Problemy zdrowotne nie muszą oznaczać rezygnacji z pysznych deserów. Uwielbiam przygotowywać receptury oparte na zdrowych składnikach. Jednym z moich faworytów są daktyle. Oto przepisy z ich udziałem

Anna słodzi bez cukru

Z wykształcenia i zamiłowania jestem specjalistą ds. żywienia człowieka, dietetykiem – mówi Anna Englisz. – Założyłam serwis kulinarno-poradnikowy Napolslodko.com, na którym umieszczam autorskie przepisy na zdrowe słodkości bez cukru. Moje porady można znaleźć w prasie i internecie. Udzielam ich też jako ekspert w audycjach radiowych. Pracuję z klientami indywidualnymi, parami i całymi rodzinami. Specjalizuję się w żywieniu diabetyków, osób z insulinoopornością, chorobami tarczycy, par starających się o dziecko, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Prowadzę szkolenia i warsztaty dla firm i szkół.

Zajrzyj na blog:
Napolslodko.com

Bezmączny torcik z kremem i truskawkami

Ciasto: ■ **2 garście suszonych daktyli** ■ **4 jaja** ■ **ew. 2 łyżki ksylitolu lub erytrolu** ■ **2 łyżki kakao** ■ **łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia** ■ **½ łyżeczki sody oczyszczonej** ■ **3 garście zmielonych migdałów** ■ **łyżka soku z cytryny** ■ **2 łyżki oleju kokosowego**
Krem: ■ **2 łyżeczki żelatyny** ■ **3 garście suszonych daktyli** ■ **puszka gęstego mleczka kokosowego o zawartości ekstraktu kokosa 85%** ■ **2 łyżki kakao**
Do dekoracji: ■ **3 garście truskawek**

Ciasto. Daktyle namocz w gorącej wodzie (pół godziny), potem odsącz (nie wylewaj wody) i zmiksuj na mus. Żółtka oddziel od białek. Białka ubij. Jeżeli chcesz dosłodzić tort, do piany wsyp ksylitol lub erytrol. Następnie po kolei, mieszając, dodaj żółtka i mus daktylowy, kakao, sodę, proszek do pieczenia, migdały, sok z cytryny. Odstaw na ok. 10 minut. Foremkę (śr. 22 cm) wyłóż papierem do pieczenia i wlej ciasto, wyrównaj. Wstaw do gorącego piekarnika (180°C, program góra-dół bez termoobiegu) i piecz 35 minut.
Krem. Żelatynę rozpuść. Mleczko kokosowe (poza wodą kokosową, która znajduje się na dnie puszki) wymieszaj z żelatyną, następnie dodaj kakao. Z daktylami postępuj jak przy robieniu ciasta. Mus dodaj do mleczka kokosowego. Krem wstaw do lodówki na ok. godzinę.
Tort. Ostudzone ciasto przekrój na pół, blaty nasącz wodą po moczeniu daktyli. Połowę truskawek pokrój w plasterki, pozostałą – w cząstki. Na jeden blat ciasta wyłóż połowę kremu, plasterki truskawek. Przykryj drugim. Posmaruj pozostałą częścią kremu tylko wierzch ciasta, ułóż owoce.

- **Nie lubisz smaku oleju kokosowego? Zastąp go masłem w tej samej ilości.**
- **Dla ograniczenia ilości tłuszczu i kalorii zamiast śmietany kremowej użyj 18- albo 12-procentowej śmietanki.**
- **Zastępując cukier ksylitolem, użyj go w ok. 1/3 większej ilości, bo jest mniej słodki.**
- **Wykorzystują stewię zamiast ksylitolu, zmniejsz jej ilość o połowę, bo jest słodsza.**

Owsiana tarta ze śliwkami

Ciasto kruche: ■ **garść suszonych daktyli** ■ **1½ szklanki bezglutenowej mąki owsianej** ■ **5 łyżek oleju kokosowego** ■ **żółtko** ■ **łyżeczka skórki otartej z pomarańczy**
Nadzienie: ■ **4 garście śliwek bez pestek** ■ **szczypta cynamonu**

Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na ok. 25 minut. Odsącz je i zmiksuj lub rozgnieć widelcem. Mąkę przesiej do dużej miski (zostaw jedną łyżkę), wetrzyj chłodny olej kokosowy. Dodaj mus daktylowy, żółtko i skórkę pomarańczy – dokładnie wyrób na gładką masę. Wstaw do lodówki na ok. pół godziny. Śliwki przekrój, wymieszaj z cynamonem i łyżką mąki. Formę (śr. 22 cm) wyłóż papierem do pieczenia, nałóż ciasto, pozostawiając trochę do pokruszenia. Piekarnik nastaw na 180°C (program góra-dół bez termoobiegu). Piecz 15 minut. Na wierzchu ciasta ułóż śliwki, posyp pokruszonym ciastem i piecz 40-45 minut. Ciasto pozostaw w piekarniku do wystudzenia. Ewentualnie przed podaniem posyp pudrem z ksylitolu.

Sernik mascarpone

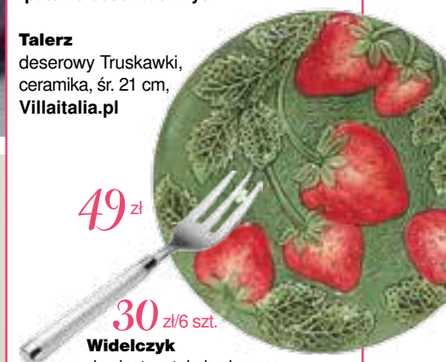
Spód: ■ **garść suszonych daktyli** ■ **2 łyżki oleju kokosowego** ■ **łyżeczka ekstraktu waniliowego** ■ **1½ szklanki zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej** ■ **½ szklanki zmielonej kaszy jaglanej lub mąki jaglanej** ■ **łyżeczka sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia**
Ciasto: ■ **2 jajka** ■ **¼ szklanki ksylitolu, erytrolu lub stewii** ■ **160 g serka mascarpone** ■ **200 g naturalnego serka białego kanapkowego** ■ **½ szklanki śmietanki 30%** ■ **2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej**

Daktyle namocz w gorącej wodzie, potem odsącz i zmiksuj. Do musu dodaj olej kokosowy i ekstrakt waniliowy. Mokre składniki wymieszaj z suchymi. Masę rozprowadź palcami w foremce (śr. 18 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw na 5 minut do piekarnika (180°C, program góra-dół).
Ciasto. Żółtka oddziel od białek. Białka ubij, żółtka utrzyj z ksylitolem, erytrolem lub stewią. Dodaj serek mascarpone, serek biały i śmietankę. Wymieszaj. Do masy dodaj pianę z białek i delikatnie wymieszaj łyżką. Na koniec dodawaj po łyżce mąki ziemniaczanej i mieszaj delikatnie. Na podpieczony spód wylej masę serową. Piecz w 220°C 10 minut, zmniejsz temperaturę do 120°C i piecz 40 minut. Pozostaw sernik do ostygnięcia, bez otwierania piekarnika.

Anna swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania wykorzystuje nie tylko w życiu zawodowym, ale też prywatnym. Przepisy tworzy z myślą o córce alergiczce i mężu, który choruje na cukrzycę typu 1.

MM POLECA

Owocowo i słodko. Z dobrym robotem praca pójdzie sprawnie, a na pięknej paterze deser zachwyci



Talerz deserowy Truskawki, ceramika, śr. 21 cm, **Villaitalia.pl**
49 zł

30 zł/6 szt.
Widelczyk do ciasta, stal nierdzewna, tworzywo, **Tchibo.pl**

39 zł

39 zł
Foremka do pieczenia, stal węglowa, śr. 29 cm, **Bonami.pl**

Rękawica kuchenna podwójna Delicious, **Vivrehome.pl**

84 zł
Patera Sienna Pink, polimetakryl, wys. 15 cm, śr. 22 cm, **Vivrehome.pl**

Robot planetarny KMD3102, moc 1000 W, Beko, **Mediamarkt.pl**
1329 zł