



*Sugar
Free*

Słodkie

PRZEPISY

bez cukru

1. Lody bananowe z malinami („nice cream”)

Składniki:

3 bardzo dojrzałe banany (zamrożone w kawałkach)
garść malin (świeżych lub mrożonych)
(opcjonalnie) kilka listków mięty

Wykonanie:

Zmiksuj zamrożone banany z malinami do uzyskania konsystencji lodów. Podawaj od razu, udekoruj miętą lub owocami.

2. Kuleczki mocy z daktyli i kakao

Składniki:

200 g suszonych daktyli
100 g orzechów włoskich lub nerkowców
2 łyżki kakao naturalnego
1 łyżeczka oleju kokosowego
szczypta soli
(opcjonalnie) wiórki kokosowe do obtaczania

Wykonanie:

Namocz daktyle przez 15 min, odsącz i zblenduj z resztą składników. Formuj kulki i obtocz w wiórkach kokosowych. Przechowuj w lodówce.

3. Chia pudding z mlekiem kokosowym i owocami

Składniki:

400 ml mleka kokosowego
4 łyżki nasion chia
garść malin lub borówek
(opcjonalnie) kilka kropel stewii lub daktyl do zmiksowania

Wykonanie:

Wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym i wstaw do lodówki na min. 3 godziny (najlepiej na noc). Przed podaniem dodaj świeże owoce i ewentualnie orzechy lub płatki kokosowe.

4. Mus z mango i banana

Składniki:

1 dojrzałe mango

1 dojrzały banan

1 łyżeczka soku z cytryny

(opcjonalnie) szczypta cynamonu

Wykonanie:

Obierz mango i banana, pokrój i zmiksuj na gładki mus. Dodaj sok z cytryny i ewentualnie cynamon. Przelej do szklanek i schłodź w lodówce. Można udekorować listkiem mięty.

5. Brownie z batatów (bez cukru i mąki)

Składniki:

400 g batatów (ugotowanych i rozgniecionych)

100 g mąki migdałowej lub orzechowej

2 jajka

2 łyżki kakao naturalnego

2 łyżki oleju kokosowego

100 g daktyli (namoczonych i zmiksowanych)

szczypta soli

Wykonanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać lub zblendować.

Przełożyć do foremki i piec ok. 30–35 minut w 180°C. Studzić przed krojeniem.