

SŁODYCZE

Natalia
Dolata

BEZ CUKRU I SŁODZIKÓW

107

przepisów na pyszne
i zdrowe ciasteczka,
babeczki, lody
i desery

Polecane przy
insulinooporności
i cukrzycy. Dzieci
też je polubią.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

SŁODYCZE
BEZ CUKRU
I SŁODZIKÓW

Natalia Dolata

SŁODYCZE BEZ CUKRU I SŁODZIKÓW

107

przepisów na pyszne
i zdrowe ciasteczka,
babeczki, lody
i desery

*Polecane przy
insulinooporności
i cukrzycy. Dzieci
też je polubią.*

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
ZDJĘCIA POTRAW: Natalia Dolata
ZDJĘCIE AUTORKI NA OKŁADCE I NA S. 5: Małgorzata Słoma
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-298-7

Copyright © Natalia Dolata, 2022

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję Zosieńce i Antosiewi. Aby zawsze potrafili dokonywać w swoim życiu właściwych wyborów, nie tylko tych żywieniowych.

Nie byłoby tej książki gdyby nie mój mąż, Szymon, który często wierzy we mnie bardziej niż ja sama. Dziękuję Ci za motywację, wsparcie i nieocenioną pomoc na każdym etapie tworzenia książki.

Dziękuję moim cudownym dzieciaczkom – Zosieńce i Antosiewi. Tak naprawdę to właśnie dzięki nim wpadłam na pomysł stworzenia tej pozycji. Co więcej, za każdym razem mogłam liczyć na ich pomoc w kuchni... która ostatecznie była świetną zabawą. Zosia i Antoś to także doskonali testerzy nowych smaków.

Dziękuję mojej rodzinie, znajomym, podopiecznym i obserwującym mojego bloga www.natka-pietruszki.pl, którzy mieli okazję wypróbować zaproponowane przepisy. Wasze zdanie pozwoliło mi dopracować każdą z receptur najlepiej, jak tylko można.

Dziękuję również Wydawnictwu Vital za wydanie mojej pierwszej książki. Mam w swojej domowej bibliotece mnóstwo pozycji z tego wydawnictwa, a teraz z przyjemnością dokładam także swój tytuł. To naprawdę niesamowite uczucie!

Dziękuję



Spis treści

Wstęp	13
Dlaczego powinniśmy ograniczać cukier?	17
Różnica pomiędzy fruktozą w owocach a syropem glukozowo-fruktozowym	21
Czym naturalnie słodzić?	23
Mąka orkiszowa a tradycyjna mąka pszenna – którą wybrać?	27
Kilka słów o ładunku glikemicznym	31
Czym zastąpić jajka w wypiekach?	33

Przepisy

1. Babeczki	37
Muffinki bananowe	38
Muffinki bananowo-kakaowe	40
Muffinki owsiane z owocami	42
Czekoladowe muffinki z cukinii	44
Ekspresowe muffinki kakaowe z fasoli	46

Babeczki kokosowo-bananowe z białej fasoli	48
Wegańskie babeczki bananowo-orzechowe	50
Babeczki pomidorowe z korzenną nutą	52
Migdałowo-pomarańczowe babeczki z pistacjami	54
Muffinki z malinami	56
Muffinki dyniowo-pomarańczowe	58

2. Ciasta i chlebki	61
Chlebek bananowy z sezamem	62
Chlebek jabłkowy	64
Chlebek piernikowy z jabłkiem i bananami	66
Proste ciasto jabłkowe	70
Ciasto a'la Twix	72
Orzechowy jagielnik z kremem daktylowym	74
Pieczony placuszek owsiany z owocami leśnymi	78
Serniczek sezamowy na kakaowym spodzie	80
Makowiec–bakaliowiec	82
Bezglutenowa tarta	
z musem czekoladowym i owocami leśnymi	84
Serniczek z kaszy jaglanej z truskawkami	86
Ciasto a'la Bounty bez pieczenia	88
Brownie z buraczka	92
Orzeźwiająca tarta kokosowo-cytrynowa	94
Sernik z jagodami	98
Proste ciasto gruszkowe na szybko	100
Ciasto kokosowa chmurka	102
Ciasto piernikowe z batatów	104
Kokosowa tarta z musem rabarbarowym	106
Chlebek bananowo-kokosowy bez jajek	108
Chlebek kakaowy z rodzynekami	110
Owsianko-serniczek z malinami	112
Kakaowe ciasto z czereśniami dla alergika	114

