

ГИД ПО ВЫБОРУ МУКИ: ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Какую муку выбрать, как она ведёт себя в тесте и для каких блюд подходит лучше всего

Пшеничная в/с

Классика выпечки

Высокий глютен

Впитываемость: Базовая (100%)

ГДЕ ПРИМЕНЯТЬ:

- Дрожжевой хлеб и сдоба
- Воздушные бисквиты
- Слоёное тесто, круассаны
- Паста, пицца, пельмени

Секрет: Не вымешивайте долго кексовое тесто, чтобы мякиш не стал резиновым.

Цельнозерновая

Польза и клетчатка

Средний глютен

Впитываемость: Высокая (+15% воды)

ГДЕ ПРИМЕНЯТЬ:

- Подовый и ремесленный хлеб
- Несладкие сытные галеты
- Цельнозерновые крекеры
- Полезные вафли и маффины

Секрет: Заменяйте 30–50% белой муки, чтобы тесто оставалось нежным и пышным.

Миндальная

Ореховая нежность

Без глютена (0%)

Впитываемость: Низкая (много жиров)

ГДЕ ПРИМЕНЯТЬ:

- Пирожные макарон (macarons)
- Франжипан и кремы для тартов
- Печенье финансье и сабле
- Кето и low-carb выпечка

Секрет: Не держит форму сама по себе — требует связующих компонентов (яйца, крахмал).

Кокосовая

Супер-клетчатка

Без глютена (0%)

Впитываемость: Экстремальная (1:4)

ГДЕ ПРИМЕНЯТЬ:

- Творожные сырники и запеканки
- Плотные полезные кексы
- Кето-панкейки и вафли
- Протеиновые батончики

Секрет: Берите лишь 1/4 от обычной нормы муки и увеличьте количество яиц в 2 раза!

Рисовая

Идеальный хруст

Без глютена (0%)

Впитываемость: Средняя

ГДЕ ПРИМЕНЯТЬ:

- Азиатские десерты (моти)
- Хрустящая темпура и панировка
- Нежные воздушные сырники
- Рассыпчатое песочное печенье

Секрет: Смешивайте с крахмалом (кукурузным/тапиоковым), чтобы изделия не крошились.