

LBRIS

We know
books

100

de prăjituri

fără zahăr

Volum coordonat de
Natalia Lozan

București

 editura
ORTODOXIA

de prăjituri fără zahăr

Prăjituri de dulce

1. Papanăși dulci
2. Înghețată cu iaurt și fructe
3. Vafe cu banane
4. Mousse de smântână și fructe
5. Clătite cu banane
6. Cheesecake fără coacere cu ciocolată și banane
7. Plăcintă cu mere
8. Canapés cu pepene verde
9. Panna Cotta de mandarine
10. Batoane de lămâie
11. Mousse de kiwi cu chia
12. Panna Cotta cu cafea
13. Mousse de ciocolată și căpșuni
14. Bomboane din brânză, curmale și afine
15. Gogoși cu ovăz
16. Trufe delicioase din năut
17. Tort de morcov cu conținut scăzut de calorii
18. Vafe cu morcovi
19. Bezele
20. Clătite cu carob sau cacao
21. Clătite de dovleac
22. Cheesecake cu afine

23. Cheesecake cu cafea
24. Tartă cu măr
25. Prăjitură cu brânză și semințe de mac
26. Brioșe cu banane și ovăz
27. Cremă tartinabilă cu ciocolată
28. Înghețată cu cacao și banane
29. Pizza cu blat de ovăz și fructe
30. Chec cu banane și cacao
31. Biscuiți cu stafide și scorțișoară
32. Tiramisu la pahar
33. Tartă cu fructe
34. Tartă cu ciocolată și zmeură
35. Prăjitură cu ricotta
36. Spumă de căpșuni
37. Prăjitură rapidă cu mere
38. Brioșe cu iaurt și vișine
39. Biscuiți din mascarpone
40. Clătite cu ricotta
41. Eclere cu banane
42. Eclere cu umplutură de căpșuni
43. Ștrudel cu mere
44. Budincă cu brânză
45. Tartă de casă cu prune
46. Tartă cu afine
47. Brioșe cu mere și morcov
48. Înghețată cu banane și mascarpone
49. Înghețată cu pepene galben
50. Înghețată de ciocolată
51. Prăjitură cu sfeclă roșie
52. Prăjitură cu lămâie

53. Prăjitură cu dovlecel
54. Budincă cu smochine
55. Brișe cu morcovi
56. Biscuiți cu ovăz și stafide
57. Ruladă cu mere
58. Bomboane cu prune, ciocolată și nuci
59. Parfait cu fructe și iaurt
60. Budincă de orez cu mere
61. Salată de fructe cu iaurt
62. Salată de fructe cu nuci și afine
63. Clătite americane cu sirop de arțar
64. Mousse de ciocolată
65. Salată cu struguri și fructe de pădure
66. Budincă de mei cu măr și nuci
67. Crumble cu fructe
68. Baklava cu dovleac, nuci și portocale
69. Cornuri pariziene cu mere
70. Colțunași moldovenești
71. Oladi
72. Prăjitură cu cocos
73. Rulouri umplute cu pastă de curmale
74. Clătite cu banane din 2 ingrediente

Prăjituri de post

75. Bomboane cu cacao și avocado
76. Mousse de banane cu migdale
77. Bomboane energizante cu pudră Matcha
78. Papanăși din tofu
79. Batoane cu banane și mere

80. Înghețată din banane și avocado
81. Budincă cu mango și orez brun
82. Bomboane cu morcov
83. Pere la cuptor
84. Mere coapte cu portocală
85. Pătrățele cu cacao și banane
86. Fudge de banane
87. Biscuiți cu cocos și ciocolată
88. Chec cu piersici
89. Chec cu banane și alune
90. Negresă cu banane
91. Budincă de cacao
92. Budincă de chia și kaki
93. Tartă cu kaki și nuci
94. Biluțe de dovleac cu nuci
95. Mousse de avocado și ciocolată
96. Bomboane cu migdale și cocos
97. Cheesecake cu brânză de caju
98. Tartă cu fructe
99. Batoane energizante cu fructe
100. Batoane cu mac

DIFUZARE:

Editura Ortodoxia

Tel: 0731 566 915

E-mail: contact@librariaortodoxia.ro

Comenzi online: www.librariaortodoxia.ro

Prăjituri de dulce

1. Papanăși dulci

Ingrediente:

- 250 g brânză de vaci
- 3 linguri făină de migdale
- 2 linguri ovăz măcinat
- 2 linguri ovăz integral (fin măcinat)
- 1 ou
- 50 g prune uscate (sau alt fruct uscat la alegere)
- 1 linguriță vanilie (opțional)
- 1-2 linguri ulei de cocos (pentru gătit)

Mod de preparare:

Într-un castron, combinați brânza de vaci, făina de migdale și ovăzul măcinat. Adăugați ovăzul integral și oul în amestec. Amestecați până când obțineți o compoziție omogenă. Tăiați prunele uscate în bucăți mici și adăugați-le în ame-

stec. Adăugați vanilia pentru un gust mai intens (opțional). Încălziți uleiul de cocos într-o tigaie la foc mediu. Formați mici discuri din compoziție și prăjiți-le în uleiul de cocos încălzit până când devin aurii și crocante pe ambele părți. Scoateți papanășii pe un șervețel pentru a elimina excesul de ulei. Serviți papanășii cu fructe proaspete sau iaurt grecesc.

