KETO. LOW-CARB

Deserturi cu Green Sugar pentru Crăciun

30 de idei de deserturi gustoase și sănătoase,
cu care Moșul își recapătă silueta

EDITOR: DENISA URSUȚ
NUTRIBLOG.RO

CONȚINUT

I BĂUTURI CU AROMĂ DE CRACIUN

II FURSECURI ȘI BOMBOANE

III PRĂJITURI DE CRĂCIUN

VI ÎNCHEIERE

HAI ALĂTURI DE NOI

https://www.patreon.com/denisaursut
facebook.com/nutriblog.ro
instagram.com/nutriblog.ro
facebook.com/groups/dieta.lowcarb.ketogenica/

© Nutriblog 2016-2019 | All rights reserved

www.nutriblog.ro | contact@nutriblog.ro

nutriblog

&

greensugar®
dulce natural

Mulțumiri speciale,

Mădălina Roman, reprezentant Green Sugar
Anamaria B., Mădălina A., Cătă P, Cătălina P., Gabriela C., Natalia N., Oana O., Oana R. și celorlalți membrii ai comunității noastre de low-carb și keto.

Volum coordonat de: Denisa Ursuț, fondator nutriblog.ro

Ați auzit vestea cea bună?

Moș Crăciun a decis să renunțe la zahăr! Și o să aibă de acum înainte un stil de viață sănătos.

Nu știm dacă această decizie a lui este legată de plângerile renilor care trag sania sau de distrugerea hornurilor de la casă. Cert este însă că ne bucurăm mult pentru el.

De acum înainte, Moșul nostru mănâncă keto. Și din când în când își face o mică bucurie, cu prăjituri îndulcite doar cu Green Sugar.

Green Sugar îi permite să se bucure de deserturi keto, fine și delicioase, care sunt prietenoase cu noua lui siluetă.
Green Sugar este un îndulcitor natural extras din frunze de stevia, ce nu adaugă extra calorii preparatelor și nu ridică glicemia.

Iar noi, membrii comunității de keto și low-carb, ne-am adunat forțele pentru această cauză nobilă, dieta lui Moș Crăciun.

Împreună, i-am dat o mână de ajutor la început de drum și i-am arătat Moșului cum să prepare deserturi sănătoase și foarte gustoase.

Pumpkin latte

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

150ml lapte de cocos
100g piure de dovleac (sau dovleac copt)
30ml expresso
1 lg îndulcitor Green Sugar
scorțișoară

PREPARARE

Se amestecă toate ingredientele într-un blender.
Se servește imediat.

Vin fiert

PREPARAT DE: CĂTĂ

INGREDIENTE

375ml vin roșu sec
35g îndulcitor Green Sugar
Coajă de lămâie și portocale (netratate)
Cardamon, cuisoare, scorțișoară, piper.

PREPARARE

Punem vinul la fiert. Se adaugă condimentele și îndulcitorul după gust și se lasă doar puțin la fiert, până ce se topește îndulcitorul.
Cheers! :)

Keto Bailey's

PREPARAT DE: CĂTĂ

INGREDIENTE

35g îndulcitor Green Sugar, pus la început și spre final adăugat, daca mai e nevoie
½ linguriță ness
½ lingură cacao dark
240ml smântână lichidă sau frișcă neîndulcită
puțină esență de vanilie
150ml whiskey

PREPARARE

Se pun toate într-o crăticioară, fără alcool, pe foc mediu amestecând până se topește îndulcitorul și cade puțin.

Se ia de pe foc și se lasă puțin să se răcorească apoi se adaugă și cantitatea de whiskey. Se toarnă într-o sticla (nu de plastic) și se va păstra la frigider.

Keto lapte condensat

PREPARAT DE: CĂTĂ

INGREDIENTE

1 cană smântână lichidă sau frișcă neîndulcită
30g unt 82%
3-4 linguri îndulcitor Green Sugar
sare
opțional: vanilie

PREPARARE

Se pun ingredientele într-o tigaie sau oală cu suprafața mai mare și se încălzesc la foc mic-mediu amestecând din când în când până scade și devine aproape ca o cremă. Se va reduce aproape la jumatate cantitatea. E important vasul în care puneți ca să reduceți timpul de gătire.

