

A close-up photograph of a hand holding a metal sieve, sifting a fine, brown powder (likely cocoa or a sweetener) onto a dark, round cake. The powder is captured mid-air, creating a dynamic, falling effect. The cake is resting on a dark, textured cloth. The background is dark, making the falling powder and the cake stand out.

NA SŁODKO I BEZ CUKRU

Co wybrać zamiast cukru?

NATALIA JURKIAN & ARKADIUSZ SZUBA

W ebooku dowiesz się ciekawych informacji na temat wybranych słodzików. Jeżeli często zastanawiasz się, który słodzik wybrać dla siebie, to mam nadzieję, że ten ebook rozwieje Twoje wątpliwości! Dodatkowo poznasz kilka przepisów na desery, które przekonają Cię jak smaczne ciasta można przygotować **BEZ CUKRU!**

Kiedyś cukier reklamowany był prawie jako lekarstwo. Jednak od tego czasu wiele się zmieniło.

W dzisiejszych czasach cukier coraz częściej traktowany jest jako groźna dla zdrowia substancja, której należy unikać w naszej codziennej diecie.

Dzieje się tak dlatego, ponieważ w porównaniu z czasami, w których „cukier krzepił”, dieta człowieka mocno obrosła w cukier.

Dorosły człowiek spożywa nawet 10 łyżeczek cukru dziennie! Natomiast dzieci w Polsce spożywają ok. 100 łyżeczek cukru tygodniowo!

Za tę słodką dietę „płacimy” otyłością, cukrzycą i innymi groźnymi schorzeniami, z nowotworem trzustki na czele.

Na szczęście jesteśmy coraz bardziej świadomi tego jak działa cukier w naszym organizmie i zamiast sklepowego batonika wybieramy zdrowe, świeże owoce, zamiast cukru..... no właśnie.

Czym zastąpić cukier?

Poznaj kilka propozycji słodzików, które warto wybrać zamiast cukru

SPIS TREŚCI:

1. Rodzaje wybranych słodzików.
2. Który słodzik wybrać ?
3. Kaloryczność słodzików.
4. Porównanie cen słodzików.
5. Skala słodkości słodzików.
6. Przepisy bez cukru, a słodkie.



RODZAJE WYBRANYCH SŁODZIKÓW

1. KSYLITOL

Naturalny cukier otrzymywany z kory fińskiej brzozy.

Jego śladowe ilości znajdziemy w niektórych owocach, np. w malinach, jeżynach, truskawkach, gruszkach, śliwkach czy kukurydzy.

Jest słodszy od białego cukru, ale zdecydowanie mniej kaloryczny!

Różnica między ksylitolem, a białym cukrem jest znaczna. Ksylitol dostarcza aż o 40% mniej kalorii niż zwykły cukier w tej samej ilości, a przy okazji ksylitol zmniejsza nam łaknienie.

Jest więc idealnym zamiennikiem cukru dla osób dbających o swoją sylwetkę i zdrowie jednocześnie, jak również dla miłośników słodkiego.

Zdecydowanie bezpieczny dla diabetyków – jego indeks glikemiczny (IG) jest aż czternastokrotnie niższy od białego cukru!

Ksylitol posiada również właściwości antybakteryjne. Dlatego znajdziemy go właśnie w składzie:

- pasty do zębów
- lizaków
- gum do żucia
- płynów do płukania ust

Co ważniejsze - poprawia przyswajanie wapnia w organizmie, a lepsza mineralizacja zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy. Nie jest także lubiany przez niebezpieczne dla zdrowia grzyby i drożdżaki.

Dietetycy zalecają, by dzienna dawka ksylitolu nie była wyższa niż 15g.



W wielu źródłach znajdziemy jednak informacje o tym, że można go przyjmować do woli, ale prawdą jest, że spożywany w nadmiernych ilościach może powodować wzdęcia lub biegunkę. Ze względu na niedojrzałość systemu trawiennego, ksylitolu nie powinny spożywać dzieci do 3 roku życia.

CO WIĘCEJ:

Ksylitol świetnie nadaje się do ciast, wypieków, deserów, ale nie nadaje się do wypieków, które zawierają drożdże. Dlaczego? Ksylitol zaburza pracę drożdży i ciasto zwyczajnie nie wyrośnie.

