

Povesti saruroase de toamna #faraxahar

Colectie de retete pentru serile reci de toamna
de la prietenii NoSugarShop.ro





Tarta de ciocolata cu dovleac

Crusta:

150 g faina de migdale
20 g cacao
50 g eritritol
50 g unt
1 ou
½ lingurița guma de xantan sau 1 lingura tarate de psyllium
80 g ciocolata dark (eu am folosit heidi de 85% cacao)

Umplutura:

600 g dovleac copt
4 oua
50-70 g eritritol (in funcție de cat de dulce este dovleacul)
vanilie, scorțișoara sau alte arome

Componentele crustei se imbina, formand un aluat ca o plastilina. intr-o forma de tarta se pune un cerc de hartie de copt care se unge cu unt. si marginile formei se ung cu unt. Aluatul se intinde intre 2 hartii de copt sau covorase de silicon si se transfera in tava. Cu ajutorul degetelor, se intinde aluatul uniform pe fundul formei si pe margini. Se da forma in cuptorul incins la 160 grade C pentru circa 10 minute.

intre timp se prepara umplutura, prin mixarea cu blenderul de mana a tuturor componentelor umpluturii.

Dupa 10 minute se scoate forma din cuptor si se distribuie uniform ciocolata rupta bucațele. in cateva minute, ciocolata se va topi de la caldura. Atunci se toarna cu atenție umplutura. Ciocolata va avea tendința sa se ridice pe alocuri la suprafata, nu e grav. Se baga forma inapoi la cuptor, pentru circa 30-40 de minute. Suprafata trebuie sa fie prinsa aproape peste tot, dar e admis sa fie un pic mai moale in mijloc. Se stinge focul si se lasa tarta in cuptor pentru o ora. in acest timp, se va inchega si partea moale din mijloc.

Tarta se raceste si se serveste dupa ce sta la frigider macar 4-5 ore, cel mai bine peste noapte.





Trufe keto tiramisu



Ingrediente pentru circa 30 de bucați

150 g faina de migdale

50 g eritritol

200 g mascarpone

30 ml cafea espresso si cacao

Mod de preparare

Faina de migdale se rumeneste intr-o tigaie uscata, la foc mic, amestecand mereu. Aveți grijă să nu se ardă. Dar este un pas opțional, puteți folosi faina simplă de migdale, fără să o caliciți.

Se prepară cafeaua care se toarnă peste eritriol, amestecând până la topirea acestuia.

TOTAL: 450 grame, 1700 calorii, 47.1 proteine, 176.7 lipide, 18.3 carbohidrați, 11.1 fibre

Trufe se fac incredibil de simplu, iar gustul este de prajitura Tiramisu, și încă fără zahăr! încercați-le, în mod sigur vă vor cuceri și pe voi.



Reteta creata de Natalia Negara



www.retetelchf.ro



@Retete LCHF



@retetelchf.ro



Tiramisu cu dovleac la pahar

Ingrediente Pentru 4 porții

Pentru amestecul uscat:

70 g faina de migdale

40 g eritritol

1 lingurița de cafea solubila

1 lingurița scorțișoara, opțional

Pentru crema:

200 g mascarpone

200 g dovleac copt

50 g eritritol

vanilie

cacao pentru presarat

Mod de preparare:

Faina de migdale se rumeneste usor intr-o tigaie uscata, la foc mic si amestecand mereu. Aveți grija sa nu se arda. Se lasa la racit.

Eritritolul se rasneste la rasnița de cafea, impreuna cu cafeaua solubila si scorțișoara. Se adauga peste faina de migdale. Daca aveți eritritol pudra si cafea solubila sub forma de pulbere, amestecați-le direct cu faina de migdale rumenita.

intr-un bol, se mixeaza cu un blender de mana branza mascarpone, dovleacul copt, eritritolul si vanilia. Trebuie sa iasa o crema usor fluida.

Se assembleaza desertul in recipiente individuale (cel mai bine din sticla, sa arate frumos), alternand 1 lingurița din amestecul uscat cu 1 lingura din crema. Ultimul strat trebuie sa fie de crema.

Desertul se poate servi imediat, dar e mai bine sa stea la rece macar 2 ore. Se presara cu cacao inainte de servire.

TOTAL: 570 grame, 1214.1 calorii, 30.3 proteine, 121 lipide, 21.8 carbohidrati, 9.2 fibre.



Reteta creata de Natalia Negara



Negresa cu dovlecel

Ingrediente pentru
o forma de 20 x 20 cm (16 porții):

3 oua
170 g dovlecel ras si stors (dintr-un dovlecel de 300 g)
100 g eritritol
50 g ulei de cocos
100 g faina de migdale
30 g faina de cocos
30 g cacao
1 lingurița praf de copt
arome



Mod de preparare:

Dovlecelul se da prin razatoarea mica si se stoarce de lichid. Se pune intr-un castron, se adauga ouale, indulcitorul si aromele. Se bate compoziția cu un tel, se adauga uleiul, apoi se incorporeaza fainurile, praful de copt si pudra de cacao.

Aluatul obținut trebuie sa fie destul de gros, dar sa cada de pe lingura. Dupa vreo 5 minute, se va mai ingrosa. Daca e nevoie, mai puneți un pic de faina, dar nu exagerați. Faina de cocos este foarte hidrofila, este foarte usor sa scapați prea multa, iar aluatul devine tare si sfaramicios.

Aluatul se toarna intr-o tava (a mea a avut dimensiunile 20 x 20 cm), pe hartie de copt. Negresa se coace circa 1 ora la foc mediu (170 grade C). Trebuie sa se prinda pe toata suprafata, dar sa ramana moale si elastica la atingere.

Se scoate pe un gratar si se porționeaza dupa racire. Opțional, se poate glazura sau unge cu crema, dar si simpla este minunat de buna.

Se pastreaza intr-un recipient acoperit.

TOTAL: 695 grame, 1856.2 calorii, 67.9 proteine, 180.4 lipide, 26.9 carbohidrati, 24.6 fibre

Reteta creata de Natalia Negara



Pancakes keto cu dovleac

Ingrediente pentru 8-9 bucați

200 g dovleac copt
3 oua
100 ml smantana dulce (30-35%
grasime)
35 g eritritol
arome
45 g faina de cocos
½ lingurița praf de copt
½ lingurița guma de xantan
ulei de cocos pentru prajit

Mod de preparare:

intr-un bol se mixeaza dovleacul copt cu ouale, smantana, indulcitorul si aromele. Se incorporeaza cu un tel faina de cocos, praful de copt si guma de xantan. Aluatul obtinut se lasa 10 minute, timp in care se va ingrosa. Daca e nevoie, mai puneți un pic de faina, dar nu exagerați. Faina de cocos este foarte hidrofila, este usor sa scapați prea multa, iar aluatul devine tare si sfaramicios.

intr-o tigaie se incinge puțin ulei de cocos. Se pun clatitele cu o lingura pe suprafața incinsa, apasand un pic cu lingura, ca sa iasa o grosime de cel mult 1 cm. Se pune capacul si se țin clatitele la cel mai mic foc, timp de vreo 4 minute. Se intorc cu atenție (sunt destul de fragile, dar cu o paleta lata nu veți intampina probleme la intors) si se lasa sub capac inca vreo 4 minute, tot la foc mic.

Clatitele gata vor fi destul de moi, dar se vor mai intari pe masura ce se racec. De aceea atunci cand sunt gata, se scot pe un platou si se lasa 5-15 minute inainte de servire.

TOTAL: 565 grame, 938.7 calorii, 34.8 proteine, 78.2 lipide, 23.5 carbohidrati, 19.8 fibre.





Prajitura keto cu dovleac si nuci

Ingrediente pentru o forma de 20x20 cm:

200 g dovleac crud
60 g eritritol
4 oua M
150 g faina de migdale
50 g ulei de cocos topit (sau unt topit)
1 lingurița praf de copt
20 g faina de cocos (sau ½ lingurița guma de xantan)
50 g miez de nuca rupt bucațele
arome (eu am pus coaja de portocala bio)



Mod de preparare:

Dovleacul se da prin razatoarea mica sau se marunțeste la robot. Se muta intr-un castron, se adauga ouale, indulcitorul si aromele. Se amesteca un pic, apoi se incorporeaza fainurile cu praful de copt si uleiul de cocos. La sfarsit se adauga miezul de nuca.