BENEFICIEZI DE REDUCERE LA TOATE PRODUSELE DE PE GREENSUGAR.RO,
FOLOSIND CODUL "NUTRIBLOG"

Keto fudge

PREPARAT DE: CĂTĂ

INGREDIENTE

60ml lapte condensat cu vanilie (vezi rețeta de mai sus)
30g ciocolată neagră Green Sugar
puțin cocos pentru decor

PREPARARE

Se topește ciocolata, la aburi sau la cuptorul cu microunde. Se adaugă laptele condensat și se amestecă. Amestecul nu trebuie să fie prea lichid.
Se pune cu linguriță în forme și se lasă la rece să se întărească.

Biscuiți proteici cu ciocolată

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

1 ¼ ceașcă făină de migdale (150g)
1 ou
25g pudră proteică din zer fără aromă
o linguriță mică de cacao (5g)
35g unt la temperatura camerei
40g îndulcitor natural Green Sugar
50g ciocolată neagră mărunțită

PREPARARE

Se amestecă ingredientele pe rând, exact în ordinea enumerată.
Aluatul se lasă să stea la rece pentru cel puțin 10 minute.
Preîncălzim cuptorul. Facem cu mâinile biluțe mici din aluat. Mie mi-au ieșit fix 15. Le punem într-o tigaie tapetată cu hârtie de copt. Cu o furculiță, apăsăm ușor pe fiecare, până ce capătă o formă de biscuite. Se coc ușor, pentru 15, maxim 20 de minute.

Biscuiti keto uriasi

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

2 gălbenușuri
40g îndulcitor Green Sugar pudră
40g untură de casă
30g făină de cocos
20g făină de migdale
ciocolată fără zahăr, pentru decor

PREPARARE

Se freacă gălbenușurile cu îndulcitorul și untura. Se adaugă pe rând și restul ingredientelor. Lăsăm aluatul la rece pentru cel puțin 20 de minute.
Împărțim aluatul în 2 părți egale și îl întindem cu făcălețul. Vor ieși 2 biscuiți uriași. Deasupra decorăm cu bucățele de ciocolată și îi punem la copt, într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, la temperatură mică pentru aprox 15 minute.

Fursecuri bulgări de zăpadă keto

PREPARAT DE: MĂDĂLINA (MADELINE.RO)

INGREDIENTE

100g unt
125g nuci
100g făină de migdale
60g îndulcitor Green Sugar Gold
îndulcitor Green Sugar pudră, pentru pudrat

PREPARARE

Măcinăm nucile în robotul de bucătărie, apoi le amestecăm cu untul la temperatura camerei, Green Sugar Gold și făina de migdale. Frământăm cu mâinile până la omogenizare, apoi lăsăm compoziția la frigider pentru 30 de minute.

Din compoziția rece, modelăm 16 biluțe, le transferăm pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și le coacem cam 12-15 minute, până se rumenesc foarte puțin la baza. Le lăsăm să se răcească în tavă, deoarece calde sunt puțin moi. Le pudrăm cu îndulcitor și le savurăm. Poftă bună!

Fursecuri bulgări de zăpadă keto

Bulgări de zăpadă keto cu ciocolată și migdale

PREPARAT DE: OANA

FURSECURI

-bulgări de zăpadă keto (vezi rețeta de mai sus)

CREMA DE CIOCO

100 ml smântână lichidă fără zahăr
50g bănuți de ciocolată Green Sugar
îndulcitor lichid Green Sugar
pentru ornat: migdale măcinate

Am pus la încălzit smântâna lichidă și apoi am pus în ea bucățelele de ciocolată cu Green Sugar. Am mai adaugat câteva picături de Green Sugar lichid și apoi am pus migdale măcinate.
Aceasta este crema din interior. Cea de deasupra este doar din smântână lichidă și ciocolată și am presărat migdale măcinate.

REȚETĂ INSPIRATĂ DE PE SITE-UL MADELINE.RO

Ciocolată cu alune de pădure

PREPARAT DE: ANAMARIA

INGREDIENTE

50g unt de cacao
15g cacao
75g alune măcinate
1 lingură îndulcitor Green Sugar

PREPARARE

Se topește untul de cacao, între timp se amestecă alunele cu îndulcitorul și pudra de cacao.
Dupa ce s-a topit untul de cacao se amestecă împreună toate ingredientele. Se pune în forme și la frigider. Poftă bună!

