reste répondu. Presque chaque cookie dans ce chapitre — et la plupart des cookies dans l'univers, franchement — peut être construit sur une base d'amande de la farine avec une cuillère à soupe de noix de coco la farine plié dans.

La poudre d'amande vous donne de la graisse et de la structure. La farine de noix de coco absorbe l'excès d'humidité et offre un mâcher de la poudre d'amande ne suffira pas à produire. Le ratio est d'environ une tasse d'amande farine une cuillère à soupe de farine de noix de coco pour une baisse du cookie, et il vaut la peine de mémorisation. Vous ne serez pas en mesure après le deuxième lot.

L'édulcorant est la deuxième décision, et l'une des plus à la maison des boulangers se tromper sur le premier essai. Il y a deux options réelles pour le bas-carb cuisson — allulose et érythritol et ils se comportent comme des espèces différentes. L'érythritol est moins cher et un peu plus faciles à trouver, mais il cristallise en refroidissant. Dans un glaçage ou une gelée le dessert, que la cristallisation se lit comme grain sur la langue et la sécheresse dans la morsure. Allulose reste souple. Il browns correctement dans le four. Il produit de la mastication qui fait un cookie se sentir comme un cookie. Les recettes de ce chapitre utilisation allulose, et le dollar supplémentaire d'un sac en vaut la peine.

UN PETIT MOT SUR QUAND VOUS MANGEZ LE COOKIE

Un petit mot avant de nous ouvrir le four. Si vous avez lu le livre, vous savez au sujet de le Deuxième Repas de l'Effet de la petite moléculaire cascade qu'un bien construit petit déjeuner ensembles off, et qui maintient votre sensibilité à l'insuline élevé pendant environ vingt-quatre heures. L'conséquence pratique de ce livre est l'un personne ne vous a dit pendant les vingt dernières années: une cookie à 8 H, mangé sur le dessus d'un matin qui frappé de la cascade, n'est pas le compteur d'événement que vous avez été redoutée. Votre pancréas ne démarre pas frais au dessert. Il est en cours d'exécution sur les paramètres ont été bloqués à 7 heures du matin. Les clones dans ce chapitre sont conçus pour être bon marché, rapide, et fidèles — mais le compteur de mathématiques derrière eux a déjà été fait au petit déjeuner. Vous avez gagné le cookie heures.



INSULIN SENSITIVITY
WINDOW

"Vous avez gagné
le cookie il y
a quelques heures."

En VERTU de 140

Chaque clone dans ce
le chapitre est conçu pour
asseyez-vous tranquillement sur
le dessus d'un mètres que les
séjours de moins de 140 fournis
petit déjeuner a fait son travail.

— SWAP #01 ·

SANDWICH

~5 MIN · 9 MIN AU FOUR

Oreo.

L'Oreo est surtout un ingrédient prétendant une recette: noir cacao. Néerlandais Standard-processus de cacao de ne pas vous y rendre. Il est brun. Le Oreo wafer est plus proche de charbon de bois, d'une télévision, légèrement amère, presque minérale, de chocolat qui lit sur la langue comme Oreo, et rien d'autre. Noir le cacao est vendu dans des limites raisonnables, épicerie et sur tout ce qui est raisonnablement en ligne étagère, généralement pour à moins de cinq dollars un sac. L'acheter. C'est l'ensemble de la de swap.



LE COUP

Noir de cacao. En vertu de 5 \$ le sac. L'ensemble de la swap de la vie ici.

Pour la tranche: une demi-tasse d'amande, la farine, trois cuillères à soupe de noir de cacao, trois cuillères à soupe de allulose, deux cuillères à soupe de beurre fondu, un peu de de la vanille. Mélanger jusqu'à ce que c'est une pâte ferme. Rouleau mince entre les deux feuilles de parchemin — vraiment mince, de deux millimètres environ, qui est plus mince que se sent le droit — et de réduire les dans des ronds avec un verre ou d'un petit emporte-pièce. Cuire au four à 350°F pendant neuf minutes. Ils vont se resserrer davantage comme ils se refroidissent; tirer alors qu'ils se sentent encore à peine croquants sur les bords.

LA CRÈME

La crème de remplissage est la partie facile. Deux cuillères à soupe de beurre ramolli, trois cuillères à soupe de poudre de allulose, la moitié d'un cuillère à café de vanille, fouetter avec une fourchette jusqu'à pâle et mousseux. Sandwich une cuillerée entre deux refroidi plaquettes et appuyez sur doucement jusqu'à ce que le remplissage atteint le bord. Votre premier sera moche. Votre quatrième va être impossible à distinguer de l'emballage version.

LA MÉTHODE EN UN COUP D'ŒIL

- ☐ Fouetter plaquette de pâte, rouler entre parchemin à ~2 mm
- ☐ Coupez les rondelles; cuire 350°F·9 minutes
- ☐ Fouetter le beurre + la poudre de allulose + vanille
- ☐ Sandwich, appuyez sur, manger

9
MIN

À 350°F · TIREZ LES PREMIERS

"Votre quatrième sera indiscernables à partir de la package version".

POURQUOI LE NOIR DE CACAO

Le Oreo wafer est plus proche de le charbon de bois que de chocolat — un plat, légèrement amère, presque note minérale néerlandais- processus de cacao ne peut pas atteindre.

<—SWAP #02 • BAISSE DE COOKIE

>~5 MIN · 9-11 MIN BAKE

Chips Ahoy.

Chips Ahoy est brun-sucré à mâcher sans l' de sucre brun. La base est la norme d'amande la farine de noix de coco et la farine de ratio — une tasse d'amande de la farine, une cuillère à soupe de farine de noix de coco — lié avec trois cuillères à soupe de beurre fondu, un quart de tasse de allulose, un jaune d'oeuf, une cuillère à café de à la vanille, et une petite pincée de sel. La noix de coco la farine est en train de faire un réel travail ici. Il capte l'humidité, ralentit la propagation, et vous donne la mastication qui l'original obtient à partir de sa teneur en sucre.



<LE COUP

Mini puces, pas plein taille. Match de la original par morsure chocolat densité.

L'utilisation de mini pépites de chocolat, pas le plein format. C'est la seule erreur de la maison des boulangers faites le plus souvent sur cette recette. L'original Chips Ahoy est conçu pour de chocolat dans chaque bouchée, et une norme à puce est trop grande pour fournir une couverture de dans un plus petit, plus dense, faible en hydrates de la pâte. Mini puces plier proprement et vous donner de chocolat à la même vitesse que le sac n'est. Sans sucre marques sont faciles à trouver — Lily et ChocZero à la fois de rendre utilisable mini puce.

TIREZ LES PREMIERS

L'autre clé de se déplacer est en tirant les cookies de le four tôt. Cuire au four à 350°F de neuf à onze minutes, et la tirer, tandis que le centre a toujours l'air underdone — légèrement gonflés, à peine mat sur haut, pas de browning au-delà du bord. Ils vont chercher le mal, sur la feuille. De les y laisser pendant cinq minutes. Ils ont fixé comme ils se refroidissent, exactement de la même façon le sac de la version, et la mastication des terres précisément là où il faut.

LA MÉTHODE EN UN COUP D'ŒIL

- ☐ Combiner d'amande + farine de noix de coco, du beurre, de la allulose, jaune d'oeuf, la vanille, le sel
- ☐ Plier en mini pépites de chocolat
- ☐ Déposez cuillères à soupe sur une recouverte de papier parchemin feuille
- ☐ Cuire au four à 350°F · 9-11 min — pull tandis que le centre des regards underdone
- ☐ Reste 5 minutes sur la feuille de jeu

5 MIN

RESTE SUR LES H E E T

"Ils vont
regarde mal
sur la feuille.
Laisser
il y a cinq
minutes."

SUCRE-JETONS GRATUITS

Lily et ChocZero
à la fois de rendre utilisable
mini puce pour les trouver
dans la section de la
pâtisserie ou de la en ligne.

— SWAP #03 · D'ARACHIDE SANDWICH

~5 MIN · 10 MIN AU FOUR

Nutter Beurre.

Le Nutter Beurre d'arachide-avant, pas de cacahuètes aromatisé. Il y a une différence, et la différence est-farine d'arachides. Un Nutter Beurre clone construit sur amande, la farine seul, ne goûte comme un beurre d'arachide cookie et pas comme un Nutter le Beurre, qui a la sec, légèrement calcaire, profondément arachide morsure d'un plaquette faite à partir de la réalité de l'arachide. Dégraissé d'arachide la farine résout ce en un seul mouvement. Une demi-tasse de d'arachide, la farine, un quart de tasse de poudre d'amande, un blanc d'œuf, deux cuillères à soupe de allulose, deux cuillères à soupe de beurre fondu et une pincée de sel. Le blanc d'œuf se lie sans ajouter de la richesse et de la garde la gaufrette croustillante.



LE COUP

Dégraissé farine d'arachides.
La galette doit goûter
de réelles arachides
pas de beurre d'arachide.

LE REMPLISSAGE ET LA FORME

Le remplissage est l'âme de l'original, et le sel est le secret. Le beurre d'arachide naturel, deux cuillères à soupe de poudre de allulose, et une bonne pincée de sel — plus que vous ne le pensez. Le Nabisco recette est plus salée que les cuisiniers à domicile attendent, et underseasoning le remplissage est ce que tue la plupart des imitateurs. Fouetter le remplissage jusqu'à consistance lisse.

La signature en forme de cacahuète et de hachures prendre environ trente secondes. Rouler une petite boule de pâte, l'aplatir en un oblong, et pincez doucement la milieu de sorte qu'il renflements à chaque extrémité à l'arachide forme. Appuyez sur une fourchette dans la partie supérieure en deux directions pour faire du cross-hatch. Cuire au four à 350°F pendant une dizaine de minutes. Cool, sandwich, manger.

10

MIN UNT 350 °F

"L'
Nabisco
la recette est
plus salé que
cuisiniers à domicile
s'attendre."

FORME • 30
SECONDS

Rouler une boule, aplatissez-la pour la une oblongue, pincez l' moyen pour l'arachide de la taille, de la fourche à deux reprises pour le hachurage.

— SWAP #04 · LES SABLÉS DE SANDWICH

~5 MIN · 6 À 8 MIN AU FOUR

Pepperidge Farm Milano.

A Milano est un cookie sablés de faire semblant d'être élégant. Le truc, c'est un mince, légèrement croquants gaufrette avec assez de l'intégrité structurelle de tenir une couche de chocolat sans flexion dans votre main. Beurre la plupart des travaux — quatre cuillères à soupe, ramolli — battu avec deux cuillères à soupe de allulose, puis mélanger avec une tasse de poudre d'amande et un quart de cuillère à café de psyllium en poudre. Le psyllium est ce qui donne de la gaufrette le déclic d'un réel sablés sans l'aide de gluten. Un quart cuillère à café. Pas plus.



<LE COUP

Un quart de cuillère à café de cosse de psyllium. Pas de plus. Il vous achète le composant logiciel enfichable.

FAÇONNER, CUIRE AU FOUR, ET LE CHOCOLAT FILM

Rouler la pâte dans un journal d'environ un pouce de diamètre, couper en fines tours — diluant que NOUS trimestre, légèrement plus épais qu'un Milano gaufrette et cuire au four à 325°F juste jusqu'à ce que les bords pâlis d'or. Six à huit minutes. Regarder le deuxième lot.

Overbaked Milanos fissure au lieu de composant logiciel enfichable, et la différence entre l'or et l'brown est d'environ quatre-vingt-dix secondes.

Le chocolat disque entre les plaquettes est le détail de gens se trompent. L'original Milano a un murmure de chocolat film, vraiment, juste assez pour s'inscrire sur les langue maternelle. Plus le chocolat n'est pas mieux. Il les sauts de l'architecture du cookie et il se transforme en un peu plus sophistiqué sandwich cookie. Faire fondre une petite quantité de 85% foncé chocolat, étaler un disque mince sur une galette, sandwich à la seconde sur le dessus, et laissez-le mettre à la température de la pièce. Les proportions de la matière. La confiance de l'ingénierie d'origine.

