

# NAJ SMA CZNI EJ SZE

JEDNOPORCJOWE  
DESERY

20 fit przepisów bez dodatku cukru

ZMIANA  
SYLWETKI



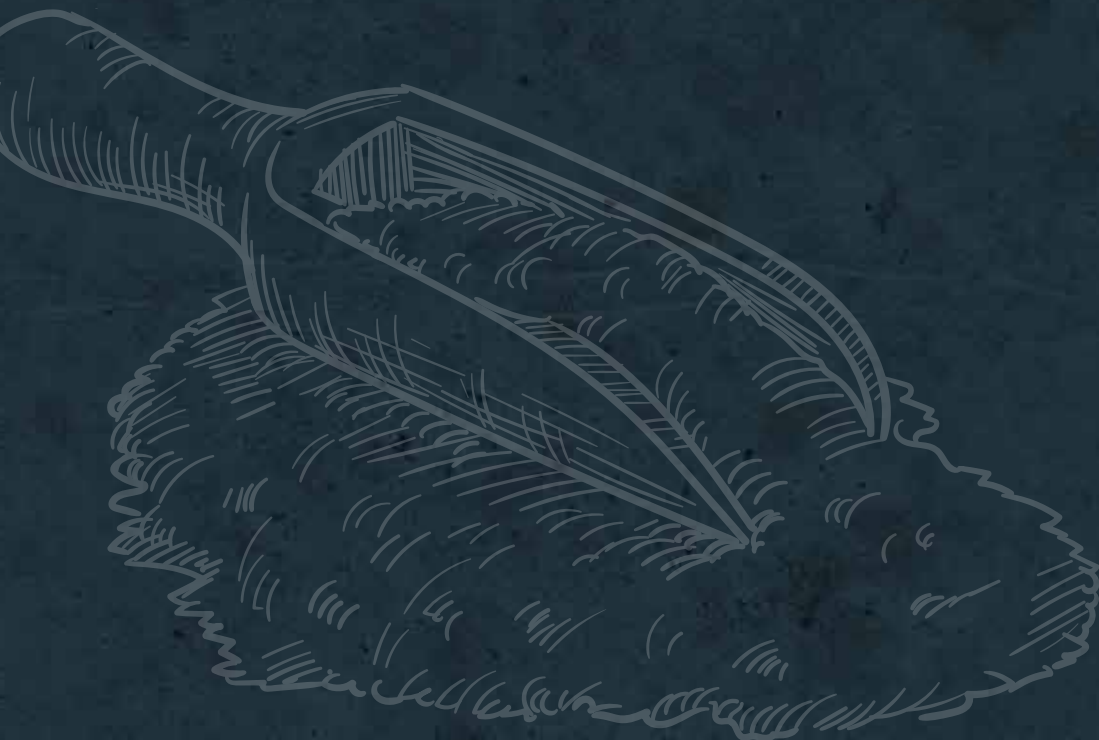
# WSTĘP



Od tortów urodzinowych, przez niedzielne ciasto,  
po zimne letnie smakołyki.

Każde święto, pora roku lub specjalna okazja nawiązuje  
do pysznych wspomnień o słodczykach.

Wszyscy lubią słodczyki i wszyscy wiedzą, że nam szkodą.  
Ale jak dokładnie działają i na co zwrócić uwagę?



# Rodzaje cukru

Cukier to szerokie określenie prostego węglowodanu. Cukry mogą być:

- naturalne (np. występujące w owocach, warzywach, roślinach i produktach mlecznych),
- produkowane komercyjnie w dużych ilościach i dodawane do żywności, znane jako „cukry dodane”.

## Czym są cukry dodane?

O ile cukry naturalne występujące w owocach i warzywach są jak najbardziej zdrowe, to tego samego nie można powiedzieć o cukrze dodanym. Nazwa ta określa cukier lub syrop, który został dodany w procesie produkcji żywności. Cukier dodany może nosić różne nazwy, które można spotkać na etykietach produktów np.:

- sacharoza
- cukier trzcinowy, brązowy, nierafinowany, organiczny
- cukier inwertowany
- cukier karmelizowany, palony
- cukier waniliowy, wanilinowy
- maltoza
- laktoza
- dekstroza,
- glukoza,
- fruktoza,
- galaktoza,
- syrop glukozowy,
- syrop glukozowo-fruktozowy, syrop fruktozowo-glukozowy,
- syrop fruktozowy,
- syrop kukurydziany,



- syrop ryżowy, z agawy, z buraka cukrowego,
- inwertowany syrop cukrowy, syrop cukru inwertowanego,
- karmelizowany syrop cukrowy,
- suszony syrop trzcinowy,
- syrop maltozowy,
- syrop oligofruktozowy,
- sód jęczmienny, ekstrakt słodowy jęczmienny, sód pszeny,
- miód,
- melasa, melasa buraczana, melasa trzcinowa.