ALĂTURĂ-TE COMUNITĂȚII NOASTRE DE LOW-CARB ȘI KETO

Bomboane de pom cu jeleu

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

100g afine
2 linguri îndulcitor natural Green Sugar
1 plic Agar Agar Laboratoarele Remedia
ciocolată fără zahăr pentru înveliș

PREPARARE

Pentru jeleu, afinele sau fructele preferate, se pasează și se strecoară.
Se pun la fiert cu îndulcitorul natural Green Sugar și 1/2 pliculeț Agar Agar (gelatină vegetală). Se lasă pe foc pentru 2-3 minute, amestecând încontinuu.
Turnăm siropul rezultat în forme pătrate și îl lăsăm să se întărească bine.
După ce s-a întărit și se pot scoate pătrățelele de jeleu, se scufundă pe rând în cioco topită și din nou la rece până se întărește și ciocolata.
Pe urmă înfășurate frumos și păstrate undeva la rece.
Ies aprox 18-20 de bomboane, în funcție de mărimea formelor folosite.

Fursecuri keto crăpate

PREPARAT DE: NATALIA (RETETELCHF.RO)

INGREDIENTE

Pentru circa 25-27 de bucăți
100g ciocolată neagră (de minim 85% cacao)
100g unt
50g Green Sugar (sau 25 g Green Sugar Premium 1:2)
1 ou
vanilie
100g făină de migdale
30g făină de cocos
30g cacao
½ lg praf de copt (sau 1)½ linguriță gumă de xantan
Green Sugar pudră (sau Green Sugar clasic măcinat la râșnița de cafea)

PREPARARE

Într-un bol se amestecă toate componentele uscate ale rețetei, cu excepția îndulcitorului.Într-un alt vas, la bain-marie, se topește ciocolata, se adaugă untul, apoi îndulcitorul, amestecând până la omogenizare. Se mută compoziția într-un bol și se încorporează oul.
Apoi se adaugă mixul uscat. Trebuie să iasă un aluat destul de gros, ca o plastilină, care se lasă vreo jumătate de oră la temperatura camerei. Dacă s-a îngroșat prea mult și se sfărâmă, se adaugă un pic de unt topit. Dacă e prea moale, se pune puțină făină de cocos.Într-o farfurie se pregătește îndulcitorul pudră. Se ia câte puțin din aluat, de mărimea unei nuci, se modelează o sferă, care se dă prin pudră și se pune pe o tavă așternută cu hârtie de copt.
Fursecurile se coc timp de circa 20 de minute la foc mediu (170 grade C). Atenție să nu le ardeți, nici nu se vede din cauza culorii, dar vor căpăta gust amărui, daca se întâmplă.
Se lasă un pic tava pe aragaz, vreo 5 minute, apoi se dau din nou prin îndulcitorul pudră și se pun pe o suprafață până la răcirea completă.
Se păstrează în cutie de tablă cu capac.

Bomboane de pom cu unt de migdale

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

15g unt 82%
30g unt de cacao
50g unt de migdale Secretele Ramonei
15g îndulcitor natural Green Sugar (1 lingură cu varf)
câteva picături de îndulcitor lichid Green Sugar cu aromă de caramel
bănuți de ciocolată neagră Green Sugar, pentru înveliș

PREPARARE

Într-o cratiță la foc mic se adaugă pe rând unturile și îndulcitorul, amestecându-se continuu pentru câteva minute. Turnăm amestecul în forme pătrate și îl lăsăm să se întărească bine.
După ce s-a întărit și se pot scoate pătrățelele din forme, se scufundă pe rând în cioco topită, îi scoatem și îi lăsăm din nou la rece până se întărește și ciocolata.
Pe urmă înfășurate frumos și păstrate undeva la racoare.
Ies aprox 8-10 bomboane, în funcție de mărimea formelor folosite.
Sunt delicios de cremoase.

