

# 50 *de* *dulciuri* *fara zahar*

*o carte de bucate oferita de*

**green sugar®**  
*dulce natural*

***Tuturor ne plac dulciurile.** Ne aduc aminte de copilarie, sunt perfecte la birou sau la cafeaua de dimineata si au loc de cinste la petreceri. Putem spune ca fac parte din viata noastra de zi cu zi.*

*Dar care este principalul dezavantaj al dulciurilor pe care le indragim atat de mult? Cele mai multe contin cantitati ridicate de zahar, despre care stim bine ca nu este benefic corpului nostru.*

*Cum ar fi daca am putea scoate zaharul din dulciuri, dar in acelasi timp sa le pastram gustul si savoarea? Prietenii de la [www.greensugar.ro](http://www.greensugar.ro) au facut posibil acest lucru cand au lansat **indulcitorul pe baza de stevia, cu 0 calorii si 0 indice glicemic**, care suplineste perfect zaharul in prepararea dulciurilor noastre preferate.*

*Iar ca sa va convingem ca dulciurile cu **Green Sugar** sunt delicioase, am apelat la ajutorul catorva bloggeri culinari, care au testat pentru noi mai multe retete. Dintre acestea am ales cu grija **cele mai apetisante 50 de dulciuri fara zahar**, pe care vi le prezentam alaturi de valorile lor nutritionale.*

*Aceste retete, dar si multe altele pot fi gasite si pe [www.greensugar.ro](http://www.greensugar.ro)*

*La cat mai putin zahar! :-)*



## *Tort de post cu mousse de ciocolata*

### **Ingrediente:**

#### **Blat de ciocolata:**

105g faina alba  
15g cacao negra  
1/2 lingurita bicarbonat de sodiu  
1 praf de sare  
70g Green Sugar  
50ml ulei vegetal  
125ml apa rece  
1 lingurita extract de vanilie  
1/2 lingurita otet de mere

#### **Mousse de unt de arahide:**

1 conserva lapte de cocos  
4 linguri unt de arahide  
2 linguri Green Sugar  
1/2 lingurita extract de vanilie

#### **Mousse de avocado si ciocolata:**

2 avocado, bine copti  
100g ciocolata neagra  
2 linguri cacao neagra  
100g Green Sugar

### Valori nutritionale (portie 125,58gr)

- 240,69 kcal / 1007 KJ Valoare energetica
- 5,98 gr Proteine
- 23,34 gr Total lipide
- 8,18 gr Total acizi grasi saturati
- 4,72 gr Total acizi grasi mononesaturati
- 3,06 gr Total acizi grasi polinesaturati
- 2,23 gr Fibre
- 0,115 gr Sodiu

1 lingurita extract de vanilie  
1 praf de sare  
3-4 linguri lapte de cocos  
1 lingura ulei de cocos

### **Glazura de ciocolata:**

70g ciocolata neagra cu procent mare de cacao  
2 lingurite ulei de cocos

### **Clementine confiate:**

2 clementine mici  
1/2 cana Green Sugar  
1/2 cana apa

### **Mod de preparare:**

#### **Blat de ciocolata:**

Cerneti faina, cacaoa, bicarbonatul si sarea intr-un bol. Adaugati restul ingredientelor si amestecati rapid, doar pana la omogenizare, nu mai mult. Cu cat amestecati mai mult cu atat bicarbonatul se va activa si se vor forma acele gauri inestetice in blat.

Turnati blatul intr-o forma de tort cu diametrul de 18cm tapetata cu hartie de copt si coaceti la 180C pentru 20-30 minute sau pana trece testul scobitorii. Lasati blatul sa se raceasca in tava. Tot in aceasta tava veti monta si tortul asa ca nici nu e nevoie sa mai scoateti blatul din forma. Doar treceti cu un cutit pe margini pentru a desprinde blatul de laturile formeii si nivelati blatul daca considerati necesar. De asemenea, tot acum puteti insiropa blatul usor, eu inasa am sarit acest pas caci blatul mi s-a parut suficient de umed.