325°F

6-8 MIN · PALE GOLD
ONLY

"Un murmure d'
chocolat
film, vraiment, il
suffit de assez pour
s'inscrire sur le
langue maternelle."

90 SECONDS

La fenêtre entre l'or
et le brun, c'est à peu près
une minute et demi. Regarder
la deuxième lot.

— SWAP #05 • GIVRÉ DE SUCRE COOKIE

~5 MIN · 10 MIN AU FOUR

Lofthouse Biscuit Au Sucre.

Chaque Lofthouse vétéran pourrez déguster le gâteau dans cette cookie. La mie est pillowy d'une manière qui n'est pas arrivé par accident — et le secret, dans les deux original et ce clone, est de la crème sure. Beurre lui seul ne vous y arrivez. L'acide et de l'humidité la crème fraîche de créer le gâteau-comme miette de pain qui définit la Lofthouse.



LE COUP

La crème fraîche. L'acide et l'accumulation de l'humidité de l' gâteau-comme de la mie de beurre seul le sera jamais.

Pour la pâte: un quart de tasse de beurre ramolli et trois cuillères à soupe de crème fraîche battue ensemble, un quart de tasse de allulose, un oeuf, un cuillère à café de vanille; une tasse de poudre d'amande et un cuillère à soupe de farine de noix de coco; un quart de cuillère à café de bicarbonate de soude et une pincée de sel. La pâte sera être souple, légèrement collante, près de la pâte-comme. C'est correct. Déposez cuillerées à soupe sur un parchemin doublée de feuille, pat chacun un plat avec les mains mouillées dans un disque épais, et cuire au four à 350°F pendant une dizaine de minutes. Ils doivent être légèrement underbaked lorsque vous tirez sur eux. Refroidir complètement avant de glaçage.

LE GLAÇAGE & L'ASPERGE

Le glaçage est la signature visuelle, et colorant alimentaire est la partie la plus clones obtenir mal. Fouet de quatre onces de fromage à la crème avec trois cuillères à soupe de poudre de allulose et une cuillère à café de vanille jusqu'à ce que lisse. Ajouter une goutte — d'un de betterave le jus, qui est le pigment naturel dans beaucoup de plus la fin de la boulangerie du glaçage. Il produit l'exact pâle, légèrement poussiéreux rose de la original Lofthouse, sans aucun colorant alimentaire. Cuillère une couche généreuse sur chaque refroidi cookie.

Terminer avec les paillettes. Allulose à base de sprinkles existent dans la plupart des bien garnie l'épicerie, et ce, sur tous les grands en ligne détaillant, et ils sont la peine de garder à l' garde-manger pour exactement cet effet. L' des paillettes de vendre le swap visuellement autant que le glaçage vend sur la langue. Un Lofthouse sans les paillettes n'est pas un Lofthouse. C'est un dépoli cookie. L' les paillettes de la marque.

1

DROP

JUS DE BETTERAVE • BAS

"Un Lofthouse sans paillettes n'est-ce pas un Lofthouse. L' les paillettes sont les de la marque."

CELLIER GARDIEN

Allulose à base de paillettes.
La peine de garder à portée de main pour exactement ce but.

L'Allée Congelés, Décodé.

Un pot de Häagen-Dazs à l'arrière du congélateur a été jamais le méchant — de la graisse a été toujours facile. Le sucre était le problème tout au long de.



3

DE JAUNES D'ŒUFS • PAR
PINT $\frac{1}{2}$ TASSE de. NONALLULOSE
NÉ
GOCIABLE

5 MIN

CUISSON DE LA CRÈME PÂTISSÈRE

POURQUOI LA GLACE À LA CRÈME VAUT LA PEINE DE MASTERING

f, il existe une catégorie de dessert vaut la peine d'investir une vingtaine de minutes de votre la vie dans la maîtrise, c'est de la crème glacée. La raison en est métaboliques. Votre corps gère la graisse avec une relative indifférence — un lent processus continu qui bouge presque pas le compteur. Le sucre, par contraste, est la rapidité de la combustion de la composante qui déclenche l' spike vous avez passé des années en esquivant. Une pinte de crème glacée de qualité supérieure est essentiellement la graisse surtout la crème, surtout le jaune d'oeuf, et surtout défendable. C'est le sucre de la charge et le remplissage à bas prix qui ont ruiné la catégorie. Reconstruire la recette de la façon dont il a été construit à l'origine comme un français de la crème pâtissière et le dessert qui a vécu à l'arrière de votre congélateur, comme la plupart hors des limites de l'indulgence devient l'un des plus faciles des choses sur votre compteur.

"Une pinte de prime
la crème glacée est la plupart du
temps de la graisse, surtout à la
crème la plupart de jaune
d'œuf, et la plupart défendable."

LE VRAI MÉCHANT

La graisse se déplace le compteur
lentement. Le sucre est la rapidité de la
combustion composant les déclencheurs de
lépi La catégorie a été détruit par du sucre de charge
et pas cher les fillers — pas par de la crème.

LA BASE · ON CUIT LA CRÈME, DES CINQ PINTES



FONDATION RATIO

3 jaunes d'œufs · 2 tasses de
de crème fraîche épaisse · 1/2
tasse de allulose · pincée de
sel · de la vraie vanille. Cinq
minutes sur la cuisinière.
Le reste est de la saveur.

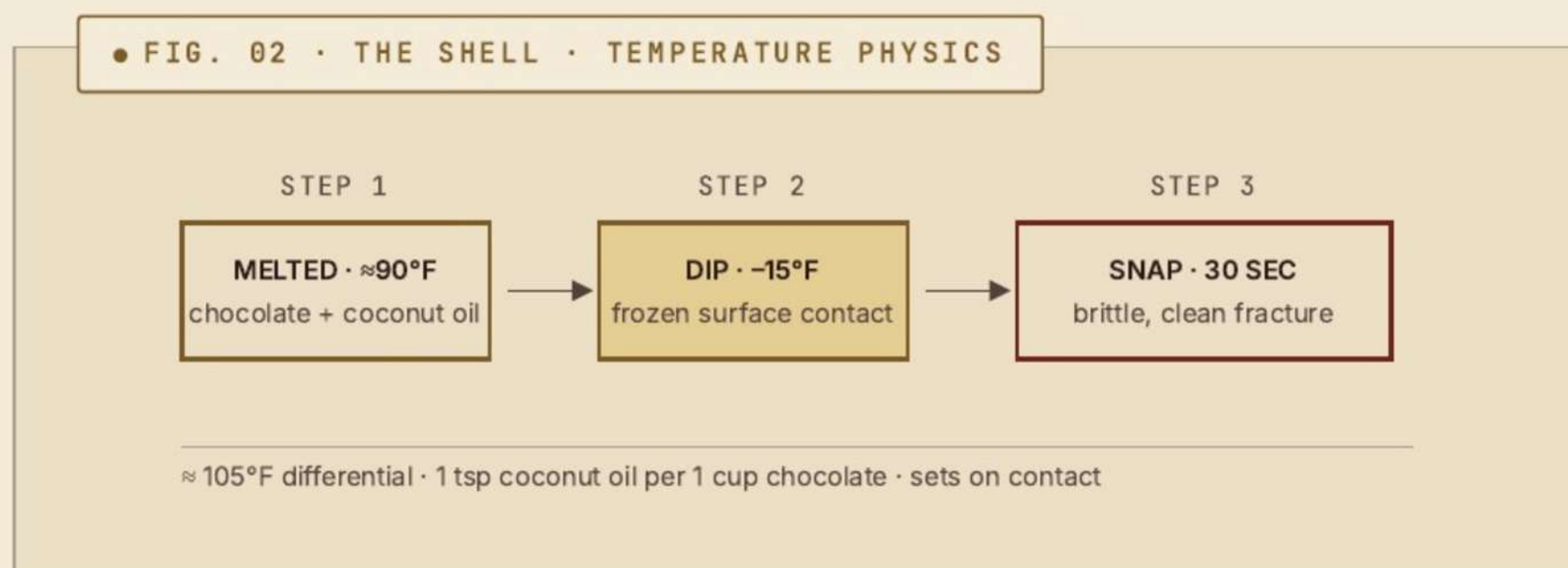
<Chaque recette dans ce chapitre — Häagen-Dazs la vanille, Klondike, Pilon, Cherry Garcia, Magnum — part de la même base: un vrai cuit à la crème pâtissière. Trois jaunes d'œufs, deux tasses de crème de lourdes, une demi-tasse de allulose, une pincée de du sel, de la vraie vanille. Fouetter les jaunes avec le allulose. Chauffer la crème jusqu'à ce que juste la cuisson à la vapeur. Tempérer le crème sur les jaunes lentement, tout reprendre la casserole et remuer à feu doux jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuillère — cinq minutes environ. Verser dans un bol. Chill. Le taux de désabonnement. C'est le de la fondation. Les jaunes d'œufs sont ce qui rend Häagen-Dazs se sentir comme Häagen-Dazs. Sauter et vous avez fait aromatisée congelée à la crème, pas de glace de la crème.

DEUX RÈGLES QUI SE RÉPÈTENT SUR CHAQUE RECETTE

Une note sur l'édulcorant, parce que le mauvais choix ici ruine tout.

Allulose est non-négociable pour les desserts glacés. L'érythritol, qui fonctionne très bien dans un biscuit ou un gâteau, se cristallise à la température de congélation, et tourne à la crème glacée en quelque chose entre le gravier et d'une patinoire. Vous pouvez le goût de la poussière. Vous pouvez l'entendre sur la cuillère. Allulose, en revanche, abaisse le point de congélation de l' mélange et conserve la texture une tout droit sorti d'une maison congélateur — exactement de la manière la prime pintes sentir lorsque vous retirez le couvercle. Il n'y a pas de solution de contournement. Utilisation allulose.

Les autres se déplacent à travers ce chapitre est la coquille de chocolat. Klondike, Magnum, Pilon — tous enrobés de chocolat dessert glacé à l'Américaine congélateur allée s'appuie sur la physique elle-même: une fine couche de chocolat fondu, appliquée à une surface gelée, qui met le contact et produit le composant logiciel enfichable. L' astuce consiste en l'ajout d'une petite quantité d'huile de noix de coco — environ une cuillère à café par tasse de chocolat fondu. L'huile de noix de coco fluidifie le chocolat légèrement et permet de fissure proprement plutôt que de rupture. C'est la formule. Trois des cinq recettes ci-dessous l'utiliser.



Häagen-Dazs Vanille.



Le phare de la pinte. La chose que tous les autres de la crème glacée dans le congélateur allée est secrètement d'être comparé à. La recette de base dans le chapitre ouvrier de vous obtient quatre-vingt-dix pour cent de la façon dont il. Le reste dix pour cent est la vanille.

Véritable gousse de vanille, extrait, n'est pas une option. L'extrait de vanille porte saveur de manière adéquate dans une boulangerie, où la chaleur des extraits et concentrés de la composés aromatiques. Dans un dessert glacé, l'extrait est dilué et émoussé par la teneur en matières grasses, et ce qui est à gauche sur la cuillère n'est pas assez sucré à la crème. L' bean offre la mouchetée, complexe, presque miel tranchant à la vanille que l' original pinte bâti sa réputation. Diviser un haricot sens de la longueur, gratter les graines dans la crème sur le stade de la vapeur, et de laisser la gousse raide dans la casserole jusqu'à ce que vous souche de sortir. Le coût réel d'un seul bean fonctionne de trois à cinq dollars — mais il dure une pinte et le résultat est sans équivoque.

Le taux de désabonnement frais de la base dans toute la maison sorbetière pendant environ vingt minutes, jusqu'à ce qu'il atteigne un soft-servir de texture. Transfert à un contenant allant au congélateur, lisser le dessus, appuyez sur un morceau de parchemin directement sur la surface à empêcher les cristaux de glace, et congeler pendant au moins quatre heures. Le allulose ne l' le repos. Il sera scoop directement du congélateur — pas de comptoir d'adouçissant, pas de glace pick, pas de lutte. Cette propriété unique est ce qui rend cette recette se sentir comme la vraie chose.