2. ERYTRYTOL

Erytrytol również jest substancją występującą w naturze. Znajdziemy go w niektórych owocach, winach, serach czy piwie, ale na większą skalę produkowany jest głównie w bezpiecznym procesie fermentacji drożdżowej gliceryny.

Erytrytol jest najlepszym zamiennikiem dla cukru.

DLACZEGO ?

Wyglądem przypomina zwykły cukier. Jest krystaliczny, biały i bezwonny. Smakuje również prawie jak zwykły cukier, można nim posłodzić herbatę, użyć do ciast czy deserów.

Jest bardzo słodki, prawie tak słodki, jak zwykły cukier. Różnica w odczuciu słodkości między zwykłym cukrem a erytrole to ok. 25-30%.

Herbacie posłodzonej 2 łyżeczkami cukru odpowiada herbata posłodzona 3 łyżeczkami erytrytolu.

Warto pamiętać, że zamiast 100g cukru z przepisu, użyć musimy ok. 130g erytrytolu.

Jest trochę mniej słodki od zwykłego cukru, ale za to zdecydowanie mniej kaloryczny.

1 g erytrolu to zaledwie 0,2-0,4 kcal. Podczas, gdy ta sama ilość zwykłego cukru, to ponad 10 razy więcej kalorii!

Erytrytol jest wydalany z organizmu z moczem w 90%. Mówiąc



inaczej, organizm człowieka nie metabolizuje erytrytolu. Sprawia to, że nawet jeśli go nadużyjemy, nie grozi nam ani biegunka, ani wzdęcia, tak jak w przypadku ksylitolu.

Erytrytol nie pozostawia nieprzyjemnego posmaku w ustach tak, jak to w przypadku innych słodzików. Nie stanowi pożywki dla bakterii nazębnych, więc stosując erytrytol nie nabawimy się próchnicy.

Jest bezpieczny dla diabetyków!

Jego indeks glikemiczny wynosi zero. Nie wywołuje więc wzrostu poziomu glukozy i insuliny we krwi.

Erytrytol a odchudzanie

To nie tłuszcze, ale właśnie cukier jest odpowiedzialny za nadwagę! Osoby, które walczą z nadwagą, ale również te, które po prostu dbają o siebie, powinny wprowadzić erytrytol do swojej codziennej diety.

Jest bardzo pomocny zwłaszcza w przypadku, kiedy lubimy podjadać słodczy między posiłkami, bądź jesteśmy przyzwyczajeni do słodzenia kawy czy herbaty.

Jeśli, więc lubisz cukier – POLUB ERYTRYTOL!

Zrób to dla zdrowia. Nie musisz rezygnować z przyjemności wypicia słodkiej herbaty, małej czarnej z łyżeczką cukru czy zjedzenia lodów latem !

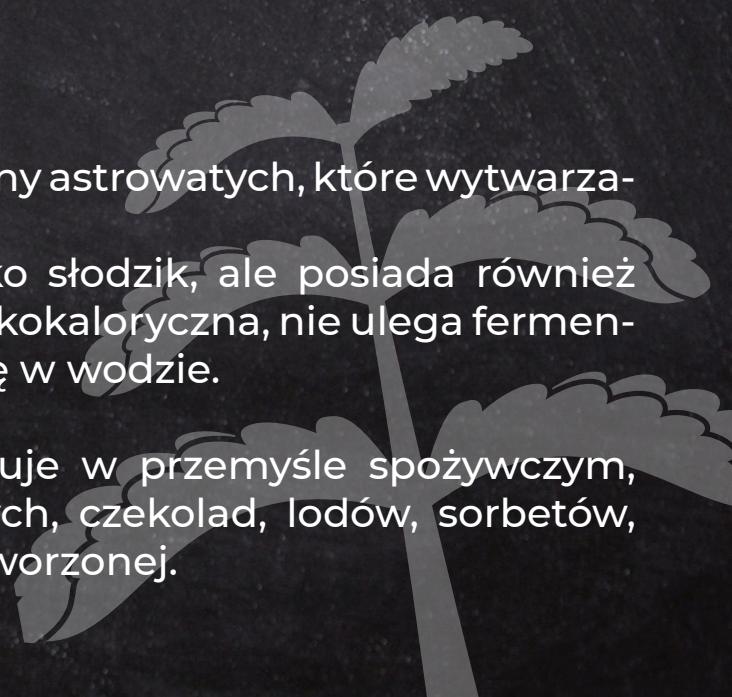
Zdrowy cukier naprawdę istnieje!