#### **Mousse de unt de arahide:**

Puneti conserva de lapte de cocos la frigider peste noapte. A doua zi, desfaceti conserva si scurgeti lichidul, apa de cocos. Transferati crema de cocos, partea solida, intr-un bol si mixati cu un mixer electric pana devine pufoasa.

Adaugati Green Sugar, vanilia si untul de arahide si mixati bine. Transferati amestecul intr-un pos si turnati crema prin posul in centrul blatului, lasand marginile libere pentru a fi umplute cu mousse. Evident, puteti acoperi blatul in intregime, dar eu am vrut sa obtin o taietura interesanta.

#### **Mousse de ciocolata si avocado:**

Combinati toate ingredientele in vasul robotului de bucatarie. Mixati pana obtineti o crema fina, onctuoasa. Turnati crema (turnati e mult spus, caci crema obtinuta e groasa, ca un ganache batut) peste mousse-ul de unt de arahide si nivelati tortul bine. Dati la rece peste noapte.

### **Glazura de ciocolata:**

Topiti ciocolata cu uleiul de cocos pe baie de aburi sau la microunde. Lasati ciocolata sa vina la temperatura camerei si turnati peste tort. Decorati dupa preferinta si serviti tortul de la rece.

### **Clementine confiate:**

Taiati clementinele felii subtiri. Combinati apa cu Green Sugar intr-un vas si dati in clocot. Aducati feliile de clementine si fierbeti-le in sirop pentru 10-15 minute. Luati de pe foc si lasati sa se raceasca apoi scurgeti clementimele bine si asezi-le pe o tava tapetata cu hartie de copt.

Coaceti in cuptorul preincalzit la 190C pentru 10-15 minute sau pana feliile incep sa se caramelizeze usor. Scoateti din cuptor si lasati sa se raceasca complet apoi folositi ca decor. Tot drept decor, dar si pentru textura, am folosit un mix de alune si migdale.





## *Biscuiti digestivi cu agrise*

### **Ingrediente:**

- 150 gr faina neagra
- 150 gr fulgi de ovaz
- 200 gr unt
- 1 lingurita praf copt
- 2 linguri agrise
- 100 gr indulcitor Green Sugar

### **Valori nutritionale (100gr)**

- 302kcal / 1263,5 KJ **Valoare energetica**
- 6,41 gr **Proteine**
- 0,53 gr **Total zaharuri**
- 27,24 gr **Total lipide**
- 16,30 gr **Total acizi grasi saturati**
- 7,17 gr **Total acizi grasi mononesaturati**
- 1,77 gr **Total acizi grasi polinesaturati**
- 4,37 gr **Fibre**

### **Mod de preparare:**

Punem toate ingredientele intr-un bol. Untul trebuie sa fie moale, la temperatura camerei. Amestecam pana obtinem o compozitie omogena si usor nisipoasa.

Luam gramajoare din aluat facem bilute pe care le aplatizam cu palmele. Le asezam in tava tapetata cu hartie de copt lasand putina distanta intre ele fiindca vor mai creste la copt.

Dam la cuptorul preincalzit la foc mediu pana devin usor rumene. Le lasam sa se raceasca. Sunt perfecte mai ales alaturi de o cana de lapte, ceai sau cafea, sau pe post de gustare intre mese.

**Reteta pregatita de Violeta, [www.caietulcuretete.com](http://www.caietulcuretete.com).**



Laura's sweets  
lauranechita.blogspot.ro

## Rulada cu fructe de padure

### Ingrediente:

- 8 oua de tara
- 6 linguri de faina
- 6 linguri indulcitor Green Sugar
- 4 linguri de ulei
- 2 lg cacao neagra
- 1 praf de sare

### Umplutura:

- 400 gr branza mascarpone
- 200 gr ciocolata alba fara zahar
- 2 lg indulcitor Green Sugar
- 1 cana mica cu lapte dulce
- 200 gr afine si zmeura de padure

### Decor:

- ciocolata neagra topita

### Valori nutritionale (portie 108,7 gr)

▪ 281,72 kcal / 1178,71 kJ	Valoare energetica
▪ 6,40 gr	Proteine
▪ 9,89 gr	Total zaharuri
▪ 28,99 gr	Total lipide
▪ 4,52 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 4,71 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 3,78 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,02 gr	Fibre
▪ 0,09 gr	Sodiu

## Mod de preparare:

Pastram ingredientele la temperatura camerei pentru minim o ora - doua.

