

SŁODYCZE BEZ CUKRU

czyli

idealne rozwiązanie na szybką i prostą przekąskę przed/po treningu, ale nie tylko



Witaj w świecie słodkich pyszności - bez cukru!

Myślisz, że takie połączenie nie istnieje? Nic bardziej mylnego!
Zajrzyj na kolejne strony, znajdź coś dla siebie i przetestuj.
Być może któryś z przepisów zagości w Twoim menu na dłużej :)
Koniecznie daj znać, które pyszności skradły Twoje serce.

Życzymy smacznego!

KILKA SŁÓW O NAS

Agata Łacka - od kilku lat jestem trenerką personalną i instruktorką fitness, która dba o zdrową i sprawną sylwetkę swoich podopiecznych.

Jestem współzałożycielką klubu Fabryka Dzika w Pabianicach.

Pasja i zamiłowanie do sportu wykreowały moją ścieżkę zawodową, którą krocze już od wielu lat z dużą satysfakcją.

Pomysł na Wyzwanie 14 dni bez cukru narodził się po wielu konsultacjach trenerskich, podczas których okazało się, że wielką zgubą wielu z Nas jest podjadanie czekoladek, ciastek i innych smakoumilaczy.



Kasia Cieślak - autorka bloga www.kasiacieslak.com

Kulinary e-book o słodkościach, ale bez cukru to idealne rozwiązanie na smaczne śniadania, szybkie danie do pracy, ale też na przekąskę po lub przed treningiem.

Co najważniejsze zdrowe, łatwe do wykonania, ale jednocześnie pożywne i ładne na talerzu, bo przecież każdy lubi zjeść też oczami.

Agata, która wymyśliła Wyzwanie 14 dni bez cukru, zainspirowała mnie do opracowania kilku przepisów, które pozwolą doładować energetyczne baterie, a jednocześnie uniknąć czekol... ;)



Zapraszamy do przygotowywania zdrowych i smacznych
słodczy bez cukru!

Spis treści:

04

Domowa granola

05

Chlebek bananowy

06

Kulki mocy

07

Jaglany budyń z
owocami

08

Ciasteczka owsiane
z masłem
orzechowym

09

Pieczone jabłka

10

Bananowe placuszki
z jabłkową konfiturą

11

Niespodzianka





Domowa granola

to świetne rozwiązanie zarówno do przegryzania samodzielnie, ale także jako dodatek do jogurtu czy mleka. Z ulubionymi owocami stworzysz deser, który polubi każde podniebienie.

Składniki:

- szklanka płatków owsianych
- 5 łyżek żurawiny
- 3 łyżki orzechów włoski
- 3 łyżki orzechów laskowych
- 3 łyżki orzechów nerkowca
- 3 łyżki migdałów
- 4 łyżki pestek słonecznika
- 4 łyżki delikatnego oleju
- 3 łyżki miodu

Orzechy możesz dowolnie mieszać i łączyć lub wybrać tylko jeden rodzaj, Twój ulubiony.

Przepis:

1. Do naczynia wsyp płatki owsiane oraz żurawinę i pokrojone orzechy.
2. Dolej oliwę, wymieszaj. Powinna delikatnie zlepić składniki.
3. Dołóż miód, wymieszaj.
4. Całość wysyp na papier do pieczenia, połóż na blasze.
5. Rozgrzej piekarnik do 200 st.
6. Piecz granolę przez 10 minut w trybie termoobiegu, później przemieszaj i kolejne 5-7 min. trzymaj jeszcze w ciepłym piekarniku, aż się zarumieni.
7. Po tym czasie wyjmij i po ostygnięciu pokrusz w palcach.
8. Po wystudzeniu przełóż do słoika lub plastikowego pudełka i przechowuj w lodówce max. 10 dni.



Chlebek bananowy

to prosty przepis na zdrowe ciasto, które zrobisz szybko z małej ilości składników, a przy tym zaskoczysz jego smakiem nie jednego gościa.

Składniki:

- 4 dojrzałe banany, 3 do ciasta, a ostatni do ozdobienia
- 1,5 szklanki mąki orkiszowej
- 6 czubatych łyżek żurawiny
- 2 garści orzechów włoskich lub innych, które lubisz
- 1 jajko
- 1,5 łyżeczki sody
- szczypta soli

Przepis:

1. 3 banany obierz, włóż do naczynia i roznieć np. widelcem.
2. Wsyp kolejno przesianą mąkę, dodaj jajko, żurawinę, orzechy oraz sodę.
3. Wszystkie składniki wymieszaj i włóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Na wierzch połóż przekrojonego banana wzdłuż oraz np. orzechy włoskie.
5. Ciasto piecz ok. 30 min. w piekarniku rozgrzanym do 200 st.



Kulki mocy

od razu przyznaję, że jest z tym trochę zabawy, ale efekt murowany zarówno smakowo, jak i wyglądowno 😊

Słodka i pożywna słodycz doskonale sprawdzi się jako energetyczna mini bomba przed lub po treningu.