Aluatul obținut se intinde intr-o tava pe hartie de copt. Se sa la copt in cuptorul incins la 170 grade C, pentru circa o ora sau pana cand prajitura se prinde pe toata suprafata si se rumeneste. Eu am acoperit-o cu folie de aluminiu primele 45 de minute.

TOTAL: 730 grame, 2065.2 calorii, 71.3 proteine, 201.7 lipide, 30.7 carbohidrati, 25.5 fibre



Turta keto cu telemea



Ingrediente pentru o turta
impartita in 4 portii:

Pentru turta:

2 oua
1 albus
30 g unt topit (eu am folosit
clarifiat)
50 g mascarpone
50 g smantana grasa
30 g faina de cocos,
½ lingurița guma de xantan

Pentru topping:

150 g telemea
1 galbenus
1 ou
cateva fire de marar

Mod de preparare:

intr-un bol se amesteca componentele aluatul, formand un aluat gros
si lipicios.

Se prepara umplutura: se sfarama telemeaua si se amesteca cu oul,
galbenusul si mararul tocat.

Aluatul se intinde cu o spatula intr-o tava, pe hartie de copt, sub
forma de turta de o grosime de circa 1 cm. Deasupra se distribuie
uniform umplutura, pastrand o margine de circa 1 cm.

Tava se da in cuptorul incins la 170 grade C pentru 35-45 de minute,
sau pana cand se rumenesc marginile turtei.

TOTAL: 525 grame, 1429.3 calorii, 60.5 proteine, 125.4 lipide, 12.3
carbohidrati, 10.5 fibre



Tort keto de ciocolata



Pentru blat

6 oua
100g unt
100g faina de migdale
35g faina de in
20g faina de cocos
50g cacao
1 lgt praf de copt
1 lgt bicarbonat de sodiu
100g eritritol rasnit
4 lg smantana lichida (60ml)
1 lgt guma xanthan

Pentru crema

200g mascarpone
100g unt
200g crema de branza
3 lg eritritol rasnit
4 lg cacao
150g ciocolata amaruie fara
zahar
100g crema de ciocolata
fara zahar
2 lgt esenta de rom
200g visine





Pentru BLAT: Amestecam ingredientele uscate, adica faina de migdale, de cocos, cea de in (am folosit seminte de in rasnite), pudra de cacao, indulcitorul, praful de copt, bicarbonatul guma xantan. Adaugam apoi ingredientele lichide, untul moale (la temperatura camerei), smantana lichida si ouale. Batem cu mixerul amestecul pana e omogen, apoi turnam compozitia intr-o forma rotunda (18cm diametru), baza detasabila unsa cu ulei si tapetata cu hartie de copt.

Coacem blatul 40-50 min, pana aproape trece testul scobitorii. Spun aproape, pentru ca blatul e ca de negresa, si nu strica sa fie putin umed :) Pentru CREMA: Batem cu mixerul untul, crema de branza, mascarpone si indulcitorul. Separat topim la bain marie ciocolata, pudra de cacao, esenta de rom.

Adaugam amestecul ciocolatos peste cel alb, adaugam si crema de ciocolata fara zahar si mixam pana obtinem o crema fina, omogena, superba :) O introducem la rece pentru 1- 2 ore, pana e ferma si usor de intins.

ASAMBLARE: Taiem blatul in 3 felii egale, asezam partea de sus, caree usor bombata cu fundul in sus si adaugam visine (optional) si 1/3 din crema de ciocolata. Adaugam al doilea strat, inca niste visine si 1/3 din crema.

Adaugam ultimul blat, cel care era practic partea de jos a blatului copt, pentru ca e cea mai neetda :) Imbracam tortul in restul de crema si il decoram cum dorim, eu i-am facut niste stelute cu posul stelat. Pofta mare!



Trufe low carb cu dovleac

Ingrediente pentru (12 buc):

200g dovleac copt
70g mascarpone
20g eritritol rasnit
25g faina de cocos
25g faina de migdale
1/4 lgt extract de vanilie
1/4 lgt esenta de rom
50g ciocolata fara zahar pentru topping

Punem intr-un bol toate ingredientele (mai putin glazura de ciocolata) si le pasam bine cu blenderul vertical pana obtinem o crema omogena.

Punem cu lingurita crema in forme de silicon (orice forme de silicon aveti) si le introduce in congelator pana se intaresc suficient cat sa fie scoase usor din forme. Picuram ciocolata topita deasupra si le savuram cu lingurita, ca pe mini inghetate :) Pofta mare!



MADLINE

Reteta creata de Madalina Andreescu



www.madeline.ro



[@madelinecuisine](https://www.facebook.com/madelinecuisine)



[@madelinecuisine](https://www.instagram.com/madelinecuisine)



Quiche keto cu broccoli

Ingrediente Aluat:

90g faina de cocos
100g unt moale
2 oua
1 lgt guma xanthan
1 lgt sare

Ingrediente Umplutura:

200g broccoli fiert
4 oua
150ml smantana lichida
100g mozzarella rasa
4 felii de sunca sau bacon



MADLINE





Pentru aluat: punem intr-un bol faina de cocos, ouale, untul moale (neaparat la temperatura camerei), guma xantan si sarea, amestecam bine totul cu o lingura de lemn pana obtinem o bila de aluat.

Transferam aluatul intre 2 foi de copt si il intindem cu sucitorul pana depaseste cu putin baza tavei de tarta (23cm diametru). Desprindem o foaie apoi o rasturnam usor in tava si desprindem si foaia de copt. Aranjam uniform aluatul in tava, peticindu-l pe unde e nevoie. Il introducem 10 minute la congelator, intre timp preincalzim cuptorul la 170C. Intepam aluatul cu furculita si il coacem cam 15 min, pana se rumeneste usor pe margini.

Asezam in tava peste aluat: bucatele bine scurse de broccoli fiert, o sunca de calitate taiata cubulete. Separat batem ouale cu smantana, adaugam branza mozzarella rasa si turnam totul peste broccoli si sunca, presarand inca putina branza rasa deasupra.

Coacem tarta inca 20-25 de min pana se rumeneste frumos si umplutura e usor ferma la atingere. O feliem dupa ce s-a racit putin. E foarte buna si calduta si rece, pofta mare! :)



MADLINE





Mini tarte keto cu ciocolata

Aluat fraged:

45g faina de cocos
50g unt moale
2 lg eritritol rasnit
1 ou
1/2 lgt guma xanthan rasnit

Umplutura:

150g crema de branza
75g ciocolata amaruie fara zahar
1 lg ulei de cocos
2 lg eritritol



MADLINE





MADLINE

Pentru aluatul fraged amestecam cu o lingura untul moale la temperatura camerei, faina de cocos, eritritolul rasnit, oul si guma xanthan (aceasta face aluatul mai putin faramicios). Omogenizam bine pana obtinem un aluat perfect .

Impartim aluatul in 3 si il presam bine pe fundul unor forme de tarte cu baza detasabila (diametru 10 cm, ca acestea). Introducem tarteles 5 min in congelator, neaparat, cat sa se intareasca untul din compozitie. Apoi le intepam cu o furculita si le coacem tarteles cam 15 min la 180C, sau pana se rumenesc usor pe margini.

Pentru umplutura punem intr-o craticioara nonaderenta crema de branza, ciocolata, uleiul de cocos, indulcitorul. Amestecam bine la foc mic cu un tel pana se topeste ciocolata si compozitia e omogena, adaugam si romul la final.

Punem crema in mini tarteles usor racite, nivelam frumos si le introducem la rece minim 1 ora, pana se intareste umplutura. Ies 3 mini tarteles, dar cantitatile sunt usor de dublat sau tripla.



Prajitura Alb Negru keto



Blat:

200g unt
100g eritritol
6 galbenusuri
200ml lapte de cocos
100g faina de migdale
1 lg faina de cocos
1 lgt guma xanthan
1 lgt praf de copt
3 lg cacao

Bezea:

6 albusuri
100g eritritol

Topping:

ciocolata amaruie fara zahar

Batem untul cu mixerul pana se inmoaie, adaugam apoi indulcitorul (eu l-am rasnit inainte pentru a se incorpora mai usor). Adaugam si galbenusurile si laptele de cocos, omogenizam bine.