Separam albusurile de galbenusuri. Batem albusurile spuma cu un praf de sare. Cand vreau sa fac rulada, eu nu le bat foarte mult, nu vreau sa obtin o compozitie prea tare. Adaugam indulcitorul, mixam incontinuare si apoi adaugam galbenusurile si le incorporam. Adaugam faina si cacaua si la sfarsit, uleiul.

Pregatim o tava de copt, cu hartie de copt (eu am folosit tava mare de aragaz) si turnam compozitia. Dam tava la cuptor pentru aproximativ 20 - 25 minute.

Intre timp, pregatim crema. Topim ciocolata alba pe baie de aburi. Branza mascarpone o desfacem cu laptele, amestecand usor pana se omogenizeaza si adaugam indulcitorul. Astfel, blatul va absorbi din lichid si nu va fi uscat. Adaugam ciocolata topita si racita si mixam bine. Dupa ce s-a copt foaia de rulada, o scoatem si o lasam sa se raceasca. Spalam fructele de padure. Peste foaia de blat, intindem crema alba, presaram fructe si rulam usor pana obtinem forma de rulada.

Imbracam in hartie si dam la frigider. Eu am lasat-o pana a doua zi si s-a intarit frumos. Am scos-o de la frigider, am ornat-o cu ciocolata neagra topita.

Este foarte gustoasa si folosind indulcitorul Green Sugar, am scutit incredibil de multe calorii la acest desert racoritor.







## *Briose de post cu mere, nuci si dovleac*

### **Ingrediente:**

350 g faina  
100 ml ulei  
250 ml suc de portocale  
100 g Green Sugar  
+ inca o lingura care se presara pe mere  
o banana foarte coapta  
un plic praf de copt  
150 g nuci  
3 mere  
un sfert lingurita scortisoara

### **Optional:**

150 g dovleac  
2 linguri indulcitor Green Sugar  
cam o lingura zeama de lamaie  
scortisoara dupa gust

### Valori nutritionale (100 gr)

▪ 201,84 kcal / 884,49 KJ	Valoare energetica
▪ 4,87 gr	Proteine
▪ 4,43 gr	Total zaharuri
▪ 13,43 gr	Total lipide
▪ 1,35 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 3,89 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 7,44 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 4,27 gr	Fibre
▪ 0,029 gr	Sodiu

### **Mod de preparare:**

Curatam merele de coaja si cotor, le taiem cum ne place (eu am preferat lamele subtiri) si le presaram cu putin Green Sugar. Banana se paseaza cu o furculita sau intr-un blender, impreuna cu sucul de portocale. Punem impreuna piureul de banane, sucul de portocale, indulcitorul Green Sugar si uleiul, apoi le amestecam bine 2-3 minute.

Adaugam faina, praful de copt, scortisoara si nucile taiate cu cutitul (vrem sa ramana bucatele mai mari). Amestecam doar cat sa obtinem o compozitie omogena, pe care o punem in forme de briose unse cu putin ulei. Merele se pun deasupra, pe o jumatate din briosa.

Bagam la cuptor, la 180-190 de grade, pentru aproximativ 35 de minute (trebuie testate ca sa fim siguri ca sunt coapte).

Intre timp m-am ocupat de dovleac: l-am curatat, l-am taiat cubulete, apoi l-am pus intr-o tigaie cu 2 linguri Green Sugar, putina zeama de lamaie, scortisoara si jumatate pahar de apa. Am gatit cu capac, pana cand nu mai era deloc apa, iar dovleacul era patruns. Dupa ce apa s-a evaporat mai tinem pe foc mic 2-3 minute, amestecand mereu cu o spatula. Servim briosele cu putin dovleac pe ele.