3. STEWIA

Stewia jest byliną należącą do rodziny astrowatych, które wytwarzają słodkie glikozydy stewiolowe.

Jest wykorzystywana głównie, jako słodzik, ale posiada również właściwości terapeutyczne, jest niskokaloryczna, nie ulega fermentacji i bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie.

Stewia swoje zastosowanie znajduje w przemyśle spożywczym, jako dodatek do soków owocowych, czekolad, lodów, sorbetów, gum do żucia oraz żywności przetworzonej.





W kosmetyce stosowana jest jako składnik np. maseczek do twarzy.

Główną zaletą stewii jest jej bezkaloryczność. Jest więc niepodważalnym (zdrowym) zamiennikiem cukru oraz innych słodzików np.: ksylitolu.

W przeciwieństwie do białego cukru nie powoduje negatywnych następstw zdrowotnych, w tym nadwagi i otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego czy próchnicy.

Jest bezpieczna dla diabetyków, gdyż nie podnosi poziomu cukru we krwi oraz posiada niski indeks glikemiczny.

Liczne badania wskazują, że stweia posiada właściwości obniżające poziom cukru we krwi. Zalecana jest osobom zmagającym się z nadwagą i chcącym zredukować dodatkowe kilogramy (zmniejsza wartość energetyczną posiłku), jak również polecana jest osobom chorym na fenylketonurie.

INNE WŁAŚCIWOŚCI STEWII:

- przeciwpróchnicze, antybakteryjne, grzybobójcze
- uniemożliwia rozwój infekcji wirusowych, a w szczególności wszystkich czterech serotypów ludzkiego wirusa HRV, odpowiedzialnych za zapalenia żołądkowo-jelitowe.
- działa przeciwzapalnie, immunostymulująco oraz przeciwutleniająco.
- obniża ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszając całkowity opór obwodowy, którego wysoka wartość jest przyczyną zwiększonego ciśnienia krwi,
- nasila diurezę i natriurezę, czego efektem jest spadek objętości osocza.

Należy zaznaczyć, że nie wpływa na zmiany ciśnienia krwi zdrowego człowieka.

- posiada właściwości oczyszczające, regenerujące, wzmacniające i odżywcze względem skóry, zwłaszcza skóry trądzikowej.

CO CIEKAWE

Dzięki stewii można pozbyć się wągrów i wyprysków! Powoduje zamykanie się porów, dezynfekuje skórę, absorbuje sebum, bakterie i toksyny, przyspiesza też gojenie się ran.



Dzięki kosmetykom zawierającym w swoim składzie stewię skóra nabiera świeżego i zdrowego wyglądu!

Stewia dostępna jest na rynku w różnych formach.

Można zakupić ją w postaci:

- tabletek,
- płynu,
- proszku,
- suszonych liści (w całości lub rozdrobnionych).

4. MIÓD

Miód jest słodkim produktem spożywczym, wytwarzanym głównie przez pszczoły właściwe oraz nieliczne inne błonkówki, poprzez przetwarzanie nektaru kwiatowego roślin miododajnych, jak również niektórych wydzielin występujących na liściach drzew.

Miód pszczele różni się składem od miodu wytwarzanego przez inne owady.

Osy np. pobierają nektar także z roślin trujących dla człowieka, dlatego wytwarzany przez nie miód nierzadko jest przyczyną ciężkich zatruć.

W bardzo ograniczonym stopniu substytutem miodu naturalnego jest tzw. miód sztuczny.

Pszczoły gromadzą miód w plastrze, gdzie ulega on dojrzewaniu. W zależności od surowca, z jakiego powstał miód, wyróżnia się miody:

- nektarowe (kwiatowe),
- spadziowe,
- mieszane (nektarowo-spadziowe lub spadziowo-nektarowe).

Miód może mieć konsystencję gęstego płynu lub stałą, a barwę od białej, po jasnożółtą, aż do brunatno-brązowej.

Ze względu na wysoki indeks glikemiczny nie jest polecany dla diabetyków.

JEST NIE TYLKO PYSZNY, ALE MA RÓWNIEŻ WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE.



Czy znacie inny smakołyk, który rozcieńczony i podany na zimno, działa przeciwbiegunkowo, a bardziej stężony i lekko podgrzany zwalcza zaparcie i poprawia trawienie?

NO WŁAŚNIE!