Składniki:

- 200 – 250 g suszonych daktyli
- garść płatków migdałów
- małe opakowanie wiórków kokosowych

Przepis:

1. Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na ok. 30 minut.
2. Po tym czasie odlej wodę, której nie wchłonęły i dodaj płatki migdałów.
3. Całość zblenduj na gładką masę.
4. Najlepiej w jednorazowych rękawiczkach bierz na dłoń porcję wielkości małej łyżki i formuj kulkę
5. Kulki obtaczaj w wiórkach kokosowych.
6. Włóż na co najmniej 1h do zamrażarki, po tym czasie wyjmij i skosztuj lub zapakuj do lunchboxa.



Jaglany budyn z owocami

w dzieciństwie nigdy nie byłem jego fanką, te wszystkie kaszki, jaglanki....ale zainspirowana przepisem z Kwestii Smaku, dałam kaszy drugą szansę i okazało się, że danie jest strzałem w (zdrową) 10!

Składniki:

- 200 g kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka migdałowego lub innego, które akurat masz w lodówce (choć migdałowe doda lekkiego aromatu)
- opcjonalnie: pół banana
- jako dodatki: syrop z agawy/klonowy, kilka orzechów, owoce

Przepis:

1. Kaszę jaglaną przepłucz kilka razy gorącą wodą, tak aby straciła gorycz.
2. Do garnka wlej 1,5 szklanki mleka, wsyp kaszę, aż do wchłonięcia. Od czasu do czasu przemieszaj. Możesz zmiksować także pół banana.
3. Po ugotowaniu przełóż kaszę do wyższego naczynia, wlej resztę mleka i zblenduj wszystko na gładką masę.
4. Wyłóż kaszę do miseczki i udekoruj ulubionymi dodatkami



CIASTECZKA OWSIANE Z MASŁEM ORZECHOWYM

czyli samo dobro w
najprostszej postaci.
Do przygotowania tych
ciasteczek potrzebujesz
tylko 3 składniki i 20 minut
wolnego czasu. Warto!

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 7 łyżek masła orzechowego
- 2-3 łyżki miodu
- opcjonalnie: 3-4 łyżki płatków migdałowych

Przepis:

1. Do naczynia wsyp płatki owsiane, dodaj masło orzechowe, miód oraz opcjonalnie płatki migdałów.
2. Połącz wszystkie składniki w gładką masę.
3. Masę nakładaj dużą łyżką na dłoń i formuj kulki.
4. Na blasze połóż papier do pieczenia, połóż kulki i lekko je rozplaszcz
5. Piec ok. 10 min w 200 st., aż do zarumienienia.
6. Przechowuj w zamkniętym opakowaniu i łap kiedy tylko poczujesz mniejszy głód.



Pieczone jabłka

czy Wam również zapach tego dania kojarzy się z kuchnią w rodzinnym domu, a to u babci, a to u cioci, która zawsze najlepiej wie, co dobre na wszystkie smutki?

Bo mnie tak 😊 Zapraszam więc do kuchni po smaki z dzieciństwa, ale też zdrową oraz pyszną słodkość.

Składniki:

- 4 jabłka
- garść żurawiny
- garść orzechów włoskich
- 1 łyżeczka miodu
- trochę masła do posmarowania papieru do pieczenia

Przepis:

1. Odetnij „kapelusze” od jabłek, ok. ¼ długości jabłka i wydrąż.
2. W naczyniu wymieszaj żurawinę oraz pokrojone orzechy z łyżeczką miodu.
3. Przetóż farsz do wydrążonych dziurek w jabłkach.
4. Naczynie żaroodporne wyłóż papierem do pieczenia, posmaruj masłem. Połóż jabłka i przykryj odciętymi kapeluszami.
5. Piecz ok. 20 minut w 180 st. Podawaj na ciepło.



Bananowe placuszki z jabłkową konfiturą

to super pożywne weekendowe śniadanie, które idealnie sprawdzi się po porannym bieganiu. Testowałam, więc namawiam ;)

Składniki:

Placuszki:

- 1 banan
- 4 łyżki mąki orkiszowej
- 2 łyżeczki ksylitolu lub syropu klonowego
- pół szklanki mleka roślinnego lub krowiego

Konfitura:

- 1 jabłko
- 3 łyżeczki ksylitolu lub syropu klonowego

Przepis:

Placuszki:

1. Do wyższego naczynia włóż obranego banana, mąkę, dodaj jajko oraz dolej mleko.
2. Wszystkie składniki zblenduj.
3. Na patelni rozgrzej olej, nakładaj ciasto formując większe: naleśniki lub mniejsze: placuszki.
4. Po usmażeniu połóż na chwilę na ręczniku papierowym do odsączenia nadmiaru tłuszczu.

Konfitura:

1. Jabłko obierz, pokrój na małe części lub zetrzyj na tarce.
2. Na patelnię wlej wodę, połóż kawałki jabłka.
3. Pruż jabłka, aż zmiękną, dodaj słodzik.