— SWAP #07 · LA GÉOMÉTRIE + COQUE SILICONE PLACES · 1 TASSE DE CHOCOLAT

Klondike Bar.



Klondike est un jeté-ensemble de nom pour un élégant idée: crème glacée à la géométrie plus une coquille de chocolat que s'enclenche. La géométrie la plus simple de la moitié. Verser le Swap #06 de base en silicone moules carrés — le genre vendu pour bacs à glace ou des bonbons, disponible partout pour moins de quinze dollars — et de les congeler jusqu'à ce que la roche solide. La forme est la marque. Ne sautez pas de c'.

La coquille est où la magie se produit. Faire fondre une tasse de sucre-gratuit chocolat noir avec une cuillère à café d'huile de noix de coco. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'il est à peine tiède au toucher — chocolat chaud versé sur de la glace va fondre partiellement la surface et le shell va glisser plus tard. Démouler chaque crème glacée à la place, plonger brièvement dans le chocolat et mettez-le sur une recouverte de papier parchemin bac. La coquille des sets de sur les trente secondes.

La signature de la fissure — que croustillant de fracture lors de vos dents briser la coquille — est pas un revêtement exclusif ou de la chimie truc. C'est de la physique. Le chocolat est à la température de la pièce; la crème glacée est au moins de quinze degrés Fahrenheit. L' la différence de température provoque le chocolat durcir instantanément en cassant couche que les fractures proprement sous pression. Le Klondike est un Bar à une température astuce habillé comme un bonbon. Reproduire les conditions d'utilisation et de reproduire le l'expérience.

SWAP #08 • UN SUNDAE
MINIATURISÉ

PIZZELLE DE FER OU 375°F
MIN

Nestlé Pilon.



Le Pilon est un sundae miniaturisés. Le cône est la moitié de l'expérience et de la partie la plus à la maison les clones de boucher. Un vrai Baguette à cône est dense, légèrement sucré, conserve sa forme, et reste croustillant en vertu d'une boule de crème glacée pendant au moins quelques minutes. Le faux est presque toujours un peu faiblards des erreurs. Deux ingrédients de le corriger.

Cône de pâte: une demi-tasse d'amande, la farine, deux œufs les blancs, deux cuillères à soupe de allulose, un quart cuillère à café de vanille. Mélanger dans une fine pâte à crêpe. Si vous êtes propriétaire d'un pizzelle de fer que vous pouvez trouver utilisé pour dix dollars ou de nouveau pour trente — déposer un cuillère à soupe de pâte sur le fer, la fermeture et l' faire cuire pendant environ une minute. Tirez le chaud plaquette off, immédiatement à rouler autour d'une forme conique (un la crème de la corne de moule de travaux, ou d'un papier d'aluminium cône de vous faire vous-même), et le maintenir pendant trente secondes alors qu'il les ensembles. Si vous ne possédez pas un pizzelle de fer, vous pouvez cuire minces cercles sur le parchemin à 375°F pendant six les minutes et les rouler quand il est encore chaud.

LA FINITION DU CÔNE · BARRIÈRE ANTI-HUMIDITÉ + COURONNE

Le truc qui empêche le cône croustillant est la peinture de la intérieur noir fondu le chocolat avant de vous scoop. Une couche mince, brossé tout en bas, se durcit dans une barrière contre l'humidité entre la crème glacée et le wafer. Maintenant, vous pouvez scoop le Swap #06 de base dans le cône et il sera toujours croustillant de demain.

En finir avec le emblématique de la couronne — écrasé amandes enrobées de chocolat ou noisettes pression sur le haut de la boule, en plus d'une petite puce de chocolat brancher le bas du cône, la façon de l'original. Le plug est ce que captures de la crème glacée fondue sur la dernière bouchée. La Baguette de conception est vraiment intelligent, et ce clone qu'elle le respecte.

"La fiche est ce que captures de la fondue crème glacée sur la dernière morsure. La Baguette le design est vraiment habile."

LES DEUX CORRECTIFS

1. Chocolat-peinte à l'intérieur de la paroi = barrière contre l'humidité.
2. Chocolat bouchon à l'extrémité = dernière bouchée catch. Ignorer ni.

- ☐ Brosse de chocolat chaud vers le bas à l'extrémité avant de l'excavation
- ☐ Appuyez sur noix concassées à la pelle tout en encore molles doux
- ☐ Déposer un carré de chocolat balle dans le cône de pointe et de le laisser prendre la première

SWAP N ° 09 • TARTE AUX CERISES, PAS
B I N G

1 TASSE DE GELÉE DE
TARTE · RUGUEUX C H O P

Ben & Jerry's Cherry Garcia.



L'astuce pour Cherry Garcia est les cerises. La plupart des cerises sur le marché sont trop sucrés — Bing les cerises, en particulier, spike d'un mètre. Tarte gelée de cerises résoudre le problème en un seul mouvement. Ils sont naturellement faibles sur l'indice glycémique de l'échelle, ils gardent leur forme après la congélation et de la coupe, et ils portent une profondeur de saveur que les cerises Bing ne peut pas toucher. Acheter un sac de gelée tarte aux cerises — Trader Joe, Walmart, presque toutes les épiceries congélateur les porte — dégel assez pour une tasse, fosse toute qui ont besoin de piqûres, et grossièrement hacher donc les morceaux rester ensemble dans le fini de la pinte.

CERISE FEUILLE DE TRICHE

Bing = doux, permettra de spike. Acidulé (Montmorency) = faible indice glycémique, tient la forme, plus profond de la saveur. Disponible dans presque toutes les épiceries congélateur. La décongélation, la fosse, rugueux-chop. Réserver le jus pour la turbulence sur la page suivante.

PLIER À LA FIN · PUIS TOURBILLON

Faire le Swap #06 de base. Le taux de désabonnement comme à l'habitude. Voici la règle qui sépare une bon Cherry Garcia de un grand un: plier les cerises et le chocolat morceaux après barattage, jamais pendant. Barattage va pulvériser les cerises, saigner leur jus dans la base, et de faire de ton blanc crème glacée à la rose. L'ensemble de la charme de l'original, c'est le contraste — pâle, crème, chocolat noir éclats, lumineux rouge cerise en deux moitiés. Les ajouter à la fin, à la main, avec l'aide d'une spatule, dans un unique doux pli.

Un dernier coup, et la plupart des clones de le manquer. Réduire une cuillère à soupe de cerise le jus écoulé à partir de la décongélation sac — dans une petite casserole à feu doux jusqu'à ce qu'il épaississe en sirop. De la bruine sur le fini de la pinte et le plier en une seule fois avec la pointe d'un couteau pour créer un tourbillon. Que la turbulence est la cerise noter que des hits avant la cerise morceau, et c'est ce qui fait la marque la marque.

"Tout le charme de l'original est la contraste — pâle crème, sombre chocolat éclats, lumineux rouge cerise moitiés."

TROIS-ÉTAPE DE FINITION

- ☐ Le taux de désabonnement de la base. Stop. Ne pas ajouter des fruits encore.
- ☐ Plier les cerises + chocolat à la main, un seul passage.
- ☐ Réduire le jus de cerise → bruine → couteau-tourbillon.

— SWAP #10 • LE COUSIN EUROPÉEN

DE POPSICLE, DES MOULES • 6H GEL

Magnum Barre De Chocolat Noir.



Magnum est le cousin Européen du Klondike, et les différences sont réelles. La coquille est épaisse. L'le chocolat est plus sombre. Le sel est le plus présent. Chaque détail est composé légèrement plus élevé, et c'est la point — Magnum est le bar vous mangez lentement.

Construire la base. Verser dans des moules à popsicle avec des bâtons en bois; des moules en silicone fonctionnent le mieux, car ils dégagent nettement. Gel solide, d'au moins six heures. Démouler et maintenez la barre par le bâton.

La coquille est là que le génie devient spécifique. Faire fondre une tasse de 85% foncé le chocolat avec une cuillère à café d'huile de noix de coco. Refroidir légèrement. Tremper chaque bar entièrement immerger le bâton et se fixer sur une recouverte de papier parchemin bac. Attendez cinq minutes dans le congélateur. Descendez encore. Cette double dip est l'ensemble de la Magnum de secret commercial. Un seul dip produit d'une coque mince que les fissures trop facilement. Deux trempettes, avec un congélateur- de la crème glacée la surface entre les deux, construire la épaisses, brillantes, légèrement architectural shell que la marque vend.

LA FINITION EN FLOCONS · AMER · SWEET · LE SALÉ

La finition de flocons de sel de mer qui se passe lors de la seconde immersion est encore humide. Un petit pincer, dispersés à travers le haut de chaque barre. Le sel amplifie l'aigre-doux bord de l'85% de chocolat et tire le dessert dans le doux-amer-salé triangle qui définit l'original. C'est la plus sous-estimés de dessert technique sur l'Européenne de l'étagère, et il vous en coûte dix secondes et trois cristaux de sel ramener à la maison.

"Dix secondes et
trois cristaux de sel.
Les plus sous-estimés
dessert technique sur
l'Européenne de l'étagère."

LE TRIANGLE

Amer 85% foncé · sweet allulose
crème anglaise · salé en paillettes sur le
dessus. Trois les sommets. Frapper tous les
trois et le bar se lit comme Magnum, non
pas comme un maison de rapprochement.

Double Dip

Deux couches de 85%
chocolat avec un
congélateur-froid reste
entre eux. C'est
l'ensemble des
échanges
secret.

Le Sel Tout Mouillé

Flocons de sel de mer sur
la deuxième plongeon avant
il définit. Trois cristaux
par la barre de retenue
de la
questions.

Manger Lentement

Magnum est le bar
vous mangez lentement. L'
épais, de l'architecture
shell récompense un
délibérée de la morsure.

Les Bonbons Compteur De Coup D'État.

Un candy bar est juste un sandwich. Une fois que vous voyez les calques, vous pouvez construire n'importe quel d'entre eux.



— SWAP 11

SNICKERS

—S— WAP 12

REESE

— SWAP 13 - 15

KITKAT • TWIX •
VOIE LACTÉE

Snickers semble compliqué. Tellement un Twix. Une Voie Lactée. Vous regarder le wrapper et de se demander comment un industriel de la ligne dans le Tennessee combine quatre textures en une seule bouchée et comment sur la terre que vous auriez reproduire un mardi soir dans votre cuisine.

Vous faire de la manière dont l'usine ne. Dans les stades. Pas tous à la fois.

Toutes les couches de candy bar de l'Amérique du plateau est le même en quatre étapes assemblée: une couche de base, un milieu mou, en option, un craquement, et une coquille de chocolat qui détient l'architecture de l'ensemble. Une fois que vous voyez la pile, la seule question gauche de sucre-version gratuite de chaque couche correspond à la marque sur le wrapper.