**Reteta pregatita de Irina Bucsa, [www.iria.ro](http://www.iria.ro).**



## Mini cheesecake vegan cu dovleac

### Ingrediente:

#### Blat:

40 g ulei de cocos  
70 g biscuiti digestivi  
1 lingura Green Sugar

#### Crema:

230 ml piure de dovleac copt  
80 g caju (inmuiat in apa cel putin 2 ore)  
aprox. 50 ml apa  
1 lingurita esenta de vanilie  
1 lingurita scortisoara  
6-8 picaturi indulcitor natural de stevie Green Sugar  
60 ml ulei de cocos

#### Topping:

1 conserva de lapte de cocos (400 ml) sau 200 ml frisca vegetala  
2 linguri Green Sugar  
1 mana de migdale maruntite

#### Mod de preparare:

Intr-o tigaie, la foc mic, topiti uleiul de cocos si adaugati biscuiti zdrobiti impreuna cu Green Sugar, amestecati pana cand biscuitii sunt bine unsi. Incalziti cuptorul la 160 C, pregatiti o tava speciala de briose si puneti cate o fasie de hartie de copt pe mijloc (1x10cm) peste care veti pune compozitia.

#### Valori nutritionale (100gr)

▪ 239,6 kcal / 1002,48 KJ	Valoare energetica
▪ 3,20 gr	Proteine
▪ 2,65 gr	Total zaharuri
▪ 24,52 gr	Total lipide
▪ 11,41 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 3,99 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,34 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 1,506 gr	Fibre
▪ 0,1479 gr	Sodiu

Luati cate o lingura din compozitia de biscuiti si umpleti partea de jos a briosei, apasati cu lingura pentru a forma un strat egal. Folositi compozitia pentru aprox. 8 buc.

Pentru a face crema aveti nevoie de caju inmuiat in apa cu o seara inainte sau cu cel putin 2 ore inainte. Scurgeti caju de apa si puneti-l in vasul blenderului manual, mixati cu blenderul manual pana cand obtineti o pasta cremoasa si pufoasa. Adaugati ulei de cocos, piure de dovleac si aprox. 50 ml. apa, daca este nevoie, pentru ca dovleacul va avea si el apa, continuati sa mixati cu blenderul.

Condimentati cu 1 lingurita esenta de vanilie, 1 lingurita scortisoara si 6-8 picaturi de indulcitor natural de stevie marca Green Sugar. Amestecati bine si gustati, in functie de cat de dulce este dovleacul puteti sa mai adaugati 2,3 picaturi de indulcitor natural de stevie Green Sugar.

Puneti cate 2, 3 linguri din crema obtinuta, peste fiecare strat de biscuiti din tava, in asa fel incat sa umpleti forma briosei.

Introduceti la congelator si lasati timp de 1 ora. Scoateti din congelator dupa 1 ora si lasati la temp. camerei 5 minute, apoi trageți ușor de capetele de hartie si mini prajiturica va iesi cu totul afara, fara sa se lipeasca.

Pentru ornat puteti folosi frisca din lapte de cocos sau frisca vegetala batuta cu 2 linguri de Green Sugar, daca folositi frisca din lapte de cocos, tineti conserva la rece cu o zi inainte sa o folositi. Inainte de a o prepara scoateti-o de la frigider fara sa agitati conserva, deoarece in partea de sus se va aduna stratul de care avem nevoie pentru frisca. Cu o lingura luati partea aceea (mult mai consistenta si mai alba) afara. Puneti intr-un vas impreuna cu 2 linguri de Green Sugar si bateti cu un mixer de la viteza mica la viteza mai mare crescuta treptat.

Puneti frisca pe fiecare mini cheesecake vegan cu dovleac si apoi presarati scortisoara si migdale maruntite.

Se pot servi dupa aprox. 20 min dupa ce sunt scoase de la congelator si se pot pastra la frigider impreuna cu toppingul 1, 2 zile.