Separat amestecam: faina de migdale, faina de cocos, praful de copt, guma xanthan, pudra de cacao. Adaugam amestecul in vasul mixerului si omogenizam bine tot.

Turnam compozitia intr-o tava potrivita (aprox 18*28 cm) tapetata cu hartie de copt, nivelam frumos si coacem blatul 30 de min la 170C pana trece testul scobitorii. Batem albusurile spuma cu un praf de sare, adaugam apoi eritritolul rasnit si batem pana obtinem o beza ferma.

Asezam frumos bezeaua peste blat si mai coacem prajitura inca 15 min. Radem ciocolata peste ea cat e calduta si o taiem cuburi dupa ce s-a racit. Dementiala, pofta mare





Tarta cu blat pufos si fructe

Ingrediente

8 oua
 40 grame [faina de migdale](#)
 30 grame [faina de cocos](#)
 40 grame [Mix pentru gofre fara carbohidrati](#)
 80 grame [Eritritol](#)
 1 lingura [ulei de cocos](#) (sau ulei de masline/unt topit)
[esenta de vanilie](#)
 1 lingurita [praf de copt](#) (5 grame)
 1/2 lingurita [bicarbonat de sodiu alimentar](#)
 un praf de [sare](#)
 150 grame fructe mici sau fructe mari taiate bucatele

Prajitura o puteti coace in ce forma doriti, eu am folosit o forma rotunda din yena cu diametrul de 22 cm.

Cantarim ingredientele uscate si le amestecam: faina de migdale, faina de cocos, Mixul pentru gofre fara carbohidrati, praful de copt si bicarbonatul de sodiu.

Separam albusurile de galbenusuri. Alegem 2 boluri, unul mic si unul mai mare. In bolul mic punem galbenusurile, uleiul si esenta de vanilie si le amestecam cu o lingura pentru a le omogeniza.

Mixam albusurile spuma cu un praf de sare. Petru o consistenta ferma, cand albumina este deja sparta, utilizati cateva picaturi zeama de lamaie.

Cand spuma devine ferma adaugam treptat indulcitorul in 3 transe si mixam pentru a-l incorpora, pana ce obtinem o beza lucioasa.

Adaugam galbenusurile frecate cu ulei si vanilie si mai mixam la viteza mica foarte putin, nu insistam cu mixerul pentru a nu se lasa bezeaua. Daca nu aveti experienta si va este teama ca bezeaua se poate lasa, incorporati crema de galbenusuri cu o spatula sau un tel.





Cernem amestecul de ingrediente uscate si il incorporam tot cu spatula, cu miscari lente si cu grija, ca sa nu pierdem aerul din beza.

Adaugam fructele pudrate si amestecam usor cu spatula. Oprim cateva fructe si pentru a orna suprafata.

Am folosit coacaze rosii congelate. Nu le-am dezghetat. Evident, puteti alege ce fructe va plac si aveti la indemana. Singura conditie este sa le pudram cu o lingurita faina de cocos sau mix de gofre (la alegere). Daca ati ales fructe mari, taiati-le cubulete mici.

Vasul de yena sau ceramica in fuctie de ce alegem pentru a coace prajitura il ungem cu ulei de cocos. Pe mine ma ajuta foarte mult [sprayul](#), intrucat imi da posibilitatea sa pulverizez foarte putin.

Il tapetam apoi cu faina de cocos sau mix de grofe fara carbohidrati. Daca alegeti o tava, musai sa folosti hartie de copt.

Turnam compozitia in vas.

Nivelam suprafata, iar pentru decor adaugam fructele oprite si fulgi de migdale (optional).

Coacem in cuptorul preincalzit la 180 grade 20 minute, timp in care nu deschidem cuptorul, apoi scadem temperatura la 170 si mai coacem cca. 35-40 minute, in functie de cuptorul fiecaruia sau testul cu scobitoarea.

Nu trebuie sa va mire timpul de coacere. Cand folosim faina de migdale sau faina de cocos, intotdeauna retineti ca, acestea se coc mai greu, iar temperatura cuptorului trebuie redusa pentru a nu arde prajitura.

Lasam prajitura sa se raceasca in vas cca. 10-15 minute, apoi o transferam pe un gratar sa se raceasca complet. Mie personal, dulciurile in a caror compozitie am fainurile de migdale si cocos imi plac reci.

Nu inlocuiti cantitatile de faina de migdale si de cocos daca doriti acelasi rezultat. De multe ori sunt intrebata daca se poate inlocui un ingredient intr-o anume reteta. Aici va spun de la inceput ca nu se poate, fainurile au rostul lor raportat la mai multi factori. Daca va ganditi ca aveti mai multa faina de migdale si nu aveti faina de cocos spre exemplu ... trebuie sa stiti ca faina de cocos absoarbe foarte mult lichid si atunci clar veti compromite reteta.

Dupa ce s-a racit, pudram prajitura cu indulcitor.



Biscuiti fragexi cu mere



Ingrediente

1 ou
300 grame mere
60 grame [faina de migdale](#)
60 grame [faina de cocos](#)
30 grame [Eritritol](#)
30 grame [unt de migdale](#)
5 ml. [esenta de vanilie](#)
1 lingura [scortisoara pudra](#)
un praf de [sare](#)

Spalam merele, le taiem pe din doua si scoatem casuta semintelor. Le taiem cuburi si le blendam cu tot cu coaja. Deci 300 grame mere curatate.

Intr-un bol incapator adaugam toate ingredientele si amestecam bine compozitia.

Obtinem o compozitie vartoasa. Daca merele sunt foarte suculente, mai asteptati putin, caci faina de cocos are putere de absorbtie mare si in 3-4 minute absoarbe excesul de lichid.

Biscuitii pot fi adaptati gustului vostru. Astfel puteti folosi banane pasate, piure de dovleac chiar si pere.

Tapetam o tava cu hartie de copt si cu o lingura sau o forma speciala de inghetata pentru a doza egal, formam biscuitii si ii asezam in tava.

Coacem in cuptorul preincalzit la 170 grade cca. 20 minute, pe treapta din mijloc, apoi inca cca. 20 minute pe treapta superioara pana se rumenesc usor.

Lasam biscuitii in cuptorul stins cu usa intredeschisa pana se racesc. Sunt foarte fragezi si gustosi.

li puteti manca ca atare sau pudra cu indulcitor, dupa bunul plac. Eu nu am vrut sa-i fac foarte dulci. Am tinut cont de dulceata naturala a merelor, deci gustati din compozitie si daca va plac mai dulci mai adaugati putin indulcitor.



Spinach souffle pancakes

Ingrediente

140 grame spanac (blansat)
 2 galbenusuri
 3 albusuri
 20 grame [faina de cocos](#)
 15 grame [proteina de soia](#)
 3 grame [guma xantan](#)
 5 grame [praf de copt](#)
 100 grame iaurt grecesc semi-degresat (2% grasime)
 1 lingura [ulei de masline extravirgin](#) (sau [cocos](#))
[sare](#) dupa gust
 1 lingura marar verde tocat
 1/2 lingurita nucsoara

Blansam spanacul in apa cu putina sare pana se inmoaie cca. 10 minute. Il punem in strecuratoare si il lasam pana se scurge apa, daca il lasati cca. jumatate de ora nu este necesar sa il mai stoarceti, daca nu aveti rabdare il stoarceti putin in causul mainilor. Puteti folosi si spanac prefierat si congelat dar procedati la fel, il stoarceti putin. Intr-un mic bol amestecm faina de cocos, proteina din soia, guma xantan si praful de copt.

In vasul robotului/procesorului/blenderului ce aveti voi acasa, punem spanacul, iaurtul, cele 2 galbenusuri, uleiul, mararul, nucsoara si sare dupa gust; mixam pana se marunteste bine. Adaugam ingredientele uscate. mixam pana se incorporeaza bine.

Mixam cele 3 albusuri spuma cu un praf de sare. Petru o consistenta ferma, cand albumina este deja sparta, utilizati cateva picaturi zeama de lamaie.

