

# słodkie ciasta bez cukru

przepisy z zastosowaniem stewii



Słodkie ciasta bez cukru. Przepisy z zastosowaniem stewii

Ewa Parsch

Wydanie pierwsze, Toruń 2010

ISBN: 978-83-61744-23-8

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Wydawnictwo Escape Magazine

<http://www.EscapeMagazine.pl>

**bezpłatny fragment**

## Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>6</b>
<b>OD AUTORKI</b>	<b>8</b>
<b>O STEWII</b>	<b>9</b>
<b>SŁODKIE PRZEKĄSKI</b>	<b>11</b>
<b>Sos jabłkowy</b>	<b>12</b>
<b>Esencja waniliowa</b>	<b>12</b>
<b>Gofry z mąki pełnoziarnistej</b>	<b>13</b>
<b>Naleśniki z serem zapiekane w musie jabłkowym</b>	<b>14</b>
<b>Zapiekane naleśniki z serem</b>	<b>16</b>
<b>Naleśniki zapiekane w masie jajeczno-śmietanowej</b>	<b>17</b>
<b>Jabłka w cieście</b>	<b>18</b>
<b>Placuszki z płatków owsianych</b>	<b>19</b>
<b>Placki orzechowo-jabłkowe</b>	<b>21</b>
<b>Napój bananowo-truskawkowy</b>	<b>22</b>
<b>Dżem figowo-jabłkowy</b>	<b>23</b>
Błyskawiczna marmolada jabłkowa z cynamonem i z anisem	24
Dżem figowo-ananasowy	25
Figi w zalewie słodko-kwaśnej	26
Marmolada nektarynkowa	27
Napój imbirowy	28
Nalewka waniliowa	28
<b>DESERY</b>	<b>29</b>
Galaretka jabłkowa	30
Panna cotta o smaku waniliowym	31
Panna cotta o smaku kawowym	32
Panna cotta z sharonem	34
Panna cotta pomarańczowa	35
<b>CIASTA UCIERANE</b>	<b>36</b>
Ciasto marchewkowe	37
Sernik	39
Ciasto jabłkowo-cynamonowe	41
Brownies	42
Pierniczki	44
Murzynek z masą twarogową	46
Jabłkowe babeczki	48

Piernikowy sękacz	50
Pierścień z ciasta serowego	52
Śmietanowiec	54
Ciasto z sokiem jabłkowym	56
Ptysie z bitą śmietaną	57
TORTY	59
Rolada z nadzieniem wiśniowo-figowym	60
Torcik wiśniowo-morelowy	62
Rolada biszkoptowa	64
Tort czekoladowy	66
Tort kokosowo-czekoladowy	68
Babeczki orzechowe z wiśniowym kremem	70
Tort z ciasta cynamonowego z kremem herbacianym	72
Nieudacznik	75
CIASTA KRUCHE	76
Ciasteczka śmietanowe	77
Babeczki z marmoladą figową	78
Chrupkie ciasto kruche	79
Babeczki z jabłkami	80
CIASTA FRANCUSKIE I PÓLFRANCUSKIE	82
Gruszki w gniazdach	83
Bułeczki z ciasta francuskiego z twarogiem	84
Napoleonki z ciasta półfrancuskiego	85
Kopertki z brzoskwinią	87
Szarlotka	89
Makowiec z ciasta półfrancuskiego drożdżowego	91
ZAGRANICZNE TO I OWO	93
Strucla z jabłkami	94
Borek	96
Ciasto orzechowe	97
Ciasto z gałką muszkatołową	98
Pierozki jogurtowe	100
Paluszki z ciasta jogurtowego z żółtym serem	102
Mufinki buraczkowe	103
Amerykański budyń owocowy z chleba tostowego	105
Angielski budyń z różnych ciast drożdżowych	106
Wafle z nadzieniem czekoladowym	108
Francuska tarta z jabłkami	109

Tarta warzywno-pieczarkowa	111
Moje ulubione nadzienie tarty	113
<b>MROŻONE SŁODKOŚCI</b>	<b>114</b>
Parfait z ciasteczkami	115
Parfait waniliowy	117
Lody cytrynowe	118
Panierowane lody cytrynowe	119
Lodzik orzechowy	120
<b>I JESZCZE DWIE PIKANTNOŚCI</b>	<b>121</b>
Rogaliki z szynką	122
Buleczki z suszonymi pomidorami	123

## WSTĘP

*Stevia rebusiana* to niewielka roślina, pochodząca z Ameryki Południowej. Indianie Guarani używali jej już setki lat temu, zanim została ona odkryta przez zachodnich naukowców.