Placuszek owsiany z brzoskwinia	116
Kostka orzechowa z ciecierzycy z polewą daktylową	118
Chlebek cukiniowo-bananowy z dodatkami	120
Ciasto naleśnikowe z jabłkiem i cynamonem	122
Leśne ciasto mieszane widelcem	124
Mocno czekoladowe ciasto z fasoli z malinami	126
Chlebek marchewkowy z rodzynkami	128
Czekoladowe ciasto z cukinii z borówkami	130
Ciasto migdałowo-jabłkowe	132
Naleśnikowy torcik kokosowy z nadzieniem malinowym	134
Torcik kokosowo-orzechowy bez pieczenia	136
Sernik z mango	138
Kostka z ekspandowanej gryki	140
Aromatyczne ciasto z ciecierzycy z nutką orzecha i pomarańczy	142
Ciasto marchewkowe z kremowym serkiem i bakaliami	146
Brownie z czterech składników	148
Sernik a'la Raffaello	150

3. Ciasteczka	153
Ciasteczka marchewkowo-jabłkowe	154
Ciasteczka daktylowe	156
Ciasteczka morelowe	158
Ciasteczka kokosowo-owsiane z figą	160
Amarantuski orzechowe	162
Ciasteczka orzechowe z ciecierzycy	164
Ciasteczka owsiane pachnące świętami	166
Ekspresowe ciasteczka owsiane z rodzynkami	168
Korzenne ciasteczka z batata	170
Amarantusowo-kokosowe ciasteczka z rodzynkami	172
Domowe biszopciki słodzone gruszką	174
Składane ciasteczka kakaowe z jabłuszkiem	176

Ciasteczka bananowo-kokosowe z orzechową nutką	178
Ciasteczka kokosowe z kleiku ryżowego	180
Proste ciasteczka z kaszy jaglanej	182
Ciasteczka migdałowe z rodzynkami	184
Mięciutki ciasteczka bez mąki	186

4. Desery	189
Deserek bananowo-pomarańczowy z cynamonem	190
Fantasia	192
Deser bananowo-kokosowy z kakao	194
Leśne tiramisu.	196
Pudding orzechowo-kakaowy z kaszy jaglanej	198
Owoce leśne zapiekane	
pod owsiano-morelową kruszonką	200
Warstwowy deser z mango	202
Morelowe crumble z owsiano-kakaową kruszonką	204
Owocowy zawrót głowy	206
Deser kokosowo-ananasowy z chia	208
Czekoladowy deser z tofu	210
Jabłka duszone w pomarańczach	212
Pieczone jabłuszka z pysznym nadzieniem	214
Miniserniczki z gruszką	216
Miniserniczki z mango	218
Czekoladowy pudding z batatów	220
Owoce zapiekane	
pod migdałowo-waniliowym biszkoptem	222
Borówkowe miniserniczki z ricotty	224
Zdrowe Monte.	226
Deser szarlotkowy	228
Deser na śmietance	230
Zdrowy krem czekoladowy z awokado.	232
Mus kokosowo-czekoladowy	234

5. Lody	237
Lody bananowo-kokosowe	238
Lody sorbetowe truskawka-arbuz	240
Sorbet wiśniowy	242
Lody jagodowe	244
Lody bananowo-orzechowe	246
6. Małe co nieco	249
Kuleczki migdałowo-pomarańczowe	250
Raffaello kokosowo-morelowe	252
Kuleczki daktylowo-orzechowe	254
Pieczone pączki twarogowe	256
Kuleczki kakaowo-malinowe	258
Kuleczki sezamowe	260
Pieczone pączki z batatów z polewą czekoladową	262
Owsiane kuleczki migdałowe	266
Batoniki owsiane z jabłkiem i kokosem	268
Krówki	270
Lodowe cukierki bananowe	272
Indeks przepisów	274
Bibliografia	282

Wstęp

Słodycze bez cukru i słodzików. 107 przepisów na pyszne i zdrowe ciasteczka, babeczki, lody i desery – skąd pomysł na taką książkę?