**Reteta pregatita de catre Dika Pascu, [www.articook.com](http://www.articook.com).**



## *Friands cu nuci si zmeura*

### **Ingrediente:**

3 albusuri  
100 g nuca macinata  
75 g unt topit si racit  
25 g (1 lingura cu varf) faina alba  
80 g Green Sugar  
+ o lingura de Green Sugar  
pe care il rasnim pentru a pudra  
1 lingurita extract de vanilie  
o mana de zmeura si cateva nuci pentru  
decor

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 285,08 kcal / 1192,77 KJ	Valoare energetica
▪ 7,76 gr	Proteine
▪ 1,44 gr	Total zaharuri
▪ 33,44 gr	Total lipide
▪ 10,81 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 6,27 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 14,37 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 3,04 gr	Fibre
▪ 0,037 gr	Sodiu

### **Mod de preparare:**

Intr-un bol batem albusurile pana cand obtinem o spuma usoara (nu este nevoie sa le batem spuma lucioasa). In alt bol amestecam restul ingredientelor (mai putin nucile si zmeura, care sunt pentru decor).

Adaugam albusurile peste restul ingredientelor deja amestecate si le incorporam usor. Impartim compozitia in 6 forme de briose (eu am folosit forme din silicon). Decoram fiecare briosa in parte cu cateva bucati de zmeura si cu cate o bucata de nuca.

Dam la cuptorul preincalzit la 200 grade C pentru 12 minute. Cand s-au racit le pudram cu Green Sugar-ul rasnit si gata!

**Reteta pregatita de Mihaela, [www.laprajiturela.ro](http://www.laprajiturela.ro)**



## Desert la pahar cu ciocolata si jeleu de capsuni

### Ingrediente:

200 ml frisca vegetala lichida neindulcita  
 4 linguri Green sugar  
 200 gr ciocolata neagra  
 14 biscuiti de post sau piscoturi  
 200 ml cafea expresso (lungita)  
 cu 1 lingurita Green Sugar  
 250 gr capsune  
 5 linguri apa  
 1 lingura si jumătate Green Sugar  
 3 lingurite amidon+1 lingura apa  
 250 ml frisca vegetala lichida indulcita

### Valori nutritionale (portie 171gr)

▪ 286,5 kcal / 1198,71 KJ	Valoare energetica
▪ 5,83 gr	Proteine
▪ 10,41 gr	Total zaharuri
▪ 24,95 gr	Total lipide
▪ 0,02 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,004 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,04 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 4,61 gr	Fibre
▪ 0,024 gr	Sodiu

### Mod de preparare:

Amestecam frisca lichida cu Green sugar si punem pe foc intr-un vas cu fundul mai gros si lasam sa fiarba 2-3 minute. Luam de pe foc, adaugam ciocolata rupta bucatele si amestecam cu un tel pana se topeste ciocolata.

Pregatim cafeaua si o indulcim cu o lingurita de Green Sugar.

Fructele decongelate impreuna cu cele 5 linguri de apa le facem pasta cu un blender. Punem fructele intr-un vas, amestecam cu Green Sugar si lasam sa fiarba 2-3 minute. Adaugam amidonul dizolvat in putina apa rece. Amestecam pana se ingroasa si luam de pe foc.

Urmeaza pregatirea cupelor (eu am facut 8 cupe). Primul strat consta in biscuiti de post (piscoturi)

insiropati in cafea. Urmeaza apoi cate doua linguri din crema de ciocolata (crema ramasa, aprox 3 linguri o sa fie amestecata cu frisca la final). Dam cupele la frigider cateva minute apoi urmeaza un strat de jeleu de capsuni.

Mixam frisca indulcita in care adaugam apoi crema de ciocolata ramasa. Cu un pos cu varf mare in forma de stea spritam peste jeleul de fructe crema de frisca. Dam cupele la frigider minim o ora inainte de a le consuma.

**Reteta pregatita de Timea, [www.timeaioo.blogspot.ro](http://www.timeaioo.blogspot.ro).**



## Bezele fara zahar

### Ingrediente:

3 albusuri  
1/4 lingurita cream of tartar  
4 linguri cu Green Sugar

### Mod de preparare:

Albusurile se mixeaza pana incep sa capete forma, apoi se adauga cream of tartar si indulcitorul si se continua mixarea pana ce albusurile se intaresc foarte bine.

Cuptorul se incalzeste la minim (120 C).

Se pune hartie de copt in doua tavi. Albusurile se pun intr-un posh (sau intr-o punga careia i-ati taiat putin varful) si se formeaza cercuri pe hartia de copt.

