



Dietetyk

Elżbieta Olearczyk



Zdrowsze wersje słodczy bez cukru



Przepis na syrop daktylowy:

Składniki:

- 1 szklanka daktyli (suszonych owoców)
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 łyżka soku z cytryny (można pominąć)

Sposób przygotowania:

Daktyle zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na min. 15 min. Kiedy daktyle są już miękkie dodajemy sok z cytryny i wszystko blendujemy. Przelewamy całość do szklanego słoika i wkładamy do lodówki. Przechowujemy od 4 tygodni.

Przepis na 100 % czekoladę bez cukru:

Zdrowa domowa czekolada:

- 2 -3 łyżki oleju kokosowego lub masła orzechowego 100%
- 3/4 szklanki kakao
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego/daktylowego/z agawy
- kilka kropel aromatu waniliowego

Opcjonalnie: rodzynki, posiekane orzechy, słonecznik

Olej kokosowy lub masło orzechowe rozpuszczamy w kąpieli wodnej, następnie dodajemy kakao, syrop lub miód i całość dokładnie mieszamy. Wlewamy do silikonowych foremek lub na blaszkę do pieczenia wyłożoną pergaminem i wstawiamy do lodówki. Czekamy, aż czekolada się lekko zetnie. Przechowujemy w lodówce do 3 tygodni.

Kulki daktylowo-kokosowe:

Składniki:

szklanka daktyli suszonych

" szklanki mąki kokosowej lub wiórek kokosowych oraz 3 łyżki masła orzechowego

"opakowanie wiórek kokosowych

Przygotowanie:

Daktyle zalać wrzątkiem, około 2 szklanki na czas 5 min, następnie wrzucić do blendera, zmiksować, dosypać mąkę kokosową i ponownie zblendować. Z uzyskanej masy formować małe kuleczki wielkości orzecha włoskiego (jeśli masa będzie zbyt twarda/zbita można dodać 3-4 łyżki zwykłego mleka/mleczka kokosowego/ryżowego). Kuleczki obtaczać w wiórkach kokosowych.

Mleczne lekkie kuleczki:

Składniki (na ok. 10-12 sztuk):

- ok. 2 szklanki (100g) granulowanego mleka proszku (o niskiej zawartości tłuszczu)
- 1-2 łyżki mleka w płynie

Opcjonalnie:

- kakao naturalne,
- cynamon,
- wiórki kokosowe,

Do miseczki wsypujemy mleko granulowane. W tym momencie można posłodzić (ale to nie jest konieczne, bo samo mleczny smak jest wystarczający bez dodatkowego słodzenia). Dodajemy płynne mleko w takiej ilości, aby masa nie stała się wodnista, a żeby dało się z niej formułować w miarę zbite kulki (dlatego najlepiej robić to stopniowo). Mieszamy. Na talerzyku lub folii aluminiowej wysypujemy łyżeczkę wybranego dodatku. Z masy mlecznej formujemy małe kuleczki przy pomocy zwilżonej łyżeczki (mniejsze od orzecha włoskiego) i obtaczamy w wybranej przez nas posypce.

Galaretka mleczna z jogurtu z owocami: (jogurtowe ptasie mleczko)

- 2 łyżki miodu/melasy
- duże opakowanie jogurtu naturalnego 400g

- 2 łyżki żelatyny
- owoce: np. mandarynki, banany

Żelatynę zalać 2 łyżkami zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić we wrzątku tzn w kąpieli wodnej. Jogurt/kefir ubić mikserem z miodem/melasą. Dodać ostudzoną, lecz płynną żelatynę i jeszcze 2-3 minuty razem ubijać. Galaretkę rozlać do kompotierek, salatek, dodać pokrojone części mandarynek lub banana. Podawać od razu po przygotowaniu lub schłodzone krótko w lodówce.