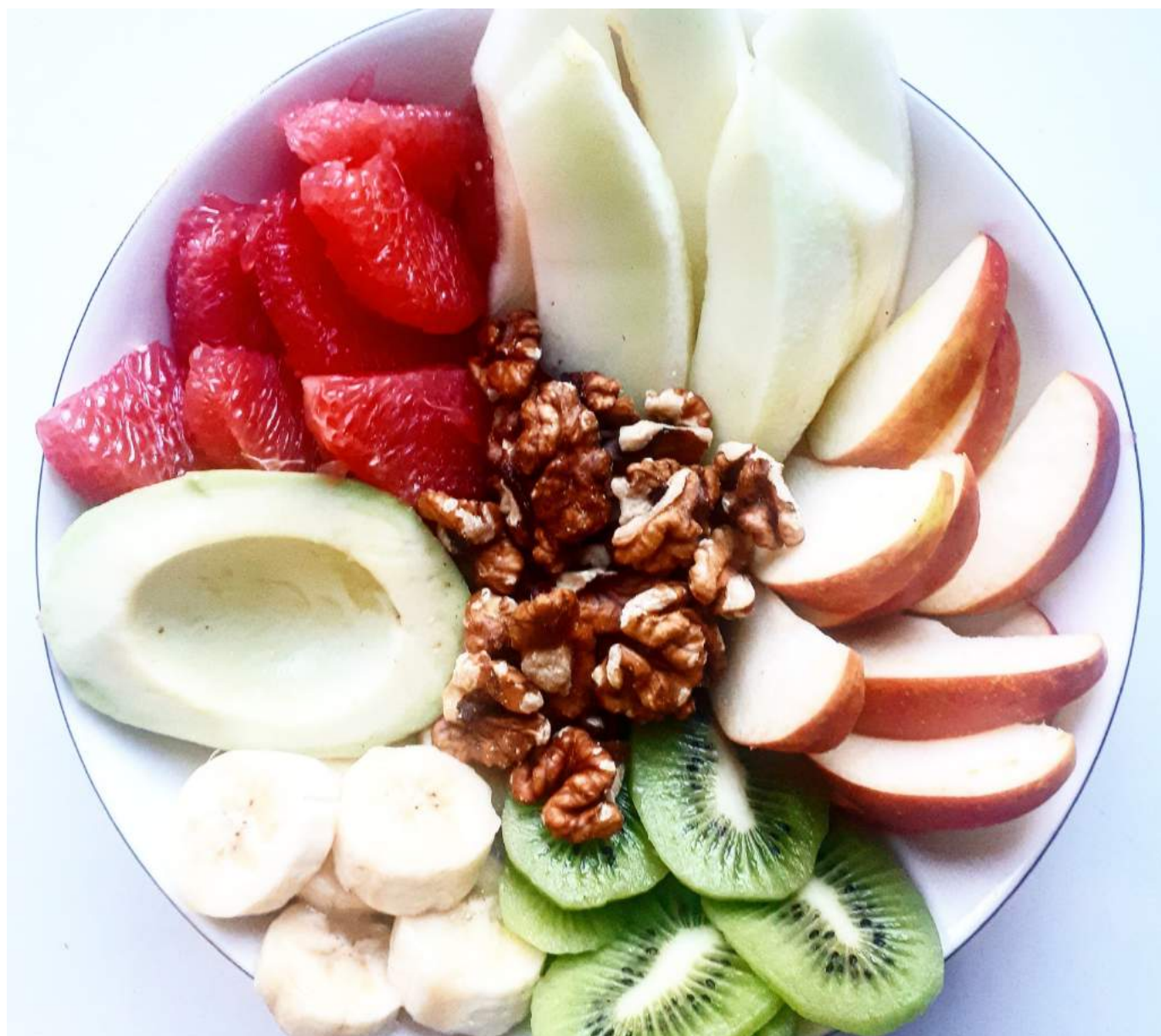
Na zakończenie niespodzianka :)

Bardzo Wszystkim dziękujemy za wzięcie udziału w Wyzwaniu 14 dni bez cukru.

Częstujcie się przepisami i ślijcie zdjęcia ze swoich dokonań kulinarnych.
A na koniec owocowa misa mocy, bo nie zawsze musisz mieszać, gotować oraz piec.
Czasem wystarczy obrać kilka owoców, dołożyć orzechy i położyć na talerzu.
Masz smaczną i pożywną przekąskę przed/po treningu, a danie cieszy też oko ;)

Owoce możesz także zmiksować, ale o tym za chwilę,
bo Agata szykuje już kolejne wyzwanie, a ja kolejne zdrowe przepisy!
Do zobaczenia niebawem na sportowych i kulinarnych szlakach.

Agata&Kasia



***Specjalne podziękowania dla Sylwii C. oraz Kasi M.
Zdjęcia Kasia Cieślak***