W wielu krajach Ameryki i Azji stewia używana jest powszechnie do słodzenia kawy, herbaty i słodkich potraw. **W Unii Europejskiej nie jest jednak dopuszczona jako środek spożywczy** i choć Szwajcarzy, Amerykanie i Japończycy nie mają obiekcji co do zażywania stewii, to nasi decydenci są ciągle sceptyczni i przeciągają procesy zarejestrowania stewii w nieskończoność. Może kryje się za tym coś innego? Może istnieje obawa o cały przemysł cukrowy?

Stewia robi od paru lat furorę w Niemczech, można ją kupić w sklepach ze zdrową żywnością, w aptekach i w wielu sklepach internetowych, które specjalizują się w tych produktach. Nie mija tydzień, żeby przeróżne media od pierwszego programu telewizyjnego, poprzez RTL do prasy codziennej, nie donosiły o stewii i to w samych superlatywach.

Jak widzę, stewię można kupić już w Polsce, mam nadzieję, że zainteresowanie nią będzie wzrastać. Stąd moja chęć rozpowszechnienia przepisów na niezwykle zdrowe smakołyki.

Stewia jest naturalnym, zdrowym i bezkalorycznym zamiennikiem cukru i wszystkich sztucznych słodzików. Smakuje najbardziej, gdy odpowiednio ją dawkuje. Niestety nie możemy dowolnie zastępować cukru we wszystkich przepisach na ciasta i musimy uwzględnić różnice w objętości stewii i cukru. Jednak w mojej książce chciałabym przybliżyć tajniki pieczenia z tą słodką, zdrową roślinką.

Moim życzeniem jest wpłynąć na świadomość Czytelników i towarzyszyć im w drodze do zdrowego żywienia.

Nie będę ukrywać, że nie zawsze udaje się zastąpić cukier stewią. W takich przypadkach cukier zastępuję ksylitolem. Więcej o nim można przeczytać w Internecie<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Opis produktu na stronie: [http://www.bogutynmlyn.pl/go/\\_info/?id=814&page](http://www.bogutynmlyn.pl/go/_info/?id=814&page)

Niektórzy mogą zadać mi pytanie, dlaczego słodzę wszystko stewią, a nie ksylitolem?

Z dwóch ważnych przyczyn preferuję stewię, a mianowicie:

1. Dzienna dawka ksylitolu nie powinna przekroczyć 50g i jakby zacząć tak niekontrolowanie go używać - łyżeczka marmolady, szklaneczka lemoniady, kawałek ciasta, dwa naleśniczki, kawa, herbata... no i łyżka wieczorem „na ząb” - to przeczystuczające właściwości ksylitolu dadzą nam się we znaki. Poza tym cukrzycy muszą szczególnie uważać. Wielokrotnie niższy indeks glikemiczny to wspomniały współczynnik, jednakże niekontrolowane spożywanie tego cukru może być też zwodne.

2. Druga przyczyna jest czysto ekonomiczna - prawdziwy fiński ksylitol nie jest tani, a buteleczka stewii, która wystarcza mi na wiele miesięcy, kosztuje 20-30 zł. Stewia ma zero kalorii, nie ma żadnego wpływu na wydzielanie insuliny, dlatego jest bezpieczniejsza dla cukrzyków i szczególnie zalecana dla ludzi zagrożonych cukrzycą albo dla tych, u których cukier jest ciężko ustawialny.

Pieczenie ze stewią będzie dla wielu nową przygodą kulinarną, początkowo może trochę egzotyczną, ale z pewnością przynoszącą wiele korzyści zdrowotnych naszemu organizmowi. O cukrze, jego kaloryczności i szkodliwości nie potrzebuję się w tym miejscu rozpisywać, tym chętniej parę słów poświęcę stewii:

- wysuszone listki stewii są 15 razy słodsze niż cukier,
- proszek uzyskiwany ze stewii jest ok. 300 razy słodszy od cukru,
- stewia jest prawie bezkaloryczna,
- stewia używana w pastach do zębów, działa antybakteriologicznie i w przeciwieństwie do cukru, hamuje paradontozę.

## OD AUTORKI

Nazywam się Ewa Parsch, żyję już prawie pół wieku, a gotowanie i pieczenie jest moją pasją od ponad 20 lat. Pochodzę z cukierniczej rodziny i choć w młodości wzbraniałam się od wkroczenia na taką drogę zawodową, teraz chętnie bym nią poszła.