Peste compozitia cu spanac adaugam 1/3 din spuma de albusuri si mixam 2-3 pulsari pentru a fluidiza putin. Scoatem compozitia cu spanac din vasul robotului si o punem intr-un bol incapator.



Adaugam si restul spumei de albusuri si o incorporam cu miscari usoare cu ajutorul spatulei, in asa fel incat sa pastram aerul in ea. Veti observa cu placere ca acest pas nu este greoi, intrucat faina de cocos in combinatie cu xantanul este foarte stabila si compozitia nu tinde deloc sa se lase ca la un aluat din fainuri conventionale.

Si iata aluatul nostru aerat si frumos colorat!

Ingingem o tigaie de teflon si doar pentru prima coacere o ungem cu putin ulei de masline sau de cocos si apoi stergem cu un prosop de hartie. Pe mine ma ajuta foarte mult [sprayul](#), intrucat imi da posibilitatea sa pulverizez foarte putin.

Asezam in tigaia incinsa formele deja pregatite, iar cu o lingura luam din compozitie si le umplem.

Punem capacul, iar dupa cca. 2 min. ridicam capacul si picuram o lingura de apa rece pe marginile tigaii, de jur imprejur, apoi punem din nou capacul. Acest procedeu face ca aburul care se formeaza sa coaca uniform sufleul nostru. Coacem in continuare pana la cca. 6 minute la foc potrivit (totul sub capac).

Intoarcem forma si mai coacem si pe cealalta parte inca cca. 6 minute.

Eu am copt 2 forme odata dar va sfatuiesc sa coaceti cate una. Este mai greu cand le intoarcati, pentru ca trebuie sa fti atenti sa nu va ardeti. Formele din inox fiind foarte fierbinti si apropiate una de cealalta a trebuit sa lucrez cu grija. Nici nu am facut poza la pasul acesta pentru ca eram atenta sa nu ma frig.

Practic procedeul este usor cu putina indemanare veti reusi, iar cu o singura forma in tigaie este floare la ureche.

Pentru a intoarce cu usurinta puneti deasupra o bucata de hartie de copt si o farfurie mica. Cu o paleta ridicati forma din tigaie si rasuciti pe farfurie. Apucati de marginile hartie de copt si puneti forma din nou in tigaie, dupa care extrageti usor hartia de copt.

Cand sunt gata le scoatem cu paleta din tigaie le punem pe farfurie si le extragem cu usurinta pentru ca au fost tapetate.

Sunt foarte pufoase, gustoase si sanatoase. Ramane sa alegeti voi cand si cu ce sa le serviti. Chiar si inlocuid painea sunt groazave!

Eu am mancat cu crema de branza, ceapa si seminte de canepa.

Fie ca nu avem starea necesara, nu avem timp sau pur si simplu nu avem indemanare, Spinach Soufflé Pancakes se poate coace si in cuptorul cu microunde cca. 5 minute la 600w.



Brownie/negresa

Ingrediente

2 galbenusuri
5 albusuri
40 grame [faina de cocos](#)
20 grame [izolat proteic din zer](#)
20 grame [cacao degresata](#)
100 gr [ciocolata neagra](#)
30 grame ulei cocos solid (se poate inlocui cu ulei de masline sau unt)
100 grame [Eritritol](#)
150 grame lapte
1 lingurita [praf de copt](#) (5 grame)
un praf de [sare](#)
5 ml. [esenta de vanilie](#)
5 ml. [esenta de rom](#)
2 linguri [unt de arahide](#) (optional)



Mai intai cantarim faina de cocos si izolatul proteic din zer si le amestecam intr-un bol, impreuna cu praful de copt.

Intr-o craticioara punem ciocolata neagra rupta in bucatele, uleiul de cocos solid (se poate inlocui cu ulei de masline sau unt) si topim pe baie de abur (in alta craticioara in care fierbe apa la foc mic) amestecand din cand in cand cu o spatula sau un tel pana se topeste definitiv.

Orim focul, adaugam indulcitorul si amestecam pana se topeste.

Adaugam cacaoa si o incorporam. Adaugam si cele 2 galbenusuri de ou si amestecam. Punem si esentele (rom si vanilie) amestecam bine si apoi transferam crema intr-un bol incapator. Nu va temeti pentru ca vom obtine o compozitie vartoasa, pentru ca acum urmeaza sa o diluam cu lapte, cu ajutorul unui mixer.

Mixam albusurile spuma cu un praf de sare. Petru o consistenta ferma, cand albumina este deja sparta, utilizati cateva picaturi zeama de lamaie.

Respectati pasii, este foarte important acest aspect.

In compozitia cu ciocolata diluata cu lapte, incorporam ingredientele uscate deja amestecate in prealabil.

Daca am fi adaugat ingredientele uscate inainte de a mixa albusul spuma, acestea ar fi absorbit foarte repede lichidul. Faina de cocos absoarbe foarte mult lichid si de aceea se foloseste in cantitate foarte mica fata de faina din grau sau alte fainuri.

Jumatate din albusul spuma il adaugam si il mixam in compozitie, iar cealalta jumatate il incorporam cu o spatula.

Vasul de yena sau ceramica in fuctie de ce alegem pentru a coace prajitura il ungem cu ulei de cocos. Pe mine ma ajuta foarte mult [sprayul](#), intrucat imi da posibilitatea sa pulverizez foarte putin. Daca alegeti o tava, musai sa folosti hartie de copt.

Turnam compozitia in vas. Nivelam suprafata, iar pentru decor adaugam din loc in loc cate o lingurita de unt de arahide la temperatura camerei. Cu o furculita intindem desupra untul de arahide, in mod haotic, nu trebuie sa fie uniform, exact cum facem la checul cu cacao, doar ca nu amestecam in profunzime ci doar la suprafata.



Coacem in cuptorul preincalzit la 180 grade 20 minute, timp in care nu deschidem cuptorul, apoi scadem temperatura la 160 si mai coacem cca. 25 minute, in functie de cuptorul fiecaruia sau testul cu scobitoarea.

Puteti renunta la izolatul proteic din zer, inasa eu am vrut sa cresc putin valoarea proteica a preparatului. Este delicioasa, fara gluten, iar continutul de carbohidrati foarte scazut. Sunt convinsa ca o veti incerca! Lasam prajitura sa se raceasca putin si apoi portionam in patratele, mai mici sau mai mari, dupa bunul plac si rabdarea fiecaruia.

Nu o lasati sa se raceasca complet, pentru ca este foarte pufoasa si frageda. Daca se raceste complet cand o taiati se mai sfarama.

Tarta crumble cu gutui

Ingrediente

Pentru o forma de tarta cu diametrul de 22 cm.

Blat sfaramicios

1 ou

36 grame [faina de migdale](#)

80 grame [faina de cocos](#)

130 grame [Mix pentru gofre fara carbohidrati](#)

5 grame [guma xantan](#)

30 grame [Eritritol](#)

36 grame [unt de migdale](#)

100 grame iaurt grecesc semi-degresat (2% grasime)

5 ml. [esenta de vanilie](#)

un praf de [sare](#)

Umplutura

2 gutui mari (sau alte fructe preferate: mere, pere, prune etc.)

200 grame apa rece

zeama de la o lamaie

5 grame [guma xantan](#)

100 grame [Eritritol](#)

[scortisoara pudra](#) (dupa gust)

anason stelat macinat (dupa gust)



Blatul sfaramicios se poate prepara si manual, insa eu am folosit robotul de bucatarie.

Adaugam in vasul robotului toate ingredientele de la blat. Vrum, vrum de cateva ori pana cand ingredientele sunt amestecate si obtinem aspectul nisipos.

Din cantitatea totala de blat sfaramicios oprim 150 grame pe care-l vom folosi la crumble deasupra.

Folosim o forma de tarta din ceramica sau yena termorezistenta, pe care o ungem cu ulei de cocos (sau ulei de masline – dupa caz). In tava unsa, rasturnam restul blatului sfaramicios. Mai intai formam prin tasare marginile tartei, ajutandu-ne de o lingurita.

Apoi, cu o lingura mai mare, cu palmele sau cu un pahar cu fundul plat, tasam si centrul pentru a forma baza tartei.