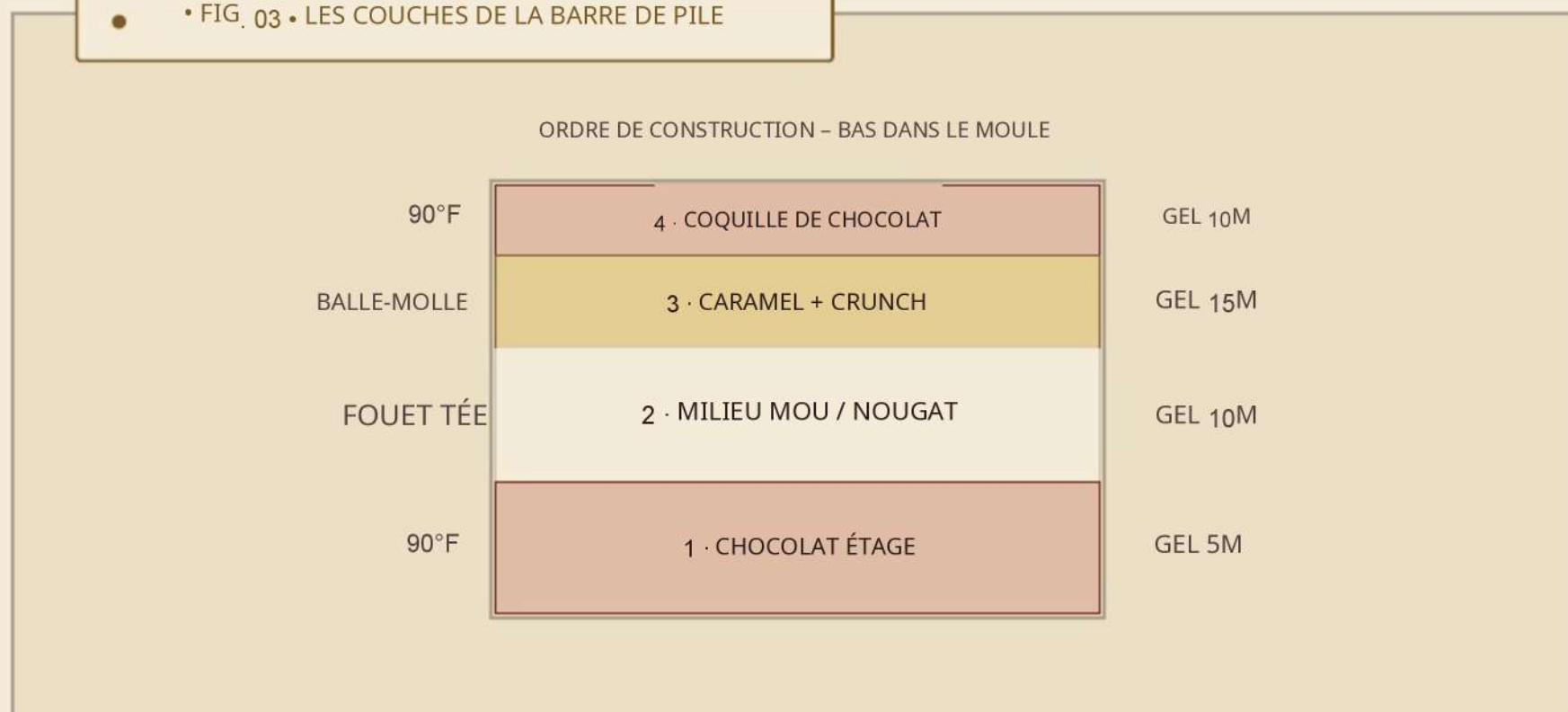
Voici le passage qui ouvre ce chapitre: un caramel recette poignées de trois des cinq bars. Allulose, le beurre et la crème épaisse cuite douce l'étape de la boule dans environ six minutes — même chew le brun trucs dans l'emballage d'origine, aucun de le pic sur le compteur. Faire un double lot sur le jour où vous décidez de le faire et vous pouvez construire Snickers, Twix, et de la Voie Lactée dans la même heure avec une casserole.

La coquille de chocolat est l'autre partagée déplacer. Sans sucre, de chocolat noir à moins 70% de cacao pour un de ces clones — fondu doucement autour de 90°F, jamais au-dessus de 100°F (100°F, le beurre de cacao se sépare, le composant logiciel enfichable est disparu, et le shell va de candy-bar crackle pour friable fudge. Un petit thermomètre de cuisine en vaut la peine. Deux dollars à l'épicerie, utilisée pour toujours.

Acheter un silicone candy-bar de la moisissure sur internet pour moins de dix dollars. Tout à coup, votre cuisine produit des barres de la forme de votre œil s'attend. L' cerveau lit de forme avant qu'il lit goût. Une Voie Lactée qui ressemble à une Voie Lactée est déjà à mi-chemin de la dégustation comme un.

Chacun des cinq barres ci-dessous les noms de calques et vous guide à travers l'ordre. Construire du haut vers le bas dans le moule, de gel entre les couches lorsque la recette demande pour cela, et le fini de la barre de communiqués de nettoyer.

• FIG. 03 • LES COUCHES DE LA BARRE DE PILE



"Un caramel recette poignées de trois des cinq les bars."

— SWAP #11 • COUCHES DE BAR

~25 MIN · 6 BARS

Swap N ° 11 — Snickers.



Le Snickers pile, à partir du bas de la moule jusqu': chocolat noir, nougat, caramel aux cacahuètes, sombre chocolat. Quatre couches, trois textures, un wrapper.

Démarrer le nougat. Fouetter deux blancs d'oeufs à la formation de pics mous. Versez dans un quart de tasse de chaud allulose sirop dans un lent filet alors que la table de mixage continue de fonctionner. Ajouter un cuillère à café de vanille. Le mélange brillant et se raidir dans quelque chose entre la meringue et de la guimauve. La propagation d'un quart de pouce dans votre calque moule sur une couche de chocolat fondu. Gel de dix minutes.

Maintenant le caramel. Une demi-tasse de allulose, un quart de tasse de beurre, un quart de tasse de la crème dans une casserole à feu moyen. Remuer constamment. L' mélange mousse, puis s'éteint à l'orange, puis s'épaissit. Vous êtes à la recherche pour les l'étape de la boule — déposer une cuillère à café dans de l'eau froide et il devrait former un doux, souple balle, vous pouvez les aplatir entre vos doigts. Environ six minutes à partir du début. Au large de la la chaleur, mélanger dans un généreux une demi-tasse de rôti d'arachides salées.

LE RÔTI DE SEL, NON NÉGOCIABLE

C'est l'endroit où la plupart des clones d'échouer. Ils utilisent les arachides brutes à être en meilleure santé. Ils utilisent non salées pour le contrôle de sodium. Ni les goûts, comme Snickers. Le rôti le sel est l'âme de la barre — de la morsure qui rend le chocolat se lire comme le chocolat et le caramel lire que du caramel. Les acheter déjà grillées et salé. Ne pas remplacer.

"Le rôti de sel est l'âme de la bar — la morsure qui fait le chocolat lire comme le chocolat."

NE PAS SUBSTITUER

Premières à être en meilleure santé. Non salé à contrôle de sodium. Ni goût Snickers. Les acheter déjà grillées et salée de l'épicerie de l'allée.

Versez le caramel d'arachide couche de gelée de nougat. Gel de quinze minutes. Top avec une dernière couche de chocolat noir fondu, juste assez épais pour cacher la le caramel. Geler une dizaine de minutes, pop les bars, et les servir à la température de la pièce. Le mâcher revient lorsque qu'ils se réchauffent.

— SWAP N ° 12 • MOULÉ COUPE

~20 MIN · 12 TASSES

Swap n ° 12 — Reese's Peanut Coupes De Beurre.

Reese est un deux ingrédients bonbons que tout le monde

-

essaie de cloner avec un ingrédient. Le seul mouvement cuisiniers à domicile manquer, c'est la sécheresse de la garniture. Réel Reese le remplissage est un peu friable, presque du sable sur la langue maternelle. Le beurre d'arachide naturel en pot est la face — humide, grasse et glissante.



La solution est d'arachide farine. Une cuillère à soupe de farine d'arachides délayés dans une demi-tasse de le beurre d'arachide naturel tire sur le terrain, de l'huile et donne le remplissage qui caractéristique dense, sec-mais-pas-texture sèche. Ajouter une cuillère à soupe de poudre de allulose, une demi-cuillère à café de vanille, et un grave pincée de sel.

Attention à ce que le sel. Reese est plus salée que les gens se souviennent. Underseasoning est ce qui rend la plupart des maison de beurre d'arachide tasses goût le dessert au lieu de bonbons. Une demi-cuillère à café de fines sel de mer dans un lot unique est pas trop. C'est la ligne entre le "gentil beurre d'arachide snack" et "c'est Reese."

— SWAP #12 • MOULÉ À LA COUPE • LA POURSUITE DE L'

ASSEMBLÉE · FINITION

Construire en silicone à mini-muffins doublures. Cuillère au chocolat noir fondu à napper le fond et les murs, de geler les cinq minutes. Appuyez sur un disque plat de l'arachide beurre de remplissage sur le dessus, en laissant un petit espace sur les bords de sorte que le chocolat peut les sceller dans. Couvrir avec une autre cuillère de chocolat fondu, appuyez sur le plateau d' le comptoir pour régler les couches, de geler plus de dix minutes. De moules et dans une boîte de conserve dans le réfrigérateur.

La texture de jeux vous gratuit. Une morsure, et le sec miette de la remplir en vertu de la composant logiciel enfichable du chocolat est incontestablement Reese, peu importe ce que vos yeux dire vous.

"Underseasoning est ce qui rend la plupart des maison au beurre d'arachide tasses goût le dessert au lieu de bonbons."

SWAP N ° 13 · WAFER BAR

~30 MIN · 8 BARS

Swap N ° 13 — KitKat.



Un KitKat est une galette et crème pile trempée dans de l'chocolat. Le clonage à la maison exige la résolution exactement à un problème: comment faire mince, croustillante les feuilles de gaufrettes sans farine de blé.

La réponse est un mélange, pas une pâte. Deux blancs d'œufs, trois cuillères à soupe de amande, la farine, deux cuillères à soupe de poudre de allulose, une pincée de sel. Fouetter pour un coulant de la cohérence, de la propagation du papier-minces sur une recouverte de papier parchemin une plaque à pâtisserie, pâtisseries à 325°F pendant huit à dix minutes jusqu'à ce que les bords aller or pâle. Laisser refroidir sur la la feuille. Les couper en bar-longueur des bandes avec un couteau pointu.

Maintenant la pile. Étendre une mince couche de sucre-gratuit chocolat-noisette, réparties sur une gaufrette. Top avec une autre plaquette. Répétez jusqu'à ce que vous avez un quatre-plaquette de la pile trois couches de propagation entre quatre draps soyeux. Appuyez légèrement et de les congeler quinze minutes la pile solide avant la trempette.

Trempé de chocolat noir à 90°F. Baisse des frais de la pile dans le bol, le soulever sur une fourche, appuyez sur pour déposer l'excédent, sur parchemin à définir. Répéter l'opération avec chaque pile. Faire la coupure entre les barreaux avant la finale de la trempette si vous voulez un quatre- doigt de bonbons, après si vous voulez un seul fat bar.

Le composant logiciel enfichable quand vous mordez est le différentiel de température — froid, en couches de l'intérieur sous une fine coquille de chocolat chaud. C'est pas de la magie. C'est juste de la physique dans votre cuisine.

SWAP N ° 14 • SABLÉ BAR

~50 MIN · 8 BARS

Swap N ° 14 — Twix.



Twix est sablé, caramel, et chocolat. Trois couches, facile, pas de nougat phase à s'inquiéter. C'est au bar pour commencer, si vous ne l'avez jamais construit une barre de chocolat dans votre vie.

Les sablés de base: une tasse de poudre d'amande, trois cuillères à soupe de beurre, deux cuillères à soupe de poudre de allulose, un quart de cuillère à café de sel, une demi-cuillère à café de la vanille. Couper le beurre dans la farine avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange ressemble à sable grossier. Appuyez fermement dans une recouverte de papier parchemin de huit pouces moule carré. Cuire au four à 325°F pendant une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les bords aller d'or et que la surface sèche à mat. Laisser refroidir complètement dans le moule. C'est non-négociable. Caramel chaud sablés va couler tout droit.

Le caramel est la même recette de Swap #11. Si vous faites un double lot, vous l'avez déjà prêt. Si non, une demi-tasse allulose, quart de tasse de beurre, un quart tasse de crème de soft-ball de la scène. Verser sur les sablés refroidis et la propagation de les bords. Réfrigérer trente minutes jusqu'à consistance ferme.

