

ДОСКА

ОБЪЯВЛЕНИЙ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Больше информации о газете «Доска объявлений» вы найдете на сайте
www.doska24.ee



КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ:



В редакции:

Частное объявление – 3 евро,
коммерческое – 7 евро,
объявление со снимком – 12 евро.

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ:

Пн.-Пт. с 10.00 до 16.30
по адресу: Йыхви, UUS 20

Интернет:

Вы можете подать объявление
с фотографией на сайте
www.doska24.ee

Консультация по объявлениям:

тел. +372 53 421 987
с 10.00 до 16.30 (Йыхви)

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

Ваше объявление увидят десятки тысяч людей!

НВ! НЕ ПРИНИМАЮТСЯ К ПУБЛИКАЦИИ СЛЕДУЮЩИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

1. Не принимаются к публикации объявления о покупке-продаже: золотых монет, всех видов оружия, ядов, наркотических и отравляющих веществ, спиртных напитков, табачных изделий, человеческих органов, экзотических диких животных и растений.
2. Не принимаются к публикации объявления политического и религиозного характера, дискредитирующие физических и юридических лиц, о сексуальных услугах и порнографии.
3. Не принимаются к публикации объявления, нарушающие общепринятые нормы морали и нравственности, содержащие ненормативную лексику, о мошенничестве и вымогательстве.
4. Не принимаются к публикации объявления с просьбой о материальной помощи, предоплате, почтовой пересылке наложенным платежом или в конверте денежных сумм, а также других ценных вложений, рекламирующих финансовые пирамиды или которые направлены на привлечение пользователей в подобные сервисы через так называемые реф-ссылки, а также предложение быстрого заработка и обогащения.
5. Просьбы о финансовой помощи и пожертвованиях.
6. Просьбы о взломе ПО, компьютеров, серверов, компьютерных сетей и сайтов.
7. Объявления с большим количеством ошибок или переведённые с других языков автоматическими переводчиками; с обвинениями в мошеннических действиях.
8. Объявления о вакансии, в которых не указана должность.
9. Объявления, в которых текстовое или графическое содержимое заимствовано с чужих ресурсов.
10. Предложения займов, предоставления средств в долг для физических лиц, нарушающих законы Эстонии.

reklaam@inforing.net • www.inforing.net
Телефон рекламного отдела: +372 33 26105, +372 52 15988

СКУПАЕМ автомобили по выгодным ценам для Вас. Деньги наличными на месте, снятие с учета. Самовывоз. Тел. 59 040 678.

001 Легковые автомобили

AutoVostok24. Покупаем автомобили в любом состоянии как старые, так и новые, сломанные и на ходу, после ДТП долго стоявшие. Дорого, быстро, удобно. Оформление документов и расчет на месте. Работаем по всей Эстонии. Тел. 55 553 440.

Авторазборка Oksila OÜ (лицензия L.JÄ/332775) покупает автомобили на металлолом. При необходимости организуем вывоз. Снимаем с учета в Транспортном департаменте. Тел. 59 110 888.

013 Ремонт транспортных средств и оборудование

Автомобильные стекла. Дешевле отремонтировать скол или звездочку, которые могут дать трещину, чем менять стекло. Возможен также ремонт трещин или их остановка. После ремонта повреждение становится малозаметным. Машина проходит ТО. Даю гарантию на свою работу. Работаю в Ахтме, в любой день недели. Тел. 53 801 918.



Сервисный центр L.M. Servis OÜ - Официальный представитель BOSCH
A.X.Таммсааре 57, Йыхви,
тел. +372 33 712 98,
GSM +372 562 46 389
lmservis.ee

КОМАНДА ЭКСПЕРТОВ ПО ДИЗЕЛЬНЫМ СИСТЕМАМ предлагает:

- Ремонт и регулировку всех видов форсунок, а также топливных насосов высокого давления (ТНВД) на современном оборудовании BOSCH
- Компьютерную диагностику и ремонт двигателей
- Плановое техобслуживание и ремонт автомобилей любых марок от комплексной диагностики до сложнейшего ремонта ходовой части автомобиля и замены газораспределительного ремня.
- Обслуживание кондиционеров
- Промывка сажевых фильтров

Фирма выполняет ремонт и замену глушителей, порогов. Слесарные работы. Мелкий кузовной ремонт. Шиномонтаж. Тел. 58 127 776.