Crusta prinde forma, aluatul sfaramicios se leaga foarte usor, lasam deoparte tava si ne ocupam de umplutura.

Spalam bine 2 gutui. Scoatem casuta semintelor si le taiem in cubulete.

Intr-o cratita antiaderenta punem gutuile, adaugam 200 grame de apa rece si zeama de la o lamaie.

Lasam sa dea in 2-3 clocote la foc moderat. Gutuile in ciuda faptului ca sunt foarte tari cand sunt crude, sa stiti ca se inmoaie foarte repede. Deci nu insistam cu fierberea lor pentru ca nu vrem sa le zdrobim. Absorb prin fierbere cam un sfert din cantitatea de lichid si nu vrem ca acesta sa scada total.

Oprim focul si combinam indulcitorul cu guma de xantan, scortisoara si anasonul.



Intepam aluatul cu furculita din loc in loc si turnam umplutura de gutui.

O intindem cu spatula, pe toata suprafata tartei.

Aluatul sfaramicios pe care l-am oprit (150 grame) il presaram deasupra. Putem sa-l presaram pur si simplu, sau pentru un efect de crumble autentic procedati cum am facut eu. Strangem in pumn bucati de aluat si risipim deasupra tartei prin fragmentare (rupere) de bucatele mici neuniforme.

Coacem tarta crumble in cuptorul preincalzit la 180 grade cca. 40 minute, in functie de cuptorul fiecaruia, pana ce frimiturile deasupra s-au rumenit frumos.

O lasam in forma sa se raceasca putin si o scoatem cu mare usurinta. Punem desupra o farfurie si o intoarcem. Uitati ce frumos este coapta crusta!





Galetta cu prune si nuci cu crusta de migdale si cocos

Pentru aluat:

100 g faina de migdale
2 linguri faina de cocos
80g faina integrala
1 ou
3 lg apa rece
75g unt
Sare

Pentru umplutura:

Prune 10 buc
Scortisoara
1lg eritritol de la @nosugarshop.ro
1 lg nuca macinata
Amidon porumb 1/2 lg





Chifle pufoase cu dovleac, in forma de dovleac

7g drojdie uscata
3 oua
100ml iaurt/kefir
150g piure de dovleac
sare si condimente dupa gust
75g faina mix de fibre fara carbohidrați
30ml ulei de masline
45g faina de migdale
o lingurița praf de copt
½ lingurița guma xanthan

Pentru a face painicile, dizolvam un plic de drojdie uscata in cateva linguri de apa calduta.

intre timp, batem ouale cu iaurt/kefir, piure de dovleac si sare/condimente dupa gust (eu am pus si doua lingurițe de trufe in ulei de masline, pentru aroma). in compoziție adaugam drojdia si faina mix de fibre fara carbohidrați, ulei de masline si faina de migdale amestecata cu o lingurița praf de copt si guma xanthan (pentru textura si elasticitatea pe care o confera in absența glutenului). La final, am adaugat mixul de semințe si am lasat aluatul la cald pentru o ora.

Cu palmele umede, am modelat apoi 5 bile si le-am infasurat in ața de bucatarie pentru a crea acel model specific formei dovleacului. Dupa, le-am turtit puțin asezand cate o nuca in mijloc, le-am uns cu galbenus de ou amestecat cu puțină apa si le-am dat la cuptor, la 170 grade pana s-au rumenit frumos deasupra. Pentru a va asigura ca ele nu raman umede in interior (problema des intalnita la produsele low carb), le puteți lasa sa se usuce in cuptorul stins, pana ce acesta se raceste.





Inghetata de toamna cu dovleac si nuci

Pentru cinci cornete

35g faina de migdale
1/2 lingurița guma xanthan
5g cacao
1/2 lingurița cafea (sau
esența de cafea)
30g eritritol rasnit fin
un ou
extract de vanilie
30g unt topit
60ml lapte de cocos sau
migdale.

Pentru înghețata

crema de cocos (de 400ml)
30g eritritol
piure de dovleac
condimente

Nu stii cați dintre voi va gândiți la înghețata toamna, inși cea cu dovleac și nuci caramelizate, în cornete crocante cu aroma de ciocolata și cafea e de vis!

Am experimentat de câteva ori până să ajung la o variantă de cornete crocante, dar cu ajutorul unui aparat de săratele ele se fac destul de ușor. Pentru cinci cornete se amestecă faina de migdale cu lingurița guma xanthan (pentru elasticitate), cacao, lingurița cafea (sau esența de cafea), eritritol rasnit fin, un ou, extract de vanilie, unt topit și lapte de cocos sau migdale. Se pune o lingură și jumătate în aparat, se lasă 2-3 minute și apoi se modelează pe conul special.

Pentru înghețata, avem nevoie de partea solidă de la o conservă de crema de cocos (de 400ml) care se bate împreună cu 30g eritritol (sau după gust), piure de dovleac, scorțișoară, un praf de nucsoară și puțină pudră de ghimbir. La final adăugăm unt de cocos topit și unt de migdale și dam totul la congelator timp de câteva ore.





Tort de dovleac cu crema de mascarpone



Pentru blat

90g nuca
45g faina de migdale
25g faina de cocos
35g nuca de cocos
½ lingurița praf de copt
o lingurița bicarbonat de sodiu
o lingurița de scorțișoara, puțin
ghimbir și un varf de cuțit de
nucsoara
3 oua
120g eritritol
150g piure de dovleac, extract
de vanilie
70g unt brun
30ml ulei de nuca (pentru
aroma)

Pentru crema

250g mascarpone
150g crema de branza (la
temperatura camerei)
75ml crema de cocos (se
poate inlocui cu smantana
dulce)
50g eritritol pudra
puțină vanilie





Pentru blat am macinat nuca (nu foarte marunt caci ii da tortului textura) si am amestecat-o cu faina de migdale, faina de cocos nuca de cocos lingurița praf de copt si o lingurița bicarbonat de sodiu. Am adaugat apoi o lingurița de scorțișoara, puțin ghimbir si un varf de cuțit de nucsoara (ajustați cantitățile in funcție de preferințe).

Separat am batut bine oua cu 120g eritritol, iar apoi am adaugat piure de dovleac, extract de vanilie, unt brun si ulei de nuca (pentru aroma).

Am amestecat totul pana ce compoziția s-a omogenizat si am dat la cuptor la 170 grade, in doua forme cu diametrul de 18cm pana au trecut testul scobitorii (la mine a durat undeva spre 40 minute).



Pentru crema am batut o cutie de mascarpone cu crema de branza (la temperatura camerei) s crema de cocs (se poate inlocui cu smantana dulce), eritritol pudra si puțină vanilie, am umplut tortul si l-am dat la rece pana a doua zi.

Apoi l-am decorat cu puțină nuca caramelizata cu tagatoza, bobite de catina si felii de gutui deshidratate*. Gustul a fost de-a dreptul divin!



*Gutuile se pot usca la deshidratator, la cuptor la temperatura scazuta timp de cateva ore, sau la microunde (funcția de dezgheț), secretul e sa le taiati felii subțiri, iar daca devin prea cauciucate, se pot rehidrata rapid in apa clocotita inainte a fi montate pe tort





Mini-delicii cu mascarpone si dovleac

150g mascarpone
100g piure de dovleac
copt
40g faina de cocos
o lingura unt de
migdale
20g eritritol rasnit fin
miez de nuci
extract de vanilie
mix de condimente cu
arome de toamna:
jumătate de linguriță
de scorțișoară, puțin
ghimbir, un praf de
cuisoare și un varf de
cuțit de nucsoară.



Am vrut să încep cu ceva simplu și rapid iar pentru că ador mini-deserturile, am amestecat într-un bol mascarpone, piure de dovleac copt, făină de cocos, unt de migdale, eritritol rasnit fin (sau după gust), extract de vanilie și un mixul de condimente cu arome de toamnă.