Jak widać, jest masa określeń na cukier, dodany podczas produkcji słodczy i innych wyrobów. O ile cukier spożywany od czasu do czasu nie jest groźny, to jego nadmiar, może nieść poważne konsekwencje zdrowotne.

## Wpływ cukru na zdrowie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), zaleca ograniczyć spożycie cukru dodanego poniżej 10% ogólnej energii. Zaś American Heart Association zaleca ograniczyć spożycie cukru dodanego, aż do 5% całkowitej energii. Uśredniając, dla kobiet jest to 6 łyżeczek dziennie, a dla mężczyzn 9.

Nadmiar cukru w diecie może skutkować zespołem metabolicznym, który objawia się: otyłością brzuszną, nieprawidłowym ciśnieniem tętniczym, zaburzeniami gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

Dodatkowo cukier dostarczany z dietą ma największy udział w inicjacji demineralizacji tkanek zębów przy udziale bakterii. Wszystkie napoje i pokarmy bogate w cukier powodują obniżenie pH w jamie ustnej, co może prowadzić do próchnicy.

# Nie tylko cukier jest groźny

Do produkcji większości słodczy takich jak batoniki czy ciasta, oprócz cukru stosuje się tłuszcze roślinne, które w celu przedłużenia przydatności do spożycia produktów zostają wcześniej utwardzone. Proces ten powoduje powstawanie niezdrowych tłuszczów „trans”. Tłuszcze te podnoszą poziom złego cholesterolu (LDL) i obniżają poziom dobrego (HDL) cholesterolu. Spożywanie tłuszczów trans zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca i udaru mózgu. Wiąże się to również z wyższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2.

## Podsumowanie

Cukier, tłuszcz, wzmacniacze smaku, dodatki, aromaty, wszystko to można znaleźć w słodczych, które tak bardzo lubimy. Oczywiście od czasu do czasu, gdy pozwolimy sobie na coś niezdrowego, to nic poważnego nie powinno się stać. Warto jednak pomyśleć o zamiennikach, które są o wiele zdrowsze i równie dobrze smakują jak gotowe ciasta i batoniki ze sklepu.

**Dlatego też, z tą myślą przygotowaliśmy dla Was, aż 20 przepisów na zdrowe słodkości.**



# SPIS TREŚCI:

1. DESER KINDER BUENO WHITE
2. DESER KINDER JOY
3. DESER SNICKERS WHITE
4. DESER MALINOWA CHMURKA
5. PIANKA MILKA OREO WHITEP
6. DESER 3 BIT
7. DESER KINDER BUENO
8. DESER KNOPPERS
9. DESER MAXI KING
10. DESER BANOFFEE
11. DESER KINDER COUNTRY
12. DESER LEŚNY MECH
13. JEDNOPORCJOWE CIASTO A'LA PAPITA
14. JEDNOPORCJOWY KOPIEC KRETA
15. SERNICZEK NA ZIMNO MARS
16. SERNICZEK NA ZIMNO KINDER
17. JEDNOPORCJOWY DESER O SMAKU TRUSKAWKOWEJ  
CZEKOLADY
18. JEDNOPORCJOWE CIASTO BOUNTY
19. DESER KINDER HAPPY HIPPO
20. DESER SNICKERS



# DESER KINDER BUENO *white*

ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

- 40g herbatników kakaowych
- 250ml napoju migdałowego
- 30g budyń śmietankowego bez cukru
- 30g erytrytolu
- 200g twarogu delikatnego president / ricotta
- 20g masła z orzechów laskowych

## polewa:

- 16g białej czekolady bez cukru
- 4g czekolady mlecznej bez cukru
- 3g oleju kokosowego



2 PORCJE: 653 kcal | B: 31,3g | T: 35,3g | W: 52,2g

1 PORCJA: 327 kcal | B: 15,7g | T: 17,7g | W: 26,1g

## SKŁADNIKI:

1. 200ml mleka zagotować ze słodzikiem, w 50ml rozmieszać budyń i dodać do gotującego się mleka cały czas mieszając do zgęstnienia.
2. Budyń ostudzić, a następnie wymieszać z twarogiem.
3. Do jednej części dodać kakao, a do drugiej masło z orzechów laskowych.
4. W szklance na przemian układać warstwę ciemną i jasną.
5. Czekoladę białą rozpuścić z olejem kokosowym, połączyć wierzch deseru i odstawić do lodówki. Czekoladę mleczną zetrzeć na tarce i udekorować deser tworząc paski.

