

PATRYCJA SIERANT



SŁODKIE *życie*

przepisy na słodkości w zdrowszej wersji.
z zachowaniem maksimum smaku

PATRYCJA SIERANT

SŁODKIE *życie*

przepisy na słodkości w zdrowszej wersji,
z zachowaniem maksimum smaku

O AUTORCE

mgr Patrycja Sierant

Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Szkoleniowcem na konferencjach ginekologicznych oraz zdrowotnych.

Od wielu lat pasjonuje mnie endokrynologia oraz powiązanie jej z dietą i szeroko pojętym stylem życia. Szczególnie interesuje mnie całościowe podejście do leczenia endometriozy oraz niepłodności.

W mojej pracy koncentruję się na identyfikowaniu przyczyn problemów. Wierzę, że jedynie dotarcie do źródła trudności pozwala na wypracowanie długoterminowych rozwiązań.

Chcę codziennie inspirować Cię miłością do zdrowego, zdrowego i różnorodnego jedzenia, jednocześnie pokazując, jak ważny jest balans w diecie.

Sama czasem sięgam po tradycyjne ciastko, choć zazwyczaj czuję się po nim ociężała. Fit zamienniki natomiast nie trafiają w mój gust, nie smakują mi. Dlatego stworzyłam coś, czego brakowało na polskim rynku - zdrowsze wersje słodkości, które nie tracą nic ze swojego wyjątkowego smaku.

-Patrycja





MAŚLANE CIASTECZKA Z MIGDAŁAMI

SKŁADNIKI

- Migdały, 3 łyżki (45.0 g)
- Czekolada gorzka, 3 kostki (15.0 g)
- Masło, 1 porcja (100.0 g)
- Mąka orkiszowa jasna, 1,7 szkl. (200.0 g)
- Erytrytol, 11 łyżeczek (55.0 g)
- Jogurt grecki, 2 łyżki (40.0 g)
- Sól, 1 szczypta (0.5 g)

WYKONANIE

- Czekoladę i orzechy pokrój na małe kawałki.
- W dużej misce połącz mąkę, erytrytol oraz szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Dodaj kawałki masła, całość rozcieraj w rękach. Dodaj jogurt, orzechy i czekoladę. Wszystko zagnieć. Następnie uformuj wałek. Zawiń w folię spożywczą i włóż do zamrażalarki na 30 minut.
- Po tym czasie, wałek przełóż na blat i pokrój na ok. 2 cm okręgi. Ciastka ułóż na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia.
- Piecz przez około 20 minut, aż będą złociste. Pozostaw do ostygnięcia.
- Ciastka możesz ozdobić, maczając je w roztopionej czekoladzie i obsypując płatkami migdałów.



10 MINUT + CHŁODZENIE
+ PIECZENIE



16 PORCJI



CZEKOLADOWE CIASTO Z POPCORNEM I SŁONYM KARMELEM

SKŁADNIKI

- Mąka ryżowa, 1.2 szklanki (180.0 g)
- Jogurt naturalny, 1 opak. (400.0 g)
- Banan, 2 sztuki (240.0 g)
- Erytrytol, 0.5 szklanki (120.0 g)
- Soda oczyszczona, 0.5 łyżeczki (2.0 g)
- Kakao, 2 łyżki (20.0 g)
- Czekolada gorzka, 6 kostek (30.0 g)
- Oliwa z oliwek, 3 łyżki (30.0 g)
- Jajko, 1 sztuka (50.0 g)
- Masło orzechowe,
4 łyżeczki (40.0 g) - polewa
- Popcorn z mikrofalówki,
3 garście (12.0 g) - posypka

WYKONANIE

- W misce zmiążdż banany z pomocą widelca. Dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek i jajko. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż uzyskasz jednolitą masę.
- W osobnej misce wymieszaj mąkę ryżową, erytrytol, sodę oczyszczoną, kakao oraz posiekaną gorzką czekoladę.
- Dodawaj suche składniki do mokrej mieszanki, wymieszaj.

DALSZA CZĘŚĆ WYKONANIA, ZNAJDUJE SIĘ NA NASTĘPNEJ STRONIE



10 MINUT + PIECZENIE



8 PORCJI



BEZ GLUTENU



20 X 20 CM

CZEKOLADOWE CIASTO Z POPCORNEM I SŁONYM KARMELEM

WYKONANIE

- Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 40 minut, aż ciasto będzie suche w środku (możesz sprawdzić patyczkiem).
- Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na kratce.
- Ciasto posmaruj masłem orzechowym i posyp popcornem.

MOŻESZ UŻYĆ INNEGO ROZMIARU BLASZKI. JEŚLI BĘDZIE WIĘKSZA, TO CIASTO WYJDZIE NIŻSZE. JEŚLI BĘDZIE MNIEJSZA, TO CIASTO BĘDZIE WYŻSZE (I PRAWDOPODOBNIENIE BĘDZIE POTRZEBOWAŁO DŁUŻSZEGO PIECZENIA). NAJWAŻNIEJSZE TO, ABYŚ SPRAWDZIŁA PATYCZKIEM, CZY JEST ON SUCHY. JEŚLI TAK, TO ZNACZY, ŻE CIASTO JEST JUŻ UPIECZONE.

CIASTO MOŻESZ WYKONAĆ Z MĄKI ORKISZOWEJ JASNEJ LUB Z MIESZANKI INNYCH MĄK NP. GRZYCZANA I ORKISZOWA.



10 MINUT + PIECZENIE



8 PORCJI



BEZ GLUTENU



20 X 20 CM

Kaloryczność 250 kcal

Białko 6,5 g

Tłuszcz 11,1 g

Węglowodany 31,6 g



Copyright Patrycja Sierant,
Zdrowy Sukces 2024

Zdjęcia i przepisy zawarte e-booku zostały przygotowane przez autorkę z najwyższą starannością.

Całość materiałów objęta jest prawami autorskimi w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 1994, Nr 24, poz.83). Żadna część tego e-booka nie może być rozpowszechniana w formie pisemnej, elektronicznej, nagrań, fotokopii bez pisemnej zgody autorki.