Am omogenizat totul foarte bine și am lăsat la rece în timp ce am mărunțit un pumn de miez de nuci. Apoi am format biluțe cu mâinile umezite și le-am tăvălit prin nuca macinată. Gata în 15 minute



Prajitura cu martini, cocos si ciocolata alba

Ingrediente:

400 gr. dovlecel ras
200 gr. ciocolata alba topita
[130 gr. faina cocos](#)
120 gr. faina orez
1 lingurita de [pudra guma xantan](#)
1 plic praf copt
100 gr. [eritritol \(indulcitor\)](#)
1 lingura extract de vanilie
70 ml ulei de samburi de struguri
200 ml crema de cocos de la cutiuta
30 ml martini

Am amestecat fainurile cu praful de copt, indulcitorul , uleiul, crema de cocos, vanilia, martiniul si dovlecelul ras.

La final am adaugat si dovlecelul ras (nu l-am scurs, nu fac asta la nici o reteta), am incorporat bine si am pus intr-o tava tapetata cu hartie de copt compozitia.

Am dat tava la cuptorul preincalzit (180 gr. C) scazut la 150 gr. C, cand pun prajitura la copt. Am lasat tava aproximativ 45 min. la cuptor.

Am setat ventilatie si cred ca de aceea s-a cam rumenit. Eu visam sa fie alba....in fine, testul scobitorii este sfant. in centru va ramane oricum umeda si acesta va fii farmecul ei.

Se lasa la racit in tava de coacere, apoi se scoate si feliaza. Eu am presarat si chipsuri de cocos pe deasupra si zmeurici.



Reteta creata de Andra Dudea



www.amoraws.ro



[@amoraws](#)



[@amoraws](#)



Dulceata de gutui fara zahar

500 ml apa
1 kg indulcitor)
2 kg Gutui
1v lamaie
2 linguri de ghimbir ras
1 lingurita de pudra cardamom
1 bat de scortisoara
2 portocale.
2 lingurite de guma xantan



Afacut un sirop din apa si indulcitor (500 ml apa + 1 kg indulcitor). Cat timp se fierbea siropul am curatat de puf (nu si de coaja), taiat cubulete gutuile si stropit cu zeama de lamaie sa nu se oxideze. Am avut 2 kg de cubulete gutui pe care le-am adaugat peste siropul din oala de 5 kg. Am adaugat 2 linguri de ghimbir ras, 1 lingurita de pudra cardamom, 1 bat de scortisoara si pulpa de la 2 portocale. Am amestecat, am pus capac, am dat focul mic si le-am lasat pana au inceput sa fiarba. Din acest punct am amestecat permanent si am adaugat 2 lingurite de guma xantan (1 lingurita/1 kg fructe - nu scrie nicaieri, asa m-am gandit eu). Dupa vreo 10 min. de fiert am pus o lingurita de dulceata pe o farfurie ceramica tinuta la congelator pentru a verifica daca se incheaga siropul. A trecut testul asa ca am oprit focul. Am pus dulceata fierbinte in borcane (clatite cu apa clocotita anterior) si le-am lasat la racit, cu capacul in jos, pe un prosop ce le si acoperea pana a doua zi cand le-am mutat in frigider.



Tarta cu gutui

CRUSTA TARTA :

120 gr. faina cocos
100 gr. faina migdale
2 lingurite pudra guma xantan
30 gr. ulei samburi struguri
100 ml lapte veg./apa minerala
1lingurita indulcitor.

Se amesteca usor la mana pana se incheaga o bila de aluat lipicios pe care o intindem in tava de tarta unsa sau cu hartie de copt. Am perforat crusta cu furculita din loc in loc si am dat la frigider pana am pregatit gutuile. Dupa 30 min. de stat la rece am copt crusta (fara umplutura) timp de 10 min. la cuptor preincalzit 180 gr. C.



Reteta creata de Andra Dudea



www.amoraws.ro



[@amoraws](https://www.facebook.com/amoraws)



[@amoraws](https://www.instagram.com/amoraws)



UMPLUTURA:

800 gr. de cubulete gutui
1 para cubulete
5 cm ghimbir ras
se pun la calit intr-un vas bun la foc mediu. Se adauga peste fructe
100 ml lapte vegetal
3 linguri de indulcitor
1 lingura pudra scortisoara,
2 linguri de rom (optional).

Se calesc timp de 10-15 min. pana se inmoaie fructele. Este important sa mai aiba lichid cand turnam compozitia in crusta.

Odata pusa peste crusta se mai coace aprox. 20 min., pana se rumeneste pe margini.

Reteta creata de Andra Dudea



www.amoraws.ro



[@amoraws](https://www.facebook.com/amoraws)



[@amoraws](https://www.instagram.com/amoraws)



Tarta frangipane cu pere

Aluat:

2 oua
80 ml ulei
un praf mic de sare
300 gr faina
1 plic praf de copt.

Se framanta un aluat din aceste ingrediente. Ungem o forma de tarta cu unt/ulei si o pudram cu putina faina. intindem o foaie de 0,5 cm grosime. Punem foaia de aluat in tava si taiem marginile.

Pentru umplutura de fructe am folosit 3 pere si 1 mar, date pe razatoare si calite cu 2 linguri eritritol. Se lasa sa se raceasca si se pune peste foaia de aluat.

Pentru crema frangipane:

100 gr unt
100 gr
3 oua
esenta de migdale
20 gr faina de migdale.

Untul la temperatura camerei se mixeaza cu eritritolul. Se adauga pe rand ouale, cateva picaturi esenta de migdale si faina de migdale.

Pune crema frangipane peste fructe, da tava la cuptorul incins la 170 grade pentru 40 minute sau pana devina rumena. Se lasa sa se raceasca, se portioneaza si se serveste.



Reteta creata de Simona Georgescu



www.pumpkinmona.blogspot.ro



[@Pumpkin Mona](https://www.facebook.com/PumpkinMona)



[@simona_mg72](https://www.instagram.com/simona_mg72)



Brioase pufoase cu faina de cocos

Ingrediente pentru 12 brioase

12 linguri ulei de cocos
100 g cacao
10 oua
200 g [eritritol](#)
90 g [faina de cocos](#)
2 lingurite praf de copt
1/2 lingurita sare
esenta de vanilie sau migdale, dupa preferinte

Cuptorul se seteaza la temperatura medie.

Intr-un bol punem uleiul de cocos topit, apoi am adaugat eritritol, sare, esenta si ouale (intregi, fara a fi separate galbenusurile de albusuri).

Se amesteca totul cu un tel si cand se omogenizeaza se adauga faina de cocos, cernuta, impreuna cu praful de copt.

Omogenizeaza totul si lasa amestecul sa stea 5 minute. Vei observa ca incepe sa se ingroase, faina de cocos fiind un puternic absorbant.

Poti incepe sa pui compozitia in forme (eu am folosit 2 linguri pentru a nu ma murdari pe maini). Lasi tava in cuptor aproximativ 30 minute, iar cand aluatul nu se mai lipeste de scobitoare sunt coapte. Nu lasa briosele prea mult in cuptor, nu vor mai fi pufoase iar blatul se va usca mai mult decat este necesar.



intre timp, poti pregati o glazura daca ti le doresti mai ciocolatoase. Eu iubesc ciocolata, asa ca nu am ratat ocazia sa o adaug extra.

Ai nevoie de 75 ml apa, 50 g unt, 150 g eritritol, 40 g cacao si un praf de sare. Pui apa cu eritritolul, sarea si untul intr-o cratita, cand untul s-a topit adaugi cacaoa si amesteci energic. Fierbi totul la foc mic aproximativ 5 minute si gata.

Mie imi place sa folosesc glazura imediat ce o iau de pe foc, astfel ca este usor de utilizat. Le poti orna asa cum iti doresti, eu am folosit fulgi de migdale si fulgi de cocos.

Rezultatul? Brioase pufoase si consistente!



Crumble cu prune si afine

250 g Prune brumarii
250 g Afine de padure
3 linguri [Eritritol](#)
200 g Unt
150 g [Faina de migdale](#)
50 g [Faina de cocos](#)
50 g [Eritritol](#)
1 lgt Scortisoara.

Untul adus la temperatura camerei se amesteca cu faina de migdale, faina de cocos si eritriolul, se framanta pana ce se obtine un aluat omogen. Acesta se pune la rece, eventual congelator pentru minim 20 minute.

intre timp, fructele curatate si spalate se pun intr-un vas cu fundul gros si cele 3 linguri de [Eritritol](#), adica indulcitor, si se dau la fiert cca. 10 minute la foc mic, pana ce se inmoaie fructele si se incorporeaza zaharul si se lasa la racit, in vasul aparatului de gatit slow, Crockpot, tapetat cu foaie de pergament.