# DESER KINDER *joy*

ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

- 150g jogurtu skyr naturalnego
- 250g twarogu chudego
- 30g erytrytolu + 1/3 szklanki wrzątku
- 1 białko z jajka sparzonego wcześniej wrzątkiem
- 20g odtłuszczonego mleka w proszku
- 20g białej czekolady bez cukru
- 20g mlecznej czekolady bez cukru

### kulki:

- 16g białej czekolady bez cukru
- 4g czekolady mlecznej bez cukru
- 3g oleju kokosowego



2 PORCJE: 750 kcal | B: 79,8g | T: 25,1g | W: 50,3g

1 PORCJA: 375 kcal | B: 39,9g | T: 12,6g | W: 25,2g

## SKŁADNIKI:

1. Słodzik rozpuścić we wrzątku i dokładnie zblendować z twarogiem i skyrem.
2. Białko ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą.
3. Do połowy masy dodać rozpuszczoną mleczną czekoladę, a do drugiej połowy rozpuszczoną białą czekoladę i mleko w proszku.
4. W szklance wyłożyć masę czekoladową, a następnie jasną masę i deser schłodzić w lodówce minimum godzinę.
5. Wafel pokruszyć na bardzo małe części, połączyć z masłem orzechowym, rozkruszonym słodzikiem i sosem zero, uformować kulki, obtoczyć w startej czekoladzie i ułożyć na wierzch deseru.



# DESER SNICKERS *white*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

- 3 okrągłe biszkopty + odrobina mleka do namoczenia
- 150g jogurtu skyr naturalny
- żelatyny
- 10g erytrytolu
- 50ml wrzątku

### karmel:

- 15g masła orzechowego
- 12g cukru kokosowego
- 30g mleka 1,5%

### polewa:

- 3 kostki białej czekolady bez cukru
- 2g oleju kokosowego

### polewa:

- 3g orzeszków ziemnych na wierzch



1 PORCJA: 504 kcal | B: 28,8g | T: 22,7g | W: 46,6g

## SKŁADNIKI:

1. Żelatynę i słodzik rozpuścić we wrzątku, ostudzić i wymieszać ze skyrem.
2. 1,5 biszkopta namoczyć w mleku i ułożyć na dnie kokilki, a na to ułożyć połowę masy jogurtowej, ponownie namoczone biszkopty i resztę masy.
3. Całość odstawić do lodówki.
4. W rondelku rozpuścić cukier kokosowy z mlekiem i masłem orzechowym, gotować
5. i mieszać do powstania gładkiej, lekko gęstej masy.
6. Karmel wylać na wierzch deseru.
7. Czekoladę rozpuścić z olejem i wylać na wierzch deseru.
8. Posypać pokruszonymi orzeszkami i wstawić do lodówki, aż czekolada zastygnie.

# DESER MALINOWA *chmurka*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

- 4 herbatniki maślane
- 100ml mleka 2%
- 20g śnieżki (proszek)
- 100g jogurtu skyr naturalnego
- 20g erytrytolu

### galaretką:

- 7g galaretki malinowej bez cukru
- 200ml wrzątku
- garść malin

### dodatkowo:

- 6 bez
- 1 łyżka płatków migdałów



1 PORCJA: 433 kcal | B: 25g | T: 11,5g | W: 60,4g

## SKŁADNIKI:

1. Herbatniki pokruszyć i ułożyć na dnie pucharków.
2. Śnieżkę ubić z mlekiem do uzyskania gęstej masy, następnie dodać skyr i pokruszony słodzik.
3. Galaretkę rozpuścić we wrzątku, dodać maliny i odstawić do lekkiego stężenia, a następnie wylać na herbatniki i odstawić do lodówki aż całkowicie stężeje.
4. Na galaretkę rozprowadzić masę ze śnieżki, wierzch posypać pokruszonymi bezami i płatkami migdałów.

