



Fit słodkości

opracowanie merytoryczne i graficzne:

mgr Agnieszka Momora

dietetyk kliniczny



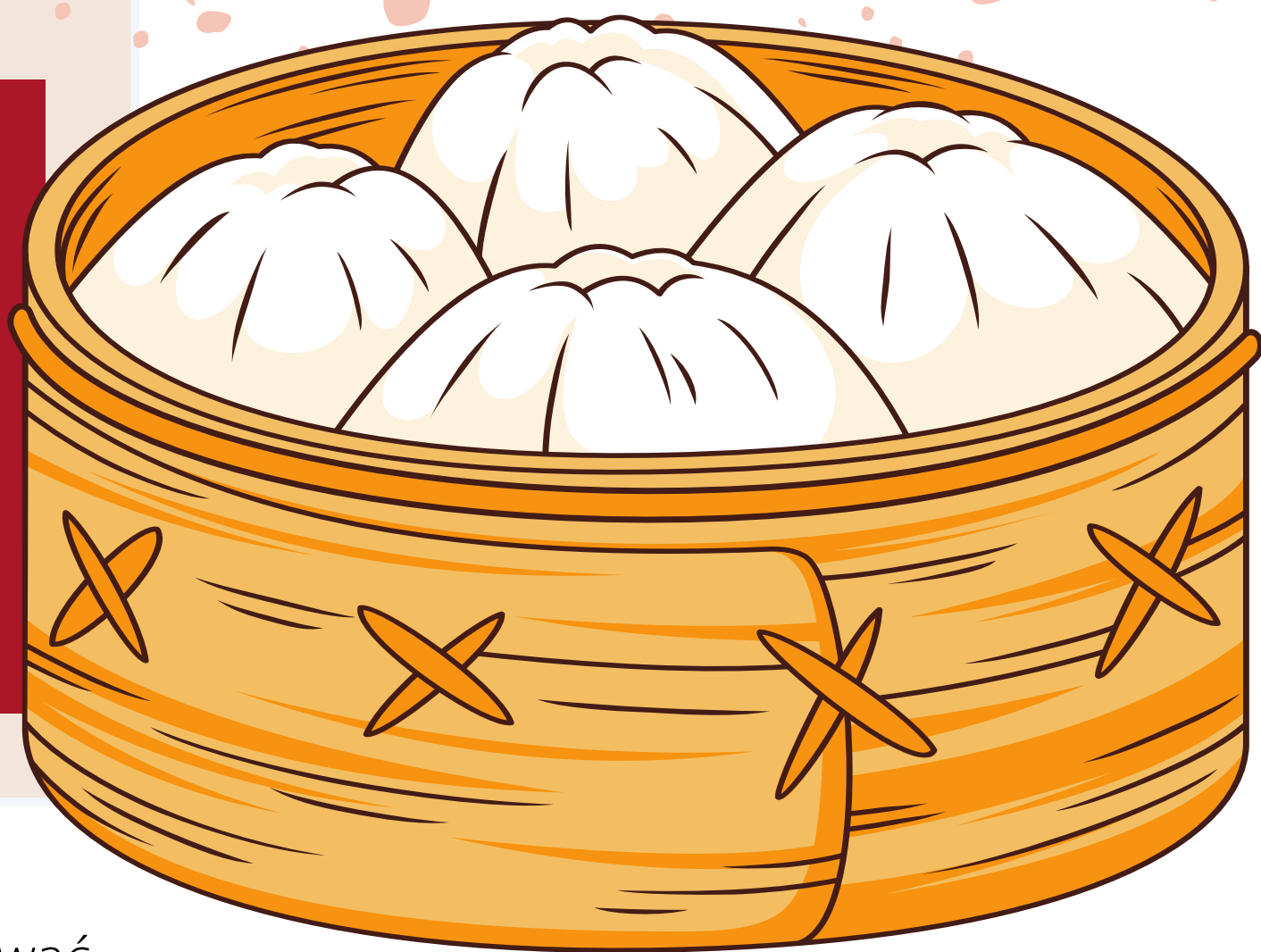
W ebooku znajdziesz zdrowsze alternatywy słodkości:

- Zamiast cukru znajdziesz słodziki, głównie erytrytol
- Zamiast mąki oczyszczonej niskiego typu znajdziesz mąkę pełnoziarnistą orkiszową, pszenną lub żytnią.
- Tłuszcz, najbardziej kaloryczny składnik ciast i deserów został ograniczony do minimum.
- Zamiast śmietany są serki śmietankowe, jogurt lub ser risotta



Drożdżówka

- 1 kostka twarogu (250g)
 - 2 jajka
 - 1/2 szklanki mąki np. owsianej
 - 1 łyżeczka budyniu bez cukru
 - erytrol
- (3 łyżki do ciasta i 3 łyżki do jagód)
- owoce np. mrożone wiśnie
- (1/2 opakowania)



Twaróg, jajka, mąkę budyń i erytrol zmiksować.

W innym naczyniu wymieszać łyżką rozmrożone/świeży owoce z erytrolelem.

Sprawdzić, czy odpowiada nam poziom słodkości owoców.

Z masy twarogowej zwilżonymi dłońmi uformować coś na kształt kuli (4 sztuki).

Ułożyć je na papierze do pieczenia i delikatnie spłaszczyć za pomocą łyżki. Łyżką uformować w kulkach wgłębienia na owoce i wypełnić je. Bułeczki wstawić do nagrzanego piekarnika na 25-30 min., temperatura 180 stopni.

Gotowe bułeczki po ostudzeniu

można posypać erytrolelem

(opcjonalnie zmielonym na cukier puder).





Śnieżki

- 200 g kaszy jaglanej (jeden kubek)
- 2 banan
- wiórki kokosowe do obtoczenia
- ok. 30 migdałów
- 3-4 krople aromatu waniliowego
- opcjonalnie syrop klonowy/miód/ syrop z agawy do polania po wierzchu
- (pół łyżeczki na porcję)

Szklankę kaszy jaglanej ugotować w wodzie w stosunku 2:1
Odcedzić i odstawić do ostygnięcia. Do kaszy dodać aromat.

Zimną kaszę zblendować z bananami.

Z powstałej masy uformować w kuleczki.

W środku umieścić migdała i obtoczyć we wiórkach kokosowych. Odstawić do lodówki na 3-4 godziny.

Przed podaniem polać wybranym syropem/miodem.

Rozkoszować się śnieżkowymi kuleczkami

Amarantuski

- 60 g amarantusa ekspandowanego
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 3 łyżki erytrytolu
- tarta wanilia lub pół łyżeczki aromatu waniliowego



Wszystkie składniki wymieszać łyżeczką. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wykładać łyżką do okrągłej foremki lub małego rantu do ciasteczek, by nadać równy, okrągły kształt. Amarantuski piec w 180° C przez 13-16 min. do uzyskania jasnożółtego koloru.

Amarantus jest roślinnym źródłem wapnia. Zamiast amarantusa możemy użyć gryki lub orkiszu ekspandowanego po wcześniejszym zmiksowaniu na małe „kuleczki”

Masło orzechowe

Orzeszki ziemne podpiekamy na suchej patelni lub na blaszce w piekarniku rozgrzanym do 170°C. Orzeszki ziemne miksować przez około 12 – 15 min, aż powstanie gładka, oleista, masa. Gotowe masło orzechowe przechowywać zamknięte w lodówce, do miesiąca.