015 Транспортные перевозки

Автовывоз различных грузов (мебели, газовых и электрических плит, бытовой техники и электротехники, сантехники и т.д.). Имеются грузчики. Тел. 56 286 528.

Автогрузоперевозки большим и длинным микроавтобусом. Перевозка мебели, предлагаем помощь при переездах. Услуги аккуратных грузчиков. Также убираем старый хлам из подвалов, квартир, гаражей и дач. Работаем без выходных. Утилизация строительного мусора и всего остального хлама. Звонить в любое время. Тел. 58 014 449.

Доставка грузов по Эстонии микроавтобусом. Тел. 58 206 583.

Каждый четверг заберу попутный груз из Йыхви и Кохтла-Ярве в Таллинн около 12.00. Возможна доставка замороженного товара. Тел. 50 24 082.

101 Квартыры Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве К-Ярве, в Южный м-не, 1 этаж, кирпичный дом, теплая, металлическая дверь, новые стеклопакеты, новая электропроводка, выровнены стены, пол, на этапе финишной отделки. Удобное расположение - 2 мин до магазинов Coop, Grossi, остановки маршрутки, детсад, школа. Фото по запросу. Тел. 55 553 536.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, в м-не Ийдла, Пуру тее41, 4/5, 38.3 м2, солнечная сторона, середина дома. Большой балкон обшит деревом. Центральное отопление, ламинат-паркет. Две двери, наружная - металлическая, стеклопакеты. Квартира в хорошем состоянии, без долгов. Продается с мебелью и техникой. Цена 16 000 евро. Тел. 56 721 967, 58 944 537.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Эндла 1с, 3/5, в среднем состоянии. Цена 6 700 евро. Тел. 59 028 355.

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, м-н Ийдла, Estonia pst 21, 3 этаж, цена договорная. Тел. 53 429 304.

2-комнатную квартиру в центре Йыхви, 46,3 м2, 1 этаж, уютная, угловая, теплая, комнаты изолированные, высокие потолки, окна на восток и юг, есть кладовка. Санузел совмещенный, теплый пол. Новая электропроводка, стояк и медные канализационные трубы. Центральное отопление, невысокие платежи, сигнализация. Дом реновирован, долгов нет. Частично остается мебель, газовая плита, холодильник. Отремонтированный подъезд, подвал, есть домофон. Парковка во дворе, в шаговой доступности магазин, остановка, училище. Цена 45 000 евро. Тел. 53 470 193.

Сдам

2-комнатную квартиру в Йыхви на длительный срок. Мебель и бытовая техника имеется. Аренда плюс коммунальные платежи плюс залог. Тел. 56 872 045.

107 Гаражи Продам

гараж в районе Оутокумпу, кооператив Katse1, Kohtla-Järve. Тел. 55 968 705.

108 Производственные и торговые площади

Предлагаем для коммерческой деятельности комнаты в аренду: 12 м2, 34 м2, 70 м2, адрес: Narva mnt 40, Jõhvi. Дополнительная информация по тел. 55 657 391.

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

Натяжные потолки. Мы снизили цены. Консультация бесплатно. **www.potolok.ee** Тел. 58 358 128.

Памятники и надгробия Изготовление и установка Оградки, работы на кладбище



Narva mnt.150, Jõhvi
www.johvikivi.ee
33 56 444
50 84 049

Всегда выгодные цены без скидок, за счёт качества и выполнения договорённостей.

IDAMEISTER OÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. Реновация цоколя и отмосток, крылец, кровли мягкой и жесткой (шифер, раннила). Жестяные работы, широкий выбор. info@idameister.ee Тел. 58 260 688, 58 035 288.

