

ZDROWE
SŁODKOŚCI
NA ŚWIĘTA
I CAŁY ROK



Spis przepisów:

- 01** Batony malinowe w czekoladzie
- 02** Sernik z białą czekoladą
- 03** Keto gofry
- 04** Lody czekoladowe z mleka kokosowego
- 05** Wegański sernik mango bez pieczenia
- 06** Wilgotny makowiec bez mąki i cukru
- 07** Bezglutenowa szarlotka bez jajek z nutą cynamonu



- 08** Deser mascarpone z musem truskawkowym
- 09** Fit piernik marchewkowy
- 10** Tarta migdałowa z kremem czekoladowym i malinami
- 11** Krem czekośliwkowy z mrożonych śliwek i daktyli - fit Nutella
- 12** Tartaletki bez mąki z kajmakiem z daktyli i owocami leśnymi
- 13** Zapiekane gruszki z sosem waniliowym (bez nabiału)
- 14** Ciasteczka czekoladowe z żurawiną



- 15** **Bezglutenowe naleśniki**

- 16** **Krem pinacolada z ananasem**

- 17** **Bezglutenowy chlebek bananowy z orzechami**

- 18** **Świąteczne pierniczki bezglutenowe**

- 19** **Czekoladowe ciasto bezglutenowe z borówkami**

- 20** **Ciasteczka owsiane z masłem orzechowym**



Batony malinowe w czekoladzie





Składniki:

Na masę malinową:

- 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin (rozmrożonych)
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2–3 łyżki nasion chia
- 3 łyżki syropu klonowego lub miodu lub erytrytolu (słodkość dobierz indywidualnie)
- 1 łyżka oleju kokosowego (rozpuszczonego)

Na polewę:

- 250 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 1 łyżka oleju kokosowego





Sposób wykonania:

Masa malinowa:

- W misce wymieszaj maliny, wiórki kokosowe, nasiona chia, syrop klonowy lub miód oraz rozpuszczony olej kokosowy. Odstaw masę na około 10 minut, aby nasiona chia wchłonęły wilgoć i masa zgęstniała.
- Spróbuj i dostosuj słodkość, dodając więcej syropu (miodu lub erytrytolu), jeśli to konieczne.

Formowanie batonów:

- Wyłóż formę (np. matę blaszkę lub pojemnik) papierem do pieczenia.
- Przełóż masę malinową, równomiernie rozprowadź i mocno dociśnij łyżką lub szpatułką, aby masa była zbita.
- Wstaw do zamrażarki na około 30 minut, aby stwardniała.

Polewa czekoladowa:

- Rozpuść czekoladę z olejem kokosowym w kąpieli wodnej lub na małym ogniu.
- Dokładnie wymieszaj, aż do połączenia składników.

Oblanie batonów:

- Wyjmij stwardniałą masę z zamrażarki i pokrój na prostokąty (batony).
- Zanurz każdy baton w czekoladzie lub oblej go przy pomocy łyżki. Odkładaj na kratkę lub papier do pieczenia, aby polewa zastygła.
- Wstaw batony do zamrażarki na ok. 1 godzinę, aż czekolada stwardnieje.

Wskazówki:

- Batony podawaj schłodzone.
- Przechowuj w lodówce (do 5 dni) lub w zamrażarce (do 2 tygodni).
- Posyp batony przed zastygnięciem czekolady wiórkami kokosowymi, liofilizowanymi malinami lub posiekanymi orzechami.
- Możesz użyć białej czekolady bez cukru, jeśli preferujesz łagodniejszy smak.

Ebook "Zdrowe słodkości na Święta i nie tylko"



**Cena w
przedsprzedaży***
35,99 zł

Cena regularna:
49,99 zł

KUPUJĘ



***Przedsprzedaż oznacza, że możesz kupić ebooka w niższej cenie, natomiast otrzymasz go na maila w dniu 18.12. Od 19.12 obowiązuje cena regularna**

www.ogarnijhashimoto.pl