

# ŚWIĄTECZNY PRZEPISNIK

Słodkie przepisy dla diabetyków



Najlepsze przepisy  
na Święta

Zdrowsza wersja  
słodkich przysmaków

Idealne  
dla diabetyków

W tym ebooku znajdziesz przepisy na słodkości stworzone z myślą o diabetykach. Chcemy udowodnić, że świąteczne smaki mogą iść w parze z dbałością o zdrowie. Każdy przepis tu zawarty to kombinacja smaku, pasji i troski o równowagę diety.

Gotowi na świąteczne smaki? Rozpocznijmy kulinarną podróż po zdrowych słodkościach!

**Smacznych Świąt**



PRZEPIS NA 20 PORCJI

# PIERNICZKI BEZ CUKRU

## WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

106.9 kcal kcal B: 2.4 g T: 5.1  
WP: 12.3 g g F: 0.9 g  
WW: 1,2

### SKŁADNIKI:

1. Mąka orkiszowa pełnoziarnista 2 x szklanka (260g)
2. Ksylitol 0,5 x szklanka (100g)
3. Masło extra 0,5 x sztuka (100g)
4. Jaja kurze 1 x sztuka (56g)
5. Śmietana 12% 2,5 x łyżka (45g)
6. Przyprawa korzenna do piernika (bez cukru)  
3 x łyżeczka (15g)
7. Kakao naturalne 16% 1 x łyżka (10g)
8. Soda oczyszczona 1 x łyżeczka (5g)

### PRZYGOTOWANIE:

1. Rozpuść masło, do ciepłego masła dodaj ksylitol i mieszaj do rozpuszczenia.
2. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni góra/dół.
3. Wymieszaj suche składniki-mąkę i kakao przesiej przez sito.
4. Dodaj masło z ksylitolem, jajo i przyprawy. Wymieszaj.
5. Zawiń ciasto w kulkę, owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na 2 h.
6. Na stolnicę wysyp mąkę, rozwałkuj ciasto na grubość ok. 0,2 -0,3 cm i powycinaj ciasteczka.
7. Wyłóż blachę papierem do pieczenia, wyłóż ciasteczka, zachowując odstęp.
8. Piecz ok. 12 minut.

PRZEPIS NA 10 PORCJI

# ŚWIĄTECZNE PĄCZKI Z PIEKARNIKA

## WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

131.6 kcal, B: 4.9 g, T: 3.7 g,  
Wp: 20.4 g, F: 1.8 g, WW: 2.1

### SKŁADNIKI:

1. Mąka orkiszowa pełnoziarnista 1,7 x szklanka (225g)
2. Ksylitol 6 x łyżeczka (45g)
3. Dżem 100% owoców bez cukru 5 x łyżeczka (75g)
4. Jaja kurze 1 x sztuka (56g)
5. Żółtko jaja 1 x sztuka (20g)
6. Mleko spożywcze 2% 0,5 x szklanka (125g)
7. Drożdże piekarskie świeże 0,25 x sztuka (25g)
8. Masło extra 0,1 x sztuka (20g)

### PRZYGOTOWANIE:

1. Podgrzej lekko mleko, wlej do miski, dodaj pokruszone drożdże i łyżeczkę ksylitolu, wymieszaj i odstaw, aż drożdże się spienią.
2. Przesiej mąkę do dużej miski, jajko utrzyj z żółtkiem i resztą ksylitolu na puszystą pianę.
3. Do miski z mąką przelej utarte jaja, roztwór drożdżowy, roztopione, ostudzone masło, wyrób ciasto, aż będzie odchodziło od dłoni, odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.
4. Na stolnicę wysyp trochę mąki, wyłóż ciasto, rozplaszcz je rękami na grubość ok. 2 cm i wycinaj kółka dużym kubkiem. Powinno wyjść 10 sztuk.
5. Na każde kółko nałóż pół łyżeczki dżemu, sklejk końce i uformuj kule. Piecz w 180 st. C ok. 15 minut, na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.