BENEFICIEZI DE REDUCERE LA TOATE PRODUSELE DE PE GREENSUGAR.RO, FOLOSIND CODUL "NUTRIBLOG"

Nucșoare keto umplute

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

3 gălbenușuri
300g untură de casă
80g îndulcitor natural Green Sugar pudră
300g nucă măcinată
3 linguri smântână LaDorna 32%
1 lingură de Scorțișoară Ceylon
1 vf de cuțit de bicarbonat
100g făină de cocos (+ 1/2 linguri)

PREPARARE

Se freacă bine gălbenușurile cu îndulcitorul pudră și untura. Adăugăm nuca măcinată și restul ingredientelor, se amestecă bine și se lasă aluatul la rece pentru cel puțin 2 ore.
Între timp pregătim formele în care să le coacem. Formăm din aluat cu ajutorul mâinilor biluțe egale și le modelăm după formele de nuci, cu doar o mică adâncitură în mijloc.

Se dau la cuptor la temperatură mare pentru 9-10 minute. Se scot cu grijă din forme și se lasă pe o formă de lemn să se răcească peste noapte. Cât sunt calde, nucile sunt fragile și tind să se rupă foarte ușor. După ce se răcesc se întăresc suficient și nu mai există riscul să se rupă. Doar după ce s-au răcit, unim câte 2 bucăți de nuci și punem între ele o linguriță de dulceață fără zahăr. Sunt cele mai gustoase la cel puțin o zi după ce am pus dulceața, deoarece în timp se înmoaie ușor. Păstrate corespunzător, rezistă chiar și o săptămână sau mai bine. Poftă bună!

Prăjiturele fragede

PREPARAT DE: CĂTĂLINA

INGREDIENTE

50g untură de casă
o Lg smântână
un gălbenuș
130g făină migdale
1 Lg rasă îndulcitor natural Green Sugar pudră
extract vanilie
1/4 lg gumă xanthan
un praf de sare

Pentru umplutură:
albușul de ou rămas
1 lingura rasă Green Sugar pudră
1/2 lg scorțișoară
esență rom
coajă rasă de lămâie
50g nuci măcinate

PREPARARE

Se amestecă toate ingredientele într-un aluat omogen si se dă la rece minim o jumătate de oră. Între timp se prepară umplutura. Se bate albușul rămas spumă cu o lingură de Green Sugar pudră și se adaugă scorțișoară, esență de rom și coajă de lămâie. În final se încorporează nuca și se lasă să se odihnească până se prepară prajiturelele. Am tot încercat să întind aluatul foaie și să rulez cornulețe, însă nefiind cu gluten, se rupe la rulare. Așa că am improvizat și am făcut niște biluțe cu o gaură în mijloc unde am pus umplutura (în genul "thumb print" cookies). Se coc la cuptor, la 170 grade pentru aproximativ 20 minute și se tăvălesc în Green Sugar pudră cât sunt încă calde. Lăsați-le 5 minute să se răcească deoarece sunt foarte fragile cât sunt fierbinți. Dacă le-aș gusta cu ochii închiși, aș băga mâna în foc că sunt cornulețe!

Coajă de lămâie rasă pentru deserturi

PREPARAT DE: NATALIA (RETETELCHF.RO)

INGREDIENTE

3-4 lămâi netratate
4 linguri îndulcitor natural Green Sugar

PREPARARE

Lămâile spălate și șterse se dau prin răzătoarea mică, doar partea galbenă a cojii. Se adaugă îndulcitorul, se amestecă și se pune compoziția într-un borcănel, care se ține la rece. Se adaugă în deserturi după gust. Lămâile le puteți stoarce, iar din sucul lor să preparați fie limonadă, fie niște jeleuri low-carb.

Turtă dulce cu aromă de Portocale și Cuișoare

PREPARAT DE: MĂDĂLINA (GREENSUGAR.RO)

INGREDIENTE

250gr făină de migdale
2 ouă
o Lg cu vârf de psyllium
1.2 lgt bicarbonat de sodiu
aprox 100 gr Green Sugar Gold
6-8 picaturi ulei esential de Portocala dulce de la Essevita
4-5 picături ulei esențial Cuisoare Essevita
1 lgt scorțișoară
120 gr unt topit
puțină esență naturală de vanilie, cât să nu acopere aroma mirodeniilor de Crăciun :).

PREPARARE

Am amestecat totul la robot, apoi am lăsat aluatul cam 2 ore la frigider, după care...show time :). Întins cu sucitorul și tăiat formele. La cuptor: 180 grade, 7-10 min.

