

5 POMYŚLÓW NA ZDROWE SŁODYCZE



Anna Szwangruber

**bez glutenu
i białego cukru**

SPIS TREŚCI:

Wstęp	3
Domowe czekoladki	5
Fit Raffaello	7
Bakaliowe batoniki	9
Owocowe żelki	11
Zdrowe lody	13
Zakończenie	16



COPYRIGHT© ANNA SZWANGRUBER, 2020.
ALL RIGHTS RESERVED.
TREŚĆ, SKŁAD I FOTO: ANNA SZWANGRUBER
ISBN: 978-83-959544-1-2



To nie jest tak, że nigdy nie jemy tych klasycznych, sklepowych słodczy. Wszystko jest dla ludzi, trzeba tylko pamiętać o **umiarze**. Jeden kinderek, raz w tygodniu (**nie codziennie!**) jeszcze nikogo nie zabił.

Jednocześnie musimy mieć świadomość, że **NADMIAR** białego cukru bardzo źle wpływa na cały nasz organizm, wiele jego układów. Szczególnie narażone są dzieci i to z dwóch powodów. Po pierwsze dlatego, że paradoksalnie dostają tego cukru najwięcej. Najczęściej w prezencie albo jako nagrodę. Te słodkości to przecież taki synonim dzieciństwa. Po drugie ich organizmy dopiero się kształtują, rozwijają, dlatego nadmiar cukru może mieć nieodwracalne, a czasem wręcz katastrofalne skutki.

I właśnie dlatego stworzyłam tego Ebooka. Aby pokazać, że jest alternatywa. Że warto znaleźć trochę czasu i zrobić coś samemu. Zdrowiej a równie smacznie. Dawniej 3 batoniki sklepowe, teraz chociaż ten 1 zastąpmy domową, zdrowszą wersją. A może Ci się to spodoba i pójdziesz dalej? Każdy mały krok w dobrym kierunku jest ważny!

Przepisy tu zawarte nadają się dla dzieci po 1 roku życia oraz oczywiście dla dorosłych. Przy wielu podaję też możliwe modyfikacje, więc tych zdrowszych opcji jest naprawdę sporo.

A kim ja w ogóle jestem? Zwykła Ania, potrójna mama. Dążę do zdrowia dla siebie i swojej rodziny. Szukam, czytam, testuję. I tu chcę się swoją wiedzą i doświadczeniem trochę z Tobą podzielić. Zapraszam do swoich kanałów w sieci, aby wspólnie przeżywać tę przygodę jaką jest rodzicielstwo. Nie tylko na płaszczyźnie żywieniowej. 😊



AniaKulinarna



ania_szwangruber



Zapraszam serdecznie na mój kanał na YouTube. Znajdziesz tam duuużo więcej przepisów. Więcej fit słodczy, ale też bardziej tradycyjne dania. Dzielę się też naszą codziennością, rodzinnymi wyjazdami, przeróżnymi patentami. Na pewno też, nieraz się wspólnie pośmiejemy.

Nazwa kanału: Anna Szwangruber



Jeżeli masz ochotę coś do mnie napisać, zapytać o coś lub coś podpowiedzieć, śmiało!



anna.szwangruber@gmail.com

Domowe czekoladki

Kto nie lubi czekoladek? Są częstym prezentem. Najfajniej kiedy są przeróżne nadzienia i każda smakuje inaczej. Wybieranie losowo smaku dodaje konsumpcji dodatkowego smaczku. Oby tylko nie zjeść wszystkich naraz! No chyba że tych, o których zaraz przeczytacie. Tylko nie wiem czy dacie radę, bo wbrew pozorom, są naprawdę bardzo słodkie! Wszystko za sprawą daktyli, które dodatkowo zawierają błonnik, witaminy: A, B1, C, B2 oraz sole mineralne.



SKŁADNIKI:

NADZIENIE

- 100g suszonych daktyli bez pestek
- 100g orzechów (nerkowce / włoskie / migdały)
- ½ szklanki wiórków kokosowych

POLEWA

- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka miodu

WYKONANIE:

1. Daktyle zalewamy kilkoma łyżkami ciepłej, przegotowanej wody i zostawiamy na 10 minut, aby nieco zmiękły.
2. Do namoczonych daktyli dodajemy orzechy i wiórki. Wszystko razem dokładnie blendujemy na gładką masę.
3. Z uzyskanej masy formujemy nieduże kuleczki.
4. Składniki na polewę umieszczamy w garnuszku. Rozpuszczamy na małym ogniu dokładnie mieszając. Zależy nam na uzyskaniu jednolitej konsystencji, ale jednocześnie nie gotujemy polewy.
5. Kiedy składniki się dokładnie wymieszają odstawiamy polewę na około 10 minut, żeby nieco zgęstniała. Dzięki temu nie będzie nam spływać z czekoladek.
6. Polewamy kuleczki polewą za pomocą łyżeczki. Gotowe czekoladki wstawiamy na około pół godziny do lodówki.



Przygotowywanie polewy jest dość czasochłonne, więc możemy pominąć tę część i zamiast tego obtoczyć nasze kuleczki we wiórkach kokosowych lub samym kakao. Będą równie smaczne.