Doskonałe desery na co dzień

Jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, kupny mus czekoladowy czy sernik to zły wybór. Typowa ich porcja z supermarketu to około połowy zalecanej maksymalnej dawki dziennej nasyconych kwasów tłuszczowych. Warto więc spróbować szybkich i łatwych zdrowych deserów domowej roboty.

Pyszny nabiał

• Niskotłuszczowy nabiał, na przykład jogurt czy serek śmietankowy, dostarczają więcej zdrowego dla kości wapnia niż wersje pełnotłuste.
• Wsypać trochę owoców jagodowych, na przykład malin lub jagód, na dno miseczki, dodać kremowy jogurt naturalny i posypać uprażonymi migdałami.
• Jogurt mrożony – to zdrowa, niskotłuszczowa alternatywa dla lodów, jednak jogurty mrożone z supermarketu często zawierają dużo cukru. Lepiej przełożyć zawartość dużego kubka (500 ml) jogurtu do pojemnika do zamrażania i wstawić na godzinę do zamrażarki. Wyjąć i energicznie wymieszać widelcem, aby rozbić tworzące się kryształki lodu, po czym ponownie wstawić do zamrażarki. Powtórzyć 2–3 razy, aż jogurt się zamrozi.
• Zdrowy pudding ryżowy – w wielu przepisach używa się śmietany, ale smaczny pudding otrzymamy również z mleka półtłustego lub sojowego, cytryny i odrobiny cukru. Na wierzch nałożyć łyżkę owoców w syropie.

Owoce na deser

Poeksperymentujmy z różnymi owocami. Wszystkie zawierają ważne mikroelementy wspomagające układ odpornościowy. Oto kilka propozycji:
• Upiec jesienne owoce – gruszki, śliwki i jabłka – z odrobiną soku jabłkowego, brązowego cukru i posiekanymi suszonymi morelami oraz orzechami włoskimi. Podawać z niewielką ilością niskotłuszczowego mascarpone.

• Pieczony ananas – obrać ananasa, pokroić na cząstki i usunąć zdrewniały środek. Ułożyć na blasze, nałożyć na wierzch trochę masła i oprószyć sproszkowanym anyżem gwiazdkowym. Piec, aż się zrumieni i lekko skarmelizuje na brzegach.
• Świeże mango w plasterkach i polane odrobiną miodu z sokiem z limonki.,
• Owoce z kruszonką i tarty – powinniśmy użyć dużo owoców, a nie dawać wcale ciasta, żeby zmniejszyć zawartość kalorii i tłuszczu. Do kruszonki dodać płatków owsianych i orzechów włoskich.

Łatwe słodkości z kuchennej szafki

Minitorciki bezowe – nałożyć na kupne bezy odrobinę sorbetu lub mrożonego jogurtu i po kilka częściowo rozmrożonych owoców jagodowych.
• Deser a` la smoothie – zmiksować mrożony jogurt z owocami jagodowymi, przelać do wysokiej szklanki i posypać pokruszoną bezą. Bezę można zastąpić posiekanymi lub uprażonymi migdałami.

Fot. Adobe Stock