



MITODIETETYKA
Justyna Postusza

Przepisy na zdrowe i niskowęglowodanowe „słodkości” na Święta



1. Piernikowe babeczki z powidłami śliwkowymi.

Składniki:

- 3 jaja.
- ¼ kostki masła rozpuszczonego.
- łyżeczka cynamonu.
- Szczypta zmielonych goździków i kardamonu.
- 1 łyżka karobu.
- 3 czubate łyżki mąki kokosowej.
- Erytrol – wedle uznania do osłodzenia.
- Szczypta sody oczyszczonej.
- Powidła śliwkowe bez cukru.



Ubijamy białka, dodajemy erytrol, mąkę, karob, i żółtka oraz przyprawy, sodę i rozpuszczone masło. Masę nakładamy na spód foremek, dodajemy łyżeczkę powideł i przykrywamy kolejną warstwą masy. Piec w piekarniku na 180 stopni około 15-20 minut.



2. Cynamonowe jabłka z kremem nugatowym

Składniki (na 2 porcje):

- 2 duże jabłka (u mnie kwaśne zielone, ale mogą być słodsze jak ktoś nie jest na diecie ketogenicznej 😊).
- Cynamon.
- Garść orzechów włoskich/laskowych.
- opcjonalnie łyżeczka miodu (dobrze będą ciemne miody jak kasztanowy albo spadziowy czy gryczany).
- **Składniki na krem:** 3 łyżki śmietany kokosowej real thai, erytrol, 4 kostki gorzkiej czekolady 99%, 2 łyżki masła z orzechów laskowych, szczypta soli himalajskiej.



Najpierw warto przygotować nugatowy krem: erytrol podgrzewamy na małym ogniu aż się rozpuści i zrobi lekko karmelowy, dodajemy śmietanę kokosową i podgrzewamy około 20 minut aż zrobić się coś w rodzaju karmelu. Dodajemy czekoladę i mieszamy aż się rozpuści, następnie masło orzechowe i szczyptę soli. Dobrze odczekać żeby krem nieco przestygł - wówczas ma bardziej gęstą konsystencję.

Jabłka kroimy na kawałki i podduszamy z cynamonem i miodem na wolnym ogniu aż zrobią się nieco miękkie. Wkładamy do salaterek, polewamy kremem. Można podawać z orzechami włoskimi.

3. Nugaciki

Proste i szybkie czekoladki – w sam raz do kawy 😊

Składniki:

- 3 łyżki śmietany kokosowej real thai.
- Erytrol wedle uznania.
- 3 łyżki oleju kokosowego/masła.
- Pół tabliczki gorzkiej czekolady 99%.
- 2 łyżki masła z orzechów laskowych.





Wszystkie składniki mieszamy w rondelku na wolnym ogniu, jak się rozpuszczą to wlewamy do foremek na babeczki i posypujemy orzechami. Wstawiamy do lodówki na minimum 1h.

4. Keto pierniczki z nutką pomarańczową

Składniki:

- Pół kostki masła.
- 3 jaja duże.
- Mąka kokosowa – 1 szklanka.
- Cynamon – dużo 😊
- Mielone goździki, kardamon.
- Erytrol – wedle uznania.
- Starta skórka pomarańczowa. kupiłam gotową BIO.
- Opcjonalnie polewa: gorzka czekolada, wiórki kokosowe, nasiona kakaowca, zmielone orzechy.



Miękkie masło ugniatamy z jajami, erytolem, mąką, skórą pomarańczową i przyprawami na gładką masę. Rozwałkowujemy i wykrawamy pierniczki. Piec 10-15 minut w 180 stopniach.

5. Orzechowe ciasto Świąteczne

Składniki:

- 200g orzechów włoskich.
- 150g orzechów nerkowca.
- 1 opakowanie sproszkowanej skórki pomarańczowej.
- Tabliczka gorzkiej czekolady.
- 50 ml płynnego oleju kokosowego.
- 1 łyżeczka cynamonu.
- 3 łyżki masła orzechowego (u mnie z laskowych).
- 3 łyżki powideł śliwkowych.
- Opcjonalnie Erytrol.





Orzechy mielimy bardzo drobno na proszek. Do orzechów dodajemy rozpuszczoną w rondelku czekoladę z olejem kokosowym, masło orzechowe, skórkę pomarańczową, powidła, cynamon. Mieszamy na gęstą masę. Wylewamy na foremkę i wkładamy do lodówki na kilka godzin.

6. *Tarta z kremem czekoladowo-truskawkowym*

Składniki:

- Ciasto: 3 jaja, pół szklanki mąki kokosowej, ¼ kostki masła, Erytrol.
- Krem: 100g truskawek, gorzka czekolada, 1 dojrzałe awokado, 3 łyżki oleju kokosowego, 2 łyżki śmietany kokosowej real thai.



Składniki na ciasto ugniatamy – wykładamy tartę i pieczemy około 15-20 minut w 180 stopniach. Blendujemy truskawki z awokado i śmietaną, dodajemy rozpuszczony olej kokosowy z rozpuszczoną czekoladą. Krem wykładamy na ostudzoną tartę i wkładamy na minimum 1h do lodówki.

7. *Ciasto snikers*

Dolna warstwa: 200g słonecznika, 2 łyżki miodu, 3 łyżki oleju kokosowego. Słonecznik blendujemy drobno, dodajemy olej i miód.

Warstwa orzechowa: 500g masła orzechowego dobrej jakości, szczypta soli himalajskiej, 50 ml oleju kokosowego, 3 łyżki śmietany kokosowej.

Warstwa czekoladowa: rozpuszczona czekolada gorzka, 3 łyżki śmietany kokosowej, 2 łyżki oleju kokosowego.





MITODIETETYKA
Justyna Postusza

Zaczynamy od dolnej warstwy, czekamy około 1h aż każda zastygnie w lodówce zanim dodamy kolejną. Na wierzch można posypać kruszonymi ziarnami kakao i orzechami. Można pokroić na małe batoniki – w sam raz do kawusi 😊 Mi wyszła z tego spora kwadratowa blacha o wymiarach 25cm. Starczy na długo.