# PIANKA MILKA OREO *whitep*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

- 200ml waniliowego napoju proteinowego (Mleczna Dolina)
- 15g śnieżki (proszek)
- 20g erytrytolu
- 3g żelatyny + 50ml wrzątku
- 1 ciastko oreo

## polewa:

- 2,5 kostki białej czekolady bez cukru
- 3g płynnego oleju kokosowego



1 PORCJA: 386 kcal | B: 11,1g | T: 16g | W: 46,8g

## SKŁADNIKI:

1. Żelatynę i słodzik zalać wrzątkiem. Śnieżkę ubić z napojem proteinowym do puszystej konsystencji, a następnie połączyć z rozpuszczoną żelatyną i dodać pokruszone oreo.
2. Masę przelać do naczynia i odstawić do lodówki do stężenia.
3. Czekoladę rozpuścić z olejem, polać wierzch deseru i odstawić do lodówki do zastygnięcia czekolady.

# DESER 3 bit

ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

- 5 herbatników pełnoziarnistych

### karmel:

- 5g cukru kokosowego
- 5g masła orzechowego
- 20g mleka 1,5%

### budyń:

- 250ml mleka 1,5%
- 20g budyń wanilowego bez cukru
- 20g erytrytolu

### bita śmietana:

- 125g mleka 1,5%
- 10g śnieżki
- 1 kostka gorzkiej czekolady 70%



2 PORCJE: 404 kcal | B: 17,8g | T: 14,9g | W: 49,9g

1 PORCJA: 202 kcal | B: 8,9g | T: 7,5g | W: 25g

## SKŁADNIKI:

1. W rondelku rozpuścić cukier kokosowy, dodać mleko, masło orzechowe i gotować cały czas mieszając do powstania gładkiej konsystencji i lekkiego zgęstnienia. Gotowy karmel wylać na dno szklanek, a na to pokruszyć po jednym herbatniku.
2. Budyń ugotować według wskazówek na opakowaniu (w szklance mleka z erytrytolem).
3. Ugotowany budyń wyłożyć na ciastka i pokruszyć pozostałą część ciastek.
4. Mleko ubić ze śnieżką do powstania gęstej masy. Wyłożyć na wierzch deseru i posypać startą czekoladą.

# DESER KINDER *bueno*

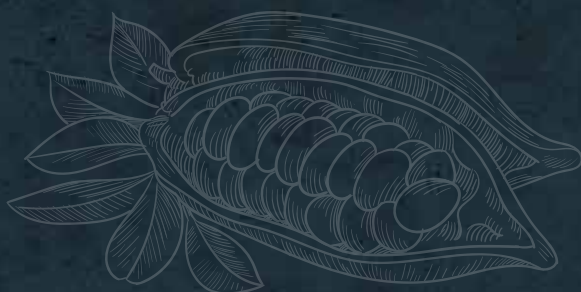
ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

- 250ml napoju ryżowego
- 30g budyńni śmietankowego bez cukru
- 30g erytrytolu
- 200g twarogu z wiaderka
- 15g masła z orzechów laskowych
- 10g gorzkiego kakao

### polewa:

- 3 kostki czekolady mlecznej bez cukru
- 1 kostka czekolady gorzkiej
- 3g oleju kokosowego



2 PORCJE: 632 kcal | B: 29,2g | T: 31,8g | W: 57,2g

1 PORCJA: 316 kcal | B: 14,6g | T: 15,9g | W: 28,6g

## SKŁADNIKI:

1. 200ml mleka zagotować ze słodzikiem, w 50ml rozmieszać budyń i dodać do gotującego się mleka cały czas mieszając do zgęstnienia.
2. Budyń ostudzić, a następnie wymieszać z twarogiem.
3. Do połowy części dodać kakao, a do drugiej połowy masło z orzechów laskowych.
4. W szklance na przemian układać warstwę ciemną i jasną.
5. Czekoladę mleczną rozpuścić z olejem kokosowym, polać wierzch deseru i odstawić do lodówki.
6. Czekoladę gorzką rozpuścić i udekorować deser tworząc cienkie paski.