- 2,5 szklanki orzechów ziemnych bez soli
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub z awokado



Pączusie

- 250 g sera ricotta
 - 1 jajko
 - 200 g mąki orkiszowej jasnej
 - płaska łyżeczka proszku do pieczenia
 - gorzka czekolada (kostka do każdego pączka)
 - 2 łyżki miodu
- Lukier (100 g mrożonych jagód i 70 g erytrytolu
(lub wedle uznania))



Do miski wbić jajko, dodać ricottę i miód. Zmiksować. Wsypać mąkę i proszek i ponownie wymieszać, po czym zagnieść rękoma. Ciasto podzielić na równe części. W każdą wcisnąć pół kostki czekolady. Uformować kulki i ułożyć na blasze wyłożonej papierem, zachowując odstępy. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 180°C. Piec ok. 20 min.

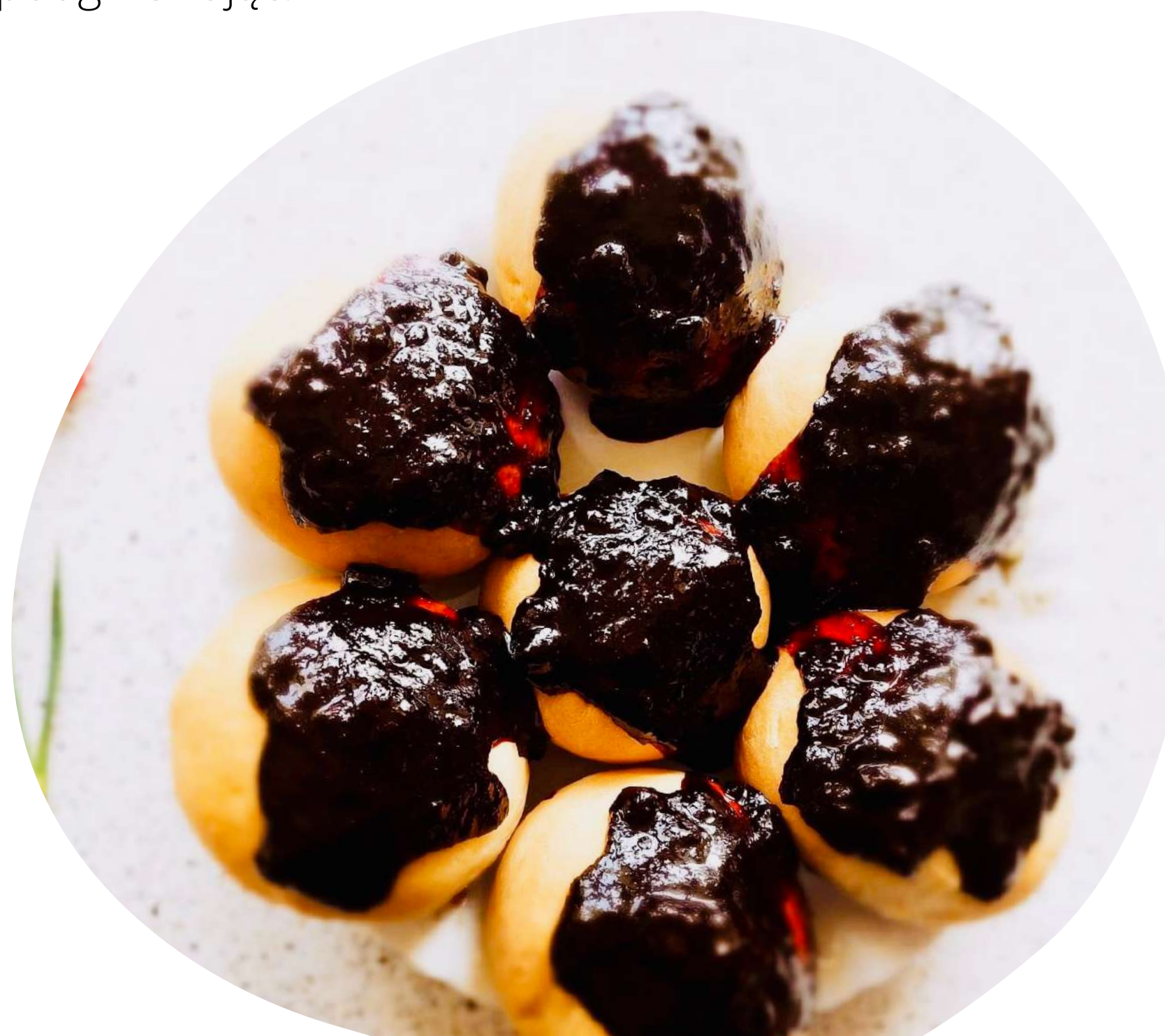
Lukier jagodowy (do 1 i 2 pączków)