— SWAP N ° 14 · LA POURSUITE DE

CUT DIP SET

Coupez maintenant la dalle dans la barre de longueur des rectangles avant de la tremper au chocolat. Une chaude couteau de les rincer sous l'eau chaude, essuyez — les tranches à travers le caramel proprement. Une barre à la fois, de dunk dans le chocolat noir fondu, sortir avec deux fourches, sur parchemin.

Les coupes vont regarder le mal, sur la feuille lorsque vous démarrez. Le chocolat exécute une peu, les barres de s'asseoir trop près ensemble, le fond apparence inégale. Laisser il y a cinq minutes. La coquille des ensembles et les bars ressemblent à des Twix.

"La coquille ensembles et les bars ressemblent à des Twix."

— SWAP N ° 15 • BARRE DE NOUGAT

~25 MIN • 6 BARS

Swap N ° 15 — Voie Lactée.



Une VoieLactéeest un Snickers sans l' les arachides. Une fois que vous savez que, l' recette écrit lui-même.

Faire la même nougat Swap #11
— les blancs d'œufs battus, chaud
allulose sirop, la vanille et l'étaler
une touche plus épais dans le moule. Laiteux
Façon est de nougat-avant; la
barre l'identité est le aérée chocolat malt
centre, pas le caramel sur le dessus.

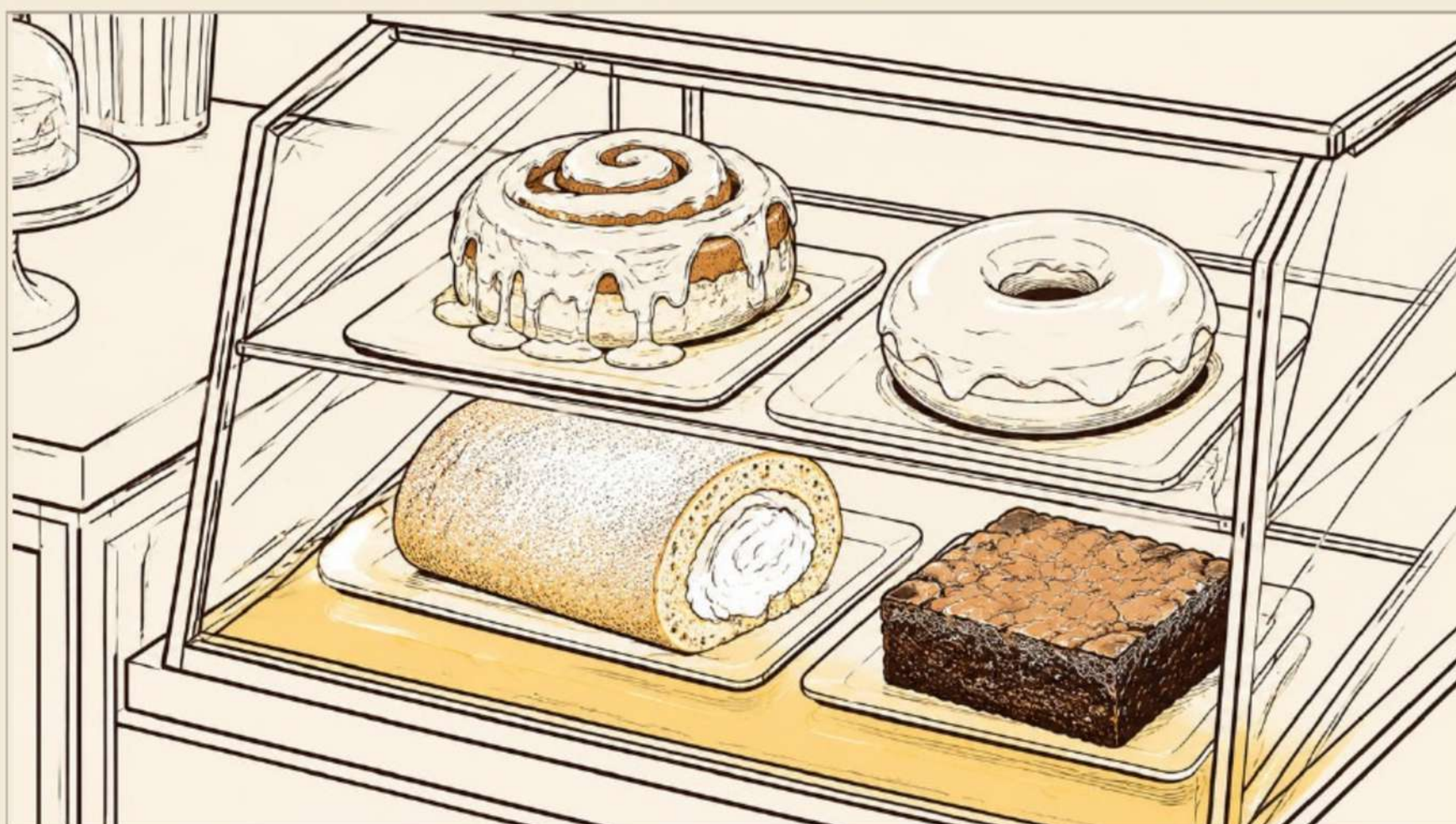
Ajouter une demi-cuillère à café de cacao en poudre pour le nougat comme vous le plier. Que seul ingrédient prend le nougat de générique de guimauve à la Voie Lactée au chocolat nougat. Le malt note qui définit le bar vient du cacao en interaction avec la chaleur allulose, non pas à partir de sirop de malt, vous auriez à les à partir d'une plaque d'alimentation du site.

Gel de la couche de nougat. Top avec le même allulose caramel de ce temps sans arachides, tout en douceur. Geler à nouveau. Terminer avec une couche de fondu chocolat noir sur le dessus.

Couper dans la emblématique de à deux doigts rectangle lorsque le chocolat est seulement ensemble, mais pas cassants. Une Voie Lactée sur le comptoir à côté d'un Snickers sur le comptoir, à la fois construit dans la même heure, tous deux de la même caramel en pot et votre compteur n'a pas savoir soit on est dans votre maison.

La Boulangerie Cas, Reconstruit.

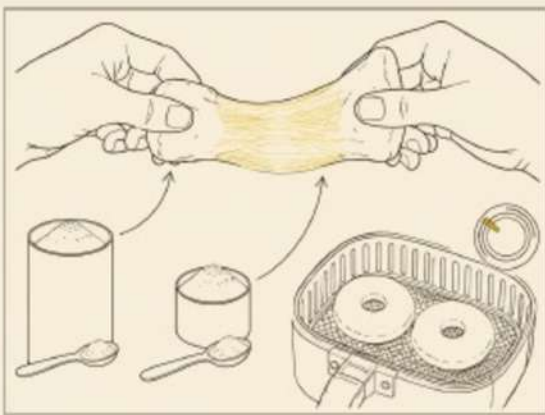
La boulangerie cas le diagnostic frappe le plus durement. Tout derrière le verre utilisé pour être admis. Maintenant nous avons mis plus de retour.



Les cookies sont gérés. Les friandises sont traitées. La gelée est allée manipulés. Ce qui est à gauche est le comptoir de boulangerie — les brioches à la cannelle, les beignets, les petits gâteaux, des brownies cela signifiait que la maison, le confort, et le dimanche le matin avant le quelqu'un en blouse blanche vous a remis un mètre et dit: "regardez ce que vous mangez."

LES DEUX PÂTE PROBLÈMES ET COMMENT LES RÉSOUDRE

C'est le chapitre où la pâte les problèmes seront résolus. Amande, la farine seul ne peut pas le faire. Des Cookies, des beaux — ils veulent une miette, pas de s'étirer. Les produits de boulangerie voulez stretch. Tirez-en dehors des spirales, aéré donuts, moelleuse génoise. Que la texture dans un de blé à base de pâte de gluten, d'amande et la farine n'en ont pas.

GARDE-MANGER • DEUX
ADDITIONS

Cosse de Psyllium en poudre + gomme xanthane. Un cuillère à café de chacun est la différence entre le dense et pillowy.

<Le travail autour de deux garde-manger des ingrédients utilisés ensemble. Cosse de Psyllium en poudre et la gomme de xanthane, dans de petites quantités, donner de la farine d'amande un élastique, légèrement extensible corps qui tire à part comme le réel boulangerie de la pâte. Une cuillère à café de chaque dans un lot de cannelle-abaisser la pâte est la différence entre dense et pillowy. Ajouter les oeufs pour la liaison et vous avoir quelque chose qui se comporte comme la vraie chose lorsque vous roulez, les remplir, et de le faire cuire.

L'AIR FRYER, LE GLAÇAGE, ET LA PROMESSE

La seconde étape dans ce chapitre est l'air de la friteuse. Un beignet a besoin d'une chaude rapide à cuisiner avec un craquelée sur l'extérieur, exactement ce qu'est une friteuse et un four conventionnel ne peut pas. Un de la friteuse de l'air à 360°F vous donne la même craquelé dehors, sans bain d'huile, pas de fumer du pot, pas de vingt minutes de nettoyage. Si vous n'en possédez pas déjà un, acheter le moins cher dans le magasin. Il va gagner sa durée de de retour à l'intérieur d'une semaine.

Le glaçage est la partie la plus facile. Fromage à la crème plus poudre allulose en plus d'une touche de vanille, fouettée jusqu'à consistance mousseuse, couvrez tout ce qui veut le glaçage. Le faire une fois et le même lot gère les brioches à la cannelle ci-dessous, les Twinkies sur la page suivante, et la Lofthouse cookies de retour dans le Chapitre 1.

Quatre reconstruit. Aucun équipement spécialisé au-delà de ce qui est dans la plupart des cuisines.

360°F

L'AIR DE LA FRITEUSE À
BEIGNETS
TEMP

UN GLAÇAGE
TROIS DESSERTS

Fromage à la crème +
poudre allulose +
de la vanille. Fouet une
fois, utiliser partout.

"Il va gagner sa durée de retour à l'intérieur d'une semaine."

SWAP #16 • BOULANGERIE RECONSTRUIRE

=40 MIN • 8

ROULEAUX

Cinnabon Rouleau De Cannelle.



Un Cinnabon est trois choses:élastique yeasted pâte, épaisse et à la cannelle sucre, beurre de remplissage, et à la crème le glaçage au fromage qui fond dans la spirales, tandis que le rouleau est encore chaud. En louter un de ceux, et vous avez un rouleau de cannelle, pas un Cinnabon.

Démarrer la pâte. L'un et une demi tasse d'amande, la farine, une cuillère à soupe de cosse de psyllium en poudre, une cuillère à café de gomme de xanthane, deux cuillères à soupe de poudre allulose, une pincée de sel, deux oeufs, et deux cuillères à soupe de fondue le beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte molle. Laisser reposer dix minutes, le psyllium absorbe de l'eau et de la pâte d'entreprises sur quelque chose enroulable. Rouleau entre deux feuilles de sulfurisé en un rectangle d'environ dix à quatorze pouces et un quart de pouce d'épaisseur.

SWAP N ° 16 · CINNABON ROULEAU DE CANNELLE — CONT.

Le remplissage est où la plupart des boulangers en vertu de la livrer. Cinnabon est agressif avec de la cannelle et agressif avec le sucré. Pour le match, mélanger trois cuillères à soupe de beurre ramolli, trois cuillères à soupe de poudre de allulose, et deux cuillères à soupe de cannelle — oui, deux cuillères à soupe — en une épaisse de la pâte. Il se propager vers les bords de la pâte.

Rouleau de bord long serré. Les couper en huit rouleaux avec un couteau bien aiguisé ou une diapositive morceau de la soie dentaire dessous et tirez vers le haut de la tranche propre. Définir les rouleaux de spirales dans un moule beurré. Cuire au four à 350°F pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les sommets sont d'or et les centres sont mis.