Se coc 25 – 30 de minute la 120 – 130 C. Se lasa sa se raceasca in tava, apoi se scot cu mare grija pentru ca sunt fragile.

Reteta pregatita de Brindusa, [www.retetedesuflet.ro](http://www.retetedesuflet.ro).

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 24,094 kcal / 100,79 KJ	Valoare energetica
▪ 5,73 gr	Proteine
▪ 0,373 gr	Total zaharuri
▪ 0,089 gr	Total lipide
▪ 0 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 0,001 gr	Fibre
▪ 0,087 gr	Sodiu





## *Fursecuri de post*

### **Ingrediente:**

300 gr faina  
3 linguri de indulcitor Green Sugar  
180 gr margarina cu 80% grasime  
sau unt de cocos  
20 gr cacao  
20 ml suc de portocale rece  
1 lingura esenta de rom  
1 lingura esenta de vanilie  
1/4 lingurita bicarbonat de sodiu  
coaja rasa de portocala  
un praf de sare

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 39,81 kcal / 166,54 KJ	Valoare energetica
▪ 7,57 gr	Proteine
▪ 0,78 gr	Total zaharuri
▪ 7,29 gr	Total lipide
▪ 1,29 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 2,52 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 2,83 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 7,35 gr	Fibre
▪ 0,38 gr	Sodiu

### **Mod de preparare:**

Impartim ingredientele in doua astfel: intr-un vas punem 150 gr faina, jumatate din bicarbonatul de sodiu, o lingura si jumatate de indulcitor, 90 gr margarina sau unt de cocos, coaja rasa de portocala, esenta de vanilie si 10 ml suc de portocale.

Framantam un aluat omogen si il dam la rece jumatate de ora. In cel de-al doilea vas punem restul ingredientelor: faina si bicarbonatul ramas, cacao, indulcitorul, margarina sau untul de cocos ramas, esenta de rom si sucul de portocale. Framantam aluatul la fel ca si pe primul, apoi il punem la rece tot pentru jumatate de ora.

Pe masa de lucru unsa cu ulei, impartim fiecare bila de aluat in doua. Intidem cu sucitorul prima bila cu cacao si separat prima bila cu aluat alb. Asezam aluatul alb peste cel cu cacao si intidem

usor cu sucitorul. Rulam foile strans si modelam aluatul usor pana obtinem un sul cu dimensiuni egale pe lungime.

Cu un cutit bine ascutit taiem rondele de aproximativ jumatate de centimetru, pe care le asezam intr-o tava tapetata cu hartie de copt. Le modelam usor cu degetele daca se deformeaza la taiat. Procedam la fel si cu celelalte doua bile de aluat.

Coacem fursecurile in cuptorul preincalzit la foc moderat, aproximativ 25-30 de minute. Lasam fursecurile sa se raceasca complet, apoi le putem servi. Sunt mult mai fragede dupa o zi sau doua, daca rezista nemancate. :)

**Reteta pregatita de Licuta Marin, [www.licutamarin.blogspot.ro](http://www.licutamarin.blogspot.ro).**



## Gogosi aromate

### Ingrediente:

7-10 gr drojdie uscata  
500 gr faina  
50 gr indulcitor  
315 ml lapte cald  
80 gr unt topit  
80 gr indulcitor Green Sugar  
2 lingurite scortisoara pudra  
1 lingurita nucsoara pudra

### Mod de preparare:

Intr-un bol incapator amestecati faina cu indulcitorul si drojdia si apoi treptat adaugati lapte cald. La final incorporati in aluat si untul topit si cald. Framantati repejor si foarte putin pana veti obtine un aluat ferm, dar elastic. Acoperiti bolul cu un prosopel si lasati-l la loc caldut pana isi dubleaza volumul (in jur de o ora, o ora si jumatate). Intre timp preparati amestecul aromat, asa numit-ul "zahar aromat": amestecati indulcitor cu scortisoara si nucsoara, cu care veti pudra din belsug gogosile calde.

Pe masa infainata, rasturnati aluatul crescut si cu ajutorul unui pahar cu gura larga, taiati cercuri de aluat. Puneti cerculetele de aluat pe o foaie de copt si lasati-le la crescut 45 de minute, acoperite cu un prosopel.

