

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
oraz dla dzieci
i cukrzyków

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Maślowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński

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

Copyright © Natalia Dolata, 2022

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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 Zosińce i Antosiowi. 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 – Zosińce i Antosiowi. 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 doskonałi 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.

No i wreszcie dziękuję Wydawnictwu Vital za wydanie mojej pierwszej książki. Mam w swojej domowej biblioteczce 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
Ciasto z nadzieniem waniliowym	
i truskawkami na owsianym spodzie	84
Serniczek z kaszy jaglanej z truskawkami	88
Ciasto a'la Bounty bez pieczenia	90
Brownie z buraczka	94
Ciasto a'la Snickers	96
Sernik z jagodami	100
Proste ciasto gruszkowe na szybko	102
Ciasto kokosowa chmurka	104
Ciasto piernikowe z batatów	106
Kokosowa tarta z musem rabarbarowym	108
Chlebek bananowo-kokosowy bez jajek	110
Chlebek kakaowy z rodzynekami	112
Owsianko-serniczek z malinami	114
Kakaowe ciasto z czereśniami dla alergika	116

Placuszek owsiany z brzoskwinia	118
Kostka orzechowa z ciecierzycy z polewą daktylową	120
Chlebek cukiniowo-bananowy z dodatkami	122
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	144
Ciasto marchewkowe z kremowym serkiem i bakaliami	148
Brownie z czterech składników	150
Sernik Raffaello	152

3. Ciasteczka	155
Ciasteczka marchewkowo-jabłkowe	156
Ciasteczka daktylowe	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 biszkopeciki 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	188

4. Desery 191

Deserek bananowo-pomarańczowy z cynamone	192
Fantasia	194
Deser bananowo-kokosowy z kakao	196
Leśne tiramisu.	198
Pudding orzechowo-kakaowy z kaszy jaglanej	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	214
Pieczone jabłuszka z pysznym nadzieniem	216
Mini serniczki z gruszką	218
Mini serniczki z mango	220
Czekoladowy pudding z batatów	222
Owoce zapiekane pod migdałowo-waniliowym	
biszkoptem	224
Borówkowe mini serniczki z ricotty	226
Zdrowe Monte.	228
Deser szarlotkowy	230
Deser na śmietance	232
Zdrowy krem czekoladowy z awokado.	234
Mus kokosowo-czekoladowy	236

5. Lody	239
Lody bananowo-kokosowe	240
Lody sorbetowe truskawka-arbuz	242
Sorbet wiśniowy	244
Lody jagodowe	246
Lody bananowo-orzechowe	248
6. Małe co nieco	251
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	264
Owsiane kuleczki migdałowe	268
Batoniki owsiane z jabłkiem i kokosem	270
Krówki	272
Lodowe cukierki bananowe	274
Indeks przepisów	276
Bibliografia	284

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 „przecukrzonym” świecie. Mnóstwo słodczych, 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 słodczych produktów, a tym samym sprawi, że my – konsumenci będziemy z czasem domagać się jeszcze większej ilości słodkiego, aby zaspokoić chęć na ten smak. Ja nie

zgadzam się na takie przesładzanie. 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 znajdą Państwo aż 107 przepysznych słodkich propozycji, które bazują tylko i wyłącznie na naturalnej słodyczy 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 insulinopornością 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, erytrołu, 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 podkręcaniu 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!

Muffinki bananowe

Składniki* (12 sztuk):

- ☑ 2 bardzo dojrzałe, średnie banany,
- ☑ 1 szklanka mąki orkiszowej jasnej,
- ☑ ½ szklanki płatków owsianych górskich,
- ☑ 2 jajka,
- ☑ ⅓ szklanki oleju rzepakowego,
- ☑ łyżeczka sody oczyszczonej.

Sposób przygotowania

- Najpierw nastaw piekarnik na 180 stopni, funkcja góra-dół.
- Następnie w misce rozgnieć banany za pomocą widelca.
- Dodaj do nich jajka oraz olej i całość wymieszaj.
- Na koniec dorzuć także mąkę, płatki owsiane i sodę oczyszczoną.
- Ponownie wszystko wymieszaj, do połączenia się składników.
- Nakładaj ciasto do foremek na muffinki i piecz w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku, funkcja góra-dół, przez około 40 minut.

*do odmierzania składników użyłam szklanki o pojemności 300ml.

Jedna babeczka to:

około	118 kcal	Tłuszcz:	5,4 g
Białko:	3,1 g	Błonnik pokarmowy:	1,3 g
Węglowodany:	15 g	Ładunek glikemiczny:	10,1