Dupa cele 20 de minute cat s-a racit aluatul, se scoate din congelator/frigider si pur si simplu se razieste deasupra amestecului de fructe din vasul CrockPot-ului, se presara scortisoara si se da la copt, pe modul HIGH (cca. 100 grade Celsius!) pentru 120 minute. Atentie din cand in cand se ridica, capacul si se sterge cu un servet de bucatarie.

Dupa cele 120 de minute, prajitura se scoate din vas, se lasa la racit si se serveste ca atare sau cu inghetata, sos de vanilie dupa preferinta fiecaruia!



Reteta creata de Cristina Pana



Branxoaice



Se amesteca laptele caldut cu eritritol (indulcitor natural), galbenusuri de ou, un praf de sare, drojdie, coaja de portocala si lamaie, esenta de vanilie, unt caldut
Se adauga faina de migdale in amestec cu faina 000
Se framanta aluatul
Se pune la crescut
Se intinde aluatul in forma dorita si se umple cu compozitie de branza
Se aseaza in tava, se ung cu ou pe deasupra si se presara mac
Se coc 30-40min

Reteta creata de Simona Husaru



Chec Low Carb cu faina de migdale

Ingrediente:

Oua 6 buc
Indulcitor natural 100 g erithritol,
Crema de branza 150 g tip Philadelphia, mai
grasa si uniforma
Unt topit 90 g
Faina de migdale 250 g
Praful de copt 1 linguri
Sare 0.25 lingurite
Esenta de vanilie 1 linguri optional si putina
coaja de lamaie, sau alte arome preferate

Modul de preparare este unul foarte usor si foarte rapid. Checurile mi se par unele dintre cele mai rapide deserturi, pe cand clatitele cele la care stai cel mai mult :). Bine aici ma refer la cele simple si usor de preparat.

intr-un bol pui ouale, indulcitorul, crema de branza, sarea, esenta de vanilie si eventual coaja de lamaie rasa. Le amesteci foarte bine cu un mixer, apoi adaugi si untul topit si usor racorit. La final adaugi faina de migdale si praful de copt.

Amesteci din nou compoziti de data aceasta pana devine uniforma si ceva mai densa, ca un iaurt sau cea clasica a unui chec. Dupa ce ai obtinut consistenta dorita, nici prea groasa nici prea subtire, torni totul intr-o forma de chec in care ai pus prealabil hartie de copt sau ai tapetat-o cu unt si faina. Totusi pentru mine hartia de copt e sfanta.

Ingredientele folosite mi-au ajuns pentru o tava de chec normala, dar am mai oprit eu putina compozitie pentru a face 4 briose. Daca vrei mai mult aluat dubleaza sau tripleaza cantitatea de ingrediente. Teoretic checul se coace timp de 1 ora la 170 de grade, sau pana trece testul scobitorii – (observa daca iese curata cand o infingi in el. Eu am un cuptor electric ceva mai puternic si in maxim 15 min am scos checul copt si gata de mancat. (Poate putin prea copt totusi)



Reteta creata de Butnaru Andreia Daniela



Galette cu pere fara zahar

Ingrediente blat:

- 250 gr faina (eu am folosit o combinatie suuuper tare de faina de migdale FitFood si faina de cocos FitFood)
- 125 gr unt
- 1 galbenus
- 30 gr Eritriol (indulcitor natural)
- 3 linguri apa rece
- un praf de sare

Intr-un bol se amesteca faina si untul taiat cubulete. Peste aluatul nisipos rezultat se adauga restul ingredientelor. Se framanta pana se obtine un aluat care se dezlipeste de pe maini. Se pune aluatul intr-o folie si se da la rece o ora.

Ingrediente umplutura:

- 5 pere mici curatate si taiate felii
- 40 gr Eritriol
- 1 lingurita amidon
- scortisoara
- vanilie

Se pun toate intr-un bol si se amesteca.

Dupa o ora se scoate aluatul de la frigider si se porneste cuptorul la 180 grade.

Aluatul se aseaza pe o folie de hartie si se intinde cu sucitorul. Forma dupa cum spuneam, conteaza si nu prea.

Aluatul se transfera in tava si in mijloc se pune umplutura. Se trag marginile spre centru si se unge cu un galbenus de ou.

Acum tarta este gata sa mearga la cuptor.

E gata dupa 40 minute.





Brioșe savuroase fara zahar

100 g faina de migdale
FitFood
40 g faina de cocos FitFood
50 ml lapte de migdale
neindulcit
40 g Eritritol FitFood
100 g unt (sau ulei de cocos)
20 g cacao
3 oua
1/2 lingurița praf de copt
1 lingurița esența de migdale

Cuptorul se preincalzeste, setandu-l la 180 °C. Vom avea nevoie de o tava pentru brioșe, in care se aseaza hartia speciala pentru brioșe (sau forme din silicon).

Faina de migdale si cea de cocos se amesteca impreuna cu indulcitorul, cacao si praful de copt. Se adauga pe rand untul topit, laptele de migdale, ouale intregi si esența de migdale. Pe urma, distribuim in mod egal aluatul in cele 6 forme de brioșe.

Le punem la cuptor pentru aproximativ 20 de minute. Se lasa pentru o ora sa se raceasca, dupa care se pot servi.

OPȚIONAL: Mai puteți adauga fructele preferate, de sezon sau sa faceți o glazura. Bineînțeles fara zahar. Eu am optat sa fie o briosă fara fructe sa se simta aroma de migdale si cu o glazura simpla in care am adaugat eritritol si smantanta pentru frisca.





Briose cu faina de cocos

Ingrediente:

Un ou
Un praf sare
1 cana apa minerala
1 cana lapte
O jumătate cana faina de
cocos
O cana faina de grau
3 linguri gem de prune fara
zahar
5 lingurite eritritol
2 linguri ulei
O lingurita praf de copt



Am inceput prin a bate oul cu praful de sare, dupa care am adaugat apa minerala, laptele si uleiul. Am omogenizat si am continuat cu adaugarea ingredientelor uscate, faina de grau, faina de cocos, praful de copt si indulcitorul.

La sfarsit am adaugat si putin din gemul cu nuca si fara pic de zahar pregatit de mama anul acesta ca sa simtim si putin din gustul toamnei.

Apoi le-am pus in forme de briose si le-am dat la cuptor la 180°C pana s-au rumenit usor.

Dupa coacere, briosele au avut textura asemanatoare cu cele de gris, umede asa cum mi-am dorit si cu o usoara aroma de cocos, dar si o tenta de gem de prune printre care regaseam si cate o nuca crocanta.



Tarta low-carb cu dovleac si nuci



Aluat de tarta

4 galbenusuri
85 g unt 82%, la temperatura camerei
100 g [indulcitor eritritol](#)
100 g smantana lichida 32%
60 g [faina de cocos](#)
20 g [faina de migdale](#)
1/2 lingurița [guma de xantan](#)
1/2 plic praf de copt

Umplutura de dovleac

800 g dovleac
50 g [indulcitor natural Green Sugar Gold](#)
2 oua
25 g smantana lichida 32%
o mana nuci pentru decor

Am inceput prin a freca untul cu indulcitorul eritritol si cu galbenusurile. Untul trebuie sa fie la temperatura camerei, altfel riscam sa se taie. Amestecam bine, pana ce nu se mai simt cristalele de eritritol in aluat.

Apoi adaugam smantana si ingredientele uscate (faina de cocos si de migdale, guma de xantan). Le amestecam bine pana se formeaza un aluat omogen. Lasam aluatul la rece pentru 15 minute.

Pregatim pentru aluat o tava pentru tarte (diametrul de 25 cm), peste care am pulverizat ulei de cocos spray. Se aseaza aluatul in tava si se intinde usor cu degetele, pe baza si pereti.

Punem la cuptor, 180 de grade (cu ventilatie) pentru 20 de minute.