Le glaçage va sur tout les rouleaux sont encore à chaud, pas chaud, chaud. Quatre onces de fromage à la crème, deux cuillères à soupe de poudre de allulose, une demi-cuillère à café de la vanille, fouettée jusqu'à consistance mousseuse. La cuillère sur le dessus et le laisser fondre dans la spirales. Qui a fondu-glaçage de la piscine est le Cinnabon signature. Froid glaçage sur des petits pains chauds est un autre dessert.

"Froid glaçage sur les petits pains chauds en est une autre le dessert."

— SWAP n° 17 • BOULANGERIE RECONSTRUIRE

≈15 MIN · 6 DONUTS

Krispy Kreme Vitrage Donut.



Un vrai Krispy Kreme donuts est yeasted, frit, et de vitrage. Vous ne pouvez pas la levure poudre d'amande. Vous pouvez le faux aéré miette avec les blancs d'œufs battus au lieu de cela — même ascenseur, pas de vérification, pas de attente d'une heure pour un lever la pâte.

La pâte: trois blancs d'œufs fouettés à la formation de pics mous. Plier en trois cuillères à soupe de de la poudre d'amande, deux cuillères à soupe de poudre de allulose, un quart de cuillère à café de la poudre à pâte une pincée de sel et une cuillère à café de vanille. Les blancs d'œufs ne la levée; la poudre d'amande donne au corps; la poudre à pâte coups de pied dans les cours de le cuisinier pour la dernière montée.

SWAP N ° 17 • KRISPY KREME VITRAGE DONUT — CONT.

Verser la pâte dans un silicone de beigne moule. Placer le moule directement dans l'air panier friteuse. Cuire à 360°F pendant huit minutes. N'ouvrez pas le panier à mi-chemin par le biais de la baisse de température, tue la hausse. Pop les donuts sur une grille et cool cinq minutes.

La glaçure est l'un des plus agréables astuces dans ce livre. Poudre allulose, deux cuillères à soupe. Une cuillère à café de crème. Quelques gouttes de vanille. Fouetter à une fine pompable cohérence, légèrement plus mince que vous pensez que vous voulez. Tremper chaque beignet haut dans le lustre et placez-les sur une grille. La glaçure ensembles de quatre-vingt-dix secondes — blanc opaque, brillant, avec le même éclat à vous mordre que l'original a.

Si le glaçage est trop épais, il semble givré et les morsures doux. Trop mince et il se glisse hors le donut et des piscines sur le comptoir. L'objectif pour la cohérence de froid à l'érable sirop et vous serez frappé sur le premier essai.

GLAZE • CALIBRATION

Cible: de la cohérence de froid au sirop d'érable. La glaçure ensembles de quatre-vingt-dix secondes avec un signal sonore se briser en cas de morsure.

— SWAP #18 • BOULANGERIE RECONSTRUIRE

≈25 MIN 6 CAKES

Hôtesse De Twinkie.



Un Twinkie est un gâteau éponge avec de la crème le remplissage. Les deux problèmes d'ingénierie sont le canot de la forme et de la méthode d'injection. Les deux sont solubles dans votre cuisine.

La forme vient de silicone canoë moule, est disponible en ligne environ huit dollars. C'est la seule spécialité morceau dans ce chapitre, et le swap ne fonctionne pas sans elle. Un Twinkie qui n'est pas Twinkie en forme est un des petits gâteaux. Obtenir la moisissure.

L'éponge: séparer les trois œufs. Fouetter les blancs avec une pincée de crème de tartre jusqu'à formation de pics fermes. Dans un autre bol, battre les jaunes avec trois cuillères à soupe de la poudre de allulose jusqu'à ce pâle et épais, puis plier en trois cuillères à soupe de amande, la farine et une cuillère à café de vanille. Pliez un tiers des blancs dans le jaune mélange pour l'alléger. Replier le reste délicatement sur le mélange est ce qui rend Twinkies dense.

SWAP N ° 18 · L'HÔTESSE DE TWINKIE — CONT.

Verser la pâte dans le canot de moules, en les remplissant chacun des deux-tiers plein. Cuire au four à 325°F pendant quinze à dix-sept minutes jusqu'à ce que le dessus reprenne un peu de toucher. Refroidir complètement dans les moules avant de démouler, ou ils se déchirent.

La crème de remplissage: deux cuillères à soupe de beurre ramolli, deux cuillères à soupe de poudre allulose, une cuillère à café de vanille, une cuillère à soupe de crème épaisse. Fouet jusqu'à ce que la guimauve-lumière. Charge de la garniture dans une poche à douille équipée d'un long et mince de la pointe.

Maintenant, l'usine de déménager. Trois injections par Twinkie, régulièrement espacés le long de la fond plat du gâteau. Poussez la pointe dans, presser doucement, tirer. Le gâteau bouffées légèrement à chaque fois. Que bordel, c'est le remplissage de la prise de contact avec la mie. Trois trous dans le milieu, près de chaque extrémité — est de l'espacement exact l'Hôtesse ligne utilise. Deux de ne pas remplir le centre. Quatre sauts de la structure.

"Trois trous dans le milieu, l'un près de chaque fin est exactement l'espacement de la maîtresse de maison ligne utilise."

— SWAP #19 • BOULANGERIE RECONSTRUIRE

≈30 MIN · 8 PLACES

Costco Brownie Au Chocolat.



Le Costco brownie est célèbre pour la même raison, il est dangereux sur un le compteur: il est fudgy, dense, presque gluant dans le centre, et de la taille d'un livre de poche. Le fudge texture est l'ensemble de l'identité. Un cakey brownie n'est-ce pas un Costco brownie n'importe comment chocolaté, il est.

Fudgy vient de plus de beurre et moins d'œufs que d'une recette de gâteau. Pas de levage à tous. Une demi-tasse de beurre fondu dans une demi-tasse de allulose. Incorporer deux œufs, un jaune d'oeuf et une cuillère à café de vanille. Ajouter trois cuillères à soupe de noir cacao, trois cuillères à soupe de standard de cacao, une demi-tasse de poudre d'amande, un pincée de sel, et une généreuse poignée de sans sucre, les pépites de chocolat. Remuer jusqu'à ce que juste combiné.

SWAP N ° 19 • COSTCO BROWNIE AU CHOCOLAT — CONT.

Le mélange de cacao est aussi important que n'importe quoi dans cette recette. Noir cacao seul est à plat et poussiéreux. Standard de cacao seul est trop vif et joyeux. Les deux ensemble — parties à peu près égales — produire la richesse, légèrement amère, presque café saveur profonde que la boulangerie cas se vend à huit dollars la dalle. Noir le cacao est aussi ce qui donne le brownie sa profonde couleur acajou, le genre qui ressemble presque noir sur le bord de coupe.

Verser la pâte dans une recouverte de papier parchemin de huit pouces moule carré. Cuire au four à 325°F pendant vingt-deux minutes, trois minutes court de fait. Le centre de look humide et légèrement jiggly. Tirez de toute façon. Laisser refroidir complètement dans le moule, idéalement sur la compteur pour deux heures.

Le centre définit comme il se refroidit. C'est le gluant milieu. La texture exacte Costco construit une réputation sur des, assis sur une étagère dans votre cuisine, vous coûter environ un dollar dans les ingrédients, et tranquillement à l'intérieur du budget de votre compteur est à garder.

"Tranquillement à l'intérieur du budget de votre compteur des dossiers."

Dîner De Desserts,

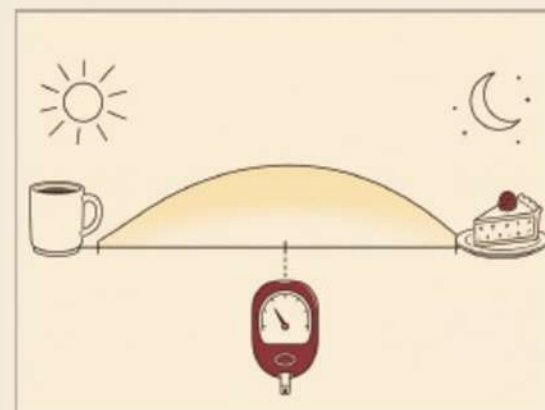
Les pâtes de la nuit se terminent avec une fourchette à dessert, pas un regard à l'espace vide sur la table. Voici quatre restaurant icônes que vous pouvez reconstruire dans votre propre cuisine, plus rapide que le livreur pouvait trouver votre porche.



Dîners de famille ne sont pas le problème. La nuit des pâtes est pas le problème. Le dessert que les terres à l' fin est où le mètre utilisé à monter — et pendant des années, vous avez regardé tout le monde à le tableau de commande de la tarte aux pommes, la tranche de gâteau au fromage de la taille d'une brique, la tempête de neige à l' drive-thru fenêtre. Vous avez souri. Vous avez commandé café noir. Vous êtes allé à la maison de la faim pour quelque chose que vous n'allez pas vous laisser avoir.

Qui se termine dans ce chapitre.

Le repas du matin a déjà fait son œuvre. L' le pancréas est déjà calibré. Une petite partie de bien construit, le dessert à la fin du dîner est exactement le genre de nourriture, ce protocole a été conçu pour absorber sans broncher. Les numéros de rester à plat. Vous cessez d'être "l'un avec l'alimentation" à la table. Les enfants arrêtent de se demander pourquoi grand-père jamais a la tarte.



CALIBRÉ
PAR 8 P M

Le repas du matin déjà amorcée l' le pancréas. Un petit soirée dessert terres sur un système conçu pour l'absorber sans de dopage.

LE PLAN D'ACTION

chapeau vous avez besoin sont des clones qui correspondent le restaurant l'assiette de dessert-pour-plaque — même look, mêmes goûts, les différents ingrédients de la liste. Chacun des quatre dans ce chapitre prend cinq minutes de travail — la plupart remuant et fonctionne sur des ingrédients que vous avez déjà acheté pour les premiers chapitres. Poudre d'amande. Allulose. Crème de lourdes. Sans sucre, des conserves de fruits. Rien de tout cela de spécialité, tous de épicerie-magasin, et l'ensemble du panier pour le chapitre, encore sous trente dollars à tout Walmart ou de Kroger.

La tempête de neige à la fin de ce chapitre tire une double fonction. Il utilise votre cookie, brownie, et candy-bar clones comme mix-ins, ce qui signifie que chaque sac de restes d'aliments dans votre congélateur est devenu une saveur option. Économiser un peu émietté des plaquettes. Enregistrer un brownie coin. Chacun devient un Blizzard variété du disque- thru fenêtre n'a jamais pensé à le mettre sur son menu.

Une note plus avant les recettes. Deux de ces clones — le gâteau au fromage et la tarte aux pommes, ont un seul truc que chaque chaîne se cache à la vue de tous, et chaque maison d'imitation oublie de citer. Cette astuce est ce qui sépare "fait maison" à partir de "je ne peux pas dire." Les deux figures ci-dessous.

— SWAP N ° 20 • PART DE TARTE

9 MIN · AIR FRY · 380°F

Mcdonald's de la Tarte aux pommes.



LE TRUC

L'air de la friteuse à 380°F. Une four conventionnel vapeurs de la pâte doux. Rapide, sec, l'air très chaud donne vous le blister-et-bulle extérieur la chaîne est célèbre pour.

Le Mcdonald's de la tarte n'est pas une tranche. C'est une part de tarte. D'une poche rectangulaire avec un des cloques, presque croûte croustillante plié autour d'une tarte de remplissage. La forme questions d'autant que la recette. Vous bâtir plat, plier en deux, le sceau de la bords avec une fourchette, et finir dans les l'air de la friteuse.

L'air fryer est le déplacement en raison d'une réel Mcdonald's a tarte que l'inégalité blister-et-bulle de l'extérieur uniquement rapide, sec, l'air très chaud vous donne. Un four conventionnel vapeurs de la pâte. Une friteuse est la plus proche, mais qui veut faire frire une tarte à un moment à la maison. L'air fryer divise la différence parfaitement.

— — SWAP #20 • MÉTHODE • CROÛTE → REMPLISSAGE → FOIS

CONT.