Erytrytol zmielić na puder (opcjonalnie). W rondelku rozpuścić jagody.

Odstawić do ostygnięcia. Do pudru wsypa jagody i dokładnie zblendować.

W razie potrzeby zredukować ilość wody podgrzewając.

Świeżym lukrem połączyć upieczone pączki.



Batoniki

- 2 małe jabłka lub 1 duże
- 2 jajka
- 2 szklanki płatków owsianych
- 1 łyżka masła orzechowego
- 30 g suszonej żurawiny
- 2 łyżki cynamonu
- 2 łyżki kakao
- Opcjonalnie 3 - 4 łyżki erytrytolu



Jabłka pokroić w kosteczkę. Jabłka, jajka, cynamon, erytrytol i kakao dokładnie zmiksować. Do powstałej masy dodać płatki owsiane i żurawinę. Wymieszać. Uformować batoniki/ włożyć w foremki. Piec w 180 st. C przez około 20 minut.

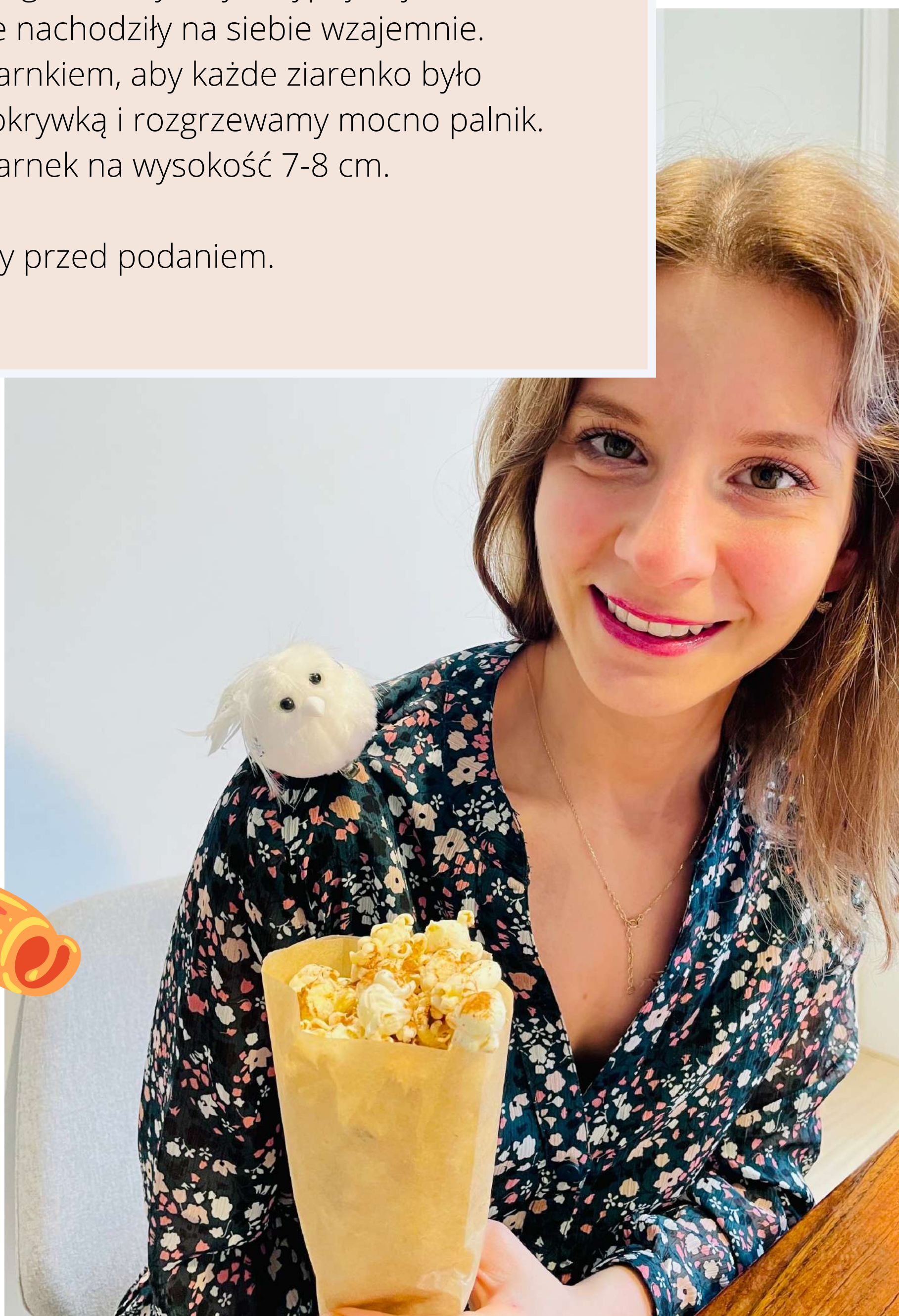
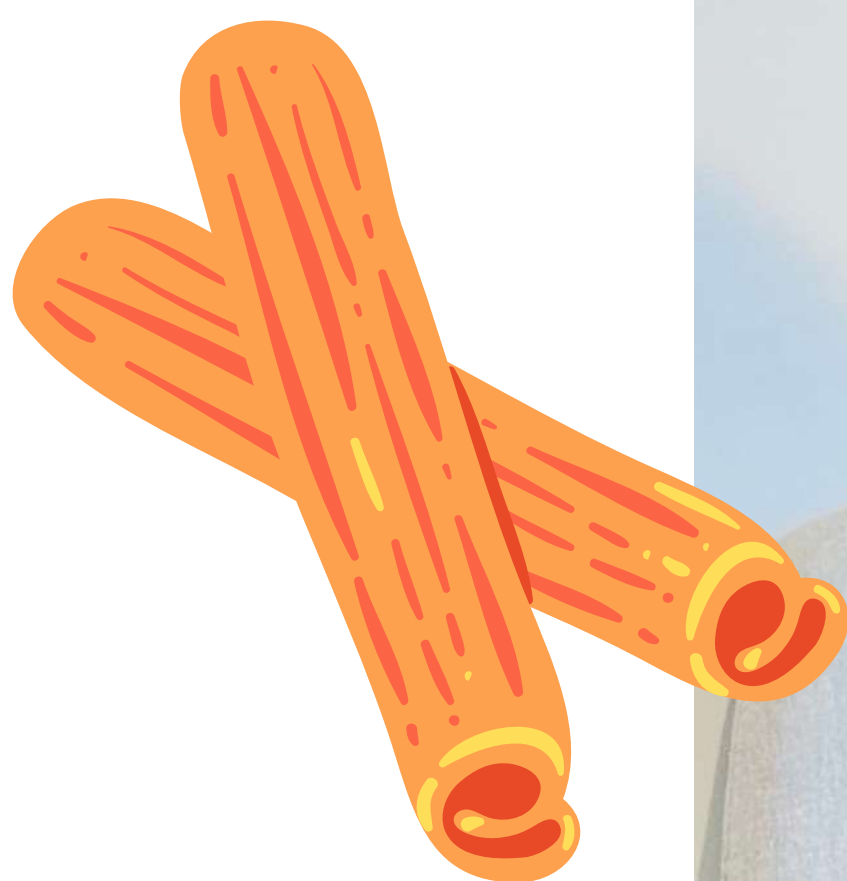