BENEFICIEZI DE REDUCERE LA TOATE PRODUSELE DE PE GREENSUGAR.RO, FOLOSIND CODUL "NUTRIBLOG"

Turtă dulce cu aromă de Portocale și Cuișoare

Mini tarte cu unt de arahide și umplutură de nuci

PREPARAT DE: CĂTĂ

CRUSTA

1 ou mare
2 linguri mari cu unt de arahide/migdale cremos,
20g făină de cocos
50g Green Sugar
50-60g făină de migdale sau de nuci

Aluatul trebuie să fie ferm, dar nu tare pentru a putea fi așezat pe suprafața formelor.
Se amestecă tot cu furculița sau în robot, se pune aluatul în forme și se nivelează cât se poate și se bagă la cuptor la foc mediu până se rumenesc puțin crustele. Crusta se scoate din formă abia dupa ce s-a răcit.

CREMA DE NUCI

170ml lapte de migdale neîndulcit
40g Green Sugar
vanilie
75g nuci pisate
75g unt

Se pune laptele la fiert cu vanilie, îndulcitor, puțină sare și se asteaptă să se topească îndulcitorul și să dea în clocot, apoi se adaugă nuca. Se amestecă și se mai lasă 3-4 clocote pe foc apoi se adaugă untul amestecând până se topește, apoi se pune compoziția la răcit în frigider.

ALĂTURĂ-TE COMUNITĂȚII NOASTRE DE LOW-CARB ȘI KETO

Turtă dulce keto

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

50g unt 82%
40g îndulcitor natural Green Sugar
1 ou
100g făină de migdale
25g făină de cocos
1/2 linguriță praf de copt
mirodenii după gust (scorțișoară ceylon, nucșoară etc)

PREPARARE

Untul, de la temperatura camerei se freacă cu îndulcitor și cu un ou întreg.
Se adaugă treptat făina de migdale și restul ingredientelor.
Se lasă aluatul la rece pentru o oră.
Pregătim o tavă tapetată cu hârtie de copt. Aluatul îl întindem între 2 foi de copt cu făcălețul, într-un strat nu foarte subțire și modelăm folosind formele de turtă dulce. Se pun la copt, la foc mic, nu mai mult de 12-15 minute.

Căsuță de turtă dulce

PREPARAT DE: CĂTĂLINA

COMPONENTE CĂSUȚĂ

BLAT/GUGULUF: 70 g cremă brânză, 40 g unt, 40 g Green Sugar, 2 ouă, extract vanilie, 95 g făină migdale, 1 linguriță scorțisoară, 1/4 linguriță ghimbir, un vârf de cuțit nucșoară, 1 lg cacao, 1 lg rasa praf de copt, 1/4 lg gumă xanthan, un praf sare (de mentionat că aceste cantități sunt pentru o formă mică de guguluf, sau una pe care o umplem doar la vârf, cât să ofere un suport pentru căsuță)

Preparare: se unge forma cu unt/ulei de cocos și se coace la 170 grade pentru 30 de minute sau până trece testul scobitorii.

TURTĂ DULCE (vezi rețeta anterioră), cu ceva mai multă scorțișoară pentru culoare.

GLAZURĂ: 2 Lg Green Sugar Pudră, 10g mascarpone, o lg smântână dulce pentru frișcă

FRIȘCĂ: am batut 100 ml smântână pentru frișcă neîndulcită cu 40g mascarpone și Green Sugar Pudra după gust

ASAMBLARE - SOS DE CARAMEL SĂRAT

Căsuța am lipit-o cu caramel sarat: 35 g unt, 70 ml smântână pentru frișcă, o lingură Green Sugar Gold și cristale de sare.
Se topește untul cu îndulcitorul. Se lasă câteva minute să fiarbă. Se adaugă treptat smântâna și se mai lasă pe foc pțnă se îngroașă.
Cantitatea de sos a fost arhisuficientă pentru a unge bine casuța și a umple câțiva biscuiți de turtă dulce.