CROÛTE

Croûte: amande, la farine, le beurre froid coupé en, une pincée de cosse de psyllium pour les flocons, un éclaboussure de l'eau froide pour les réunir. Rouler mince entre les deux feuilles de le parchemin. Couper en rectangles d'environ trois à quatre pouces.

REEMPLISSAGE

Garniture: pommes Granny Smith — le plus faible indice glycémique d'apple sur le produit tableau, naturellement tarte, naturellement entreprise. Peler et hacher les deux d'entre eux. Mélanger avec une cuillère à café de cannelle, une cuillère à soupe de allulose, une pincée de sel. Pré-cuire dans un à sec à la poêle pendant trois minutes pour ramollir la morsure sans perdre la pomme structure.

Que la pré-cuire est non-négociable. Pommes crues de relâcher de l'eau dans l'air fryer et la vapeur de la croûte molle. Trois minutes dans une poêle chaude chasse l'humidité supplémentaire et vous donne un remplissage qui cuit à travers proprement dans le temps de la croûte besoins.

PLI & FRY

Cuillère une cuillère à soupe de remplissage sur la moitié de chaque rectangle. Plier. Pincer le joint de avec une fourchette. Air-fry à 380°F pendant neuf minutes. La croûte de cloques. Le remplissage reste vif et acidulé à l'intérieur. Deux minutes pour le refroidir, puis manger.

SWAP N ° 21 • CLASSIQUE
GÂTEAU au fromage

50 MIN AU FOUR · 325°F · CHILL O U V
E R N I G H T

Cheesecake Factory D'origine.



LE TRUC

Zeste de citron cuit au four à la pâte.
Ce léger d'agrumes luminosité assis
en dessous de la laiterie de la chaîne
la signature et de l'étape à chaque
la maison d'imitation oublie.

Demandez à n'importe quel Cheesecake Factory régulière ce qui fait de l'Origine différente à partir d'une épicerie-magasin de gâteau au fromage et ils vous diront que c'est la richesse, la densité, de la hauteur. Ils font la moitié de la droite. La chose qui en fait sépare la chaîne de la signature de rien d'autre sous ce nom est le le zeste de citron.

La plupart des gâteaux au fromage laisser entièrement ou la traiter comme garniture sur le dessus. Cheesecake Factory cuit au four dans la de la pâte. Ce faible luminosité d'agrumes assis sous les produits laitiers est le la signature. De sauter et de votre clone est génériques. Les inclure et les gens vont tranquillement supposons que vous avez apporté à la maison un emporter tranche.

— SWAP #21 • MÉTHODE • CROÛTE → PÂTE → BAIN D'EAU

CONT.

CROÛTE

Croûte: amande, la farine, le beurre fondu, une pincée de allulose. Appuyez sur le bas de un moule à charnière. Pré-cuire au four à 350°F pendant huit minutes. Ceci définit la base, donc il ne pas sog sous l'humide de remplissage.

REMPLISSAGE

Remplissage: deux blocs de matière grasse du fromage à la crème à pleine température de la chambre froide fromage à la crème fissures en haut, à chaque fois. Battre en douceur avec les trois-quarts de coupe de allulose. Ajouter une demi-tasse de crème sure, deux oeufs, un à la fois, un cuillère à café de vanille, et le zeste d'un citron. Verser sur la plaque la croûte.

CUIRE & CHILL

Cuire dans un bain d'eau à 325°F pendant cinquante minutes. Le bain d'eau est le deuxième non-négociable. Sans elle, le top se divise en deux au milieu et vous avez fait une Costco cheesecake, pas un Cheesecake Factory un. Réfrigérer pour la nuit. Tranche à froid avec un couteau chaud.

Une chose que la chaîne met en application et la plupart des imitateurs manquer: servir froid. Cheesecake Factory tranches de sortir tout droit de la promenade-dans. Gâteau au fromage chaud est un autre dessert entièrement. Le froid vous donne l'dense, presque cabinet de morsure permet au citron luminosité sont les premiers touchés et les produits laitiers suivre.

— SWAP

#22•

COUCHES DE BAGATELLE

1 H CHILL • AMÉLIORE LA DE NUIT

Magnolia Pudding De Banane.



LA PARTIE DE LA RÈGLE

Une vraie banane pour l'ensemble du plat.
De la purée dans la base pour plus de saveur, avec
quelques fines tranches sur le dessus pour le visuel.
La graisse d'ancrage, il absorbe lentement.

Pudding de banane semble impossible. La banane est un indice glycémique élevé, les fruits, les tout le gratin est nommé d'après elle, et Magnolia version est bien connu doux. Le correctif est partie, pas l'évitement.

Vous utilisez un réel banane pour la toute la vaisselle. Un. Purée de dans le pudding de base pour plus de saveur, avec un peu de fines tranches placé sur le dessus pour visual de la reconnaissance. Une petite partie, entouré par plein de graisse de la crème et absorbé lentement derrière une grosse ancre, ne pas déplacer le compteur de la façon dont un des tranches de banane sur les céréales n'.

— SWAP #22 • MÉTHODE • PUDDING → COOKIES → COUCHE

CONT.

PUDDING DE BASE

Pudding de base: un sachet de sucre vanille sans mélange pour pouding fait avec de lourdes de la crème de lait. Fouetter jusqu'à épaississement. Fois dans la purée de banane. Plier dans un tasse de crème chantilly maison — de la crème épaisse, plus une cuillère à soupe de poudre allulose, battu à la formation de pics mous.

BISCUITS SABLÉS

Pour la couche de biscuit, vous n'avez pas besoin de Nilla des Plaquettes. Faire cuire une rapide amande à la farine de sablés: une tasse d'amande, la farine, un demi-bâton de beurre, trois cuillères à soupe de allulose, une touche de vanille. Mélange, rouler en petites boules, aplatissez-les en rondelles, cuire au four à 350°F pendant neuf minutes.

COUCHE ET SE DÉTENDRE

La couche la façon de Magnolia, dans un verre transparent plat de sorte que les strates spectacle: les cookies sur le fond, du pudding, des cookies, du pudding, de terminer avec les tranches de banane sur le dessus. Réfrigérer une heure. Les cookies ramollir dans le gâteau pendant cette heure. Que l'adoucissement est la texture vous souvenez-vous du comptoir de boulangerie, et c'est l'étape de la maison les cuisiniers généralement ignorer.

C'est aussi le rare clone dans ce livre qui améliore la de nuit. Les cookies continuer à assouplir dans le pudding. Le goût de banane s'installe dans la crème. Par la deuxième journée, c'est une texture différente entièrement — plus à la cuillère, plus la boulangerie.

— SWAP N ° 23 • SOFT-SERVIR TEMPÊTE

3-4 MIN DE DÉSABONNEMENT • SERVIR MAINTENANT

Dairy Queen Blizzard.



LA TEXTURE DE LA RÈGLE

Un Blizzard n'est pas de la crème glacée. Tirez la moment il a atteint soft-servir cohérence — jamais à la vingt-minutes du taux de désabonnement. Scoop dur est l' mal de dessert.

<UnBlizzard n'est pas de la crème glacée. C'est mou- servir qui conserve sa forme lorsqu' retourné à l'envers. La texture est l'ensemble de la personnalité. Faire scoop-dur et vous avez fait le mal de dessert.

"Chaque sac de restes dans votre le congélateur est devenu une saveur option."

— SWAP #23 • MÉTHODE • BASE → MIX-INS → SERVIR

CONT.

La BASE de

De Base: une tasse de crème épaisse, trois cuillères à soupe de allulose, un quart de cuillère à café de la gomme de xanthane, une cuillère à café de vanille. Le taux de désabonnement brièvement dans une machine à crème glacée — de trois à quatre minutes, pas le plein vingt. Tirez le moment il a atteint doux servir la cohérence. Pas de machine? Fouetter la crème avec le allulose et xanthane à la formation de pics mous, de geler pendant trente minutes dans une grande casserole peu profonde, scoop.

MIX-INS • À PARTIR DE VOTRE ARSENAL

Mix-ins sont où ce swap payeur de lui-même. Vous disposez déjà d'un arsenal de les chapitres précédents. Émietté Oreo plaquettes à partir de Swap #01 vous donner des Biscuits et Crème De Blizzard. Morceaux de Brownie de Swap #19 vous donner une Pâte à Brownie Blizzard. Haché beurre d'arachide tasses de Swap #12 vous donner les Reese's Blizzard les enfants sur le porche de manger. Les cerises et le chocolat noir à partir de Swap n ° 09 de vous donner un Cherry Garcia de Blizzard DQ fenêtre n'a jamais pensé à vendre.

Ou inventer votre propre. La base est assez neutre pour prendre toute la saveur de votre profil les chapitres précédents créés haché Voie Lactée pour un caramel nougat Blizzard, Twix bits pour cookie et caramel, un émietté de rouleau de cannelle pour quelque chose que l' DQ menu n'a jamais eu de l'imagination pour tenter.

SERVIR

Pliez le mix-ins à la main, rapide, juste assez pour distribuer. Servir immédiatement dans une grande tasse, avec la longue cuillère. Si vous laissez reposer, elle se durcit et la magie est disparu. C'est le truc le DQ fenêtre comprend, et celui de votre cuisine a l'honneur aussi.

Le Snack Pack L'impasse.

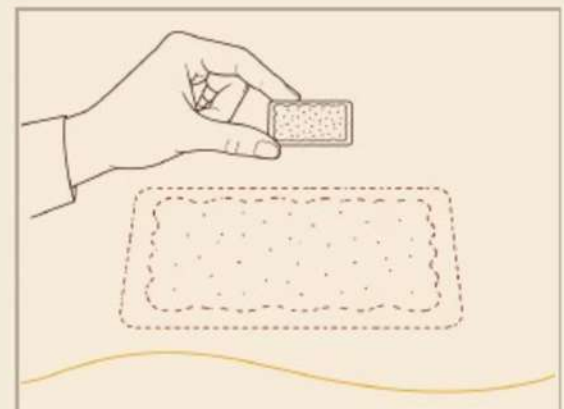
La boîte à lunch classiques n'étaient pas innocents. Ils ont été la ligne de front de la petit déjeuner qui s'est cassé une génération du pancréas. Voici quatre d'entre eux, reconstruit — et, enfin, de votre côté.



il gamelle allée mérite son propre jugement. Ce sont ces produits qui marchait dans chaque cuisine Américaine dans les années 1970 et 80, et formé deux générations de s'attendre à un sucre fusée avant 8 heures du matin. Pop- Tartelettes. Grille-Pain Strudels. Flocons d'avoine tartes à la crème, niché dans la poche de côté de enfant sac à dos. Ils ont goûté comme dessert et fait semblant de petit déjeuner, et un lot de compteurs jamais tout à fait guéri.

LE FACTEUR DE FORME EST LE CORRECTIF

Le clonage est, curieusement, plus facile que les bonbons bars dans le Chapitre 3 — pour une raison. Ils sont déjà conçu pour une portion. Chacun a été conçu par le fabricant pour s'adapter à un seul petit main, une seule courte pause, une seule bouchée-and-go moment. Vous n'avez pas à inventer de retenue ici. Le facteur de forme-t-il pour vous. Une Pop-Tart. Une tarte. Un sandwich. C'est le service la société prévu, et c'est le service de votre le compteur peut absorber correctement lorsqu'ils sont assis dans un garde-manger à la place d'un distributeur automatique.



DE PAR LEUR CONCEPTION

**Le fabricant
ingénierie de la
partie. Vous n'avez
pour l'honorer.**

—Un

NOTESNOTS

LA RÈGLE • CALIBRÉ
O A T S

Un quart de tasse de flocons d'avoine se propager à travers douze témoins. Après le dîner uniquement, lorsque le petit déjeuner a déjà fait son étalonnage travail.

1/4
coupe. 1 2

O A T S Les
COOKIES

POURQUOI PAS ICI
ELSEWHERE

L'avoine est de l'amidon de de l'avant. Ils gagnent leur place dans le Swap #27 seulement ancrées en matières grasses et en fibres, mangé après le dîner.