Incingeti ulei de palmier intr-un ceaun incapator sau folositi friteusa, dupa cum doriti. Scufundati cerculetele de aluat, rand pe rand, in baia de ulei si prajiti-le circa 1 minut pe ambele fete. Scoateti-le pe un servetel absorbant, apoi pudrati-le cu "zaharul aromat".

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 144,51 kcal / 604,62 KJ	Valoare energetica
▪ 7,90 gr	Proteine
▪ 1,94 gr	Total zaharuri
▪ 8,27 gr	Total lipide
▪ 4,69 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 2,03 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,68 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 6,57 gr	Fibre

Serviti-le cat sunt calde! Dementiale, pufoase, super aromate.

Pentru cei care isi fac griji in legatura cu indulcitorul va spun ca e foarte stabil termic, asa incat poate fi folosit fara grija in copturi, prajituri sau creme si nu are vreun gust sintetic sau "ciudat". In cazul in care va hotarati sa folositi Green Sugar, de la Laboratoarele Remedia, va recomand sa folositi in prajituri, ceva mai putin, cantitativ vorbind, decat zaharul tos trecut la ingrediente, asta pentru ca senzatia de dulce e mai intensa decat in cazul zaharului alb obisnuit. Sau, cel putin, asa mi s-a parut mie.

Pofta buna la Gogosi aromate, fara zahar!

**Reteta pregatita de Alice, [www.tarabucatelor.ro](http://www.tarabucatelor.ro).**



## *Panna cotta cu jeleu de mango si portocala*

### **Ingrediente:**

1 fruct de mango bine copt  
moale  
1- 2 portocale  
400 ml smantana lichida  
100 ml lapte dulce  
2 lg nuca de cocos  
2 linguri indulcitor Green Sugar  
1 lg amidon  
1 plic gelatina (10 gr)

### **Mod de preparare:**

Alegem fructe bine coapte, moi; le curatam, le taiem felii si le punem intr-un vas. Daca doriti, puteti adauga indulcitor, desi fructele bine coapte sunt suficient de dulci. Punem pe foc amestecul si lasam sa fiarba un pic. In alt vas, punem laptele, 2 linguri indulcitor si lasam sa se incalzeasca numai, apoi adaugam smantana lichida si nuca de cocos. Lasam sa dea intr-un clocot si luam de pe foc. Adaugam gelatina hidratata in amestecul fierbinte si amestecam cu un tel. Dam deoparte.

Intre timp, luam fructele de pe foc, le pasam si le strecuram. Vom obtine un piure extrem de fin. Adaugam o lingurita de amidon in piure si punem inca un pic la fiert, amestecand bine. Dam deoparte. Pregatim cateva pahare din sticla, turnam jeleul de fructe si dam paharele la congelator cam 10 - 15 minute. Le scoatem, turnam peste piure, amestecul de smantana. Dam la rece cupele si lasam cateva ore ca sa se inchege. Servim rece o portie. Un deliciu care dincolo de gust, are si putine calorii.

Reteta pregatita de Laura, [www.lauranechita.blogspot.ro](http://www.lauranechita.blogspot.ro)

### **Valori Nutritionale (portie 90gr)**

▪ 131 kcal / 548,1 KJ	<b>Valoare energetica</b>
▪ 1,46 gr	<b>Proteine</b>
▪ 7,07 gr	<b>Total zaharuri</b>
▪ 11,27 gr	<b>Total lipide</b>
▪ 7,16 gr	<b>Total acizi grasi saturati</b>
▪ 3,15 gr	<b>Total acizi grasi mononesaturati</b>
▪ 0,337 gr	<b>Total acizi grasi polinesaturati</b>
▪ 1,41 gr	<b>Fibre</b>
▪ 0,027 gr	<b>Sodiu</b>



## *Tort cu crema de branza si fructe de padure*

### **Ingrediente:**

#### **Pentru blat:**

100 g nuci  
50 g curmale fara samburi  
50 g fulgi de ovaz  
1 lingurita pudra de roscove  
1 lingurita unt de cacao  
2 lingurite Green Sugar