# DESER *knoppers*

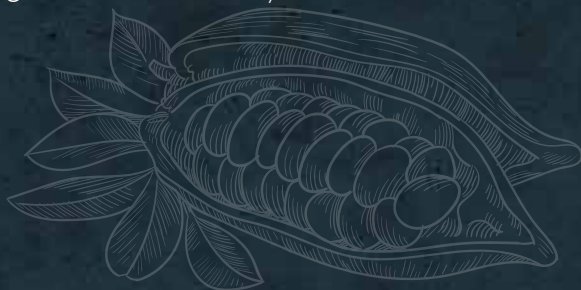
ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

- 300g twarogu zmielonego (z wiaderka)
- 50g jogurtu naturalnego skyr
- 30g erytrytolu + 1/2 szklanki wrzątku
- 10g odtłuszczonego mleka w proszku
- 5g gorzkiego kakao

### karmel:

- 20g cukru kokosowego
- 75ml mleka 0,5%
- 15g masła orzechowego
- szczypta soli
- 20g orzechów ziemnych



2 PORCJE: 685 kcal | B: 49,9g | T: 33g | W: 50,3g

1 PORCJA: 343 kcal | B: 25g | T: 16,5g | W: 25,2g

## SKŁADNIKI:

1. Słodzik rozpuścić we wrzątku i wymieszać z twarogiem oraz jogurtem.
2. Do połowy masy dodać kakao, a do połowy mleko w proszku.
3. W szklankach ułożyć masę jasną, a na to masę czekoladową.
4. Całość odstawić do lodówki.
5. Cukier kokosowy rozpuścić z mlekiem, dodać masło orzechowe, sól i gotować na małym ogniu, cały czas mieszając do uzyskania jednolitej masy.
6. Gotowy karmel przestudzić i wylać na schłodzoną masę.
7. Całość posypać orzechami i odstawić do lodówki na minimum godzinę.

# DESER MAXI *king*

ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

### masa biała:

- 200g twarogu chudego
- 150g jogurtu skyr waniliowego
- 40g erytrytolu + 1/3 szklanki wrzątku
- 1 białko jaja
- szczypta soli

### karmel:

- 20g cukru kokosowego
- 75ml mleka 1,5%
- 15g masła orzechowego
- szczypta soli

### czekolada:

- 4 kostki czekolady gorzkiej
- 75ml mleka 1,5%
- 8g orzechów laskowych



2 PORCJE: 784 kcal | B: 71,8g | T: 27g | W: 64,1g

1 PORCJA: 392 kcal | B: 35,9g | T: 13,5g | W: 32,1g

## SKŁADNIKI:

1. Słodzik rozpuścić we wrzątku. Twaróg dokładnie zblendować z jogurtem i rozpuszczonym słodzikiem (ewentualnie dodać odrobinę mleka, jeśli masa będzie za gęsta).
2. Białko jaja ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli, dodać do zblendowanej masy i delikatnie wymieszać. Połowę masy wyłożyć do szklanek i odstawić do schłodzenia, w międzyczasie przygotować karmel:
3. Cukier kokosowy rozpuścić z mlekiem, dodać masło orzechowe, sól i gotować na małym ogniu, cały czas mieszając do uzyskania jednolitej masy. Gotowy karmel przestudzić i wylać na schłodzoną masę, przykryć drugą częścią masy i ponownie schłodzić w lodówce.
4. Czekoladę rozpuścić z mlekiem, dodać drobno posiekane orzechy laskowe i polać wierzch deseru. Odstawić do lodówki do zastygnięcia czekolady.

# DESER *banoffee*

ILOŚĆ: 4 PORCJE

## SKŁADNIKI:

### krem::

- 150g jogurtu skyr
- 250g twarogu chudego
- 30g erytrytolu+ 1/3 szklanki wrzątku
- 100ml mleka 1,5%

### karmel:

- 80g daktyli
- 40g masła orzechowego
- 1/3 łyżeczki soli

### dodatkowo:

- 100g ciastek zbożowych
- 180g bananów
- 2 kostki czekolady gorzkiej



4 PORCJE: 1513 kcal | B: 88,1g | T: 52,5g | W: 182,8g

1 PORCJA: 378 kcal | B: 22g | T: 13,1g | W: 45,7g

## SKŁADNIKI:

1. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na pół godziny, następnie wraz z wodą dokładnie zblendować razem z masłem orzechowym i solą.
2. Słodzik rozpuścić we wrzątku i zblendować razem ze skyrem, twarogiem i mlekiem.
3. W szklankach na przemian układać: pokruszone ciastko, karmel, banany i krem do wyczerpania składników. Wierzch deseru posypać startą czekoladą i odstawić do lodówki na 3 godziny.