Chyba każdy z nas zgodzi się co do tego, że żyjemy w „przecucrkzonym” świecie. Mnóstwo słodczy, kolorowych napojów i gotowych produktów, do których dodawany jest cukier. To wszystko wita nas każdego dnia w supermarkecie i to wszystko widzimy codziennie w reklamach telewizyjnych. Jako mama i dietetyk obserwuję jak dużym problemem jest otyłość wśród dzieci. Niewątpliwie swój udział ma w tym rynek spożywczy oferujący słodycze, które są po prostu przesłodzone i bardzo uzależniające, a do tego wypełnione niezdrowym syropem glukozowo-fruktozowym oraz wieloma barwnikami. Czy słusznym i zdrowszym wyborem będą słodycze stworzone z wykorzystaniem słodzików? Moim zdaniem, nie. Pamiętajmy, że każda dodatkowa substancja słodząca, obojętnie, czy będzie to cukier, czy syrop daktylowy, czy ksylitol, będzie potęgować ostateczny poziom słodczy produktu, a tym samym sprawi, że my – konsumenci będziemy z czasem domagać się jeszcze większej ilości słodkiego, aby zaspokoić chęć na ten smak.

Nie zgadzam się na takie przestadzanie. Jak każdej mamie zależy mi na tym, aby nasze dzieci były zdrowe i czerpały radość z jedzenia, także z jedzenia słodkości. Dlatego też stworzyłam przepisy, które z jednej strony zaspokoją potrzebę na słodkie, a z drugiej będą także zdrowe i odżywcze. W tej książce znajdują Państwo aż 107 przepysznych słodkich propozycji, które bazują tylko i wyłącznie na naturalnej słodocy zawartej w świeżych i suszonych owocach, a także niektórych warzywach. Przepisy zostały stworzone nie tylko z myślą o dzieciach, ale także z myślą o zabieganych mamach, więc ich przygotowanie jest naprawdę bardzo proste i szybkie. Sama doskonale wiem, co to znaczy jedną ręką mieszać ciasto, drugą trzymać malucha, a dodatkowo jeszcze w jakiś magiczny sposób pomóc starszemu dziecku sięgnąć po pędzelki do malowania... W moich przepisach kluczowa jest prostota, o czym doskonale wiedzą także moi podopieczni i osoby śledzące mojego bloga www.natka-pietruszki.pl. Większość z nich charakteryzuje także niski ładunek glikemiczny, co sprawia, że mogą pojawić się w menu osób z insulinoopornością i zaburzeniami glikemii.

Przepisy podzieliłam na kategorie:

1. Babeczki – 11 przepisów.
2. Ciasta i chlebki – 40 przepisów.
3. Ciasteczka – 17 przepisów.
4. Desery – 23 przepisy.
5. Lody – 5 przepisów.
6. Małe co nieco – 11 przepisów.

Łącznie w książce jest aż 79 przepisów z niskim ładunkiem glikemicznym, 21 przepisów ze średnim ładunkiem glikemicznym, a tylko 7 z wysokim.

Przepisy zawarte w tej książce nie zawierają ani rafinowanego cukru, miodu, ani innego słodzika, np. ksylitolu, erytroli czy też stewii.

Wszystkie propozycje bazują na naturalnej słodyczy zawartej w świeżych czy suszonych owocach, a także naturalnie słodkich warzywach, takich jak: bataty, dynia, marchew czy pomidory.

Prawda jest taka, że jeśli odzwyczaimy nasze kubki smakowe od przesłodzonych syropem glukozowo-fruktozowym sklepowych słodyczy, to zaczniemy odczuwać prawdziwą słodycz z naturalnych produktów. Nagle okaże się, że nie tylko owoce są słodkie, ale także niektóre warzywa, czy chociażby migdały. Cynamon cejloński, czy sproszkowana wanilia staną się naszymi sprzymierzeńcami w podkreścaniu smaku domowych deserów. Przepisy, które czekają na Ciebie w tej książce, są nie tylko pyszne, ale także zdrowe i odżywcze. Jestem pewna, że będziesz pozytywnie zaskoczony tym, jak wiele ciekawych propozycji na słodko można stworzyć z wykorzystaniem świeżych i suszonych owoców, a także warzyw. Serdecznie zapraszam do wypróbowania tych zdrowych deserów!

