



Холодными зимними вечерами, кажется, что в каждом из нас просыпается сладкоежка. Есть что-то такое в зимних месяцах, что заставляет нас стремиться к сладкому, но это не значит, что можно есть пустые калории.

Новый Год, Рождество и праздничные вечеринки быстро приближаются, и нужно сделать усилие над собой, чтобы сохранить контроль и не злоупотреблять вкушностями. Праздничные угощения волнительно подавать и весело готовить, ведь они делают нас счастливыми. Однако, они не всегда полезны для здоровья. Это не означает, что не нужно наслаждаться ими, но нет никаких оснований давать своему организму десерты, не имеющими питательную ценность, когда можно получать пользу от каждого кусочка собственноручно приготовленного десерта из натуральных ингредиентов, которые не испортят ни вкус, ни фигуру.

Большинство праздничных десертов – включая пирожные, печенье, пироги – содержат:

Гидрогенизированные масла. Они используются для того, чтобы большинство десертов и печенья на полках магазинов хранились как можно дольше (они застревают и на бедрах надолго тоже) и полны жиров, которые могут вызывать закупорку сердца и артерий.

Рафинированный сахар. Он может быть чем угодно от сахарной пудры до столового сахара и даже коричневым сахаром. Кроме того, что он чрезмерно сладкий и полон пустых калорий, накапливающихся на талии, он также заставляет жаждать более чем один кусок пирога и более чем одно печенье.

Обработанную белую муку. Она часто используется для того, чтобы сделать торты пышными, легкими и воздушными, но она также не дает организму никакой питательной ценности помимо крахмала и чрезмерного количества калорий.

Вместо них выбирайте полезные ингредиенты, чтобы приготовить торты, печенье, пироги:

Кокосовое масло и масло виноградных косточек. Это чистые натуральные масла, которые могут быть нагреты до высокой температуры без денатурации содержащихся в них жиров. Они великолепно работают в разнообразных рецептах и очень полезны для человека. К примеру, кокосовое масло способствует здоровью и предоставляет множество питательных веществ, которые полезны для кожи, волос, ногтей и внутренних органов.

Тростниковый сахар, кленовый сироп и сухофрукты. Эти полезные заменители могут быть использованы вместо сахара в любом рецепте десерта. Тростниковый сахар является великолепной заменой коричневого сахара, особенно для пряников и финикового печенья. Кленовый сироп придает приятную мягкую сладость печенью и тортам, а сухофрукты являются прекрасным натуральным способом придать блюду сладость без сахара.

Полба, камут и овсяная мука. Все это великолепные заменители белой пшеничной муки. Они богаты клетчаткой, белком, витаминами и могут быть заменителями один к одному в любом рецепте выпечки, в котором используется белая мука. Можно даже использовать неотбеленную светлую муку из полбы, которая годится для любых целей и отлично работает в печенье, воздушных тортах, хлебе.

Финиковое печенье с абрикосами, инжиром и апельсиновым соком

Ингредиенты:

250 г мелко нарезанных абрикосов
250 г мелко нарезанного сушеного инжира
сок 1 апельсина
125 мл воды
125 г кокосового масла
125 г тростникового сахара или кленового сиропа
425 г муки из полбы
0,5 чайной ложки пищевой соды
250 г овсяных хлопьев

1. Разогрейте духовку до 175°C.
2. Смешайте финики, сок апельсина и воду в кастрюле. Готовьте, накрыв крышкой, на медленном огне 10 минут, периодически помешивая. Снимите с огня и отставьте в сторону.
3. В миске взбейте кокосовое масло и тростниковый сахар. Подмешайте муку, соль, пищевую соду. Добавьте овсяные хлопья и вымесите руками. Тесто будет рассыпчатым, но будет держаться вместе при сжатии.
4. Распределите 2/3 теста по смазанному маслом противню. Перемешайте финиковую смесь абрикосами и инжиром, затем распределите ее по тесту. Раскрошите оставшееся тесто сверху.
5. Выпекайте 30 минут. Охладите в противне и нарежьте на квадратики.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)