Obecnie mieszkam w Niemczech, od wielu lat prawie nie używam cukru, a od paru lat jestem cukrzykiem. Nie cierpię też żadnych słodzików, bo to czysta chemia i jakoś nie przyswajam nawet c...li light.

Pamiętam czasy sprzed „odkrycia” przeze mnie stewii - wtedy moje życie było ciągłą huśtawką: dieta - insulina - napady apetytu na słodkości. Aż pewnego dnia zobaczyłam reportaż o stewii w telewizji lokalnej. Znalazłam wiele informacji w Internecie, wyszukałam sklepy wysyłkowe, porównałam oferty i zamówiłam małą butelkę stewii fluid. Zaczęłam od słodzenia nią napojów, robienia deserów i tak doszłam do ciast. Wykorzystuję stewię w przepisach zarówno tych babcinych, jak i tych bardziej nowoczesnych. Moimi doświadczeniami chciałabym podzielić się z polskimi Czytelnikami.

Widziałam w Internecie aukcje, na których można kupić stewię oraz wiele informacji o niej na stronach internetowych. Mam nadzieję, że wkrótce wszystkie granice zostaną przełamane i stewia wkroczy pod nasze strzechy. Faktem jest, że ta paragwajska roślina nie jest dopuszczona w EU jako środek spożywczy, ale mimo to ma tu wielu zwolenników, a jeszcze więcej w Szwajcarii, Japonii, Ameryce Północnej i Południowej, tzn. tam, gdzie jest uznana i doceniona.

## O STEWII

Stewia używana jest głównie jako słodzik, następnie jako środek antyseptyczny w medycynie i w przemyśle kosmetycznym oraz jako przyprawa. Oto parę przykładów „zasłyszanych” od ekspertów i entuzjastów stewii z całego świata:

- Stewia rozpuszcza się dobrze w każdym ciepłym i zimnym płynie tak, że może znakomicie zastąpić cukier czy miód.
- Stewia nie traci nic przy podgrzewaniu i dlatego można ją używać do pieczenia i gotowania.
- Stewia wzmacnia również w naturalny sposób smak własny wielu owoców, orzechów, soków, jogurtów, przetworów mącznych czy warzyw w zalewie octowej.
- W kosmetyce stewia używana jest jako składnik maseczek. Dodana z paroma kroplami wody do glinki kosmetycznej tworzy papkę zawierającą około 20 różnych soli mineralnych istotnych dla organizmu, takich jak: krzem, magnez, wapń, potas, fosfor, sód i inne oraz cały szereg mikroelementów i pierwiastków śladowych: selen, molibden, cynk (to składniki glinek) i składniki działające na skórę dezynfekująco, absorbcyjnie, łagodząco i gojąco (a to stewia).
- Stewia ma również właściwości oczyszczające, regenerujące, odżywcze i wzmacniające. Dzięki swoim właściwościom działa leczniczo na skórę trądzikową, wypryski i wrzody. Dezynfekuje skórę, absorbuje sebum, bakterie i toksyny, zamyka pory, przyspiesza gojenie się ran. Skóra nabiera świeżego i zdrowego wyglądu.
- Dezynfekujące i bakteriobójcze właściwości stewii wykorzystywane są do produkcji pasty do zębów. Stewia zapobiega tworzeniu się osadów nazębnych i próchnicy. Taką pastę można też utrzyć samemu z 1 łyżki glinki kosmetycznej albo otrębów migdałowych, 2 łyżeczek soli morskiej, 1/2 łyżeczki sody, 20 kropli mięty, 1/2 łyżeczki stewii albo z 2 łyżek (50 g) glinki, 1/2 łyżki soli morskiej i 1/2 łyżeczki stewii i paru kropli mięty. Należy jednak pamiętać, że nasza pasta nie zawiera środków konserwujących i przygotowywać ilości, które możemy zużyć w następnych dniach.
- Ze stewii można przygotować płyn do płukania jamy ustnej i gardła. Przepis to: 1/4 łyżeczki stewii na szklanekę ciepłej wody. Taki płyn pomaga na bolące i krwawiące dziąsła, a także na stany zapalne i bóle gardła.