Dlaczego powinniśmy ograniczać cukier?

Chciałabym przedstawić kilka powodów, które przemawiają za tym, aby usunąć cukier z naszej diety.

1. Cukier sprawia, że jemy więcej

W trakcie zdrowego, zbilansowanego posiłku hormony odpowiedzialne za nasz apetyt wysyłają do mózgu sygnał o tym, że zjedliśmy już wystarczająco dużo, ale cukier nie przestrzega tych reguł. Nie aktywuje on hormonów sytości i właśnie dlatego potrafimy zjeść całe opakowanie cukierków czy tabliczkę czekolady, nie osiągając przy tym poczucia sytości.

2. Cukier powoduje nadwagę

To jest oczywiste i szczególnie dotyczy wszechobecnie stosowanego syropu glukozowo-fruktozowego. Jego obecność, np. w kolorowych napojach przyczynia się do epidemii nadwagi i otyłości nawet wśród najmłodszych. Dzieci niestety są bardzo podatne na reklamy i chętnie sięgają po to, co kolorowe i polecane przez ich bajkowych ulubieńców. Takie produkty, choć są bardzo głośno reklamowane, szkodzą naszemu zdrowiu i absolutnie nie powinny być obecne w diecie.

3. Cukier powoduje insulinooporność

W procesie trawienia żywność i płyny rozkładane są do glukozy. W reakcji na wzrost poziomu cukru we krwi trzustka wydziela insulinę, która sprawia, że komórki naszego ciała mogą pobrać krążącą glukozę i wykorzystać ją w celach energetycznych. Natomiast, jeśli stale spożywamy żywność bogatą w cukier, to nasz organizm desperacko stara się nadażyć z produkcją insuliny, wytwarzając jej coraz więcej. W efekcie trzustka się zużywa i przestaje produkować ten hormon lub komórki tracą zdolność reagowania na niego, a my stajemy się insulinooporni. Skutkuje to podwyższonym i potencjalnie toksycznym poziomem cukru we krwi. Mówi się, że insulinooporność wyprzedza cukrzycę o jakieś 10 lat, dlatego warto kontrolować poziom insuliny*!

4. Cukier podnosi ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe

Najbardziej oczywistą z nich jest cukrzyca, ale także choroby układu krążenia, takie jak: miażdżyca czy niewydolność serca. Inną grupą są choroby neurodegeneracyjne, np. Alzheimer i Parkinson oraz różne nowotwory, w tym rak trzustki. Z nadmierną podażą cukru powiązana jest także padaczka, osteoporoza, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów oraz choroby autoimmunologiczne.

5. Cukier negatywnie wpływa na mózg

Ma on wpływ na nasze emocje i zdrowie psychiczne. Nadmierne spożycie cukru łączone jest z wieloma problemami psychicznymi, takimi jak:

- zaburzenia lękowe,
- depresja,

* Kompleksowe informacje na temat insulinooporności i cukrzycy można znaleźć w książce „Insulinooporność dieta i książka kucharska” autorstwa Tary Spencer. Pozycja jest dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd.).

- agresja,
- nadpobudliwość, którą obecnie zauważamy wśród wielu dzieci,
- zaburzenia myślenia,
- problemy z koncentracją,
- demencja.

6. Cukier uzależnia

Trudno poprzestać na zjedzeniu tylko kęsa czekoladowego brownie, prawda? Cukier pobudza receptory smaku ulokowane na języku, a one wysyłają odpowiedni sygnał do kory mózgowej. Impuls ten wyzwala uwalnianie dopaminy, zwanej hormonem szczęścia – to znak, by zjeść więcej ciasta. Dlatego właśnie nasza dieta na co dzień powinna być różnorodna i dostarczać nam wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Dzięki temu nasz mózg nauczy się zwracać szczególną uwagę na nowe i nietypowe smaki. Wówczas zjedzenia kawałka czekoladowego ciasta od czasu do czasu nie podziała na nas uzależniająco. Natomiast jeśli codziennie zjadamy słodkie pokarmy, po ich spożyciu uwalnia się coraz mniej dopaminy, dlatego potrzebujemy coraz więcej jedzenia, by osiągnąć ten sam przyjemny stan.