CĂSUȚĂ DE TURTĂ DULCE

Pandișpan keto din făină de cocos

PREPARAT DE: NATALIA (RETETELCHF.RO)

INGREDIENTE

60 g făină de cocos
1 linguriță tărâțe de psyllium
1 linguriță praf de copt
6 ouă
un vârf de cuțit de cremă de tartar, opțional
50g Green Sugar Premium 1:2 (sau 100 g Green Sugar clasic)
150g unt topit
150g apă minerală
vanilie (sau alte arome)

PREPARARE

Într-un castron amesteci componentele uscate ale rețetei.Separi ouăle, iar albușurile le bați spumă tare. Poți folosi, dacă ai, cremă de tartar, dar nu e obligatoriu.Gălbenușurile le bați într-un alt vas, împreună cu îndulcitorul și vanilia, până ce compoziția își mărește volumul, iar îndulcitorul se topește. Adaugi untul topit și răcit, apoi apa minerală. După omogenizare, încorporezi albușurile bătute, în 2-3 tranșe, amestecând ușor după fiecare, să nu se lase. Aluatul obținut îl torni într-o tavă (una cu dimensiunile de 20*30 cm, să zicem) tapetată cu hârtie de copt. Coci prăjitura timp de circa 35-45 de minute la foc mediu (170 grade C), până ce suprafața este prinsă și ușor elastică la atingere. Pandișpanul copt îl scoți cu atenție din tavă pe un grătar, până la răcirea completă. Porționezi și servești, cu o cană de cafea alături. Păstrezi la rece ce îți rămâne din el. Eu zic că rămâne, pentru că prăjiturile keto și low-carb sunt foarte sățioase, ajunge să le împarți cu multe persoane dragi.

Prăjitură Krantz

PREPARAT DE: CĂTĂLINA

INGREDIENTE

Blat: 2 ouă, 35g nuci măcinate, 30g făină migdale, 1/4 lg gumă xanthan, 1/4 lg praf copt, 30g Green Sugar Gold, extract vanilie, un praf de sare

Crema: 100 g unt, 2 oua, 35 g Green Sugar Gold, vanilie

Krantz: 35g nuci prăjite, 10g unt, o lingură Green Sugar Gold + câțiva stropi Green Sugar Caramel

PREPARARE

Blatul: Separăm albușurile de gălbenușuri. Batem albușurile bine, împreună cu un praf de sare și jumătate din cantitatea de îndulcitor. Peste gălbenușuri se pune restul de îndulcitor și se amestecă bine. Pe acestea le turnăm treptat peste albușuri și se amestecă ușor. Se adaugă făina de migdale și nuca măcinată și restul ingredientelor și se amestecă ușor, pentru a menține aerarea albușurilor. Turnăm compoziția într-o tavă 30/20cm tapetată cu hârtie de copt și punem la cuptor pentru 30 de minute.

Crema: Batem bine ouăle cu îndulcitorul și le gătim pe baie de aburi până se îngroașă ca o smântână. Pe urmă se lasă deoparte la răcit. În timp ce crema de ouă se răcește, frecăm untul cu esența până când devine ca o cremă. Adăugăm
crema de ouă complet răcită peste unt, încorporăm bine și o lăsăm la frigider până facem krantzul de nucă.

Krantz: Pentru Krantz-ul de caramel, topim puțin unt cu Green Sugar Gold și câțiva stropi cu aromă de caramel, iar apoi adăugăm nuca.

Asamblare: Blatul se taie în 2 foi. Împărțim crema în 2 părți, la fel și krantzul.
Peste prima foaie de blat punem o parte de cremă și presărăm puțin krantz deasupra.
Punem și a doua foaie, crema și krantz, de data asta din belșug.
Lăsăm prăjitura la rece pentru cel puțin câteva ore, sau până a doua zi. Se păstrează la rece până în momentul servirii. Poftă bună!

Dulceață de ardei iuți

PREPARAT DE: OANA

INGREDIENTE

600 g ardei iuți curățați de cotor și semințe
600 g ardei kapia curățați
aprox 100 gr Green Sugar
zeama de la o lămâie
500ml oțet

PREPARARE

Ardei i-am curățat de semințe și miez, i-am dat prin robot, am pus oțetul la fiert cu Green Sugar, apoi am adăugat ardeii tocați și i-am lăsat la fiert până au ajuns la consistentă dorită.