- Esencje i ekstrakty z listków stewii mogą być otrzymywane na wiele sposobów. Większość procesów produkcyjnych to kolejno: otrzymanie roztworów wodnych, odfarbowanie i oczyszczenie przy profesjonalnych metod i urządzeń.
- Roztwór (alkoholowy) stewii można otrzymać w warunkach domowych w następujący sposób: Dowolną ilość wysuszonych liści stewii zalać spirytusem i odstawić na 24-48 godzin, a po tym czasie przecedzić i dowolnie rozcieńczyć roztwór. Zawartość alkoholu w tym roztworze można zredukować poprzez wolne podgrzewanie roztworu (nie gotować!).
- Słodkość płatków stewii może być różna, tzn. jest 10-15 razy słodsza niż cukier i dlatego uzyskany roztwór może być wykorzystany do pieczenia i przygotowywania deserów, ale ja używam najslodszych dostępnych kropli. Płyn „Stewia Fluid” jest ok. 300 razy słodszy od cukru. Należy więc trochę poeksperymentować, zanim znajdzie się odpowiednią dawkę. Ilość kropli nie ma wpływu na konsystencję wypieków i deserów. Nie tracą one nic poprzez dodanie jednej czy dwóch łyżek płynu mniej, czy więcej.

W tym miejscu chciałabym opisać rodzaje słodzików ze stewii i ich właściwości. Jest ich coraz więcej. Tak dużo, że poprzestanę na wymienieniu podstawowych produktów stewiopochodnych.

- Listki stewii - całe liście rośliny stewia rebaudiana, zawierają z reguły 8-12% słodkich glikozydów.
- Proszek z listków - to zmielone liście, proszek ten jest 10-15 razy słodszy niż cukier.
- Ekstrakt stewii - to biały proszek zawierający 40-50% glikosydów.
- Ekstrakt stewii (koncentrat) - to biały proszek zawierający 80-95% glikosydów.
- Stewiosyd - najczystszy ekstrakt zawierający ponad 90% stewiosydu.
- Płynna stewia - to roztwory wodne albo alkoholowe wyżej wymienionych produktów.

# SŁODKIE PRZEKĄSKI

## Sos jabłkowy

Otrzymujemy 300 ml sosu do polania naleśników i gofrów.

- 60 ml wody,
  - 240 ml naturalnego soku jabłkowego,
  - 1 łyżka skrobi albo mączki ryżowej,
  - 1 łyżka masła,
  - 10 kropli stewii fluid,
  - 3/4 łyżki esencji waniliowej albo cukier waniliowy.
1. Sok jabłkowy zagotować, dodać wodę rozmieszaną ze skrobią, zamieszać i gotować jeszcze 2 minuty.
  2. Inaczej postępować z mączką ryżową - mieszanek soku, mączki i wody zagotować ciągle mieszając i podgotować jeszcze 2 minuty.
  3. Garnek odstawić z ognia i dodać pozostałe składniki, dobrze rozmieszać i gotowe.

## Esencja waniliowa

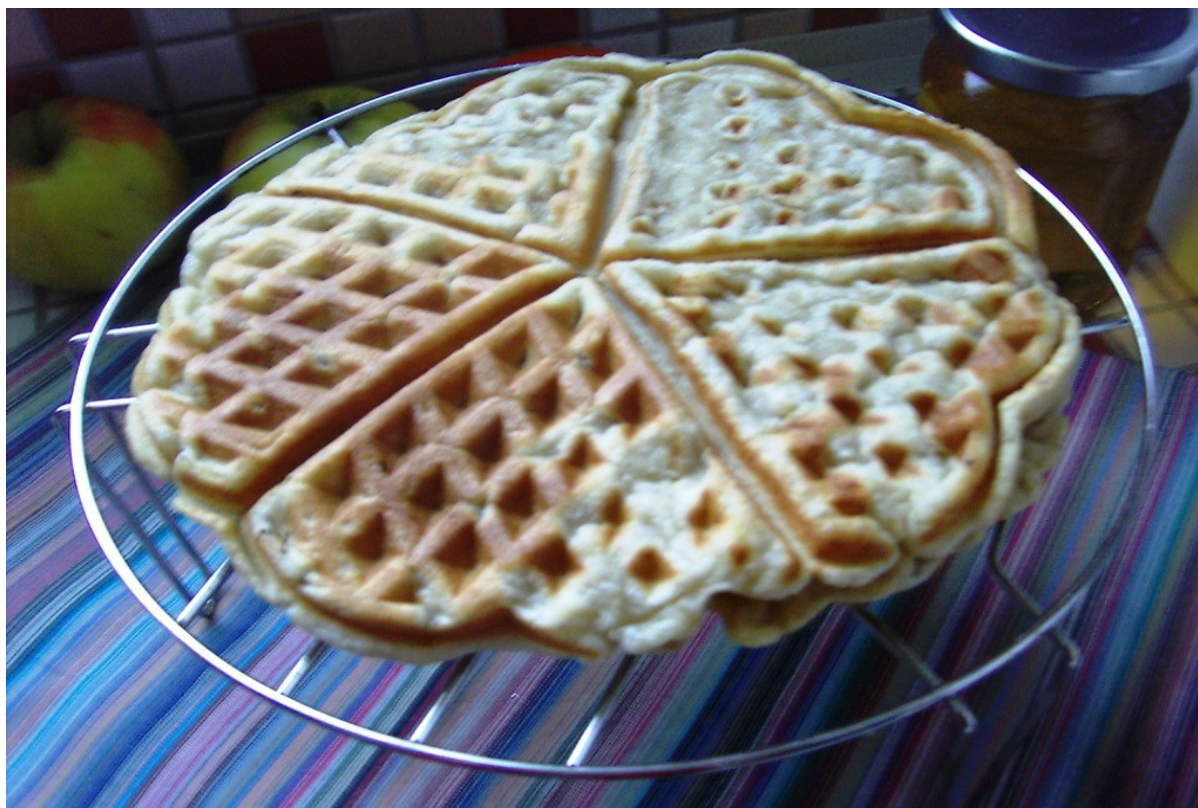
- 4 laski wanilii,
  - 400 ml wódki,
  - 100 ml rumu.
1. Wanilię rozkroić wzdłuż, wybrać miąższ (zużyć do bieżących wypieków), włożyć do butelki, zalać alkoholem i szczelnie zamknąć.
  2. Odstawić na 6 tygodni, od czasu do czasu potrząsać butelką.
  3. Rozczyn powinien nabrać ciemnej barwy.