OÜ Meliko Ehitus выполнит для квартирных товариществ и частных клиентов следующие работы: утепление и ремонт фасада, цоколя и кровли, облицовка балконов жестью. На все работы дается гарантия. E-mail: melikoehitus@gmail.com Тел. 50 73 682, 55 25 183.

Маллярные работы.
Тел. 58 178 645.

Ремонтные и строительные работы. Внутренняя отделка, укладка керамической плитки, паркета, гипрока. Маллярные, бетонные, сварочные работы. Деревянные каркасы балконов и террас.
Тел. 55 561 487.

Услуги профессионального плиточника: все виды укладки, возможность посмотреть работы вживую + мастер по дому.
Тел. 56 717 225.

202 Ищу работу

Ищу работу дворником или другую работу. Тел. 56 317 678.

203 Бизнес-контакты

Maksim Fedotov Õigusbüro OÜ. Юридические услуги физическим и юридическим лицам, правовая помощь квартирным товариществам, гражданские и уголовные дела, востребование долгов, договора по недвижимости и трудовому праву, разводы, наследство, пособия, консультации на русском, эстонском и английском языках, представительство и защита в суде и на следствии. Каждую среду проводится прием в городе Кивиыли, →

в здании Kiviõli Kinnisvarahoiduse OÜ по адресу: Уус 6. fedotoff@hotmail.ee Адрес: Кескаллее 16, Кохтла-Ярве. Тел. 56 455 403, 33 62 228.

Юридическая помощь в центре Кохтла-Ярве, ул. Кескаллея, 26. Консультации по гражданскому, трудовому, наследственному, семейному и социальному праву. Заявления в суд, договоры, претензии, жалобы. Взыскание алиментов. Уменьшение или увеличение размера алиментов, расторжение брака, раздел имущества, общение с детьми. Юридическое сопровождение сделки от консультации до её нотариального оформления (подготовка продажи недвижимости, дарения, завещания). Помощь квартирным товариществам. Желательна предварительная запись. Звоните юристу Татьяне Ерёменко по тел. 50 58 275.

Услуги по переводу документов любой тематики с эстонского на русский и с русского на эстонский. Можно по договору. При необходимости могу выслать CV. Света Марьяпуу. Тел. 52 47 515, 53 000 120.

206

Прочие товары

В продаже сухой строительный пиломатериал хвойных пород 75x75x3000 напрямую от производителя. Звонить: пн.-пят. с 9.00 до 17.00. Тел. 53 450 377, 51 25 962.

Предлагаем дрова колотые (в том числе сухие) и строительный пиломатериал. В наличии разный ассортимент. www.lupalind.ee Тел. 56 631 360.

301 Мебель

Отдам

диван-кровать угловой, в нормальном состоянии в Ийдла, самовывоз. Тел. 58 944 537.



OÜ R&J ÕIGUSABI

ÕIGUSABI

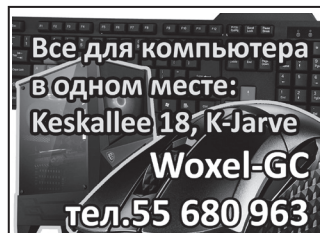
ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

- юридические консультации (устные и письменные) по различным отраслям права на эстонском и русском языках
- представление интересов в судах и учреждениях по гражданским, административным и уголовным делам
- разработка документов
- трудовое право
- уголовное право
- неплатежеспособность
- административное право и административный процесс
- семейное право
- делопроизводство по квартирным товариществам
- оказываем услуги опорных лиц по договору и услуги бизнес-психолога

Йыхви, ул. Сомпа 1а (2-й этаж). Тел: +372 58193888
E-mail: info@reoigusabi.eu; www.reoigusabi.eu

405

Компьютеры



Woxel-GC OÜ. Ремонт и обслуживание компьютеров, планшетов, телефонов. Установка и оптимизация Windows. Сборка компьютеров на заказ. Большой выбор б/у ноутбуков и мониторов. Различные цифровые услуги: печать, сканирование, оформление деклараций для водительской справки и т.д. Разработка сайтов. Тел. 55 680 963.

