

Boże Narodzenie w zdrowym i słodkim stylu!

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, na który wiele osób czeka cały rok. Świąteczne dni nierozłącznie kojarzą się z karpem, pierogami i innymi tradycyjnymi potrawami, a po takiej uczcie ciężko jest odmówić sobie słodkiej przekąski. Wiele osób nie potrafi zrezygnować z deseru, a po jego zjedzeniu dręczą ich wyrzuty sumienia. Co zrobić, aby nie musieć zrezygnować z tej przyjemności i cieszyć się czasem spędzonym z rodziną? My mamy na to przepisy!

Odpowiedź jest prosta! Zastąp obfitujące w cukier słodycze na ich wersję fit, bez zbędnych kalorii, konserwantów czy białego cukru! – *Okres świąteczny nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji z przyjemności, jaką jest jedzenie deserów. Wystarczy, że niektóre składniki zastąpimy ich zdrowymi zamiennikami* – radzi Konrad Gaca, ekspert ds. leczenia otyłości.

Miód gryczany

Mówi się, że miód jest dobry na wszystko, ponieważ posiada wiele prozdrowotnych właściwości odżywczych, a w dodatku jest doskonałym zamiennikiem białego cukru. Jego ciemna barwa i intensywny zapach sprawiają, że wyróżnia się wśród innych zdrowych słodzików. Jego ogromną zaletą jest również duża ilość magnezu, dlatego miód ten szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na nadmiar stresu, borykającym się z osłabieniem pamięci oraz w stanach fizycznego wycieńczenia.

Suszone owoce

Co powiesz na suszone owoce? Morele, żurawina, daktyle czy rodzynki – każdy znajdzie coś dla siebie. Jednak pamiętajmy – wszystko z umiarem! Ten rodzaj owoców stanowi skoncentrowane źródło składników odżywczych i błonnika, a także wapnia i fosforu. Doskonale sprawdzą się jako przekąska lub dodatek do posiłków. Nie tylko nadadzą przekąsce słodkiego smaku, ale także w zaledwie kilku kęsach dostarczą naszemu organizmowi wielu składników odżywczych.

Mąka orkiszowa

Ten rodzaj mąki, w przeciwieństwie do mąki pszennej, nie ma naruszonej łupiny chroniącej jądro ziarna przed zanieczyszczeniami, dlatego też posiada pełną wartość i właściwości odżywcze. Zawiera także duże ilości lekkostrawnego białka, błonnika pokarmowego oraz łatwo przyswajalny gluten. Dobra wiadomość! Dzięki strukturze podobnej do mąki pszennej świetnie sprawdza się jako jej alternatywa. – *Ten rodzaj mąki szczególnie polecany jest diabetikom, osobom z osłabionym organizmem czy przy znacznym spadku energii. Co więcej, częste spożywanie produktów z dodatkiem mąki orkiszowej wzmacnia naszą odporność* – zaznacza Konrad Gaca, specjalista żywieniowy.

Czy wystarczająco Cię przekonaaliśmy? Jeżeli tak, nie martw się brakiem pomysłów na desery w wersji fit, ponieważ przychodzimy Ci z pomocą! Poniżej znajdziesz kilka przepisów na zdrowe słodczyce w których zostały użyte wyżej wspomniane zamienniki cukru.

Przepisy pochodzą z książki Konrada Gacy pt. „Kuchnia Fit” i „Kuchnia Fit 2”.

1. Sernik pomarańczowo-waniliowy

Składniki:

- 650 g chudego białego sera
- 4 sztuki jajka
- 100 g cukru brzożowego
- Laska wanilii
- 1 łyżeczka skórki z pomarańczy
- 50 g rodzynek

Wykonanie: Ser mielimy co najmniej 3 razy. Oddzielamy żółtka od białek. W misce ucieramy cukier z żółtkami. Laskę wanilii kroimy na pół, zbieramy łyżeczką nasiona i dodajemy do utartych żółtek. Dokładamy rodzynek, skórkę pomarańczy, ser i dokładnie mieszamy. Z białek ubijamy sztywną pianę i delikatnie łączymy z masą serową. Tortownicę o średnicy 25 cm wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy do niej masę serową. Całość pieczemy przez około godzinę w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

2. Muffiny świąteczne

Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 50 g płatków migdałowych
- 50 g suszonych moreli
- 2 łyżki suszonej żurawiny
- 200 g jogurtu naturalnego
- 180 g mąki orkiszowej
- 1 jajko
- 2 łyżki miodu gryczanego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 80 ml oliwy z oliwek
- 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej

Wykonanie: Płatki owsiane łączymy z jogurtem i odstawiamy na kilka minut. Morele kroimy w drobną kostkę. Mąkę mieszamy z cynamonem, proszkiem do pieczenia i sodą. Przesiewamy do miski. Do mąki dodajemy migdały, morele i suszoną żurawinę. Do płatków z

jogurtem dodajemy roztrzepane jajko, miód i oliwę. Całość mieszamy z suchymi składnikami. Do blaszki wyłożonej papilotkami przekładamy ciasto. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temp. 180 stopni przez około 25 minut.

3. Czekolada z orzechami i żurawiną

Składniki:

- 125 g masła bez soli
- 60 ml mleka
- 180 g cukru brzożowego
- 120 g mleka w proszku
- 5 łyżek naturalnego kakao
- 1 mała garść orzechów laskowych
- 1 mała garść suszonej żurawiny

Wykonanie: Do garnka wlewamy wodę i doprowadzamy do wrzenia. Na garnku stawiamy miskę i wrzucamy do niej masło. Pod wpływem pary miska nagrzeje się. Do rozpuszczonego masła dodajemy cukier, kakao i bardzo dokładnie mieszamy. Mleko doprowadzamy do wrzenia i również dodajemy do masła. Gdy wszystkie składniki w misce połączą się, zdejmujemy z garnka, dodajemy mleko w proszku i zaczynamy mieszać do uzyskania gładkiej masy. Gdy nie będzie widocznych grudek, dodajemy posiekane orzechy i żurawinę. Tak przygotowaną masę przelewamy na blachę wyłożoną papierem i odstawiamy do lodówki na 2-3 godziny.

A może nie masz jeszcze pomysłu na prezent? Spraw prawdziwą radość najbliższym i kup im świąteczny zestaw polecany przez Konrada Gacę, który pomoże im zadbać o siebie i zmotywuje do walki o zdrowie w nadchodzącym roku: <https://www.gacasystem.pl/sklep.html>.