Dlatego pamiętajmy o tym, że miód to nie tylko substancja słodząca, ale też produkt o wartościach zdrowotnych!

CO WIĘCEJ, MIÓD

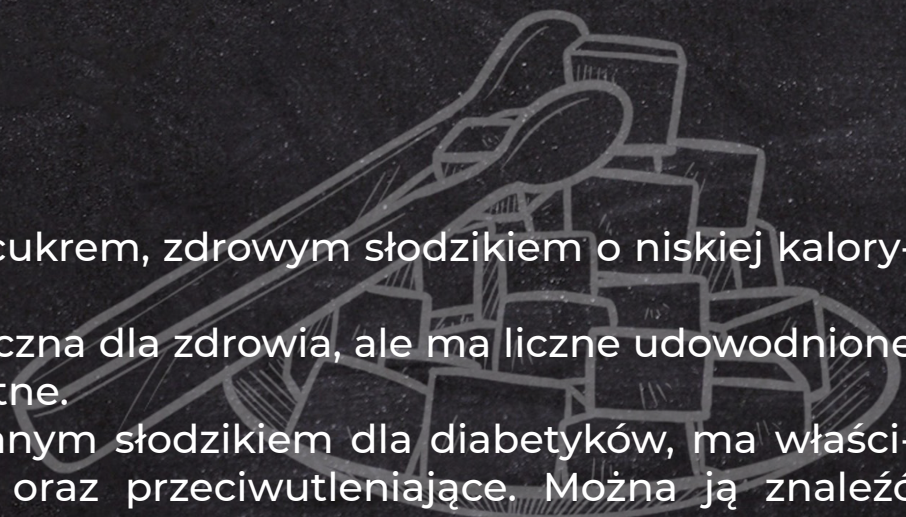
- posiada właściwości antybakteryjne - niektóre bakterie zwalcza nawet lepiej niż antybiotyki. Działa na laseczki wąglika, prątki gruźlicy, rzęsiotka pochwowego i chorobotwórcze dla człowieka grzyby drożdżoidalne z rodzaju Candida.
- zawiera duże ilości mikroelementów, takich jak: potas, chlor, fosfor, magnez, wapń, żelazo, molibden, mangan i kobalt oraz witamin: A, B1, B2, B6, B12, C, kwas foliowy, pantotenowy i biotynę.
- świetnie sprawdza się jako kosmetyk,
- przyspiesza gojenie się ran
- zmniejsza ryzyko powstania bliznowców
- leczy wrzody
- działa przeciwbiegunkowo
- obniża ciśnienie tętnicze krwi
- hamuje procesy miażdżycowe
- leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych
- jest dobry na przeziębienia, kłopoty z gardłem
- koi nerwy, działa nasennie
- pobudza mózg do pracy (dzięki glukozie, która jest paliwem dla szarych komórek)

5. TAGATOZA

Tagatoza jest monocukrem, zdrowym słodzikiem o niskiej kaloryczności.

Nie tylko jest bezpieczna dla zdrowia, ale ma liczne udowodnione działania prozdrowotne.

Tagatoza jest polecanym słodzikiem dla diabetyków, ma właściwości prebiotyczne oraz przeciwutleniające. Można ją znaleźć głównie w żywności dietetycznej o niskim indeksie glikemicznym. Naturalnie można ją spotkać w jabłkach, pomarańczach, ananasach i sterylizowanym mleku.





Tagatoza ma postać białych bezwonných kryształków, a jej smak jest bardzo zbliżony do smaku białego cukru.

Została wynaleziona przypadkowo podczas badań nad izomerami L monocukrów, które nie są przyswajane przez człowieka i przez to mają niższą kaloryczność.

Proces produkcji tagatozy jest jednak bardzo kosztowny przez co jest ona dość drogim słodzikiem.

Tagatoza jest w około 90% tak samo słodka jak powszechnie używany biały cukier, a przy tym jest dużo mniej kaloryczna.

Posiada niski indeks glikemiczny, który wynosi jedynie 7,5.