2. Înghețată cu iaurt și fructe

Ingrediente:

- 500 g iaurt grecesc fără zahăr
- 250 g fructe proaspete sau congelate (căpșuni, afine, mango etc.)
- miere după gust
- 1 linguriță vanilie
- migdale măcinate pentru decor (opțional)

Mod de preparare:

Într-un blender, combinați iaurtul grecesc și fructele. Adăugați mierea după gust și vanilia, dacă doriți un plus de aromă. Amestecați până când obțineți o compoziție fină și omogenă.

Gustați și ajustați cu miere dacă este necesar. Turnați amestecul într-o tavă și nivelați suprafața cu o spatulă. Puneți tava la congelator pentru cel puțin 4-6 ore sau până când înghețata este complet solidă. Scoateți înghețata din congelator și lăsați-o să se odihnească la temperatura camerei timp de 5-10 minute înainte de servire. Distribuți în pahare sau boluri. Înghețata poate fi servită cu migdale măcinate sau fructe proaspete pentru un gust crocant și savoare.

3. Vafe cu banane

Ingrediente:

- o banană coaptă pasată, stropită cu suc de lămâie
- 200 g făină
- jumătate pliculeț praf de copt
- 3 ouă
- 75 g unt
- 25 g unt de cocos (dacă nu aveți, puneți tot unt)
- 35 ml lapte
- stafide, curmale tăiate sau 30 de g de miere (opțional)

Mod de preparare:

Mixăm ouăle, untul, laptele. Adăugăm făina și praful de copt. Apoi adăugăm banana pasată, amestecând ușor. Între timp, încălzim aparatul de vafe, punem în mijloc trei linguri pline de compoziție. După câteva minute, putem transferăm vafa pe o farfurie pe care am pus hârtie absorbantă.

4. Mousse de smântână și fructe

Ingrediente:

- 300 g smântână
- 100 g brânză de vaci proaspătă
- 100 g fructe (zmeură, căpșuni, afine etc.)
- 1 lingură amidon
- miere după gust
- 1 linguriță vanilie (opțional)

Mod de preparare:

Folosind un blender, bateți smântâna și brânza până când obțineți o compoziție omogenă.

Adăugați amidonul și, opțional, vanilia și continuați să amestecați. În mod separat, mărunțiți sau treceți prin sită fructele pentru a obține o pastă fină. Combinați fructele mărunțite cu amestecul de smântână și brânză. Amestecați delicat cu o spatulă până când ingredientele sunt bine încorporate. Gustați și adăugați mierea după gust. Distribuiți mousseul în pahare sau boluri. Lăsați la rece în frigider pentru cel puțin 2-3 ore sau până când mousseul capătă o consistență mai fermă. Serviți mousseul cu fructe proaspete.

5. Clătite cu banane

Ingrediente:

- 2 banane coapte
- 2 ouă
- 100 g făină de ovăz sau făină de migdale
- 100 ml lapte (la alegere, poate fi lapte obișnuit, lapte de migdale sau lapte de cocos)
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- 1 linguriță esență de vanilie (opțional)
- sare

Mod de preparare:

Într-un bol, zdrobiți bananele coapte cu o furculiță până obțineți o pastă omogenă. Adăugați ouăle în bol și amestecați bine. Încorporați făina, bicarbonatul de sodiu și sarea. Amestecați până când obțineți o compoziție omogenă. Adăugați laptele treptat, amestecând continuu, pentru a obține o consistență asemănătoare aluatului de clătite obișnuite. Dacă doriți, adăugați esența de vanilie pentru a intensifica aroma. Încingeți o tigaie neaderentă la foc mediu și ungeți-o cu un strat subțire de ulei de cocos sau unt. Turnați cantități mici de aluat în tigaie pentru a forma clătitele și gătiți-le până când apar bule la suprafață și marginile devin aurii. Apoi, întoarceți-le și gătiți-le și pe cealaltă parte.

6. Cheesecake fără coacere cu ciocolată și banane

Ingrediente:

Pentru stratul de bază:

- 40 g făină de porumb
- 10 g cacao
- 50 ml lapte (de preferat lapte de migdale)