# DESER KINDER *country*

ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

- 150g twarogu z wiaderka
- 180g jogurtu śmietankowego „Maluta“
- 30g białej czekolady bez cukru
- 20g erytrytolu
- 40g zboża ekspandowanego
- 20g czekolady mlecznej bez cukru
- 20g mleka 1,5%



2 PORCJE: 664 kcal | B: 35,2g | T: 28,6g | W: 66g

1 PORCJA: 332 kcal | B: 17,6g | T: 14,3g | W: 33g

## SKŁADNIKI:

1. Białą czekoladę rozpuścić i połączyć z twarogiem, jogurtem śmietankowym i pokruszonym słodzikiem.
2. W szklance na przemian układać po 5g zboża i kilka łyżek masy.
3. Czekoladę rozpuścić z mlekiem, polać wierzch deseru.

# DESER LEŚNY *mech*

ILOŚĆ: 2 PORCJE

## SKŁADNIKI:

### karmel:

- 1 jajko rozmiar M + 1 białko jaja z rozmiaru M
- 50g mąki pszennej
- 30g erytrytolu
- 1 spora garść szpinaku
- 15g oleju rzepakowego
- 20g wody
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

### krem:

- 150g jogurtu skyr naturalnego
- 150g jogurtu skyr waniliowego
- kilka kropli aromatu waniliowego
- 20g zmielonego erytrytolu

### dotatkowo:

- 20g owocu granatu (po obraniu)



2 PORCJE: 643 kcal | B: 46,8g | T: 23g | W: 62,7g

1 PORCJA: 322 kcal | B: 23,4g | T: 11,5g | W: 31,4g

## SKŁADNIKI:

1. Szpinak zblendować dokładnie z żółtkiem, olejem i wodą, następnie dodać mąkę i proszek do pieczenia - zblendować.
2. Białka ubić na sztywną pianę z erytrytolem, połączyć z masą szpinakową i całość przelać do naczynia żaroodpornego.
3. Ciasto piec w 180° przez około 40 minut.
4. Wszystkie składniki na krem wymieszać razem.
5. Ostudzone ciasto pokruszyć na drobne części.
6. W szklankach na przemian układać ciasto i krem do wyczerpania składników.
7. Wierzch deseru posypać granatem.

# JEDNOPORCJOWE CIASTO

## A'LA *papita*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### SKŁADNIKI:

#### spód:

- 25g mąki kokosowej
- 10g mąki pszennej 20g erytrytolu
- 1 jajko rozmiar M
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 10g jogurtu naturalnego Maluta 0%

#### masa:

- 170g jogurtu naturalnego Maluta 0%
- 75g jogurtu skyr waniliowego
- 6g żelatyny
- 30g erytrytolu
- 35g białka jaja kurzego
- 5g kakao do jednej części
- drażetki do dekoracji



1 PORCJA: 510 kcal | B: 44,7g | T: 16,7g | W: 49,5g

### SKŁADNIKI:

1. Składniki na spód zagnieść na jednolite ciasto i wykroić spód naczynia żaroodpornego. Ciasto piec w 180°C przez około 20 minut.
2. Żelatynę i słodzik rozpuścić w niewielkiej ilości wrzątku.
3. Jogurt i serek połączyć z rozpuszczoną żelatyną.
4. Białko ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z resztą składników.
5. 3/4 masy wylać na ostudzone ciasto i odstawić do lodówki do stężenia.
6. Do 1/4 masy dodać kakao i wylać na stężałą białą masę.
7. Odstawić do lodówki do stężenia i posypać drażetkami.

# JEDNOPORCJOWY KOPIEC

*kreta*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

### biskopt:

- 1 białko jaja lub jedno całe jajko rozmiar M
- 15g erytrytolu
- 15g mąki pszennej
- 5g gorzkiego kakao
- szczypta proszku do pieczenia

### masa:

- 150g jogurtu skyr
- 50g twarogu chudego 0%
- 15g erytrytolu
- 10g odżywki białkowej o smaku śmietankowym/białej czekolady
- 5g żelatyny
- 1 kostka gorzkiej czekolady
- 20g mleka 1,5% do nasączenia ciasta
- 60g dojrzałego banana



1 PORCJA: 412 kcal | B: 47,2g | T: 7g | W: 41g

## SKŁADNIKI:

1. Białko ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Pod koniec ubijania dodać erytrytol.
2. Następnie przesiać mąkę, kakao oraz proszek do pieczenia i całość delikatnie wymieszać łyżką.
3. Ciasto przelać do żaroodpornego naczynia i piec w 180°C przez około 15 minut.
4. Z upieczonego ciasta odkroić wierzch i pokruszyć na małe części.
5. Spód ciasto nasączyć mlekiem.
6. Na ciasto ułożyć pokrojonego w mniejsze części banana.
7. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wrzątku.
8. Jogurt zblendować z twarogiem, erytrytolem, odżywką i rozpuszczoną żelatyną.
9. Dodać drobno posiekaną czekoladę i masę wyłożyć na ciasto.
10. Wierzch ciasta posypać przygotowanymi wcześniej okruskami.