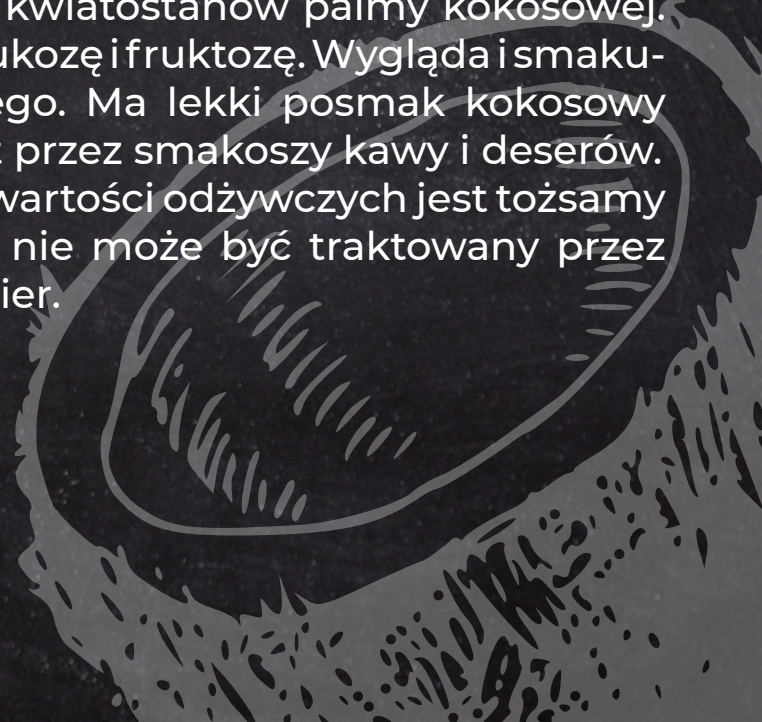
W przewodzie pokarmowym człowieka tagatoza jest wchłaniana jedynie w 20%, z czego większość wydalana jest z moczem w niezmienionej postaci. Dzięki temu spożycie tagatozy nie wpływa na podnoszenie się poziomu glukozy i insuliny we krwi po jej spożyciu.

To zdecydowanie zdrowy słodzik o niskiej kaloryczności, który ponadto ma właściwości wypełniające, co również wykorzystuje się w procesach produkcji żywności.

W kosmetykach tagatoza używana jest do produkcji płynów do płukania ust i past do zębów, ponieważ ma zdolność redukcji płytki nazębnej i nie powoduje próchnicy. W lekach natomiast używana jest jako substancja słodząca.

6. CUKIER KOKOSOWY

Cukier kokosowy pozyskuje się z kwiatostanów palmy kokosowej. Zawiera 70-79% sacharozy oraz glukozę i fruktozę. Wygląda i smakuje podobnie do cukru trzcinowego. Ma lekki posmak kokosowy i karmelowy, który doceniany jest przez smakoszy kawy i deserów. Cukier kokosowy pod względem wartości odżywczych jest tożsamy z białym cukrem rafinowanym i nie może być traktowany przez cukrzyków inaczej niż zwykły cukier.





7. CUKIER TRZCINOWY

Cukier wytwarzany z trzciny cukrowej – wysokiej trawiastej rośliny wyrastającej do wysokości 2,5 – 4 metrów, występującej pierwotnie w regionach tropikalnych i subtropikalnych.

Posiada charakterystyczny karmelowy aromat i posmak, który pochodzi od składników soku z trzciny. Najczęściej dostępny jest w formie kryształków, jako cukier biały i brązowy.

Można wyróżnić wiele jego odmian:

- niekrystaliczny syrop trzcinowy – gęsty syrop o barwie od złotej do ciemnobrązowej zawierający do 50% sacharozy,
- cukier w kryształkach rafinowany – biały lub brązowy o zawartości sacharozy do 99%,
- cukier nieodwirowany – cukier w kostkach (zawiera melasę i ok. 80% sacharozy, ma barwę od żółtawobrązowej do prawie czarnej),
- cukier Demerara – cukier wirowany, otrzymywany po pierwszej krystalizacji syropu trzcinowego (duże żółte kryształy i lepka konsystencja),
- cukier Muscovado lub inaczej Barbados (produkt trzeciej krystalizacji syropu trzcinowego o małych ciemnobrązowych ziarnach i lepkiej konsystencji).

Ze względu na wysoki indeks glikemiczny nie jest polecany dla diabetyków.

Podstawową, choć niejedyną, różnicą pomiędzy cukrem trzcinowym, a cukrem białym jest pochodzenie. Cukier trzcinowy, jak sama nazwa wskazuje, pochodzi z trzciny cukrowej, którą poddaje się podobnym procesom, co buraka cukrowego.