706 Ритуальные услуги

Быстро, качественно монтаж железобетонных опалубок, реновация надписи на памятниках, благоустройство гранитным щебнем или песком. Тел. 58 260 688, 58 035 288.

900

Красота и здоровье

Loodusliku Meditsiini keskus. Консультация; массажные кушетки; массаж; лечебная гимнастика; физиотерапия; грязелечение; гирудотерапия; рефлексотерапия. Кохтла-Ярве, ул. Ридакюла 10. www.kulikova.ee Тел. 51 24 910, 33 40 125.

Аппаратная коррекция фигуры в салоне «Сакура» — твой быстрый старт к идеальному телу! Целлюлит, дряблая кожа, лишние объёмы? Салон красоты «Сакура» знает, как с этим справиться! Аппаратная коррекция фигуры — это: заметное сокращение объёмов; упругая, подтянутая кожа; уменьшение целлюлита уже после первых процедур! Красота начинается с заботы о себе! Запишись прямо сейчас — первый шаг к фигуре мечты! Sakura Ilusalong Jõhvi, Narva mnt 5. Тел. 53 461 763.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА Felizafino ПРЕДЛАГАЕТ:

17 - 22.03-санаторий Хаапсалу,
25 - 26.04-тайны и истории Риги

Инфо: 53432669, www.felizafino.ee, felizafino@gmail.com

ДЕТОКС, ДА НЕ ТОТ: МОЖЕТ ЛИ ШОТ С ЛИМОННЫМ СОКОМ ВЫВЕСТИ ТОКСИНЫ



Среди зарубежных пользователей социальных сетей быстро набрал популярность новый тренд. Девушки пьют оливковое масло и лимонный сок шотами: утверждается, что это улучшает самочувствие и состояние кожи. Говорят, что пить эту смесь нужно вечером, чтобы ночью она работала как детокс. Что известно о новом тренде и могут ли оливковое масло с лимонным соком действительно оказывать детокс-эффект?

ЧУДО-ШОТ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

Оливковое масло первого холодного отжима и свежавыжатый сок лимона вместе нередко используют как заправку для салата. Однако в социальных сетях этой смеси придумали новое назначение. Столовую ложку масла и сок половинки лимона рекомендуют пить залпом перед сном. Если пить смесь в чистом виде слишком тяжело, то пред-

лагается разбавить ее небольшим количеством воды.

По утверждениям пользователей соцсетей, масло и сок вступают в синергию, создавая мягкую очищающую антиоксидантную смесь. Она якобы поддерживает иммунную систему, стимулирует выработку коллагена и помогает организму восстановиться за ночь. Смесь нужно принимать перед сном, чтобы улучшить пищеварение, создать чувство сытости и лучше спать. Также предполагается, что масло с соком могут оказывать положительное влияние на печень за счет дренажного и очищающего действия.

Ингредиенты по отдельности действительно содержат некоторые полезные свойства. Но доказательств тому, что смесь оливкового масла и лимонного сока может оказывать столько пользы для организма, не так много, пишет Vogue.

ВРЕД ПРЕВЫШАЕТ ВОЗМОЖНЫЕ ПЛЮСЫ

Врач-диетолог Марият Мухина раскритиковала тренд на шоты с соком и маслом, назвав его опасным. По ее словам, это, скорее, продолжение опасных народных методов очистки желчного пузыря, чем магическое выведение токсинов.

- Жиры оливкового масла вызывают мощный выброс желчи, происходит слабительный эффект - если мы этот эффект будем считать детоксицирующим, то тогда любое слабительное можно считать детоксом, - объяснила собеседница.

Лимонная кислота из лимонного сока обеспечивает витамин С (аскорбиновая кислота) и антиоксиданты (флавоноиды кверцетин, гесперидин). Они могут участвовать в антиоксидантной защите, но это не детокс в смысле ускоренного выведения токсинов.