Cozonac cu aluat fathead

PREPARAT DE: CĂTĂ

ALUAT

175g mozzarella rasă
50g cremă de brânză
1 ou
85g făină de migdale
praf de copt
sare
2 linguri îndulcitor Green Sugar pudră

Se bagă mozzarella si crema de brânză la microunde 1 min, apoi se amestecă folosind o furculiță, se adaugă restul ingredientelor fără ou și se omogenizează iar la final se pune oul. Se obține un aluat lipicios care se va întinde între coli de hârtie de copt într-o foaie de 7-8mm peste care se va întinde umplutura și apoi se va rula, pune în tavă și unge cu gălbenuș și se bagă la 170 grade cam 50 min.

CREMĂ DE NUCĂ

200g nucă măcinată, 30g cacao dark, 5 linguri Green Sugar, 125g albuș (sau albuș de la 3-4 ouă), esență de rom, sare.

Se amestecă toate ingredientele la rece într-un castron.

ALĂTURĂ-TE COMUNITĂȚII NOASTRE DE LOW-CARB ȘI KETO

Chec keto cu cacao

PREPARAT DE: GABRIELA

INGREDIENTE

6 ouă
100 g făină migdale
15 g cacao
30 g unt
îndulcitor natural Green Sugar pulbere
îndulcitor Green Sugar cu gust de caramel
rom
puțină sare

PREPARARE

Se bat albușurile cu îndulcitorul și sarea. Separat se freacă gălbenușurile cu puțin Green Sugar cu gust de caramel, romul, apoi se adaugă cacao și făina de migdale. Se încorporează amestecul în albușuri, cu grijă, apoi se adaugă și untul topit. Eu am pus si niște miez de nucă. Se pune într-o tavă de chec si se bagă la cuptor. Deasupra am presărat niște fulgi de ciocolată.

Tartă cu cacao

PREPARAT DE: CĂTĂ

CRUSTĂ DIN FĂINĂ DE COCOS

3/4 ceașcă de făină de cocos
2 ouă
1/3 ceașcă ulei de cocos extra virgin
1 lingură de îndulcitor Green Sugar

Se amestecă toate ingredientele, se toarnă în tava de tartă unsă cu grăsime, se nivelează pe toată suprafața și se bagă la cuptor până se rumenește puțin blatul (va fi fraged, nu crocant). Se lasă la răcit în tavă, apoi se scoate. Se poate face și cu o zi inainte.

CREMA DE CACAO

Înainte de crema de cacao, se întinde un strat subțire de dulceață de mure pe suprafața crustei, iar deasupra un strat subțire de fulgi de cocos dacă doriți.

Crema : 100g unt moale, 2-3 linguri keto lapte condensat (opțional), 3 linguri Green Sugar, vanilie, sare, 1-2 linguri fulgi de cocos, 4 linguri cacao, 200ml frișcă lichidă.

Se bate frișca și se bagă la frigider. Se amestecă untul și restul ingredientelor și apoi se încorporează frișca încet, să nu se taie. Compoziția obținută se toarnă peste stratul de mure și se nivelează.

Strat alb (optional): 200ml frișcă neîndulcită, 2 linguri Green Sugar, vanilie, sare.
Se bate frișca și restul ingredientelor cu mixerul până se întărește. Se toarnă peste stratul de cacao și se decorează cu fulgi de ciocolată sau cacao.

ALĂTURĂ-TE COMUNITĂȚII NOASTRE DE LOW-CARB ȘI KETO

Prăjitură cu ciocolată și bezea

PREPARAT DE: GABRIELA

INGREDIENTE

3 ouă
150g făină migdale
100g ciocolată
50g unt
150ml smântână lichidă 35%
20g îndulcitor natural Green Sugar
îndulcitor Green Sugar cu aromă de caramel

PREPARARE

Se amestecă făina cu untul și îndulcitorul, se tapetează o tavă si se dă la cuptor 5 minute. Ciocolata se topește la bain-marie, se amestecă cu gălbenușurile, smântână lichidă si cu esență de rom, eu am pus îndulcitorul cu aroma de caramel, si se toarnă peste blat.
Albușurile se bat spumă cu îndulcitorul si se pun deasupra. Totul se dă la cuptor pentru 15-20 minute.