Różnica druga polega na tym, że cukier trzcinowy nie jest rafinowany. Ostatecznym produktem, po krystalizacji, wirowaniu, myciu oraz suszeniu, jest ten sam produkt – sacharoza.

Natomiast jego brązowy kolor to zasługa melasy. Obok niej w cukrze trzcinowym znajdziemy różne wartości odżywcze, jak choćby żelazo, magnez, potas czy wapń. Nie są to duże ilości, ale sama ich obecność sprawia, że ten rodzaj cukru jest zdrowszy.

Cukier trzcinowy może występować w odmianie jaśniejszej oraz ciemniejszej. Wszystko zależy od zawartości melasy. Jest doceniany przede wszystkim za smak, dzięki czemu staje się składnikiem m.in. wielu drinków.



KTÓRY SŁODZIK WYBRAĆ ?

Chociaż istnieje bardzo wiele bezkalorycznych i niskokalorycznych zamienników cukru, to niemal wszystkie posiadają pewne, **choćby drobne wady**.

Dokonując jednak uważnego rozeznania na rynku, można jednak wyłonić pewnych faworytów.

Zaliczają się do nich:

- tagatoza,
- glikozydy stewiolowe
- ksylitol, a nawet bardziej – erytrytol.

Bezkonkurencyjna jest w zasadzie TAGATOZA, ale posiada jedną wadę – CENA

Jeśli chodzi natomiast o glikozydy stewiolowe to być może część osób, którym słodzone nimi potrawy średnio przypadły do gustu, umieściłoby je na dalszych miejscach rankingu, niemniej jednak pewne walory prozdrowotne i praktycznie zerowa kaloryczność mocno nabijają punkty tym substancjom.

Ksylitol natomiast ustępuje miejsca erytrolowi, ale znalazł się w rankingu na trzecim miejscu. Zapewne osoby, które na co dzień borykają się z zaparciami docenią pewne właściwości ksylitolu, innym natomiast zdecydowanie bardziej do gustu przypadnie erytrytol.



KALORYCZNOŚĆ SŁODZIKÓW

W 100 g produktu:

STEWIA – 0 kcal

KSYLITOL - 240 kcal

ERYTRYTOL – 20 kcal

MIÓD – 304 kcal

CUKIER BIAŁY – 386

TAGATOZA – 150 kcal

CUKIER TRZCINOWY – 390 kcal

CUKIER KOKOSOWY – 381 kcal



PORÓWNANIE CEN SŁODZIKÓW

Cena za 1 kg produktu:

STEWIA – ok. 80 zł

KSYLITOL - ok. 30 zł

ERYTRYTOL – ok. 17 zł

MIÓD – ok. 35 zł

CUKIER BIAŁY – ok. 3 zł

TAGATOZA – ok. 100 zł

CUKIER TRZCINOWY – ok. 10 zł

CUKIER KOKOSOWY – ok. 23 zł



SKALA SŁODKOŚCI SŁODZIKÓW W PORÓWNANIU DO BIAŁEGO CUKRU:

Za wzorzec słodkiego smaku został przyjęty 10% roztwór sacharozy (czyli białego cukru). Jednostka słodkości takiego roztworu wynosi 1.

STEWIA – 40

KSYLITOL - 1

ERYTRYTOL – 0,75

MIÓD – 1

CUKIER BIAŁY – 1

TAGATOZA – 0,92

CUKIER TRZCINOWY – 1

CUKIER KOKOSOWY – 1

PORCJA ODPOWIADAJĄCA 10 g cukru:

STEWIA – 40 tabletek

KSYLITOL - 10 g

ERYTRYTOL – 15 g

MIÓD – 10 g

CUKIER BIAŁY – 10

TAGATOZA – 11 g

CUKIER TRZCINOWY – 10 g

CUKIER KOKOSOWY – 10 g



PRZEPISY BEZ CUKRU A SŁODKIE

Gofry

ILOŚĆ: 6 szt.

SKŁADNIKI:

- 40 g maki ziemniaczanej
- 60 g maki pszennej/orkiszowej jasnej
- 20 mąki ryżowej
- 80 g mleka krowiego 1,5% lub mleka roślinnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 2 łyżki erytrytolu

Dla 6 szt. bez dodatków

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE.....	500 kcal
BIAŁKO.....	14,19 g
WĘGLOWODANY.....	95,14 g
TŁUSZCZE.....	5,96 g



Wszystkie składniki wymieszać i piec w rozgrzanej gofrownicy na rumiany kolor.