PRZEPIS NA 2 PORCJE

# KUTIA Z DODATKIEM NAPOJU KOKOSOWEGO

## SKŁADNIKI:

1. Napój kokosowy bez cukru x 0,4 szklanki (90 g)
2. Kasza jęczmienna pęczak x 5 łyżek (75 g)
3. Mak niebieski x 6 łyżek (60 g)
4. Ksylitol x 4 łyżeczki (28 g)
5. Morele suszone x 2 sztuki (16 g)
6. Skórka z pomarańczy x 1 łyżka (20 g)
7. Orzechy włoskie x 1 łyżka (15 g)
8. Migdały w płatkach x 1 łyżka (10 g)
9. Żurawina suszona bez cukru x 1 łyżka (12 g)
10. Cynamon x 0,4 łyżeczki (2 g)
11. Tarta laska wanilii x 1 łyżeczka (3 g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu, pod koniec gotowania dodaj morele i żurawinę.
2. Mak wypłucz, zalej wodą, żeby tylko lekko przykrywała mak i zagotuj. Odlej wodę i zalej ponownie mak - tym razem mlekiem kokosowym. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez godzinę. Po tym czasie, możesz masę zmiksować lub zmielić w maszynce, choć nie jest to konieczne.
3. Suszone owoce ugotowane z kaszą drobno posiekaj. Orzechy i migdały utłucz w moździerzu lub drobno posiekaj.
4. Wszystkie składniki połącz, dopraw wanilią i cynamonem, posyp skórką pomarańczową.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

320 kcal, B: 8,2 g, T: 15,2 g,  
Wp: 33,9 g, F: 8,1 g, WW: 3,4

PRZEPIS NA 2 PORCJE

# KUTIA Z MAKIEM

## SKŁADNIKI:

1. Kasza pęczak x 2 łyżki (30 g)
2. Mak niebieski x 4 łyżki (40 g)
3. Mleko migdałowe naturalne bez dodatku cukru x 0,2 szklanki (50 ml)
4. Erytrol x 1 płaska łyżka (10 g)
5. Orzechy włoskie posiekane x 1 łyżka (15 g)
6. Migdały x 1 łyżka (10 g)
7. Żurawina suszona, bez dodatku cukru, bez glazury cukrowej x 1 łyżka (12 g)
8. Tarta sparzona skórka pomarańczowa x 1 płaska łyżeczka (10 g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj mleko migdałowe. Dodaj suchy, mielony mak i dokładnie wymieszaj. Do maku dodaj przelane wrzątkiem orzechy, migdały i żurawinę. Składniki wymieszaj do połączenia, a następnie dodaj ksylitol lub erytrol według uznania.
2. W rondelku zagotuj wodę z dodatkiem odrobiny soli. Wsyp kaszę i gotuj na małym ogniu przez około 5–10 minut, aż kasza wchłonie połowę wody. Następnie przykryj rondelak pokrywką oraz "otul" go kocem i odstaw na pół godziny, po czym wymieszaj z masą makową.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

266,1 kcal, B: 7,9 g, T: 16,6 g,  
Wp: 18,3 g, F: 7 g, WW: 1,8

PRZEPIS NA 20 PORCJI

# CIASTECZKA CYNAMONOWE BEZ CUKRU

## WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

71.4 kcal, B: 1,8 g, T: 3,7 g,  
Wp: 7,7 g, F: 0,8 g, WW: 0,7

### SKŁADNIKI:

1. Mąka orkiszowa pełnoziarnista x 1,1 szklanki (150 g)
2. Ksylitol x 0,4 szklanki (75 g)
3. Masło extra x 0,25 sztuki (50 g)
4. Masło orzechowe x 3,5 łyżki (50 g)
5. Mleko spożywcze 2% x 0,3 szklanki (75 g)
6. Cynamon x 1 łyżka (5 g)
7. Proszek do pieczenia x 0,3 łyżeczki (1 g)

### PRZYGOTOWANIE:

1. Suche składniki wsyp do jednej miski: mąkę, cynamon, ksylitol, proszek do pieczenia.
2. Dodaj oba masła (powinny być w formie płynnej) oraz lekko ciepłe mleko do suchych składników i wyrób ciasto.
3. Wstaw do lodówki na ok. 30 minut.
4. Wyjmij ciasto z lodówki, posyp mąką stolnicę lub blat, cienko rozwałkuj i wykrawaj ciasteczka.
5. Ciasteczka układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C góra, dół i piecz przez ok. 10 minut.

PRZEPIS NA 20 PORCJI

# PIERNIK

## WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

295,1 kcal B: 10,0 g T: 11,6 g  
WP: 36,7 g F: 1,8 g WW: 3,7

### SKŁADNIKI:

1. Jaja kurze x 2 (112 g)
2. Kakao w proszku 16% x 2 łyżki (20 g)
3. Masło extra x 25 łyżeczek (125 g)
4. Powidła śliwkowe bez cukru x 27 łyżek (400 g)
5. Mąka orkiszowa pełnoziarnista x 21 łyżek (320 g)
6. Mleko migdałowe naturalne bio bez cukru x 1 szklanka (250 g)
7. Ksylitol x 14 łyżeczka (200 g)
8. Soda oczyszczona 2 x łyżeczka (10 g)
9. Cynamon 2 x łyżeczka (10 g)
10. Przyprawa korzenna 3 x łyżeczka (12g)