- Одноразовый прием масла с лимоном на ночь - это, скорее, стресс для организма и калорийная бомба. Липидная энергия оливкового масла составляет около девяти килокалорий на грамм. Такой значительный калораж на ночь может вызвать набор веса, - предупредила врач.

Идея детокса от шота с маслом и соком строится на предположении, что этот напиток сможет усилить регенерацию. Но регенерация мембран идет за счет аминокислот. Для синтеза ферментов нужны белки, для регенерации хромосом - рибонуклеотиды, но никак не жиры.

- А вот утро с нарушением стула после такого шота обеспечено. Кроме того, лимонная кислота раздражает желудок, что повышает риски гастрита и дуоденита. Зубной эмали от нее тоже будет вред: она чувствительна к лимонной кислоте, - обратила внимание диетолог.

Антиоксидантная сумма в оливковом масле и лимонном соке может незначительно повысить общую антиоксидантную емкость плазмы, но это не подтверждает концепцию «детокса» как радикального удаления токсинов. Научные данные о том, что сочетание оливкового масла и лимонного сока действует как детокс за ночь или значительно ускоряет выведение токсинов, отсутствуют, заключила Мухина.



Живущий за чужой счет	Прибор для измерения частоты									Амер. певица Дайана...	Глава католич. монастыря	Вид травы со стеблем
	1				Пьеса Г. Гаупмана	Мальчик, живущий в джунглях	Внешний вид, облик кого-л					
							Обращение к женщине		"Автоматика" из гуся		Всякий хлеб в зерне на Руси	
					Столица Азербайджана	Большой зуб у хищников						
							Желеобразн. сладк. продукт	Небольшой проток реки				
					Группа учебных дисциплин	Ведущий в состязании				Ед. веса в древ. Греции		Город и порт во Франции
						Бег лошади вскачь	Одна из сторон в суде	Пространство высоко над землей				
					Источник электронов	Столица Украины (с 1934)				Высокомерие, чванство		Оценка
	Едущий верхом	Плодовое дерево-сеянец				Бессмыслица (ант.)						Дерево для корзин
					... Борисовна	Кондитерское изделие	Непоседа	Подавленное настроение				
	Денежный штраф с работника	Команда для собаки		Испуг							Группа животных одного вида	Двуличный, лицемерный человек
					Жадина, скряга	Домашний светильник	Имя легенд. русского богатыря	Денежная ед. Сьерра-Леоне				
	Попугай с хохлом на голове	Народное собрание в Др. Греции	Гоночная микролитражка				Вид развлечения или спорта					Движение дыма в топке
					Советский разведчик					Отдельн. усадьба в Эстонии		Герой С. Сигала
1		Самая широкая часть домны					«Жесткий ...»					
					Два сапога ...	Роговое образ. на пальце					Река в Вост. Европе	Горичвет, раст. сем. лютиковых
	Оптич. решетка (полигр.)	Актер, играющий присутствие	Мужской половой член (мед.)				Одежда, которую считают парами	Расходование денег				
				Поездка артистов по городам	Главная артерия кров. системы					Туда-обратно (шоферск.)		
Чернокожий слуга в ст. России	"... исчезают в полдень"					... заморская баклажанная	Вулканическая горная порода	Персонаж "Белого солнца пустыни"		Положительный электрод		Единичный вектор
				Выделенная доля чего-либо				Отросток нервной клетки				
Автор "Алых парусов"	Напиток, пригот. из яблок					Игра всем оркестром				Кол-во сердец у осьминога		
Популярный эстонский певец				Буква греч. Алфавита				Английская рок-группа				



«ТАКИХ НАГЛЕЦОВ НЕ ВСТРЕЧАЛ»: фельдшер скорой поделился историями про котов на вызовах

В Сети стал популярен кот из Кизляра, который так переживал за хозяйку, что ни на секунду не отходил от женщины и следил за всеми манипуляциями врачей. Но эта история не уникальна. Медик московской скорой рассказал про других встреченных им на вызове домашних питомцев.