Cynamonkowy popcorn

- 60 g ziarnem kukurydzy - popcorn
- łyżeczka oleju rzepakowego
- 1/2 łyżeczki 1 cynamonu
- łyżeczka erytrytolu
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1/2 łyżeczki soli



W garnku teflonowym z grubym dnem rozgrzewamy olej. Wsypujemy ziarna kukurydzy, tak aby pokrywały dno, ale nie nachodziły na siebie wzajemnie. Oprószamy przyprawami i potrząsamy garnkiem, aby każde ziarenko było nimi pokryte. Kukurydżę przykrywamy pokrywką i rozgrzewamy mocno palnik. Gdy popcorn zacznie strzelać unosimy garnek na wysokość 7-8 cm. Czekamy, aż ziarenka wystrzelą. Fit popcorn doprawiamy w razie potrzeby przed podaniem.



Czwierzdna szarlotka

Ciasto:

- 3 sztuki jaj
- 150 g mąki orkiszowej jasnej
- 150 g mąki owsianej
- 20 łyżeczek oleju rzepakowego
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 6 łyżeczek erytrołu (30 g)

Nadzienie:

- 7 sztuk jabłek (ok. 1000 g)
- ok. 8 łyżeczek erytrołu (lub wedle uznania)
- 2.5 łyżeczki cynamonu

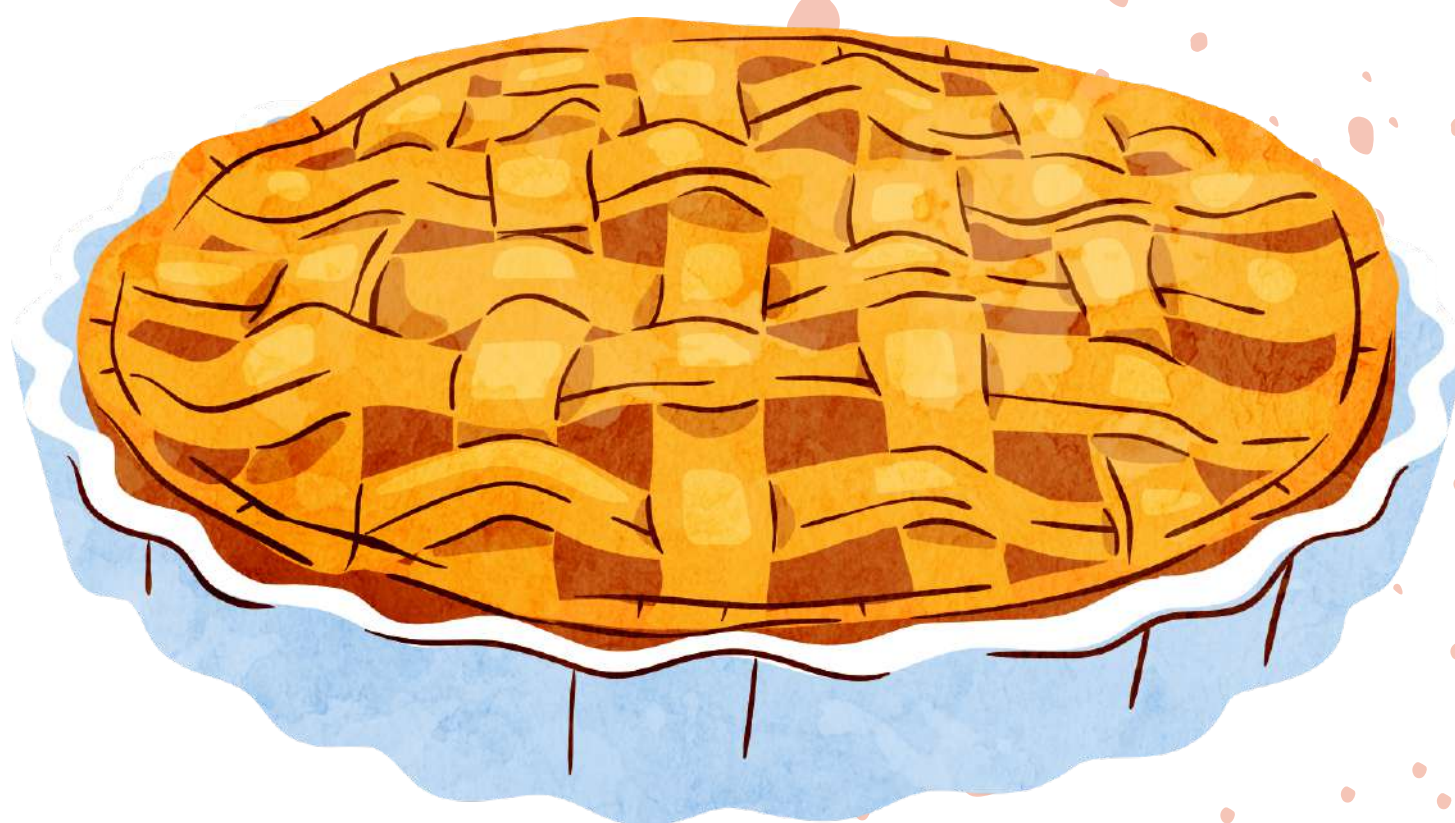
Jabłka obieramy i kroimy w kostkę. Dodajemy erytrol i cynamon, wszystko dokładnie mieszamy. Smażymy na głębokiej patelni bądź w garnku, aż jabłka będą miękkie i zaczną się rozpadać.