### PRZYGOTOWANIE:

1. W misie miksera utrzyj na puch miękkie masło z dodatkiem ksylitolu, dodaj po jednym żółtku i cały czas ucieraj, porcjami dodaj napój migdałowy.
2. Do masy dodaj mąkę wymieszaną z sodą, kakao i przyprawą korzenną. Dokładnie wymieszaj.
3. Dodaj pianę z ubitych na sztywno białek i delikatnie wymieszaj.
4. Ciasto nałóż do przygotowanej wcześniej blaszki, wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 170 st. C, na programie góra-dół, ok. 40–50 minut, do suchego patyczka.
6. Odstaw do wystudzenia.
7. Wyjmij ciasto z blachy i przetnij na pół, aby otrzymać blaty.
8. Powidła przełóż do rondelka i podgrzej. Każdy blat ciasta posmaruj powidłami, możesz też posmarować boki piernika.
9. Odstaw piernik do lodówki do zastygnięcia.



PRZEPIS NA 12 PORCJI

# POMARAŃCZOWE MUFFINKI



## SKŁADNIKI:

1. Mąka orkiszowa pełnoziarnista 2 x szklanka (260g)
2. Ksylitol x 0,5 szklanka (100g)
3. Olej rzepakowy x 0,5 szklanka (100g)
4. Żółtko jaja kurzego x 1 sztuka (20g)
5. Świeżo wyciskany sok pomarańczowy x 1 szklanka (250g)
6. Skórka otarta z pomarańczy x 2 łyżki (40g)
7. Proszek do pieczenia x 2 łyżeczki (6g)
8. Sól 1 x szczypta (1g)



## PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj mąkę ze szczyptą soli, ksylitolem i proszkiem do pieczenia.
2. W osobnym naczyniu wymieszaj świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy ze skórką pomarańczową, żółtkiem i olejem.
3. Składniki suche połącz z mokrymi.
4. Ciasto nakładaj do silikonowych foremek na muffinki.
5. Piecz około 20-30 minut w 180 st. C.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

183.9 kcal, B: 3 g, T: 9.3 g,  
Wp: 20.4 g, F: 2.6 g, WW: 2



PRZEPIS NA 15 PORCJI

# PIERNICZKOWY CHLEBEK BANANOWY

## WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI

124,5 kcal, B: 3,4 g, T: 4,6 g,  
Wp: 16,2 g, F: 2 g, WW: 1,5

### SKŁADNIKI:

1. Mąka pszenna typ 1850 1 x szklanka (130g)
2. Niedojrzały banan 3 x sztuka (360g)
3. Olej rzepakowy 2 x łyżka (20g)
4. Jaja kurze 2 x sztuka (112g)
5. Płatki owsiane górskie 10 x łyżka (100g)
6. Przyprawa korzenna do piernika (bez cukru) 4 x łyżeczka (20g)
7. Orzechy włoskie 3 x łyżka (45g)
8. Soda oczyszczona 1 x łyżeczka (5g)
9. Proszek do pieczenia 1 x łyżeczka (3g)

### PRZYGOTOWANIE:

1. Zmiksuj banany na gładką masę (wybierz mniej dojrzałe owoce), a następnie dodaj jaja i olej.
2. W osobnej misce zmieszaj wszystkie suche składniki: płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia, przyprawy i posiekane orzechy. Całość dokładnie wymieszaj, a następnie połącz z bananami.
3. Nagrzej piekarnik do 180 st. C.
4. Małą formę keksową o długości 24 cm wyłóż papierem do pieczenia i wlej przygotowaną masę.
5. Ciasto piecz przez około 40 minut. Pozostaw do ostudzenia.

PRZEPIS NA 3 PORCJE

# DESER JOGURTOWY Z KORZENNĄ NUTĄ

## SKŁADNIKI:

1. Jogurt naturalny gęsty 15 x łyżka (300g)
2. Pomarańcza 1 x sztuka (200g)
3. Orzechy włoskie 1 x łyżka (15g)
4. Migdały w płatkach 1 x łyżka (10g)
5. Przyprawa korzenna (bez cukru) 1 x łyżeczka (5g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Do 3 pucharków wyłóż porcję jogurtu.
2. Pomarańczę obierz i zblenduj z dodatkiem przyprawy, gotową masę przełóż do pucharków z jogurtem.
3. Każdą porcję posyp płatkami migdałów i siekanymi orzechami.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE JEDNEJ PORCJI:

150,8 kcal, B: 5,7 g, T: 7,6 g,  
Wp: 13,8 g, F: 1,9 g, WW: 1,4

### LEGENDA:

Kcal – kaloryczność potrawy, B – białka  
T – tłuszcze, WP – węglowodany przyswajalne,  
F – błonnik, WW – wymienniki węglowodanowe



— strefa —



**DIABETYKA**