Acum, trecem la umplutura de dovleac. Curățăm dovleacul si il taiem cubulețe. Adaugam Green Sugar Gold, scorțisoara si 4 linguri de apa si il punem la foc mediu pentru 20 de minute. in momentul cand e gata luam de pe foc si lasam deoparte. Tot pentru umplutura de dovleac batem separat 2 oua cu 3 linguri de smantana lichida.

Dupa ce s-a copt 20 de minute scoatem tarta din cuptor. Punem deasupra dovleacul fiert, turnam amestecul de ou si smantana si mai punem la cuptor pentru ultimele 15 minute. Tarta low-carb cu dovleac si nuci este gata, o scoatem de la cuptor si o lasam puțin sa se raceasca. Deasupra am pus simplu cateva nuci.



Bomboane raw vegane cu martipan



Ingrediente :

250 grame faina de migdale;
100 grame eritritol;
4 linguri apa;
2-3 picaturi esența de migdale;
200 grame banuți de ciocolata Sweeteria (eu am folosit varianta cu 70% cacao);
fulgi de migdale pentru decor.

Mod de preparare:

intr-un vas am amestecat eritritol-ul cu apa si esența de migdale, pana cand eritritolul s-a topit. Am adaugat compoziția obținuta într-un bol, impreuna cu faina de migdale. Am framantat compoziția obținuta, pana la omogenizare, apoi am adaugat la frigider. Se poate pastra la frigider pentru 2-3 zile. Eu am scos compoziția dupa aproximativ 30 de minute si am facut biluțe cu diametru de aproximativ 3 cm.

intre timp, cat compoziția a stat la frigider, am topit 200 grame de banuți ciocolata la bain-marie. Bomboanele le-am infipt in bețe de frigarui si le-am trecut prin ciocolata, apoi, unele dintre ele le-am tavalit prin fulgi de migdale. Recomand sa pastrați bomboanele la frigider si sa le scoateți doar inainte de servire.





Miniclatite cu roscove si mere caramelizate



INGREDIENTE PENTRU 15 MINICLĂTITE:

50 grame faina de migdale
50 grame faina integrala de
grau
20 grame pudra de roscove
20 grame eritritol
50 grame mere date pe
razatoare
1 lingura ulei
100 mililitri apa/lapte vegetal

MOD DE PREPARARE:

Amestec intr-un bol ingredientele uscate.
Adaug si celelalte 3 ingredienete si amestec bine.
Rezulta o compozitie groasa.
Pun pe foc mediu o tigaie si o ung cu ulei.
Iau din compozitia obtinuta cu lingura si torn in tigaie formand clatite
mici.
Le coc 3-4 minute pe fiecare parte.
Pun o tigaie pe foc mediu spre mare si adaug 5 grame ulei de cocos,
100 grame mere feliate, 20 grame eritritol, 1/4 lingurita scorțisoara.
Amestec 3-4 minute si apoi iau tigia de pe foc. Pun merele
caramelizate peste clatite si gata desertul sau micul dejun, depinde
cand prefera fiecare sa le manance.





Brownie ciocolatoasa



INGREDIENTE PENTRU 15 MINI CLATITE:

50 grame faina de migdale
50 grame faina integrala de
grau
20 grame pudra de roscove
20 grame eritritol
50 grame mere date pe
razatoare
1 lingura ulei
100 mililitri apa/lapte vegetal

MOD DE PREPARARE:

Amestec intr-un bol ingredientele uscate.
Adaug si celelalte 3 ingredienete si amestec bine.
Rezulta o compozitie groasa.
Pun pe foc mediu o tigaie si o ung cu ulei.
Iau din compozitia obtinuta cu lingura si torn in tigaie formand clatite
mici.
Le coc 3-4 minute pe fiecare parte.
Pun o tigaie pe foc mediu spre mare si adaug 5 grame ulei de cocos,
100 grame mere feliate, 20 grame eritritol, 1/4 lingurita scorțisoara.
Amestec 3-4 minute si apoi iau tigaia de pe foc. Pun merele
caramelizate peste clatite si gata desertul sau micul dejun, depinde
cand prefera fiecare sa le manance.





Tarte de toamna cu mere si pere

Mod de preparare:

Amestecam intr-un bol untul, smantana, ouale, zaharul/ Eritritolul, praful de sare si apoi adaugam treptat faina de cocos si faina de grau amestecata cu praful de copt si obtinem un aluat fraged pe care il imbracam in folie alimentara si il pastram la frigider aprox o ora.

In acest timp pregatim umplutura: spalăm merele si perele le curatam si le taiem cubulete mici, fiecare separat in boluri.

Scoatem aluatul din frigider, il lasam 5 minute la temperatura camerei apoi il impartim in doua.

Intindem prima bucata dupa marimea tavii (eu am folosit tavi rotunde de 26 si respectiv 28 cm) si o asezam in tava unsa cu putin unt. Taiem marginile cu un cutit. Peste aluat presaram grisul si apoi asezam fructele peste care presaram Eritritol-ul si scortisoara. Din aluatul ramas (din prima jumătate) decupam forme diverse si le asezam peste fructe.

Dam tava la cuptorul preincalzit la 175/180 de grade timp de aprox 25-30 minute.

Procedam la fel si cu a doua bucata de aluat.

Ingrediente:

Aluat pentru 2 tarte

250 gr unt nesarat 82%
grasime
1 lingura Eritritol – Fit Food
100 gr faina de cocos – Fit Food
400 gr faina alba de grau
2 oua
4 linguri smantana bio 10%
grasime
un praf de sare
1 plic praf de copt

Umplutura tarta 1

1 lingura gris
4 mere
2 linguri Eritritol – Fit Food
2 lingurite pudra de
scortisoara

Umplutura tarta 2

1 lingura gris
4 pere
2 linguri Eritritol – Fit Food
2 lingurite pudra de
scortisoara
In plus:
2 lingurite unt pentru uns
tavile.





Fursecuri aromate cu migdale si cocos

Ingredientele (pentru 30-35 de bucati):

2 cesti si jumatate de faina de migdale
 Jumatate de ceasca de faina de cocos
 Un sfert de ceasca de apa calduta
 O ceasca si jumatate de eritritol
 O ceasca de ulei (sau ulei de cocos, ar fi minunat)
 O lingurita de bicarbonat de sodiu
 O lingurita de scorțisoara
 Esența de vanilie
 Un praf de sare
 Opțional, o jumatate de lingurita de guma de xantan, agent de ingrosare 100% natural.

Mod de preparare:

1. Amesteca mai intai ingredientele uscate, fara indulcitor: cele 2 tipuri de faina, eritritolul, scorțisoara, sarea si bicarbonatul. Lasa deoparte.
2. intr-un alt bol, amesteca cu un mixer ingredientele ramase: apa, uleiul, indulcitorul si esența. Mixeaza pana la dizolvarea eritritolului.
3. Pune ingredientele umede peste cele uscate si amesteca cu o spatula, apoi cu mana. Iese un aluat untos, sfaramicios. Pune-l la frigider 30 de minute, sa se intareasca puțin. Eu am pus, la cantitatea de faina folosita, si o jumatate de lingurita de guma de xantan. Nu-i musai, se poate si fara.
4. Preincalzeste cuptorul la 195 de grade si pune hartie de copt in doua tavi de aragaz.
5. Formeaza bile de aluat si aseaza-le in tava, apoi preseaza usor cu o furculita.
6. Coace fursecurile in functie de cuptor, pana cand fursecurile sunt aurii pe margini.
7. Le lasati 5 minute in tava, apoi le scoateti la racit, pe un gratar.



Sunt suficient de dulci, nu este nevoie sa le pudrați cu zahar. Sunt aromate, mai intai, cand sunt calde, a migdale, iar cand se racesc, se simte si cocosul. Sunt usor gumate in prima zi. Daca rezista pana a doua zi, veți avea fursecuri crocante, dar nu tari.

**pentru un gust mai puternic de scorțisoara, eu zic sa puneți chiar 2 lingurițe*

***puteți inlocui uleiul cu ulei de cocos sau unt topit*

****puteți adauga fulgi de migdale sau bucatele de ciocolata.*





Majoritatea ingredientelor din rețetele
prezentate în această colecție, le găsiți în
magazinul nostru pe
www.NoSugarShop.ro