

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
ZDJĘCIA AUTORKI NA OKŁADCE I NA S. 5: Małgorzata Słoma
ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-347-2

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 rodzynkami	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 słodczy 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!

Muffinki bananowe

Składniki* (12 sztuk):

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

Sposób przygotowania

- Najpierw nastaw piekarnik na 180°C, funkcja góra-dół.
- Następnie w misce rozgnieć banany za pomocą widelca.
- Dodaj do nich jajka oraz olej i całość wymieszaj.
- Na koniec dosyp 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°C piekarniku, funkcja góra-dół, przez około 40 minut.

*do odmierzania składników użyłam szklanki o pojemności 300 ml.

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



KETO DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

Ivor Cummins, dr Jeffrey Gerber



Już dziś zacznij 21-dniowy plan odzyskania zdrowia, oparty o 50 przepisów na pyszne dania. Autorzy, eksperci od zdrowego odżywiania, przybliżą ci zasady i przepisy diety ketogenicznej oraz niskowęglowodanowej. W poradniku znajdziesz sposoby na to, jak szybko schudnąć, wyeliminować stany zapalne, insulinooporność, zaburzenia neurodegeneracyjne, cukrzycę czy choroby serca. Poznasz zasady skutecznego odchudzania. Znajdziesz tu wszystko o ketozie, cholesterolu i prozdrowotnym efekcie działania diety bogatej w zdrowe tłuszcze. Post przerywany i dieta niskowęglowodanowa zapewnią ci doskonałe samopoczucie i długowieczność. Staną się twoim nowym stylem życia. Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności.

ZACUKRZONY MÓZG

dr Mike Dow



Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a nadmiar cukru zabi-ja? Autor udowadnia, że przyczyną powstawania chorób jest zacukrzenie mózgu oraz całego organizmu. Połączenie cukru i tłuszczu trans, których produkty niemal codziennie jesz, prowadzą do olbrzymiego spustoszenia organizmu. W oparciu o najnowsze badania naukowe, dr Dow prezentuje skuteczny plan zdrowego odżywiania. Dzięki niemu poprawisz pamięć, wzmocnisz mózg, przywrócisz równowagę mikrobiomu, a przede wszystkim zmienisz nawyki żywieniowe. Przekonasz się, że najlepsza dieta dla mózgu to połączenie diety ketogenicznej z śródziemnomorską, pozwalająca uwolnić się od kompulsywnego objadania się. Połączenie tych dwóch diet poprawia pamięć, odtruwa organizm z nadmiaru cukru, a dodatkowo usuwa oponkę i tłuszcz z brzucha. Odtruj zacukrzony mózg i żyj dłużej.

ZAMÓW JUŻ TERAZ **▼** TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✦ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✦

www.wydawnictwovital.pl

NISKOWĘGLOWODANOWA DIETA KETOGENICZNA

dr Eric C. Westman, Amy Berger



Co zrobić, by złagodzić objawy cukrzycy typu 2 i odzyskać zdrowie? Ta książka, napisana przez cenionego lekarza i dietetyczkę, zawiera sprawdzone zalecenia zdrowego odżywiania i niskowęglowodanowej diety ketogenicznej, potwierdzone historiami pacjentów. Dowiesz się z niej, jak cukier i węglowodany proste wpływają na twój organizm. Z prostym kwestionariuszem obliczysz zapotrzebowanie na węglowodany. Bez trudu wprowadzisz 3 fazy keto. Wyeliminujesz cukier i docenisz bogactwo produktów, którymi możesz się cieszyć na co dzień. Uzyskasz odpowiedzi na pytania, co zrobić, gdy nie możesz zapanować nad głodem lub gdy odczuwasz niespodziewane efekty ketozy. Ten poradnik daje nadzieję na odwrócenie skutków chorób; cukrzycy, insulinooporności, skuteczne odchudzanie i zdrowie. Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia.

KETO SŁODYCZE

Carolyn Ketchum



Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzaniu? UWAGA: nie musisz odmawiać sobie słodczy! Fit słodczy oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę. Każdy przepis na keto słodczy i fit przekąski opatrzone jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodczy oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zaprzeczają efektów odchudzania. Fit słodczy – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

JAK NATURALNIE WSPOMÓC LECZENIE CUKRZYCY



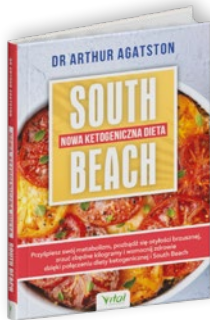
dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Stosując zdrowe odżywianie i ćwiczenia fizyczne, diabetycy mają szansę zapanować nad cukrzycą. W książce tej znajdziesz skuteczny program radzenia sobie z tą groźną chorobą, opracowany przez doświadczonych lekarzy. W przypadku chorych na cukrzycę typu 2 daje on szansę na zmniejszenie dawek insuliny, a nawet rezygnację z niej. Korzyści odczują również osoby zmagające się z cukrzycą typu 1. Oprócz informacji na temat przyczyn i objawów cukrzycy publikacja opisuje mechanizmy metabolizowania cukru w organizmie i przyczyny insulinooporności. Narzędziem do wprowadzenia pozytywnych zmian jest dieta, która nie tylko poprawi stan zdrowia, ale też ułatwi odchudzanie. Książka zawiera ponad 70 przepisów dla cukrzyków i wiele praktycznych wskazówek żywieniowych. Wypróbuj naturalne metody leczenia cukrzycy!

NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH

dr Arthur Agatston



Udka kurczaka ze smażonym na maśle groszkiem kukurycznym, stek w sosie śmietankowym z gorgonzoli, brukselka zapiekana w parmezanie, jajka ze szczypiorkiem i szynką parmeńską... Jeśli jesteś na etapie odchudzania i frapuje cię pytanie, jak szybko schudnąć, oto dobra wiadomość: te dania są dla ciebie! Twórca diety South Beach powraca z nową książką! Przedstawia rewolucyjne połączenie diety ketogenicznej i South Beach, które pozwoli ci wkroczyć w nowy wymiar zdrowego odżywiania, zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się otyłości brzusznej, wzmocnić zdrowie serca, zapobiec cukrzycy czy insulinooporności. Ceniony kardiolog, dr Arthur Agatston przygotował ponad 100 przepisów na smaczne i łatwe w przygotowaniu potrawy, które już wkrótce zagospodzą w twojej kuchni. Gwarancja twojego sukcesu w utracie wagi!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





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. Zacznesz 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 sycające babeczki, ciasta i chlebki, ciasteczka, desery i lody. Większość z nich cechuje się niskim lub średnim ładunkiem glikemicznym, dlatego polecane są diabetikom. Przepisy możesz też przygotować w wersji wegańskiej.

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

Patroni:

