



zdravi deserti

 **Krugovi** Centar za edukaciju, savjetovanje
i humanitarno djelovanje



Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda,
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.



Ministarstvo
zdravstva

Ministarstvo zdravstva



Hrvatski zavod za zapošljavanje

Za više informacija o EU fondovima: www.strukturnifondovi.hr



zdravi deserti



 **Krugovi** Centar za edukaciju, savjetovanje
i humanitarno djelovanje

Kombolova 13, Zagreb, tel. +385 95 311 33 11
www.krugovi.hr

Riječ struke...

Energetska funkcionalnost svih procesa u organizmu očituje se kroz pravilan unos omjera svih makro i mikronutrijenata, ponajprije iz ugljikohidrata i lipida (masti). Shvaćajući pojam nutricionističkog balansa komponenti hrane i promatrajući iste kroz prizmu potrebne energije, svome tijelu osiguravamo potrebne makro i mikronutrijente te možemo uvelike utjecati na pozitivne metaboličke procese u našem organizmu.

Nasuprot tome, svaka prekomjernost bilo koje od njih uključujući i konzumaciju šećera, dovodi do poremećaja gotovo svih metaboličkih funkcija, pretilosti i inzulinske rezistencije.

Prevenciju možemo ostvariti umjerenom konzumacijom šećera. Prema novim preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), djeca i odrasli trebali bi ograničiti unos slobodnih šećera na maksimalnih 10 % ukupnog energetskeg unosa. Ovo bi značilo da, primjerice, dnevni jelovnik od 2 000 kcal ne bi smio sadržavati više od 50 g slobodnih šećera. Pojam "slobodni šećeri" odnosi se na monosaharide, poput glukoze i fruktoze, i disaharide, poput saharoze ili stolnog šećera, koji se dodaju hrani tijekom procesa proizvodnje ili pripreme, a koji su prirodno prisutni u medu, slatkim sirupima i voćnim sokovima. "Zdrave slastice" iz naše brošure izraz su razumijevanja i primjenjivosti nutricionizma s ciljem razumijevanja odnosa prehrane i zdravlja. Sklad su okusa, teksture i vizualne primamljivosti, a pripremljeni na opisan način prikladni su za konzumiranje i od strane osoba koje imaju određene nutritivne restrikcije. U ovoj brošuri nalaze se osnovne smjernice i recepti za pripremu slastica koje možemo nazvati zdravim slatkim zamjenama klasičnim slasticama i desertima.

Dragan Gazibara, *mag. ing. techn. aliment.*

RECEPTURE SLASTICA

Zdravi puding	6
Muffini sa sušenim voćem	7
Pita od sira	8
Palačinke od heljde s voćem	9
Energetske kuglice	10
Keksi s bademima i čokoladom	11
Keksi sa smokvama i zobnim pahuljicama	12
Fit vita desert	13

RECEPTURE SLASTICA ZA DIJABETIČARE

Čoko muffin sa stevijom	15
Krostata	16

RECEPTURE SLASTICA - INTOLERANCIJA NA GLUTEN

Proseni kolač	18
---------------	----

zdravi puding



sastojci

Avokado	2 kom
Nezaslađeni kakao prah	15 g
Ekstrakt vanilije	4 kapi
Med	30 g
Bademovo mlijeko	100 ml



postupak pripreme

Sve sastojke ubacimo u blender i miksamo dok ne dobijemo kremastu strukturu.

Ukoliko je potrebno postepeno dodajemo bademovo mlijeko i med. Gotovi puding izlijemo u čaše, ohladimo i poslužimo dekorirano suhim voćem (bananom, šumskim voćem ili drugim voćem po želji).





sastojci

Integralno brašno	300 g
Zobene pahuljice	150 g
Kokosovo ulje	5 ml
Prašak za pecivo	1 kom
Zobeno mlijeko	100 ml
Suho voće	100 g
Banana	300 g
Jaja	1 kom
Cimet	5 g
Aroma vanilije	3 kapi
Med	15 g
Kakao u prahu	30 g



postupak pripreme

Pećnicu zagrijemo na 175°C . U jednoj posudi vilicom izgnječimo zrelu, oguljenu bananu. Dodamo jedno jaje i sve izmješamo pjenjačom. Potom dodamo i preostale mokre sastojke. U drugoj posudi pomiješamo suhe sastojke: zobene pahuljice, integralno brašno, prašak za pecivo i cimet. U posudu sa suhim sastojcima umiješamo i mokre sastojke pa sve miješamo kuhačom, da se sastojci prožmu i povežu. Na kraju dodamo još i šumsko voće, kratko promješamo. Kalupe za muffine napunimo gotovo do vrha, i stavimo peći oko 15-20 minuta.

muffini sa sušenim voćem

pita od sira



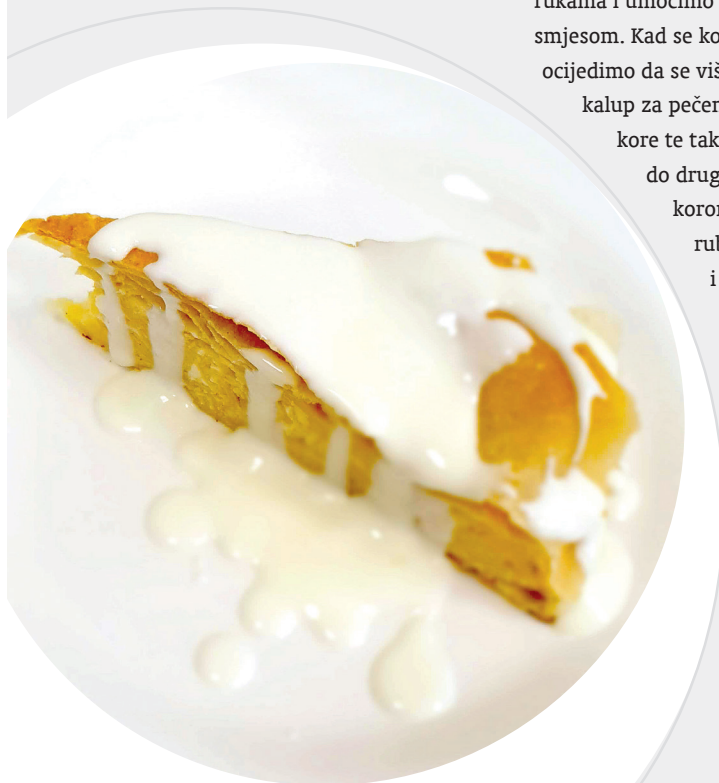
sastojci

Kora za savijače	400 g
Posni sir	360 g
Grčki sir	150 g
Otopljeno kokosovo ulje	100 g
Jaja	4 kom
Mineralna voda	200 ml
Javorov sirup	30 g



postupak pripreme

Pećnicu uključimo na 180°C. Kalup za tortu promjera 26 cm poprskamo kokosovim uljem u spreju ili obložimo papirom za pečenje po dnu. U većoj posudi pjenjačom dobro izmiješamo jaja, sol, posni sir, javorov sirup, mineralnu vodu i oko 80 g otopljenog kokosovog ulja. Kore za savijaču raširimo na radnoj površini. Odvojimo 1-2 lista te njih obložimo po dnu pripremljenog kalupa, tako da viškovi tijesta tvore rub i slobodno vise preko kalupa. Preostale listove jednog po jednog odvajamo, zgužvamo u rukama i umočimo u zdjelu s pripremljenom sirnom smjesom. Kad se kora natopila smjesom, malo je ocijedimo da se višak smjese ocijedi, te stavimo u kalup za pečenje. Umačemo tako i preostale kore te takve “gužvanjke” stavljamo jednog do drugog u kalup za tortu. Zadnjom korom prekrijemo sadržaj kalupa, te rubove tijesta uredno presavinemo i posložimo. Površinu premažemo preostalim kokosovim uljem te stavimo peći u ugrijanu pećnicu. Pečemo oko 30 minuta. Poslužujemo mlako sa preljevom od grčkog jogurta.



palacinke od heljde s voćem



sastojci

Mlijeko 0,9% m.m.	100 ml
Mineralna voda	200 ml
Jaja	5 kom
Heljdino brašno	250 g
Smeđi šećer	30 g
Pšenično bijelo brašno	25 g
Sol	10 g
Cimet	10 g



postupak pripreme

U posudi izmiješamo brašno, mlijeko, jaja i sol. Kada dobijemo srednje gustu smjesu, ispečemo palačinke. Ako je smjesa prerijetka, dodajemo još brašna, a ako je pregusta, dodamo mlijeka. U drugoj posudi izmiješamo bobičasto smrznuto voće s vodom, šećerom i cimetom i sve stavimo u dobro zagrijanu tavu. Miješamo dok se šećer ne otopi. Gotove palačinke punimo rastopljenim voćem. Palačinke s heljdom i voćem poslužimo tople i ukrasimo po želji.





energetske kuglice



sastojci

Bademi	100 g
Lješnjak	100 g
Kikiriki	120 g
Tamna čokolada bez šećera	100 g



postupak pripreme

Sve sastojke ubacimo u blender i izmješamo.

Dodajemo žlicu po žlicu vode dok ne dobijemo ljepljivu smjesu.

Od smjese oblikujemo kuglice i uvaljamo ih u kokosovo brašno.

keksi s bademima i čokoladom



Bademi	100 g
Šećer u prahu	50 g
Kakao u prahu	50 g
Sol	5 g
Tamna čokolada bez šećera	100 g
Bjelanjak	4 kom
Ekstrakt vanilije	10 g



Pećnicu zagrijemo na 180°C, pleh za pečenje prekrijemo papirom za pečenje. U posudi pomiješamo nasjeckane bademe, šećer, kakao, sol i komadiće čokolade. Ostavimo smjesu da odstoji. U drugoj posudi miksamo bjelanjke uz dodavanje ekstrakta vanilije. Polako dodajemo i suhe sastojke dok polako miješamo kuhačom, da snijeg od bjelanjaka ne splasne. Žlicom grabimo smjesu i stavimo na pleh u razmaku od tri cm. Pečemo ih 12 do 13 minuta, dok ne postanu hrskavi.





Lješnjaci	100 g
Med	30 g
Kakao u prahu	15 g
Kokosova mast	15 g
Ekstrakt vanilije	5 g

SASTOJCI ZA BISKVIT

Zobene pahuljice	100 g
Zobeno brašno	100 g
Bademi	20 g
Kokosova mast	15 g
Sol	5 g
Cimet	5 g

ZA DRUGI SLOJ BISKVITA

Suhe smokve	200 g
Med	30 g

ZA TREĆI SLOJ BISKVITA

Zobene pahuljice	50 g
Bademi	10 g
Kokosova mast	15 g

keksi sa smokvama i zobenim pahuljicama



postupak pripreme

Smokve prelijemo vrućom vodom i ostavimo da se namaču 15-ak minuta. U posudi pomiješamo zobene pahuljice, brašno, bademe i začine, dodamo kokosovu mast, pa miješamo dok se sve ne sjedini. Smjesu utisnemo u manji kalup za pečenje. Smokve izblendamo s medom i malo vode od namakanja (ukoliko je smjesa pregusta) pa dobivenu smjesu od smokava raspodijelimo preko biskvita od zobenih pahuljica. Izmiješamo sastojke za treći sloj pa ih posipamo na vrh. Pečemo 20-ak minuta na 180 stupnjeva.



fit vita desert



sastojci

Tekući jogurt	400 ml
Med	15 g
Chia sjemenke	50 g
Amarant	45 g
Smrznuto šumsko voće	150 g



postupak pripreme

U posudi izmiješamo sve sastojke i ostavimo ih preko noći u hladnjaku. Za preljev od šumskog voća, šumsko voće stavimo u posudu i dodajemo žlicu meda te lagano zagrijavajmo dok ne prokuha. Kuhamo dok ne dobijemo preljev željene gustoće, a potom ostavimo da se smjesa ohladi. U čašu stavimo 2-3 žlice chia pudinga, potom dodajemo 1 žlicu preljeva i tako nastavimo dodavati dok ne napune čašu.



Dijabetes

Dijabetes je kronična bolest koja se javlja kada gušterača ne može sintetizirati dovoljno inzulina ili kada tijelo ne može učinkovito koristiti inzulin. Ovisno o mehanizmu nastanka postoje dvije vrste dijabetesa: dijabetes tipa 1 i dijabetes tipa 2.