Dodatki: puder z erytrytolu, miód, owoce



SERNIK

FORMA: 22 cm

SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 1/2 kg twarogu z wiaderka
- 1/2 szkl. erytrytolu
- 1 op. budyniu śmietankowego
- 100 ml mleka
- 50 g masła
- dodatkowo: biszkopty do wyłożenia dna blaszki

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE.....	1750 kcal
BIAŁKO.....	82 g
WĘGLOWODANY.....	120,03 g
TŁUSZCZE.....	103,65 g

gotowany



Masło rozpuścić w rondelku. Dodać erytrytol i jajka wymieszane z twarogiem (z twarogu zlać "wodę", jeśli taka będzie). Mieszać do momentu, aż zacznie delikatnie bulgotać i wtedy od razu dodać budyń rozprowadzony w mleku.

Blaszkę wyłożyć folią spożywczą. Na spód ułożyć biszkopty i zalać masą twarogową.

Wystudzić i schować do lodówki na min. 6 godzin.

Ciasto po ostudzeniu oblać polewą z czekolady lub polewą z owoców.



CITASTO NA MAŃCE

FORMA: 22 cm

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 6 jajek
- 1/2 szkl. mąki kokosowej
- 1/4 szkl. oleju rzepakowego
- 2 łyżki płynnego miodu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Jajka ubić z miodem na puszystą jasną masę (przez około 10 minut). Następnie dodać olej i przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia. Masę przenieść do tortownicy (u mnie 24 cm) i piec w rozgrzanym piekarniku do 160 stopni przez około 25 minut. Wystudzić i wydrążyć środek ciasta zostawiając spód na około 5 mm grubości i ścianki ciasta na około 1 cm grubości. Wydrążone ciasto pokruszyć, będzie potrzebne do obsypania góry ciasta.

MASA BUDYNIOWA:

- 1 op. budyniu śmietankowego
- 400 ml mleka 1,5%
- sok z połowy cytryny
- skórka otarta z połowy cytryny
- erytrytol do smaku
- opcjonalnie 3 łyżki słodkiej śmietany

Ugotować budyń, dodać sok z cytryny i otartą skórkę oraz śmietanę (jeśli dodajemy). Wystudzić.

MUS MALINOWY:

- 100 g mrożonych malin
- wybrany słodzik do smaku (u mnie erytrytol)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 50 ml wody

kokosowej



WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE.....	1263 kcal
BIAŁKO.....	60,54 g
WĘGLOWODANY.....	91,20 g
TŁUSZCZE.....	73,69 g



Maliny umieścić w rondelku, dodać wybrany słodzik i zagotować. Następnie dodać wymieszaną z wodą mąkę ziemniaczaną i mieszać do momentu zgęstnienia masy. Wystudzić.

Masę budyniową wypełnić wydrążone ciasto, na masę budyniową wyłożyć mus malinowy i obsypać pokruszonym ciastem, które pozostało z wydrążonego środka ciasta. Opcjonalnie możemy obsypać ciasto gorzkim kakao.



CIASTO

makowe

FORMA: 22 cm

SKŁADNIKI:

- 250 g maku
- 30 g masła
- 1 szkl. pudru z erytrytolu
- kilka kropel aromatu migdałowego
- 5 jajek rozmiar M
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej (20g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE.....	2008 kcal
BIAŁKO.....	81,83 g
WĘGLOWODANY.....	88,49 g
TŁUSZCZE.....	158,12 g



Mak zalać wodą do jego wysokości i pozostawić na całą noc. Następnie mak wraz z wodą przenieść do rondelka i gotować ok. 10 minut. Podgotowany mak umieścić w blenderze kielichowym i mielić ok. 2 minut. Odcedzić z nadmiaru wody.

Odcedzony mak wymieszać z żółtkami, pudrem z erytrytolu, mąką ziemniaczaną, aromatem i roztopionym masłem.

Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą makową.

Piec w formie wielkości ok. 15 cm × 20 cm (silikonowa lub metalowa wyłożona papierem do pieczenia).

Piec w temperaturze 180 stopni przez ok. 50 minut (termoobieg, góra-dół) - sprawdzać wykałaczką czy ciasto jest suche, jeśli patyczek jest suchy, ciasto jest gotowe).