Naturalnie, lepszą esencję otrzymamy po 6-ciu miesiącach, więc radzę zrobić od razu 2 butelki.

### **Porada:**

**1 łyżka mąki to ok. 15 gramów.**

## Gofry z mąki pełnoziarnistej



### Składniki:

- 150 g mąki (1/2 szklanki) pełnoziarnistej,
- 2 łyżki zmielonych migdałów,
- 2 jaja,
- 100 g masła,
- 200 ml śmietany,
- 1 łyżka skórki z cytryny,
- 5 kropli stewii fluid albo szczypta ekstraktu.

1. Śmietankę ubić, dodając: stewię, rozmacone jaja, roztopione masło.
2. Zmieszać z mąką, migdałami i skórką z cytryny.
3. Piec na złoty kolor w gofrownicy.
4. Podawać z owocami i jogurtem albo bitą śmietaną.

## Naleśniki z serem zapiekane w musie jabłkowym



Ciasto (z poniższych składników powinno wyjść ok. 8-9 naleśników):

- 2 szklanki mąki,
- 1 szklanka mleka,
- 1 szklanka wody mineralnej,
- 2 jaja (dodatkowo można dodać białko, które zostanie od nadzienia),
- sól,
- 3 łyżki oleju.

Nadzienie:

- 300 g serka homogenizowanego albo dobrze przemiałonego twarogu,
- 2 żółtka,
- 1 cukier waniliowy,
- 7 kropli stewii.

1. Mąkę wymieszać z mlekiem (dokładnie, żeby nie było grudek) - najlepiej robić to mikserem.
2. Dodać jaja, sól i znowu wymieszać, czy raczej „roztrzepać”.
3. Wlać wodę, olej, wymieszać i odstawić na kilka minut.

4. Na rozgrzaną patelnię wlewać porcję ciasta (nie za dużo) i smażyć, aż wierzch się zetnie, a dół odstanie od patelni (jeśli trwa to zbyt długo - trzeba sobie niestety pomóc łąpatką).
5. Przewrócić na drugą stronę i jeszcze chwilę smażyć.
6. Przełożyć na talerz i usmażyć następną porcję aż do wyczerpania ciasta.
7. Do osobnej miski wkładamy biały serek homogenizowany, żółtka, stewię i ekstrakt waniliowy, dokładnie mieszać mikserem.
8. Nadzienie rozłożyć na całym naleśniku i złożyć w kopertę.
9. Na patelni rozgrzać margarynę z 2 łyżkami musu jabłkowego albo z marmoladą.
10. W tej masie zrumienić naleśniki do momentu aż nabiorą złotego koloru.
11. Podawać na ciepło albo nieodsmażone przechowywać w lodówce i podsmażyć tuż przed podaniem.

