

Jednym ze stereotypów towarzyszących cukrzycy jest przekonanie o drakońskiej diecie – pełnej kategoriycznych zakazów, a więc i wyrzeczeń. Uważa się, między innymi, że diabetycy powinni całkowicie zrezygnować ze spożywania słodkich dań i takich smakołyków. W świetle najnowszych badań okazuje się, iż nie jest to aż tak konieczne. To oczywiście, że jeżeli nierozsądnie sięgamy – do tego na pusty żołądek – po czekoladę, cukierki, ciastka czy słodkie alkohole, możemy być pewni, iż poziom glukozy wzrośnie.

O wiele bezpieczniej jest jeść „coś na słodko” w połączeniu z produktem bogatym w rozpuszczalny błonnik; wtedy poziom glukozy będzie wzrastał wolniej, ponieważ błonnik spowalnia proces jej uwalniania. Dlatego, jeśli lekarz lub dietetyk nie zaleci inaczej, możemy od czasu do czasu pozwolić sobie na coś słodkiego, np. deser po obiedzie bogatym w błonnik. Naturalnie – w rozsądnych ilościach. Można też, nie chcąc ryzykować, sporządzić osobiście coś smacznego, słodkiego i bezpiecznego.

Lus

BABKA PIASKOWA Z OTRĘBAMI

Składniki:

- 1 kostka masła
- 1 szklanka sorbitolu, glukononu lub mieszanki
- 5-7 całych jaj
- 2 szklanki i trochę mąki (lub 1 szklankę i trochę mąki + 1 szklankę otrąb owsianych lub pszennych)
- 1/2 proszku do pieczenia
- sok z połowy cytryny, wanilia i bakalie

Masło ucieramy ze słodzikami, dodając 1 całe jajko, trochę mąki i otrąb. Na końcu dodajemy resztę składników, mieszając mikserem. Pieczemy ok. 45 min.

Słodko i bezpiecznie

TORCIK Z MASĄ JABŁECZNĄ CIASTO I

- 10 dag masła
- 10 dag mąki
- 10 dag słodziku
- 10 dag maku w całości
- 2 jaja
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

W mikserze ucieramy masło ze słodzikiem na puch, dodajemy jajka, mak i mąkę z proszkiem. Pieczemy w średnio nagrzanym piekarniku. Ciasto jest gotowe, gdy odchodzi od brzegów.

CIASTO II

- 10 dag mąki
- 10 dag masła
- 10 dag słodziku
- 10 dag wiórek kokosowych
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

CIASTO III

- 10 dag mąki
- 10 dag masła
- 10 dag słodziku
- 10 dag orzechów włoskich
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

CIASTO IV

- 10 dag mąki
- 10 dag masła
- 10 dag słodziku
- 3 łyżki kakao
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wykonanie ciast II, III, IV tak samo jak ciasta I. Po upieczeniu przełożyć placki. Usmażyć 1,20 kg jabłek, dodać dwie łyżki wody i pod koniec dać galaretkę agrestową rozpuszczoną w pół szklanki wody. Przekładać ciepłą masą. Na wierzch dać polewę czekoladową.



CIASTO Z OWOCAMI I KRUSZONKĄ

Składniki:

3 szklanki mąki

2 łyżki słodziku (glukononu lub sorbitolu)

4 żółtka

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 kostka masła

Wszystkie składniki wymieszać i wyłożyć na blaszkę (pozostawiając trochę ciasta w lodówce na kruszonkę).

Piana:

4 białka ubić z 1 szklanką słodziku.

Dodać 1 paczkę kisielu w proszku.

Na ciasto wyłożyć dowolne owoce, na owoce pianę i posypać słodzonym ciastem. Piec około 40-45 min.



BANANOWE BUŁECZKI

Te delikatne, smakowite bułeczki nadają się świetnie na śniadanie. Zawierają niewiele tłuszczu, dostarczają organizmowi więcej błonnika niż chleb czy zwykające bułki.

Składniki:

125 g mąki razowej, 25 g zarodków pszennych, 3 płaskie łyżeczki słodziku, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia, 1 jajko – roztrzepane, 50 ml mleka, 50 ml oleju słonecznikowego, 75 g ziaren słonecznika, 2 dojrzałe banany – ok. 225 g po obraniu, dżem morelowy, pieczone ziarna słonecznika do dekoracji.

Przygotowanie:

1. Wyścielić 6 foremek do babeczek pergaminem, albo je natłuścić. W misce zmieszać mąkę z zarodkami pszennymi, słodzikiem, proszkiem do pieczenia i pestkami słonecznika. Osobno zmiksować jajko z olejem słonecznikowym i mlekiem. Połączyć wszystkie składniki i ucierać do gładkości.
2. Ugnieść banany i wymieszać z ciastem.
3. Napełnić ciastem foremki do dwóch trzecich. Piec w temp. 200°C przez 20-30 minut (sprawdzić patyczkiem, czy są upieczone). Wyjąć bułeczki, ułożyć na tacy, aby przestygły. Posmarować dżemem, posypać przypieczonymi pestkami słonecznika. Podać jeszcze ciepłe.

Wartość odżywcza 1 bułki: kalorie 295, węglowodany 13 g, cukry 18 g, białko 8 g, tłuszcz 14 g, kw. tł. nasycone 2 g, błonnik 4 g.