Врачи скорой помощи города Кизляр опубликовали видео кота, который «держит за лапку» свою приболевшую хозяйку. «Вот она, самая чистая, безграничная и взаимная любовь. Котик безумно переживал за хозяйку, взглядом ругал нашего фельдшера», - написали медики. Видео стало вирусным: эмпатичное животное активно обсуждают в Сети. Ролик уже набрал более 5 млн просмотров.

ВАЛЕРЬЯНКА ЕСТЬ? А ЕСЛИ НАЙДУ?

Как рассказал фельдшер реанимационной бригады скорой помощи Ибрагим, который работает в Москве и Подмосковье, домашние питомцы и правда во время вызовов часто приходят встречать медиков - проявляют любопытство ко всему, что происходит на их территории, пытаются «расшифровать» кардиограмму и тревожатся за своих хозяев.

Фельдшер-реаниматолог вспомнил несколько историй про котиков, которые встречались ему на вызовах. Так, один



пушистый «контролер» уже на пороге произвел полный досмотр прибывших медиков.

«Он сначала ходил, присматривался вокруг укладки, потом вспомнил, что он здесь хозяин, и может делать все, что захочет, - прокомментировал нагlostь красавца британца Ибрагим. - Я, конечно, разных котов видел на вызовах, но таких наглецов еще не встречал».

Встречал медик и котов, которые абсолютно индифферентны к происходящему.

«Бывают и ленивцы, которые выглядят так, будто живут уже не первый век и много чего повидали», - прокомментировал это фото Ибрагим.

КОТЫ И ХОЗЯЕВА



Еще одна история медика - про черно-белого котика и его хозяина, 44-летнего мужчину, который вызвал скорую из-за болей в груди. Когда медики сняли кардиограмму, обнаружилось, что у пациента инфаркт, но ехать в стационар он наотрез отказался. Насильно врачи в этом случае действовать не могут.

Мужчина проживает один, компанию ему составляет только кот.

«Мужчина ведет пассивный образ жизни, не работает. Все, чем он занимается целыми днями, - играет в компьютер и очень много курит. К сожалению, есть большая вероятность, что этот пушистик может остаться без хозяина», - рассказал Ибрагим.

«КОТА НЕ С КЕМ ОСТАВИТЬ»

Еще одна история случилась на вызове к 61-летней женщине, которая жаловалась на боль в груди, холодный пот, чувство нехватки воздуха. Когда медики спросили, как давно появились симптомы, пациентка призналась, что уже три дня назад.

«Говорит, что у нее уже третий день такие боли. Пошла в поликлинику, там сняли кардиограмму и отправили срочно ложиться в больницу. Но вчера она не могла - сказала, дома кота не с кем было оставить», - рассказывает реаниматолог.

Но в этой ситуации пациентку уговаривать не пришлось.



Женщина сама согласилась на госпитализацию: состояние ее было уже гораздо хуже. А за котиком приехал сын.

ПОСМОТРИТЕ НА ФОТО КОТИКОВ

Ибрагим признается, что сам очень любит котиков и они его не боятся. Но своего не заводит: у него есть аллергия на кошек.

«На вызовах я максимум 20-30 минут. Как правило, за это время аллергия не проявляется, изредка бывает», - говорит реаниматолог.

Вот подборка фото котиков на вызовах к пациентам, которой он поделился в своем телеграм-канале.

FONTANKA

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!



Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklam@inforing.net, sveta@inforing.net, vlad@inforing.net
По вопросам размещения объявлений : +372 53 421 987 www.doska24.ee

Издатель Inforing Media OÜ
Uus tn 20 Jõhvi, Eesti 41533

Издательство не несет ответственности за содержание рекламы и рекламных объявлений. Подача рекламы в газеты и журналы не запрещена законодательством Эстонии. Все разногласия между рекламодателями и заказчиками услуг решаются между ними в частном порядке.

КАК ИСПЕЧЬ БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ: рецепты синнабонов



Слово «синнабон» состоит из двух частей: cinnamon - с англ. «корица», bone - с лат. «хорошо». Булочка с корицей, известная сегодня как синнабон, появилась задолго до того, как стала глобальным гастрономическим трендом. Ее корни уходят в скандинавскую традицию выпечки с пряностями.