7. Cukier przyczynia się do próchnicy zębów

Obecnie jest ona plagą wśród najmłodszych. Nadmierna konsumpcja cukru powoduje stworzenie w jamie ustnej warunków sprzyjających dla bakterii próchnicotwórczych.

Indeks przepisów



38

Muffinki bananowe



40

Muffinki
bananowo-kakaowe



42

Muffinki owsiane
z owocami



44

Czekoladowe muffinki
z cukinii



46

Ekspresowe muffinki
kakaowe z fasoli



48

Babeczki
kokosowo-bananowe
z białej fasoli



50

Wegańskie babeczki
bananowo-orzechowe



52

Babeczki pomidorowe
z korzenną nutą



54

Migdałowo-
pomarańczowe
babeczki z pistacjami



56

Muffinki z malinami



58

Muffinki
dyniowo-pomarańczowe

62

Chlebek bananowy
z sezamem

64

Chlebek jabłkowy



66

Chlebek piernikowy
z jabłkiem i bananami

70

Proste ciasto jabłkowe



72

Ciasto a'la Twix



74

Orzechowy jagielnik
z kremem daktylowym

78

Pieczony placuszek
owsiany z owocami
leśnymi

80

Serniczek sezamowy
na kakaowym spodzie

82

Makowiec-bakaliowiec



84

Bezglutenowa tarta
z musem czekoladowym
i owocami leśnymi

86

Serniczek z kaszy
jaglanej z truskawkami

88

Ciasto a'la Bounty
bez pieczenia



Brownie z buraczką



Orzeźwiająca tarta
kokosowo-cytrynowa



Sernik z jagodami



Proste ciasto gruszkowe
na szybko



Ciasto kokosowa
chmurka



Ciasto piernikowe
z batatów



Kokosowa tarta z musem
rabarbarowym



Chlebek bananowo-
kokosowy bez jajek



Chlebek kakaowy
z rodzynkami



Owsianko-serniczek
z malinami



Kakaowe ciasto
z czereśniami
dla alergika



Placuszek owsiany
z brzoskwinia



Kostka orzechowa
z ciecierzycy z polewą
daktylową



Chlebek
cukiniowo-bananowy
z dodatkami



Ciasto naleśnikowe
z jabłkiem i cynamonem



124

Leśne ciasto mieszane widelcem



126

Mocno czekoladowe ciasto z fasoli z malinami



128

Chlebek marchewkowy z rodzynkami



130

Czekoladowe ciasto z cukinii z borówkami



132

Ciasto migdałowo-jabłkowe



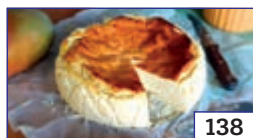
134

Naleśnikowy torcik kokosowy z nadzieniem malinowym



136

Torcik kokosowo-orzechowy bez pieczenia



138

Sernik z mango



140

Kostka z ekspandowanej gryki



142

Aromatyczne ciasto z ciecierzycy z nutką orzecha i pomarańczy



146

Ciasto marchewkowe z kremowym serem i bakaliami



148

Brownie z czterech składników



150

Sernik a'la Raffaello



154

Ciasteczka marchewkowo-jabłkowe



156

Ciasteczka daktyłowe



158

Ciasteczka morelowe



160

Ciasteczka kokosowo-owsiane z figą



162

Amarantuski orzechowe



164

Ciasteczka orzechowe z ciecierzycy



166

Ciasteczka owsiane pachnące świętami



168

Ekspresowe ciasteczka owsiane z rodzynkami



170

Korzenne ciasteczka z batata



172

Amarantusowo-kokosowe ciasteczka z rodzynkami



174

Domowe biszkopciki słodzone gruszką



176

Składane ciasteczka kakaowe z jabłuszkiem



178

Ciasteczka bananowo-kokosowe z orzechową nutką



180

Ciasteczka kokosowe z kleiku ryżowego



182

Proste ciasteczka z kaszy jaglanej



184

Ciasteczka migdałowe
z rodzynkami



186

Mięciutkie ciasteczka
bez mąki



190

Deserek bananowo-
pomarańczowy
z cynamonem



192

Fantasia



194

Deser bananowo-
kokosowy z kakao



196

