

Ovesné pracny

100g opražené ovesné vločky
125g máslo nebo tuk Stella
1ks vejce
75g hladká mouka
50g mleté vlašské ořechy
1/2 ks kypřicí prášek do pečiva
20g sladidlo Stevia natusweet 1:1
20 kapek sladidla Candys

Ovesné vločky nasucho opražíme a po vychladnutí vše smícháme a vypracujeme těsto, které necháme na druhý den odpočinout. Poté těsto vtlačujeme do formiček a pečeme při 150°C dorůžova.

Po upečení lze obalovat v Cukropuru (bílý, sladký prášek ze sukralózy- prodejny zdravé výživy) nebo ve vanilkovém cukru.

Pro diabetiky – 1v.j. (12g S) – 33g cukroví

Mini koláčky

350g hladká mouka (lze kombinovat s amarantovou moukou)
2ks velké obdélníky taveného sýra
40g sladidlo Stevia natusweet 1:1
250g máslo nebo tuk Stella

Všechny ingredience smícháme a vypracujeme těsto, ze kterého můžeme hned tvořit na plech malé kuličky, do kterých prstem vmáčkneme důlek, kde následovně klademe dia marmeládu a pečeme cca při 150 °C dorůžova. Po upečení obalujeme v Cukropuru nebo ve vanilkovém cukru.

Pro diabetiky – 1v.j. (12gS) – 28 g koláčků

Mandlové rohlíčky

300g hladká mouka
60g mleté mandle
40g sladidlo Stevie natusweet 1:1
30kapek sladidla Candys
12g vanilkový cukr
200g máslo nebo tuk Stella
1 polévková lžice citronové kůry

Všechny ingredience smícháme a vypracujeme těsto, které necháme v chladu uležet. Poté tvarujeme na plech rohlíčky, které posypeme strouhanými mandlemi(plátky). Doporučuji mandle do těsta zatlačit, jinak mandle po upečení z rohlíčků odpadává. Vše pečeme cca při 150°C dorůžova.

Pro diabetiky – 1v.j. (12gS) – 28g rohlíčků