

## FIT DESER: Pomysły i porady



# Opis wskazówki

Każdy z nas od czasu do czasu potrzebuje słodkiej przekąski.

Z jednej strony mamy świadomość, że są to zwykle puste i niezdrowe kalorie, z drugiej zwyczajnie trudno nam się bez nich obejść.

Jest tu jednak pewne rozwiązanie - zdrowy deser, który można samodzielnie przygotować w domu, a nawet traktować go jako pełnowartościowy posiłek!□

Ale zacznijmy od początku, czyli czego powinniśmy się wystrzegać sięgając po przekąskę czy też szykując ją samodzielnie.

Po pierwsze cukier i wszelkie syropy glukozy-fruktozowe (czytamy etykiety!). Tu dodam, że zarówno biały jak i brązowy cukier jest tak samo kaloryczny i niezdrowy, unikajmy więc tego składnika jak ognia. Zdrową i bezpieczną alternatywą będzie ksylitol, erytrytol lub stewia.

[photo id="242"]

Sprawdź przepis na FIT DESER: Czekoladowo-kawowe muffiny na bazie fasoli

Po drugie utwardzane tłuszcze i duża ilość roślinnych olejów są niebezpieczne dla zdrowia i sylwetki - innymi słowy margaryna odpada! Jeśli potrzebujemy tłuszczu do wypieków znacznie lepszym wyjściem będzie skorzystanie z masła klarowanego lub oleju kokosowego.□ Naturalne przyprawy oraz owoce będą najlepszą alternatywą dla barwników, sztucznych wzmacniaczy smaku i sztucznych słodzików (np. aspartamu).

Jak więc może wyglądać taki przykładowy deser?

Przepis na zdrowe brownie z batata

Składniki:

1 duży batat (około 250 g),  
2 banany,  
2 łyżki karobu,  
3 całe jaja,  
6 łyżek erytrytolu lub ksylitolu,  
3 łyżeczki oleju kokosowego,  
przyprawa do piernika, cynamon.

Opis przygotowania:

Batata pokrój na grube plastry, ugotuj, a następnie zdejmij skórę i pozostaw do ostygnięcia na około 30 minut.  
W blenderze umieść jaja, banana, erytrytol, przyprawę do piernika, cynamon, ugotowanego batata, karob i olej kokosowy.  
Całość zmiksuj na jednolitą masę i wlej do foremki. Piecz przez około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 160 stopni Celsjusza.  
Pozostaw do ostygnięcia na około 2 godziny.□

[photo id="243"]

Zobacz przepis na FIT DESER: Lekki sernik z bakaliami i owocową galaretką