«В Швеции и Дании булочки с корицей готовили к семейным чаепитиям - аромат специй считался символом уюта. Современный формат синнабона сформировался уже в США, где рецепт адаптировали под местные вкусы, увеличили размер булочки и добавили сливочный соус», - рассказывает пекарь Татьяна Неклюдова.

Синнабоны получили популярность в конце 2000-х годов: сначала как десерт из кофеен, а затем и как домашняя выпечка. Сегодня синнабоны готовят не только по классическому рецепту, но и в более простых версиях, которые легко повторить дома.

Классический рецепт синнабона

Начнем с классического рецепта. Такие синнабоны готовят на дрожжевом тесте, добавляя сахар, сливочное масло и соус. Да, калорий в нем много, но именно эта комбинация делает булочку мягкой, насыщенной и ароматной.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Теплое молоко - 250 мл

Сахар - 40 г

Сухие дрожжи - 9 г

Яйцо - 1 шт.

Пшеничная мука - 400–450 г

Сливочное масло - 60 г

Соль - щепотка

для начинки:

Сливочное масло - 70 г

Сахар - 40 г

Молотая корица - 10 г

для соуса:

Сметана - 3 ст. л.

Творожный сыр - 1 ст. л.

Сахарная пудра - 5 ст. л.

Вначале дрожжи растворяют в теплом молоке с сахаром и оставляют на несколько минут до образования

пены. Затем в смесь добавляют яйцо, соль и муку, замешивают мягкое тесто. В конце вмешивают растопленное масло. На этом этапе тесто оставляют подходить около часа.

Как время выйдет, тесто раскатывают в пласт, смазывают маслом, посыпают сахаром и корицей. После сворачивают рулетом и порционно нарезают.

Булочки выпекают до румяности в заранее разогретой до 180 °C около 20-25 минут.

В это время приготовить соус - просто смешать все ингредиенты.

Как только булочки станут золотистыми, их надо вынуть из духовки и полить соусом.

Один классический синнабон может содержать более 400–500 ккал. Для людей, следящих за рационом, это делает десерт скорее редким удовольствием, чем повседневным вариантом. Поэтому в последние годы все большую популярность получают облегченные и ПП-версии булочки.

ПП-синнабоны из творожного теста

Более легкая версия синнабона готовится без дрожжей и пшеничной муки. В основе - творог и рисовая мука, а сахар заменяют подсластителем. В одной булочке около 180 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Яйцо - 1 шт.

Творог 2% - 125 г

Заменитель сахара - по вкусу

Рисовая мука - 180 г

Разрыхлитель - 1 ч. л.

для начинки:

Сливочное или кокосовое
масло - 30 г

Молотая корица - 2 ч. л.

Заменитель сахара - по вкусу

для соуса:

Греческий йогурт

ПП-сгущенка

Яйцо, творог и подсластитель тщательно перемешивают в большой миске. Затем добавляют рисовую муку и разрыхлитель, замешивая мягкое тесто. Тесто охлаждают в холодильнике около 20 минут.

После этого его раскатывают, смазывают растопленным маслом, посыпают корицей и подсластителем. Осталось только свернуть булочки рулетом и нарезать на порционные заготовки.

Теперь синнабоны нужно поместить в духовку, разогретую до 180 °C, на 20-25 минут.

Когда все будет готово, полейте булочки соусом из греческого йогурта и ПП-сгущенки.

Кстати, ПП-синнабоны можно выпекать в аэрогриле при температуре 160–180 °C около 20 минут. В нем тепло распределяется равномерно, булочки хорошо пропекаются со всех сторон, а дно не подгорает.

«Это особенно важно для теста на основе творога и рисовой муки, которое более чувствительно к перегреву. В результате синнабоны получаются мягкими внутри и аккуратно подрумяненными снаружи», - заключила эксперт.

GOTOVIM