## Zapiekane naleśniki z serem



1. Naleśniki przygotować podobnie jak te z poprzedniej strony.
2. Nadziewać je serem albo dowolnym dżemem.
3. Zrolować i przecinać.
4. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu.
5. Zwilżyć marmoladą albo sosem waniliowym - zagotować 100 ml mleka, 4 krople stewii i 1 łyżkę mąki ziemniaczanej.
6. Na wierzchu ułożyć parę kawałków margaryny albo masła.
7. Piec 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

## Naleśniki zapiekane w masie jajeczno-śmietanowej



Przygotować naleśniki ze słodkim nadzieniem, jednakże proponuję twaróg albo jasne marmolady, czy musy; ciemne mieszają się w trakcie pieczenia z masą jajeczną, farbując ją na szarawy kolor.

Składniki:

- 2 jaja,
- 200 ml gęstej śmietany,
- 11 kropli stewii fluid albo 2 szczypty stewii w proszku.

1. Do jajek dodać stewię i śmietanę.
2. 1/3 tej masy wlać do żaroodpornej formy.
3. Ułożyć zrolowane i przekrojone na pół naleśniki i zalać je ostrożnie pozostałą masą.
4. Piec w temp. 180°C przez ok. 30 minut.

## Jabłka w cieście



### Składniki:

- 300 g (15 czubatych łyżek) mąki,
- 100 ml soku jabłkowego,
- 100 ml oleju,
- 2 jaja,
- 10 kropli stewii albo szczypta stewii w proszku,
- 1 łyżka proszku do pieczenia,
- wanilia,
- cynamon do smaku,
- parę kropli alkoholu (o ile przygotowujemy placuszki tylko dla dorosłych).

1. Jaja ubić mikserem dodając wolniutko olej.
2. Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiać do dużej miski.
3. Dodać stewię i przyprawy.
4. Połączyć z jajami.
5. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
6. Obrać jabłka i pokroić na grube krążki ok. 0,3cm.
7. Zanurzać je w cieście i smażyć na głębokim oleju do zarumienienia się placuszków.

## Placuszki z płatków owsianych



### Składniki:

- 300 ml mleka,
- 8 czubatych łyżek płatków owsianych,
- 4 czubate łyżki mąki pszennej,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 4 jaja,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 80 g masła do smażenia.
- 15 kropli stewii,
- wanilia,
- ewentualnie rodzynki namoczone godzinę wcześniej w ciepłej wodzie.

Albo zamiast stewii, wanilii i rodzynek dodać:

- szczyptę soli,
- posiekaną pietruszkę,
- posiekany szczypiorek.

1. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, dodać przyprawy, płatki owsiane i zamieszać. Masło, mleko i jaja wymieszać razem.
2. Wlać do suchych składników, dodać rodzynki albo szczypiorek i pietruszkę i energicznie wymieszać, tylko do połączenia składników.
3. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor.

Pikantne można podawać z sałata, np. z pomidorami i serem feta, a na słodko z musem jabłkowym albo sezonowymi owocami.

## Placki orzechowo-jabłkowe



### Składniki:

- 1 szklanka musu jabłkowego albo 3 utarte na tarce jabłka,
- 8 łyżek masła orzechowego,
- 4 czubate łyżki mąki pszennej,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 4 jaja,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 7 kropli stewii fluid albo szczypta stewii w proszku.
- olej do smażenia.

1. Jaja, masło orzechowe i jabłka zmieszać dokładnie w misce.
2. Dodać sypkie składniki.
3. Smażyć na patelni w wysokim tłuszczu.

## Napój bananowo-truskawkowy



### Składniki:

- 200 ml mleka,
- 1 banan zamrożony poprzedniego dnia,
- 250 g truskawek,
- 5-6 kropli stewii fluid.

1. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.
2. Rozlać do szklanek i podawać jeszcze chłodne.

## Dżem figowo-jabłkowy



### Składniki:

- 100 g suszonych fig,
- 5 średnich jabłek,
- 8 kropli stewii.

1. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce.
2. Figi pokroić w kostkę.
3. Owoce zagotować na małym ogniu, ciągle mieszając.
4. Pod koniec gotowania, gdy masa zacznie gęstnieć, dodać stewię.
5. Przechowywać w lodówce (do 2 tygodni).

## Pełna wersja



**Słodkie ciasta bez cukru. Przepisy z zastosowaniem stewii**

<http://www.escapemagazine.pl/369689-przepisy-na-slodkie-ciasta-ze-stewia>