Leśne tiramisu



198

Pudding orzechowo-
kakaowy z kaszy
jaglonej



200

Owoce leśne zapiekane
pod owsiano-morelową
kruszonką



202

Warstwowy deser
z mango



204

Morelowe crumble
z owsiano-kakaową
kruszonką



206

Owocowy zawrót głowy



208

Deser kokosowo-
ananasowy z chia



210

Czekoladowy
deser z tofu



212

Jabłka duszone
w pomarańczach



Pieczone jabłuszka
z pysznym nadzieniem



Miniserniczki z gruszką



Miniserniczki z mango



Czekoladowy pudding
z batatów



Owoce zapiekane
pod migdałowo-
waniliowym biszkoptem



Borówkowe
miniserniczki z ricotty



Zdrowe Monte



Deser szarlotkowy



Deser na śmietance



Zdrowy krem
czekoladowy z awokado



Mus
kokosowo-czekoladowy



Lody
bananowo-kokosowe



Lody sorbetowe
truskawka-arbuz



Sorbet wiśniowy



244

Lody jagodowe



246

Lody
bananowo-orzechowe



250

Kuleczki migdałowo-
pomarańczowe



252

Raffaello
kokosowo-morelowe



254

Kuleczki
daktylowo-orzechowe



256

Pieczone pączki
twarogowe



258

Kuleczki
kakaowo-malinowe



260

Kuleczki sezamowe



262

Pieczone pączki
z batatów z polewą
czekoladową



266

Owsiane kuleczki
migdałowe



268

Batoniki owsiane
z jabłkiem i kokosem



270

Krówki



272

Lodowe cukierki
bananowe



Natalia Dolata

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, dyplomowana dietetyczka kliniczna. Pracuje z pacjentami i od kilku lat prowadzi bloga www.natka-pietruszki.pl oraz profil na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Przekazuje tam swoją wiedzę i kulinarne inspiracje. Prywatnie jest szczęśliwą żoną i mamą dwojga wspaniałych dzieci – Zosi i Antosia. Uwielbia gotować i tworzyć słodycze bez cukru i słodzików. Udowadnia, że zdrowa dieta może być szybka, prosta i przyjemna.



Czy słodczyce mogą być smaczne, słodkie i zarazem zdrowe? Jakie rodzaje wypieków zaoferować dzieciom, dbając o zbilansowaną dietę? Czy cukrzycy i osoby z insulinoopornością muszą wyrzec się łakoci na zawsze?

Ta książka jest odpowiedzią na powyższe pytania. Autorka przedstawi ci niezbędną wiedzę na temat cukru i słodzików oraz ich zgubnego działania na zdrowie. Jednocześnie przekonasz się, że kiedy masz ochotę na małe co nieco, to możesz je wyczarować z kilku prostych, naturalnych składników, takich jak banany, gruszki, jabłka, daktyle czy rodzynki. Zdziwisz się, ile naturalnej słodczy uzyskasz z marchewki, dyni, pomidorów czy batatów. Twoje podniebienie nareszcie odpocznie od sklepowych słodczy, przesłodzonych rafinowanym cukrem i syropem glukozowo-fruktozowym. Zacznieś odczuwać prawdziwy smak naturalnych składników.

Znajdziesz tu ponad 100 przepisów, które z łatwością wykonasz w domu. Bazują one na dostępnych składnikach i prostych recepturach. Już nawet w kilkanaście minut przygotujesz przepyszne i syjące babeczki, ciasta i chlebki, ciasteczka, desery i lody. Większość z nich cechuje się niskim lub średnim ładunkiem glikemicznym, dlatego polecane są diabetykom. Przepisy możesz też przygotować w wersji wegańskiej.

Słodczyce bez cukru i słodzików — pyszne, pożywne i zdrowe!

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8272-298-7



9 788382 722987