

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 podpowiedź 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 😊