

Bon Appetit

Agnieszka Kania

Było już o książkach, które warto przeczytać.
Teraz będzie o jedzeniu, którego warto...spróbować.

Przepraszam, ile cukru jest w tym ptysiu?

Wcześniej nawet nie pomyślałam o tym, że można zacząć zastanawiać się nad tym, ile cukru jest w moim ulubionym batonie czy ciasteczku. No, bo skoro nie widać boczków, to chyba można jeść, nie?

- Nie.

Boczki to niestety nie jedyny efekt „uBoczny” spożywania nadmiernej ilości cukru. O tym oczywiście też nie wiedziałam. Olśnienie przyszło z czasem i z ilością przeczytanych książek. W końcu wyjaśniło się, dlaczego te paskudne krosty nie schodzą z mojej twarzy, pomimo stosowania domowych mazideł i sileniu się jeszcze bardziej nad ich ulepszeniem. W zasadzie to wyjaśniło się przez przypadek...

To była moja pierwsza próba odstawienia cukru - najdłuższa, bo miesięczna. Pozwalałam sobie tylko na dwie kostki gorzkiej czekolady, raz w tygodniu. Gorzka czekolada, kiedyś przeze mnie znienawidzona, a teraz...pychotka! I to właśnie wtedy, w trakcie cukrowego detoxu odkryłam, że moja skóra jest w znacznie lepszej kondycji niż wtedy, gdy dzień bez ciasteczek był dniem straconym. I to dopiero było objawienie! Tak, tak, olśnienie było wcześniej, ale to było mocniejsze, bo namacalne. Wiadomo, że łatwiej uwierzyć nam w coś, czego sami doświadczamy. No i tak się stało. Byłam żywym przykładem. Co prawda mam swoje dni wolności, wakacje i budki z lodami atakujące mnie na każdym kroku, nie sprzyjają cukrowej asertywności. I wiedz, że jeśli wchodzisz do lodziarni z zamiarem kupienia dwóch porcji lodów, a wychodzisz z kilogramem pod pachą, wcześniej zjadając te dwie, które zamierzałaś kupić, to jesteś cukroholikiem. Maszerując sobie dziarsko z uśmiechem na ustach i prowiantem na wieczór, zdałam sobie sprawę, czym tak naprawdę jest nałóg. I tak mniej więcej wyglądają moje wakacyjne weekendy, których skutki dostrzec mogę gołym okiem nie tylko ja, ale również pan spacerujący po drugiej stronie ulicy. Pewnie się już domyślacie, że nie mogę doczekać się końca wakacji, mimo że...

...kocham słodycze, po prostu kocham! Moim rekordem, ale też niezłym przegięciem, było zjedzenie 4 czekolad jedna po drugiej. Tak czy inaczej było to dawno i nieprawda. I choć moja miłość do łakoci nie słabnie, to staram się to uczucie trzymać na dystans. Zaczęłam szukać sposobu na dostarczenie sobie cukru w zdrowy i rozsądny sposób. Wiadomo...beza z bitą śmietaną to to nie jest, ale wcale aż tak bardzo od niej nie odstaje.

Składniki

Wskazówki

Przygotowanie



Ja urozmaiciłam ten przepis dodając do każdej papilotki kawałek suszonej śliwki lub 2-3 rodzyнки (zależy jakiej wielkości papilotki macie. Moje mają średnice ok. 3 cm). Zamiast masła z orzechów laskowych, używam tradycyjnego masła z orzechów arachidowych.

200 g oleju kokosowego
200 g masła z orzechów laskowych/migdałów
100 g miodu/lub erytrołu
30 g kakao
1/4 łyżeczki soli

Przygotowanie ok. 10 min, chłodzenie 3 godz.
30 czekoladek 3 cm średnicy foremki

Z użyciem miodu

Rozpuszczamy olej kokosowy z masłem orzechowym w garnuszku na małym ogniu. Kiedy już się rozpuszczą stopniowo dodajemy kakao i dokładnie mieszamy, cały czas podgrzewając.

Ściągamy masę z ognia i dodajemy miód. Dodajemy sól i dokładnie mieszamy.

Z użyciem erytrołu

Na małym ogniu rozpuszczamy olej kokosowy razem z erytrolem i solą. Kryształki słodzidła muszą się całkiem rozpuścić. Następnie dodajemy masło z orzechów i podgrzewając mieszamy do otrzymania gładkiej masy.

Na koniec cały czas mieszając dodajemy kakao.

Gotową i delikatnie ostudzoną masę na czekoladki rozlewamy do małych papilotek rozłożonych na blaszce do pieczenia i wkładamy do lodówki na ok 3 godziny.

Przepis pochodzi ze strony www.cookitlean.pl