REȚETĂ INSPIRATĂ DE PE SITE-UL DIETAKETOGENICĂ.RO

Pecan Pie

PREPARAT DE: CĂTĂ

INGREDIENTE

1 cană nuci rumenite în cuptor si tocate mai mare (150g)
120ml sirop fara zahar
50g Green Sugar
2 ouă
30g unt topit
2 linguri făină de migdale (merg si 3)
1/2 lg sare
vanilie
scorțișoară

CREMA DE NUCI

Am pus nucile pecan la rumenit.
Am bătut ouăle cu îndulcitor, arome, sirop și untul turnat în fir subțire și la final am adăugat nucile răcorite și ușor zdrobite. Se pun la cuptor până îți schimbă consistența. La sfarșit aluatul trebuie să fie moale, dar să nu se miște când e scuturată tava.

ALĂTURĂ-TE COMUNITĂȚII NOASTRE DE LOW-CARB ȘI KETO

Prăjitură cu mousse de zmeură

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

BLAT

85g unt 82%
100g ciocolată neagră fără zahăr
30g Green Sugar Premium 2:1
3 ouă

Pentru început punem într-o cratiță untul la topit și adăugăm treptat și ciocolata. Când s-a topit complet, luăm de pe foc și lăsăm să se răcească, până ajunge la temperatura camerei. Între timp pregătim o tavă (24x24 cm) cu hârtie de copt. Batem albușurile cu îndulcitorul, iar la final adăugăm gălbenușurile și continuăm să amestecăm ușor. Peste albușuri turnăm și ciocolata topită, care a ajuns între timp la temperatura camerei. Dacă ați folosit o ciocolată amară, este nevoie de îndulcitor extra, ajustați după gust. O dată ce am turnat ciocolata, se omogenizează amestecând ușor (cât
să rămână albușurile aerate și blatul să fie pufos). Se toarnă în tigaie și se pune la cuptor pentru 18-20 de minute.

CREMA

200g smântână pentru frișcă Ladorna 32%
200g zmeura
20g Green Sugar Premium 2:1
1/2 plic de Agar Agar Laboratoarele Remedia

Păstrăm puțin din cantitatea de zmeură pentru decor (max 50g). Zmeura rămasă se pune la fiert împreună cu îndulcitorul și gelatina vegetală Agar Agar pentru 3-4 minute, amestecând continuu. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească, până ajunge la temperatura camerei.
Batem frișca, după care adăugăm zmeura, amestecăm ușor, turnăm peste blat și o lăsăm la frigider pentru cel puțin 6 ore sau, preferabil, de seara până dimineața.

BENEFICIEZI DE REDUCERE LA TOATE PRODUSELE DE PE GREENSUGAR.RO, FOLOSIND CODUL "NUTRIBLOG"

Prăjitură cu ciocolată (Brownie)

PREPARAT DE: DENISA (NUTRIBLOG.RO)

INGREDIENTE

160g făină de migdale
4 ouă
120g ulei de cocos
50g Green Sugar
180g ciocolata neagră (bănuți) Green Sugar
praf de copt
guma de xantan

PREPARARE

Se amestecă făină de migdale cu ouăle, uleiul de cocos topit, Green Sugar, praful de copt și guma de xantan. Ciocolata se topește și se împarte astfel: aprox 2/3 din cantitate se amestecă cu restul ingredientelor, 1/3 se lasă deoparte.
Preîncalzim cuptorul și pregătim o tavă de 24x24 cm, tapetată cu hârtie de copt. Se toarnă aluatul, iar deasupra turnăm restul de ciocolată topită.

Pentru a face ciocolata topită mai fluidă și mai ușor de întins, se poate adăuga o linguriță de ulei de cocos topit.

O lăsăm la cuptor la temperatură mică pentru 25 de minute. Se lasă să se răcească complet înainte de a o tăia. Eu am lăsat-o peste noapte.
Cea mai bună brownie pe care am gustat-o.

Prăjitură cu ciocolată (Brownie)

Îndulcitorii naturali fără calorii, marca Green Sugar, se găsesc pe site-ul greensugar.ro

Ca și un membru al comunității noastre sau cititor al blogului, beneficiezi de o reducere la toate produsele de pe site-ul greensugar.ro, folosind codul "NUTRIBLOG".

*pentru a primi reducerea trebuie doar să tastezi voucherul înainte de finalizarea comenzii.

Vă dorim

CRĂCIUN FERICIT!

Green Sugar & Nutriblog