Wszystkie składniki na ciasto mieszamy i ugniatamy na gładką masę.

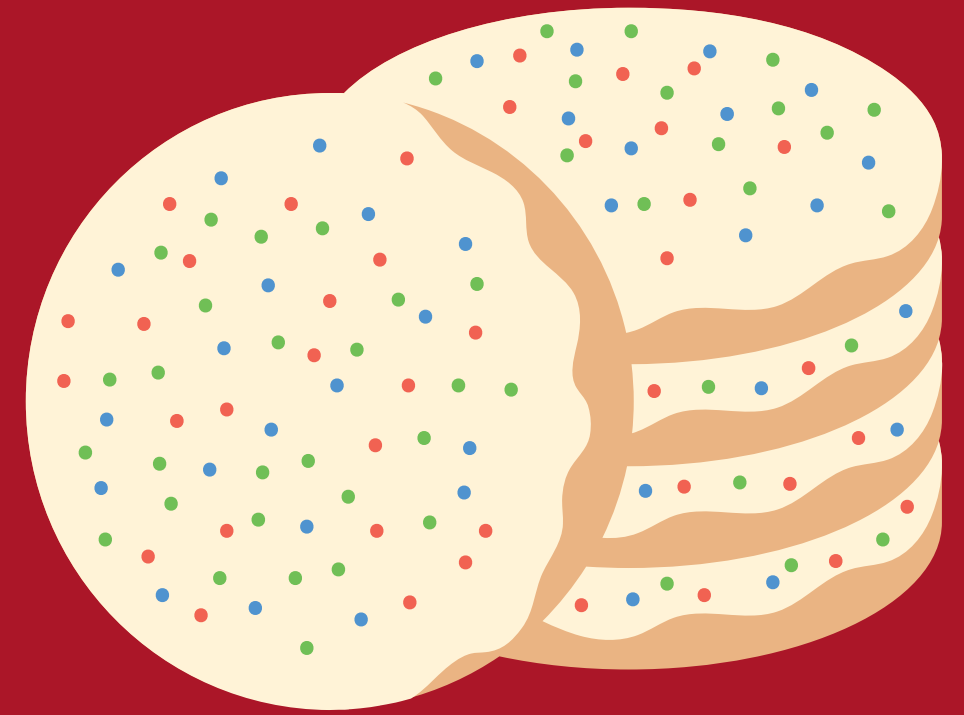
Następnie oddzielamy około 1/3 ciasta i wkładamy do lodówki. Dno formy wykładamy papierem, boki smarujemy olejem. Pozostałą część ciasta wykładamy do przygotowanej formy, dokładnie formujemy dno i boki formy

Pieczemy około 15 minut w 180 stopniach. Wykładamy na zapieczone ciasto jabłka i posypujemy resztą ciasta, którą trzymaliśmy w lodówce.