# SERNICZEK NA ZIMNO *Mars*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

- 125g twarogu chudego 0%
- 100g jogurtu skyr
- 15g odżywki białkowej czekoladowej
- 5g gorzkiego kakao
- 5g gorzkiego kakao
- 15g erytrytolu
- 4g żelatyny lub agaru

### karmel:

- 15g cukru kokosowego
- 15g masła orzechowego naturalnego
- 30g mleka 1,5% (karmel powinien być lekko lejący)

### czekolada:

- 2 kostki czekolady gorzkiej/mlecznej bez cukru
- 20g mleka 1,5%



1 PORCJA: 557 kcal | B: 58,3g | T: 18,4g | W: 39,4g

## SKŁADNIKI:

1. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wrzątku.
2. Twaróg dokładnie zblendować z jogurtem, odżywką, kakao, erytrytolem i rozpuszczoną żelatyną.
3. Masę przelać do pucharka i odstawić do lodówki, aż masa stężeje.
4. Składniki na karmel gotować razem, aż składniki się rozpuszczą.
5. Lekko ostudzony karmel wylać na schłodzoną masę.
6. Czekoladę rozpuścić z mlekiem i wylać na wierzch deseru.
7. Całość schłodzić do zastygnięcia czekolady.

# SERNICZEK NA ZIMNO *kinder*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

- 125g twarogu chudego 0%
- 100g jogurtu skyr naturalny
- 15g odżywki białkowej biała czekolada
- 4g żelatyny lub agaru
- 15g erytrytolu
- 1 białko jaja sparzone wcześniej wrzątkiem
- 2 kostki gorzkiej czekolady lub czekolady mlecznej bez cukru
- 15g mleka 1,5%



1 PORCJA: 384 kcal | B: 56,5g | T: 9,7g | W: 17,2g

## SKŁADNIKI:

1. Żelatynę rozpuścić w odrobinie wrzątku.
2. Twaróg dokładnie zblendować z jogurtem i erytrytolem, dodać rozpuszczoną żelatynę i odżywkę białkową.
3. Jajko włożyć na 10 sekund do wrzącej wody, wyjąć i oddzielić białko od żółtka.
4. Białko jaja ubić na sztywną pianę, delikatnie połączyć z masą serową.
5. Deser przełożyć do pucharka i odstawić do lodówki na minimum 30 minut.
6. Czekoladę rozpuścić z mlekiem i wylać na wierzch deseru.

# JEDNOPORCJOWY DESER O SMAKU TRUSKAWKOWEJ czekolady

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

- 200g jogurtu śmietankowego Maluta
- 5g żelatyny
- 15g erytrytolu + do części czekoladowej
- 10g odżywki białkowej (smak: biała czekolada)
- 5g gorzkiego kakao do 1 części

## nadzienie truskawkowe:

- 5g kisielu truskawkowego
- 5g galaretki truskawkowej
- 100g wrzątku



1 PORCJA: 386 kcal | B: 11,1g | T: 16g | W: 46,8g

## SKŁADNIKI:

1. Żelatynę i słodzik rozpuścić w niewielkiej ilości gorącej wody.
2. Jogurt wymieszać z odżywką, a następnie z przestudzoną żelatyną ze słodzikiem.
3. 3/4 masy wylać do naczynia i odstawić do lodówki do stężenia.
4. Do 1/4 masy dodać kakao i pokruszony słodzik.
5. Do 1/2 szklanki wrzątku dodać kisiel i energicznie mieszać, aż lekko zgęstnieje, następnie dodać galaretkę i mieszać do jej rozpuszczenia.
6. Gdy masa przestygnie, wylać na białą masę i odstawić do lodówki.
7. Na zastygniętą galaretkę wylać masę czekoladową i odstawić do lodówki, aż całość zgęstnieje.