Do ciasta, jeśli lubicie możecie dodać orzechy, skórkę pomarańczową, rodzyнки.

Na polewę polecam lukier, np. woda+puder z ksylitolu/cukru trzcinowego oraz dodatkowo posypkę ze zmielonych orzechów.



CZEKOLADOWE

ciasto

FORMA: 20 cm

SKŁADNIKI:

WARSTWA CZEKOLADOWA

- 350 ml mleka
- 1 budyń czekoladowy 40g bez cukru
- 1 łyżka erytrytolu
- 1 łyżka żelatyny + 50 ml wody
- 60 g odżywki białkowej o smaku czekoladowym

Budyń ugotować na mleku wraz z erytrytolem. Po ugotowaniu dodać odżywkę białkową i rozpuszczoną żelatynę.

Wystudzić i wylać na upieczony spód kokosowy. Schłodzić ciasto w lodówce.

SPÓD:

- 110 g białek jaj (z 3 dużych jaj)
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki kakao
- 15 g mąki kokosowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 15 g oleju rzepakowego



WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE.....	1750 kcal
BIĄŁKO.....	82 g
WĘGLOWODANY.....	120,03 g
TŁUSZCZE.....	103,65 g



Białka ubić z miodem. Dodać olej, przesianą mąkę wymieszaną z kakao i proszkiem do pieczenia.

Piec w małej formie silikonowej wielkości 25 × 15 cm przez około 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.



MINI

FORMA: 19 cm

torcik

SKŁADNIKI:

BISZKOPT:

- 350 ml mleka
- 1 budyń czekoladowy 40g bez cukru
- 1 łyżka erytrytolu
- 1 łyżka żelatyny + 50 ml wody
- 60 g odżywki białkowej o smaku czekoladowym

Jajka ubić z miodem na puszystą jasną masę (przez około 10 minut). Następnie dodać olej i przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia i kakao. Masę przenieść do tortownicy (u mnie 19 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w rozgrzanym do 160 stopni piekarniku przez około 30 minut. Wystudzić i przekroić biszkopt na 3 części - przełożyć warstwowo masą serową.

MASA:

- 250 g serka ricotta
- 150 g skyr naturalny
- 3 łyżki erytrytolu
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1 łyżka żelatyny + 50 ml wody.



Serki wymieszać z aromatem i erytrytolem. Żelatynę rozpuścić, wystudzić i dodać do masy serowej.

Przełożyć biszkopt masą serową + ewentualnie odrobiną dżemu malinowego/porzeczkowego/truskawkowego lub dodać brzoskwinie z puszki pokrojone na cienkie plasterki.

Dodatkowo oprószyć ciasto np. wiórkami kokosowymi i gorzkim kakao :)



WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE.....	1267 kcal
BIĄŁKO.....	80,03 g
WĘGLOWODANY.....	38,93 g
TŁUSZCZE.....	88,45 g



KAKAOWE

ILOŚĆ: 14 szt.

SKŁADNIKI:

- 60 g mąki gryczanej białej
- 60 g masła
- 40 g erytrytolu/ cukru trzcinowego/ ksylitolu
- 40 g wiórków kokosowych
- 1 budyń w proszku o smaku czekoladowym (40g)
- 1 żółtko
- 2/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 20 ml ciepłej wody

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE.....	1078 kcal
BIAŁKO.....	11,60 g
WĘGLOWODANY.....	82,85 g
TŁUSZCZE.....	81,17 g

ciasteczka



Wszystkie składniki zagnieść na jednolitą masę. Zawinąć w folię i schować do lodówki na około 15 minut. Następnie formować kulki wielkości orzecha włoskiego i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. piec przez 15 minut w temp. 170 stopni.

Ciepłe ciasteczka będą mocno kruche, wręcz mogą kruszyć się podczas zdejmowania z blachy. Najlepiej pozostawić je na blasze do wystygnięcia po czym oblać ciasteczka rozpuszczoną gorzką czekoladą.

**SZUKASZ WIĘCEJ NISKOKALORYCZNYCH PRZEPISÓW
NA DOMOWE SŁODYCZE BEZ DODATKU CUKRU?**

Spawdź nasz ebook!

Na słodko i bez dodatku cukru



Kliknij tutaj

Dziękujemy za pobranie e-booka Miłego dnia
i dobrego tygodnia,

Team

**ZMIANA
SYLWETKI**



Natalia Jurkian



Arkadiusz Szuba