Pieczemy około 30 minut w 180 stopniach.



*Czy chcąc przestrzegać zasad zdrowej diety,
muszę wykluczyć wszystkie słodycze?*



Oczywiście, że **nie!**

Zdrowe odżywianie nie polega na tym, aby podporządkowywać się do nakazów i zakazów. Raz na jakiś czas możemy sięgnąć po tą prawdziwą, bogatą w tłuszcz i cukier słodkość.

Niemniej jednak są osoby, które chętnie skorzystają z lżejszej wersji i z tym wyborem będą lepiej się czuły.

Dlaczego warto przygotowywać słodkości w zdrowszej odsłonie? Co jest takiego niezdrowego w przetworzonych przekąskach?

1. **Tłuszcz** (bardzo dużo tłuszczu szczególnie w czekoladowych mikołajkach i innych tego typu słodkościach) a w nim **TFA (z oleju palmowego)**
3. **Cukier**, o którego szkodliwości już wiemy
4. i wiele innych...



TFA (z oleju palmowego) - dlaczego jest szkodliwy?



TFA (ang. trans fatty acids) znane są, jako izomery kwasów tłuszczowych trans. Głównym ich źródłem są częściowo utwardzone oleje roślinne, w tym głównie olej palmowy.

NEGATYWNY WPŁYW TFA NA ZDROWIE:

DOROSŁYCH: Duże spożycie TFA zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 34%!!! Według metaanalizy z 2015 r. wysoka podaż TFA zwiększa ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca o 28% i jej rozwoju o 21%. (1*)
Zaobserwowano również, że ich nadmiar koreluje z rozwojem raka piersi u kobiet po menopauzie. (2*)

DZIECI: TFA mogą być czynnikiem rozwoju guzów nowotworowych już w wieku młodzieńczym. Co więcej, według metaanalizy z 2017 duże ich spożycie wiąże się z przedklinicznymi markerami miażdżycy u dzieci. (3*)

W OKRESIE PRENATALNYM: TFA mogą zaburzać syntezę tzw. LC-PUFA, a w konsekwencji przyczyniać się do nieprawidłowego rozwoju siatkówki oka i układu nerwowego płodu. Badania wskazują również, że TFA zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu. (4*)

*Badania:

1. <https://www.bmj.com/content/351/bmj.h3978>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30954361>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29149184/>
4. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/146>



CUKIER



O szkodliwości cukru z pewnością już wiemy, jednak ile dziennie możemy go spożywać?

WHO zaleca, aby w diecie cukry wolne (ang. free sugars) nie przekraczały **5%** dziennej podaży. **Dla przykładu 1 szklanka soku owocowego pokrywa cały ten limit.** Cukry wolne dotyczą zarówno cukrów prostych i dwucukrów z miodu, syropów i soków owocowych, jak i cukrów dodanych. Nie spożywając w ogóle cukru, jesteśmy spokojnie w stanie przekroczyć tę ilość!

Cukier występuje praktycznie wszędzie...

Gdzie się znajduje ?

- Wszystkie przetworzone produkty, które zawierają go w składzie (słodczyce, przekąski, słodzone jogurty)
- ciasta na bazie cukru np. z cukierni, ciasta domowe
- produkty, które zamiast czystego cukru zawierają w składzie: syrop kukurydziany, cukier trzcinowy, karmel, cukier winogronowy, cukier kokosowy, cukier inwertowany, sód jęczmienny, syrop glukozowo-fruktozowy



Słodkiej radości!