# JEDNOPORCJOWE CIASTO

## bounty

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### SKŁADNIKI:

#### masa biała:

- 300g serka wiejskiego light
- 25g erytrytolu
- 15g odtłuszczonego mleka w proszku

#### masa karmelowa:

- 250ml mleka 0,5%
- 50ml wody
- 25g budyniu o smaku masła orzechowego i karmelu (bez cukru)
- 20g erytrytolu
- 15g masła z orzechów laskowych

#### polewa:

- 12g białej czekolady bez cukru
- 30g jogurtu skyr waniliowego

#### dodatkowo:

- 4g białej czekolady bez cukru
- 50g herbatników



1 PORCJA: 817 kcal | B: 54,8g | T: 21,7g | W: 87,1g

### SKŁADNIKI:

1. Serek wiejski dokładnie zblendować z mlekiem w proszku i erytrytolem na jednolitą i aksamitną masę.
2. Mleko zagotować z erytrytolem. W 50ml wody rozmieszać budyn.
3. Do gotującego się mleka dodać budyn i cały czas gotując energicznie mieszać aż do zgęstnienia, a następnie wymieszać z pastą z orzechów laskowych.
4. Białą czekoladę rozpuścić i wymieszać ze skyrem.
5. Herbatniki pokruszyć.
6. W szklankach układać herbatniki, białą masę, herbatniki i budyn.
7. Na wierzchu deseru rozprowadzić polewę i udekorować kostką startej czekolady.



# DESER KINDER HAPPY *hippo*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

### masa biała:

- 300g serka wiejskiego light
- 25g erytrytolu
- 15g odtłuszczonego mleka w proszku

### masa karmelowa:

- 250ml mleka 0,5%
- 50ml wody
- 25g budyniu o smaku masła orzechowego i karmelu (bez cukru)
- 20g erytrytolu
- 15g masła z orzechów laskowych

### polewa:

- 12g białej czekolady bez cukru
- 30g jogurtu skyr waniliowego

### dotatkowo:

- 4g białej czekolady bez cukru
- 50g herbatników



1 PORCJA: 817 kcal | B: 54,8g | T: 27,1g | W: 87,1g

## SKŁADNIKI:

1. Serek wiejski dokładnie zblendować z mlekiem w proszku i erytrytolem na jednolitą i aksamitną masę.
2. Mleko zagotować z erytrytolem. W 50ml wody rozmieszać budyn.
3. Do gotującego się mleka dodać budyn i cały czas gotując energicznie mieszać aż do zgęstnienia, a następnie wymieszać z pastą z orzechów laskowych.
4. Białą czekoladę rozpuścić i wymieszać ze skyrem.
5. Herbatniki pokruszyć.
6. W szklankach układać herbatniki, białą masę, herbatniki i budyn.
7. Na wierzchu deseru rozprowadzić polewę i udekorować kostką startej czekolady.

# DESER *snickers*

ILOŚĆ: 1 PORCJA

## SKŁADNIKI:

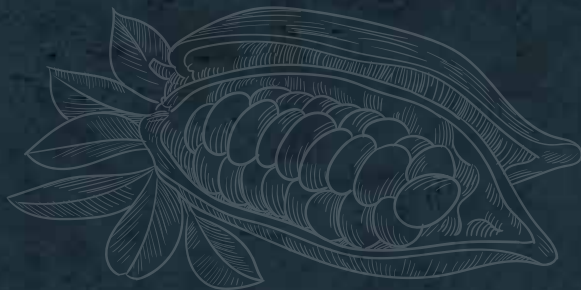
- 30g biszkoptów (okrągłych)
- 150g jogurtu skyr naturalny
- 20g odżywki białkowej słony karmel

### karmel:

- 15g masła orzechowego
- 12g cukru kokosowego
- 20g mleka 1,5%

### polewa:

- 2 kostki gorzkiej czekolady
- 15g mleka 1,5%
- 15g orzeszków ziemnych na wierzch



1 PORCJA: 633 kcal | B: 45,4g | T: 28,5g | W: 50,3g

## SKŁADNIKI:

1. Jogurt wymieszać z odżywką.
2. W naczyniu ułożyć warstwę ciastek i na to rozprowadzić 1/3 jogurtu, przykryć kolejną warstwą ciastek i warstwą masy jogurtowej.
3. W rondelku rozpuścić cukier kokosowy z mlekiem i masłem orzechowym.
4. Karmel wylać na warstwę jogurtu, a na to rozprowadzić kolejną warstwę jogurtu.
5. Gorzką czekoladę rozpuścić z mlekiem i wylać na wierzch deseru.
6. Posypać pokruszonymi orzeszkami i wstawić do lodówki na kilka godzin.

Szukasz więcej przepisów  
na zdrowe desery?

Zapoznaj się z naszą ofertą



[Kliknij tutaj](#)

Pozdrawiamy

**ZMIANA**  
**SYLWETKI**