Kao posljedica poremećaja metabolizma glukoze, dijabetes može ozbiljno ugroziti srce i krvne žile, oči i bubrege i živčani sustav. Osnovni koncept dijabetičke prehrane temelji se na optimalnom rasporedu obroka koji je ovisan o terapiji i razinama inzulina, dok unos energije i nutrijenata, odnosno sastav obroka ovisi o potrebama pojedinca.

Ključno je kroz svaki obrok regulirati unos ugljikohidrata te zadovoljiti sve prehrambene preporuke kao i kod zdrave osobe. Osnova pripreme dijetetskih slastica za dijabetičare i osobe koje pate od metaboličkog sindroma je eliminacija jednostavnih šećera i namirnica visokog glikemijskog indeksa i opterećenja te korištenje adekvatnih zamjena kao što su prirodna sladila i umjetni zaslađivači.

Pažnja je usmjerena na odabir namirnica s nižim glikemijskim indeksom koje su dobar izvor biljnih vlakana, proteina i nezasićenih masnih kiselina.



sastojci

Integralno brašno	250 g
Mljeveni rogač	200 g
Kakao bez šećera	50 g
Prašak za pecivo	5 g
Zobeno mlijeko	50 ml
Jaja	5 kom
Stevija	4 kom



postupak pripreme

Jaja izmiješamo mikserom dok ne postanu pjenasta. U posebnoj zdjeli pomiješajmo brašno, prašak za pecivo, rogač i kakao. U trećoj posudi steviju pomiješamo sa mlijekom, limunovim sokom, a zatim dodamo tekuće i mokre sastojke i izmiješamo u homogenu smjesu.

Smjesu stavimo u papirne kalupe za muffine i pečemo 20 minuta na 180°C.

Čoko muffin sa stevijom



krostata



sastojci

Maslac	150 g
Integralno brašno	250 g
Stevija	3 kom
Mljeveni lješnjaci	100 g
Jaje	1 kom
Cimet u prahu	10 g
Prašak za pecivo	5 g
Ekstrakt vanilije	5 kapi
Džem za dijabetičare	300 g



postupak pripreme

Od maslaca, brašna, stevije, mljevenih lješnjaka i jaja zamješati tijesto. Razvaljamo ga u kalup. Pečemo 20 minuta na 180°C i ohladimo. Premažemo džemom za dijabetičare i poslužimo

Gluten

Gluten je bjelančevina koja se nalazi u tri osnovne vrste žitarica, a to su pšenica, ječam i raž. Ova bjelančevina za zdravu populaciju ne predstavlja problem, no ukoliko se osoba odluči na bezglutensku prehranu treba naglasiti da ova bjelančevina nije esencijalna u prehrani te da prehrana bez glutena može biti raznolika i uravnotežena.

Međutim, postoje skupine osoba koje gluten trebaju izbjegavati zbog zdravstvenog stanja – celijakija, alergija na gluten i glutenska intolerancija. (99% probavlja gluten bez problema, kod 1% gluten izaziva ozbiljan problem). Bezglutenska prehrana podrazumijeva izbjegavanje, odnosno eliminaciju žitarica koje ga sadrže – pšenice, ječma i raži, no vrlo često se, osobito u osoba koje imaju celijakiju izbjegava i konzumacija zobi, koja je vrlo često kontaminirana glutenom iz navedenih žitarica.

U cilju što bolje uravnotežene prehrane koriste se žitarice koje prirodno sadrže gluten: kukuruz, proso, riža, te pseudožitarice heljda, amarant i kvinoja.

proseni kolač



Proso	200 g
Mahunna vanilije	200 g
Sol	10 g
Stevija	4 kom



postupak pripreme

Proso operite i popržite nekoliko minuta na laganoj vatri stalno miješajući. U zdjelu ulijte vodu te kuhajte proso zajedno s mahunom vanilije i soli. Nakon 15 minuta kuhanja dodajte marelice nasjeckane na manje komadiće. Kuhajte na laganoj vatri još 5 minuta dok proso ne omekša i dodajte steviju. Smjesu izlijte u nauljeni lim i pecite na 170° C 15 minuta.







zdravi deserti

“Neka hrana bude tvoj lijek,
a lijek tvoja hrana.”

Hipokrat



 **Krugovi** Centar za edukaciju, savjetovanje
i humanitarno djelovanje

Kombolova 13, Zagreb, tel. +385 95 311 33 11
www.krugovi.hr