

РЕЦЕПТЫ ДОПУСТИМЫХ СЛАДОСТЕЙ

Конечно, при сахарном диабете и даже преддиабетическом состоянии желательно ограничить количество сладостей и десертов. Но привычки часто берут верх над запретами и ограничениями. Поэтому в зависимости от тяжести заболевания 1-3 раза в неделю можно позволять себе небольшое отступление.

Помните эти важные правила:

- Сладкий десерт не может быть перекусом, только закуской.
- Размер порции — минимальный.
- Только, когда действительно хочется (не за компанию, не потому, что уже стоит на столе).
- Готовьте сладости из полезных ингредиентов.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ — СУПЕРФУД

Ингредиенты:

- 1 стакан миндальных орехов
- ½ стакана крошки какао
- ¼ стакана конопляных семян
- 1 чайная ложка порошка спирулины
- 1 чайная ложка порошка моринги
- 1 столовая ложка порошка маки
- 1 столовая ложка порошка асаи
- 1 столовая ложка апельсиновой цедры
- 1 чайная ложка кокосового масла
- ½ стакана апельсинового сока
- 5 фиников Маджуль
- Порошок какао или кокосовая крошка для украшения

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме фиников и апельсинового сока, перекрутить вместе в фуд-процессоре, пока не получится порошок. Добавить сок и финики и перемешать до состояния однородного теста. Скатать из теста шарики и обвалить их в какао или кокосовой стружке. Держать в холодильнике. В морозилке можно хранить их до 3-х месяцев. Перед употреблением перекладывать в холодильник.

ГРУШИ В КРАСНОМ СОУСЕ С КУЗУ

Ингредиенты:

- 7-8 небольших груш
- $\frac{3}{4}$ стакана красного вина
- $\frac{3}{4}$ стакана воды
- $\frac{1}{4}$ стакана лимонного сока
- 4 столовые ложки свитанго (сахарозаменитель)
- 2 палочки корицы
- 2 столовые ложки кузу

Способ приготовления:

Груши помыть, порезать пополам и вынуть середину. Груши сложить в глубокую сковороду. Вино, $\frac{1}{2}$ стакана воды, сок лимона, свитанго соединить в миске и залить груши. Добавить корицу. Довести до кипения и варить 15-20 минут до мягкости груш. В $\frac{1}{4}$ стакана воды развести 2 столовые ложки кузу. Влить в кастрюлю и варить, помешивая минуту после закипания.

Подавать в холодном виде.

ВИШНЕВЫЙ ПУДИНГ С ЧИА

Ингредиенты:

- 100 г вишни
- 1 стакан миндального молока
- 2 столовые ложки свитанго
- 3 столовые ложки чиа
- Немного ванили (по желанию)

Способ приготовления:

В блендере смешать все ингредиенты, кроме чиа до получения однородной массы. Добавить чиа и тщательно перемешать. В закрытой посуде поставить в холодильник на 4-5 часов или на ночь. Подавать, украсив ягодами и ореховой крошкой.

ЯГОДНЫЙ СОРБЕ из 3-х компонентов

- 300 г замороженных ягод: малина/смородина/вишня
- ½ лимона (цедра и сок)
- 3 столовые ложки свитанго

Соедините все это в чаше блендера, перемешайте до получения однородной массы и заморозьте в формочках или просто в кастрюле.

ТХИННЫЙ ШОКОЛАД

Ингредиенты:

- Шоколад, желательно органический, из сырого какао (не менее 75%) – 250 г
- Попкорн из цельного риса (или киноа) – 50 г
- Тхина – 200 г
- Щепотка качественной соли

Способ приготовления:

Шоколад растворите на водяной бане, добавьте к нему тхину и рисовый попкорн. Тщательно перемешайте и выложите в средний по величине противень на пекарскую бумагу. Слегка посолите. Поставьте на час в морозилку. Разрежьте на маленькие кубики.

КОНФЕТЫ ИЗ ТЫКВЕННОЙ ПАСТЫ С КЭРОБОМ

Ингредиенты:

- 100 г тыквенной пасты
- 1 чайная ложка кэроба
- ½ чайной ложки молотой корицы
- 2 столовые ложки миндальной или кокосовой муки
- 1 чайная ложка семян чиа

Способ приготовления:

Все компоненты тщательно перемешайте, сформируйте шарики и обваляйте их в какао/кэробе или кокосовой стружке.

ЖЕЛЕ ИЗ АГАР – АГАРА

Для приготовления 4-х порций вам потребуется:

2 стакана жидкости (вода + сок для цвета и вкуса) и 2 столовые ложки агар-агара.

Рекомендуемые добавки:

Для насыщенного, хорошего вкуса и цвета хорошо использовать свежавыжатые соки: лимон + мята, апельсин, и для раскрашивания — морковь, свекла, шпинат.

Способ приготовления:

В начале готовим основу.

Она может быть цветной, например ягодный компот, или бесцветной, что предпочтительней, если вы хотите разноцветные слои. Бесцветную основу готовят из воды, сока лимона, мяты (возможны варианты) и подсластителей — свитанго или стевии (по вкусу).

В горячую жидкость добавляем агар-агар и, помешивая, кипятим 2 минуты на среднем огне. Затем делим на порции по количеству цветов и добавляем разноцветные соки в каждую порцию.

Например, красная — свекла, оранжевая — морковь и зеленая — шпинат.

Готовый раствор залить в формы (бокалы). Если хотите разноцветные слои, то следует подождать, пока застынет предыдущий слой и уже затем наливать следующий.