

## **EKO-PORADNIK - CZĘŚĆ III**

### **TŁUSTY CZWARTEK - ZDROWA ALTERNATYWA DLA TRADYCYJNYCH PĄCZKÓW I CHRUŚCIKÓW**

Tłusty czwartek już w tym tygodniu.

#### **Planujecie podporządkować się tradycji?**

Wszak to takie pyszne i kuszące. Pomyślcie jednak, gdyby tak dostosować się do nakazów tradycji, jednak w zdrowszej wersji? Czy jest taka możliwość? Ano jest, trzeba tylko troszkę poszperać w Internecie i sprawdzić, jak poniższe smakołyki wykonać. Przepisów jest bez liku. Dobrze wiedzieć, czego się szuka i dlatego mała podpowieść z mojej strony.

#### **10 propozycji zdrowych i słodkich na tłusty czwartek**

Nie należę i nigdy nie należałam do fanek pączków. Głównie ze względu na poziom słodkości, który był dla mnie nie do wytrzymania. Więc i z okazji zbliżającego się tłustego czwartku nie znajdziecie tu pączków. Zamiast pączków proponuję Wam jednak kilka tłustych i bezcukrowych przepisów, które mogą być ciekawą alternatywą - i dla zdrowia i dla podniebienia.

Tradycyjne pączki obfitują w składniki wyjątkowo niekorzystne dla naszego zdrowia: sporą ilość cukru, tłuszcze nasycone, ale również frakcje trans.

Niektóre bowiem smaży się na smalcu, inne na mieszance smalcu i oleju roślinnego, a jeszcze inne na oleju palmowym - tak donoszą wieści internetowe.



**Ja proponuję Wam tłuszcze, które okażą się nieocenione dla odporności i układu nerwowego.**

**Spożywajmy zatem orzechowe praliny i kuleczki z ziaren z czystym sumieniem w to czwartkowe, słodkie święto.**

## **Kuleczki pełne dobrych tłuszczów?**

### **Praliny orzechowe**

Możesz powiedzieć o tych pralinach wszystko, ale na pewno nie to, że nie są tłuste.

**Są!** Orzechy obfitują w tzw. zdrowe tłuszcze. Przygotowanie takich pralin to naprawdę prosta sprawa. Ich głównym składnikiem są orzechy laskowe.



### **Migdałowe praliny**

Oto naturalnie marcepanowe praliny, które nie tylko świetnie się prezentują, ale również wybornie smakują. Ich podstawą są migdały.

### **Praliny sezamowe**

Ta zdrowa słodkość jest przede wszystkim dla amatorów sezamu.

Jest tu nieco więcej składników niż w poprzednich przepisach na praliny, ale naprawdę warto.



### **Kuleczki pełne żelaza**

Uwielbiam te kuleczki na bazie buraka. W składzie znajdziesz również orzechy, które dostarczą Ci sporo dobrych tłuszczów.



### **Coś do upieczenia?**

Jeśli koniecznie brakuje Ci obróbki termicznej, to zachęcam Cię to przepisów nieco mniej tradycyjnych niż pączki i faworki, w których przemycisz szereg odżywczych składników. Oczywiście u mnie nie ma mowy o smażeniu na głębokim tłuszczu - to już na pewno wiesz. Ale piekarnik jak najbardziej może iść w ruch!

### **Fasolowe bajaderki**

Bajaderki to moje wspomnienie z dzieciństwa. Bardzo je lubiłam, choć nie do końca wiem, co było wtedy w składzie kupowanych przeze mnie słodkości. ;-)  
W przypadku tych bajaderek masz pewność, że wiesz, co jesz.



### **Kuleczki pełne wapnia**

Były kuleczki pełne żelaza, a teraz czas na kuleczki pełne wapnia. Uwielbiam je szczególnie wtedy, gdy są delikatnie spieczone. I (nie da się ukryć) wyglądają jak małe pączusie twarogowe.

### **Muffiny amarantusowe**

Oto bardzo prosty w przygotowaniu słodki i zdrowy deser - w sam raz na Tłusty Czwartek. Smakuje bardzo czekoladowo, choć brak w składnikach kakao i czekolady. Takie czary mary. :-)



### **Słodkie kuleczki daktylowo-migdałowe**

Te kuleczki mogą być przygotowane zarówno na surowo jak i z pomocą piekarnika. Co kto lubi. Ja lubię i jedną i drugą opcję.

### **Tłuste i słodkie czekolady?**

Jeśli bardzo chcecie świętować tłusto, polecam jeszcze domowej roboty czekolady. Z pomocą tych czekolad w Tłusty Czwartek zrobi się u Ciebie naprawdę tłusto.

### **Wegańska czekolada bez cukru**

Tłusta, słodka, ale mimo wszystko deserowa. Robi się ją bardzo prosto. Smakuje wybornie lekko schłodzona.





## **Lodowy blok czekoladowy z dodatkiem orzechów i bakalii**

Jeśli sama czekolada to za mało i lubisz dodatek bakalii to spróbuj z tym pysznym blokiem czekoladowym. Możesz do niego wrzucić prawie wszystko.

**Smacznej, tłustej i słodkiej konsumpcji. Taki jeden dzień w roku może być naprawdę bez wyrzutów sumienia. 😊**

**Jednak nie zostawię was bez choćby jednego przepisu na zdrowe podjadanie tłustoczwartkowe. Oto on:**

## **Ciasto marchewkowe psychotka!!!! 🤪🤪**

**Przepis bardzo prosty 😊!**

- 400g marchewki zetrzeć na tarce
- 1 szklanka mąki owsianej - ok. 150g
- 3 jajka
- 3-4 łyżki miodu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka imbiru
- 2 łyżki oleju rzepakowego + odrobina do natłuszczenia blaszki
- orzechy włoskie lub migdały posiekane.



Wszystkie składniki wymieszać i umieścić całość w wysmarowanej olejem blaszce.

Dla bardziej wybrednych, do ciasta dodać tylko żółtka, a ubite białka dodać do ciasta na końcu i delikatnie wymieszać... i do pieca!!!!

Blaszka wąska keksówka, piec w temp. 180 stopni godzinkę.  
Smacznego. 😊

Do następnego spotkania

Ewa Nowikow 😊