SUR L'AVOINE, AVANT LA DERNIÈRE RECETTE

note sur l'avoine avant de lire le dernier

recette. La plupart des chapitres de ce livre sauter eux. L'avoine est de l'amidon de l'avant et ils sont

pas ce que la plupart de ces clones ont besoin. Mais le Petit Debbie flocons d'Avoine Tarte à la Crème a l'avoine à son nom et dans son identité, et que le swap échoue sans eux. Le correctif est partie — une petite quantité de flocons d'avoine, cuits au four dans une de graisse et de fibres ancré cookie, mangé après le dîner, glisse à travers un système étalonné correctement. Les flocons d'avoine sont une partie de la reconnaissance de la marque, ne fait pas partie de la masse. Obtenez de l' la base du droit et de la marque tombe de l'un ou de deux petits coups sur le dessus.

"Obtenir la base du droit et de la marque tombe d'un ou de deux petits coups sur le dessus."

— SWAP #24 · LA BOÎTE À LUNCH DES SAUVETAGES

1 H CHILL · 16 PLACES

Rice Krispies Traiter.

Les Rice Krispies Traiter est nommé d'après le riz pour une la raison — et de riz est exactement ce qu'a aller. L'bonne nouvelle: l'original est quatre-vingt-dix pour cent de la texture, dix pour cent de l'identité. Obtenir le resserrement du droit et votre les yeux font le reste.

TOAST

Remplacer le riz soufflé avec un mélange de flocons de noix de coco non sucré et effilées les amandes. Toast à la fois sec dans une poêle à feu moyen la chaleur jusqu'à ce que l'or pâle — de trois à quatre minutes, les regarder tout le temps. Ils brûlent dans l' trente dernières secondes si vous marchez loin. Les retirer et laisser refroidir sur une plaque.



"Quatre-vingt-dix pour cent texture, dix pour cent l'identité".

— RICE KRISPIES TRAITER • BIND & PRESSE

02 / 02

LIER • SOFT-BALL SIROP

Lier: trois cuillères à soupe de beurre fondu dans une casserole, puis une demi-tasse de allulose agité dans, cuit à feu moyen jusqu'à ce qu'il atteigne soft-boule — environ 240°F si vous avez un thermomètre à bonbon, ou jusqu'à ce qu'une goutte durcit en un mâcher de la balle lorsqu'elle est déposée dans un verre d'eau froide. Hors du feu, mélanger dans un haché sans sucre guimauve jusqu'à ce qu'il disparaisse dans le sirop chaud.

APPUYEZ SUR & CUT

Ajouter la noix de coco grillée et les amandes. Remuer rapidement — la de sirop d'ensembles rapidement. Appuyez sur l'ensemble de la masse dans une recouverte de papier parchemin de huit pouces poêle, en appuyant fort avec un au beurre à la spatule. Cool entièrement au moins une heure. Couper en carrés. La morsure l'aimantation de la manière que l'original parce que le soft-ball sirop est de faire de même travail dans votre cuisine que c'est le cas des céréales dans les allées de l'usine.

OUTIL • THERMOMÈTRE À BONBON

240°F est soft-ball. Pas de thermomètre?
Goutte de sirop dans de l'eau glacée — il doit forme d'un moelleux, souple balle, pas un fil de discussion.

"Appuyez sur le dur avec un beurre à la spatule. Le sirop est en train de faire le même travail, il à l'usine."

—SWAP #25 • LA BOÎTE À LUNCH DES SAUVETAGES

8 MIN AU FOUR • 6 TARTELETTES

Kellogg's Pop-Tart.

Le Pop-Tart est en quatre mouvements. Deux morceaux de pâte, un frottis de remplissage, un mince vernis, les paillettes. Aucun des eux compliqué.

La PÂTISSERIE

De la pâtisserie: le même d'amande et de pâte de farine de Swap #20 — amande, la farine, le beurre froid, une pincée de cosse de psyllium, un peu d'eau. Rouler mince entre des feuilles de parchemin. Couper en rectangles, environ trois ou quatre pouces. Vous aurez besoin de deux par Pop-Tart.

REMPLISSAGE

Remplissage: pour les fruits versions, une cuillère à soupe de sans sucre fraise ou myrtille préserve — la plupart des grandes marques maintenant en stock, et la mieux utiliser allulose ou d'un moine sur le fruit liste des ingrédients. Pour le fondant au chocolat ou des s'mores, mélanger deux cuillères à soupe de cacao avec deux cuillères à soupe de allulose et une cuillère à soupe de de beurre fondu pour obtenir une pâte épaisse.



QUATRE DÉPLACEMENTS

De la pâtisserie. Le remplissage. Le glaçage. Arrose. C'est l'ingénierie d'un Pop-Tart.

POP-TART • ASSEMBLER & GLAZE

02 / 02

ASSEMBLER ET AIR-FRY

Cuillère de remplissage sur un rectangle, en laissant une bordure. Top avec une deuxième rectangle. Pincer les bords avec une fourchette — qu'est ce qui permet de lire dans une fenêtre Pop- Tarte à vue. Air faites cuire à 350°F pendant huit minutes, jusqu'à ce que l'or pâle.

VERNISSAGE ET SAUPOUDRER

Pendant qu'ils refroidissent, mélanger le glaçage: une demi-tasse de poudre de allulose avec un cuillère à soupe de crème épaisse. Étaler sur la plaque à tartelettes. Frapper chacun avec allulose à base de paillettes avant que le glaçage ensembles. Les paillettes de vendre le swap visuellement autant que le glaçage vend sur la langue.

"L'asperge vendre le swap visuellement autant que le glaçage vend sur le langue maternelle."

FOURCHE À SERTIR

La fourche à dents-modèle est le visual la signature. De sauter et de vos yeux ne pas lire "Pop-Tart."

ASPERGE • ALLULOSE À BASE DE

La plupart des allulose asperge d'ensemble sur le contact avec le glaçage. Frapper immédiatement, avant de la surface des peaux sur.

— SWAP #26 • LA BOÎTE À LUNCH DES SAUVETAGES

9 MIN AU FOUR • 6 STRUDELS

Pillsbury Toaster Strudel.

Le Toaster Strudel était toujours le haut de gamme Pop-Tart. Le flocon est la seule vraie différence. Recréer le flocon et vous avez fait le swap.

STRATIFIÉ

Utiliser la même pâte de Swap #25, mais stratifié c'. Râper un bâton de beurre congelé sur le roulé-la pâte. Plier la pâte en trois parties, comme une lettre, la façon dont vous feriez plier une feuille pour s'adapter à une enveloppe. Rouleau à revenir. Grille congelé, le beurre. Plier à nouveau. Deux livres de plis est assez — ce n'est pas vrai bouffée de la pâtisserie, juste assez de laminage à donner la piqure de la feuilletée tirer l'original avait.



"Le flocon a été l' seule vraie différence."

TOASTER STRUDEL • REMPLISSAGE ET DE LA BRUINE

0 2 / 0 2

FILL & AIR-FRY

Couper dans la même rectangles. Remplir avec le même sans sucre, conserve de Swap n ° 25 — la fraise est le fleuron de la saveur, le bleuet est le deuxième la plupart des adultes se rappeler. Joint d'étanchéité avec une fourchette. Air faites cuire à 350°F pendant neuf minutes. L'calques séparés comme ils cuisent, exactement de la manière que l'original a fait quand il a sauté de votre grille-pain.

LA SIGNATURE DE LA BRUINE

La glaçure est la signature déplacer. Poudre allulose avec une cuillère à café de crème, mixte plus mince que le Pop-Tart glaze — il bruine, se propage pas. Cuillère c' dans un sac à sandwich, coupez un petit coin, et en zigzag à travers le chaud la pâtisserie la façon dont l'offre de reprise de poche utilisé pour. La moitié de la nostalgie d'un grille-pain Strudel de la vie dans cette bruine ligne. Un sac à sandwich fait le travail parfaitement.

"La moitié de la nostalgie d'un grille-pain Strudel de la vie dans cette bruine ligne."

-SANDWICH, SAC DE TUYAUTERIE

Couper le coin des petits. Zigzag est la la mémoire musculaire adultes reconnaissent encore sur la vue.

—SWAP #27 • LA BOÎTE À LUNCH DES SAUVETAGES

10 MIN AU FOUR · 6 TARTES

Peu De Debbie Crème D'Avoine La tarte.

C est le swap qui gagne son avoine La Farine D Avoine

Tarte à la crème est défini par l'oat à mâcher, cannelle-chaud, doux. Prendre de l'avoine et de loin vous avez fait quelques autres cookie sandwich.



La portion est de la discipline. Un quart de tasse de vieux façonné les flocons d'avoine se propager à travers un lot de douze témoins terres bien sous le seuil de un après-dîner, dessert, lorsque le petit déjeuner est déjà calibré le système.

LA PÂTE À BISCUIT

La pâte à biscuit: une tasse de poudre d'amande, deux cuillères à soupe de farine de noix de coco, une cuillère à café de la cannelle, un quart de cuillère à café de sel, le trimestre tasse de flocons d'avoine. Les ingrédients humides: un bâton de beurre ramolli, une demi-tasse de allulose, un œuf, un cuillère à café de vanille, un quart de cuillère à café de bicarbonate de de soude. Mélanger jusqu'à ce que juste combiné. Déposer des cuillerées à cuillères à soupe sur une recouverte de papier parchemin feuille, aplatir légèrement avec le dos de la cuillère. Cuire au four à 350°F une dizaine de minutes.

— FLOCONS D'AVOINE TARTE À LA CRÈME • COOL & FILL

0 2 / 0 2

TIREZ DÉBUT • LAISSER REFROIDIR SUR UNE FEUILLE DE

Tirez alors que les centres de toujours regarder underdone. Ils vont chercher le mal, sur la la feuille. De les y laisser pendant cinq minutes. Ils ont fixé comme ils se refroidissent, et c'est comment ils restent souples. Crisp et vous avez fait un générique biscuits de farine d'avoine.

LA CRÈME DE REMPLISSAGE ET DE SANDWICH

Remplissage: un demi-bâton de beurre mou, une tasse de poudre de allulose, une cuillère à café de vanille, une pincée de sel. Battre dur pendant deux minutes jusqu'à ce que les fouets de la guimauve-la lumière. Sandwich d'une généreuse cuillerée entre deux refroidi les cookies. Appuyez sur doucement à la propagation de la garniture sur les bords. Manger le jour même si vous peuvent — ils adoucir encore une nuit dans un récipient hermétique, qui est son propre genre de parfait.

"Crisp et vous avez fait une générique biscuits de farine d'avoine."

SOFT-CENTRE DE RÈGLE

Si les cookies look entièrement cuits sur le feuille, vous avez dépassé. Underdone centre + report de la chaleur = le Petit Debbie texture.

Vingt-sept ans, complète.

Vous avez maintenant vingt-sept swaps. Cookies, glaces crème, friandises, boulangerie cas, diner, desserts, la boîte à lunch des classiques. Le Oreo sur le comptoir. L' Häagen-Dazs dans le congélateur. Le Klondike. L' Snickers. Le Cheesecake Factory tranche. L' Pop-Tart vous avez juré en 1998. Chacun de reconstruit à la terre en vertu de 140 lorsque votre repas du matin a fait son travail.

Le protocole n'a jamais été à propos de la restriction. Il a été à propos de séquençage. Obtenir le petit déjeuner à droite et le reste de la journée — y compris les desserts appartient de nouveau à vous.

"Recevoir le petit-déjeuner à droite et le reste de la journée — y compris les desserts appartient à vous de nouveau."

27,

SWAPS TOUS
LES REBUILT

LA THÈSE

Jamais restriction.
Toujours de séquençage.
Le petit-déjeuner calibre
le système; le dessert
vit en aval.

CIBLE, RESTAURÉ

Chaque clone dans ce
livre des terres en
vertu de 140 lorsque
le matin le repas a fait
son travail.