#### **Pentru crema de branza:**

400 g branza de vaci  
250 g fructe de padure (afine  
coacaze rosii  
zmeura galbena si rosie  
dude  
corcoduse)  
70 g iaurt grecesc  
4 linguri indulcitor Green Sugar  
1lingura zeama de lamaie coaja de lamaie

#### **Pentru decor:**

50 g unt de cacao  
50 g pudra de roscove  
1 lingurita indulcitor Green Sugar

### **Valori nutritionale (portie 115gr)**

▪ 255,78 kcal / 1070 Kj	<b>Valoare energetica</b>
▪ 7,59 gr	<b>Proteine</b>
▪ 3,44 gr	<b>Total zaharuri</b>
▪ 16 gr	<b>Total lipide</b>
▪ 6,31 gr	<b>Total acizi grasi saturati</b>
▪ 3,95 gr	<b>Total acizi grasi mononesaturati</b>
▪ 5,18 gr	<b>Total acizi grasi polinesaturati</b>
▪ 2,31 gr	<b>Fibre</b>
▪ 0,05 gr	<b>Sodiu</b>

## **Mod de preparare:**

### **Prepararea blatului:**

Nucile, fulgii de ovaz si curmalele se maruntesc in robotul de bucatarie, apoi se adauga pudra de roscove, indulcitorul Green Sugar, untul de cacao topit si se continua procesarea. Amestecul obtinut se pune intr-o tava se niveleaza si se da la frigider.

### **Preparare crema de branza si fructe de padure:**

Branza de vaci se amesteca cu iaurtul grecesc, zeama si coaja de lamaie. adauga si Green Sugar si se paseaza cu ajutorul unui blender vertical. Fructele de padure se spala si se lasa la scurs.

Peste blat se pune un rand de fructe de padure, apoi un strat subtire de crema de branza si altul de fructe de padure, se continua pana se epuizeaza toate ingredientele.

Se da rece cel putin 4 ore. Pentru decor se topeste pe baie de aburi untul de cacao, se adauga pudra de roscove, Green Sugar si se amesteca cu ajutorul unui tel. Se toarna glazura peste tort, se lasa cateva minute sa se intareasca si se decoreaza cu fructe de padure. Se portioneaza si se serveste!

**Reteta pregatita de Simona, [www.simonapatras.blogspot.ro](http://www.simonapatras.blogspot.ro)**



## *Tort cu mousse de caise, mousse de ciocolata alba si vanilie*

### **Ingrediente:**

#### **Baza si lateralele (piscot):**

4 oua medii  
100 gr Green Sugar  
100 gr faina  
1/2 lingurita de tartar  
1 praf de sare  
1 lingura apa calda  
1/2 lingurita extract de vanilie

#### **Frangipane cu zmeura:**

80 gr migdale  
70 gr unt  
1 ou  
70 gr Green Sugar  
1 lingurita extract de vanilie  
1 lingurita amaretto  
200 gr zmeura

#### **Mousse de ciocolata alba si piersici:**

200 gr ciocolata alba  
500 ml smantana pentru frisca  
10 gr gelatina  
200 gr piure de caise  
1 pastaie de vanilie  
1 lingurita Green Sugar lichid si 1 lingurita Green Sugar pudra

### **Valori nutritionale (portie 165gr)**

- 315,8 kcal / 1321,3 kJ **Valoare energetica**
- 8,68 gr **Proteine**
- 15,23 gr **Total zaharuri**
- 29,63 gr **Total lipide**
- 15,6 gr **Total acizi grasi saturati**
- 8,09 gr **Total acizi grasi mononesaturati**
- 1,83 gr **Total acizi grasi polinesaturati**
- 3,41 gr **Fibre**
- 0,138 gr **Sodiu**



**Decor:**

bomboane rafaello sau de ciocolata alba  
caise  
ciocolata alba rasa

**Mod de preparare:**

Pentru baza procedam ca si la reteta de piscoturi. Pregatim tava mare de la cuptor cu hartie de copt. Deasemenea tapetam cu hartie de copt si o tava rotunda de tort de diametru 20-23 cm. Preincalzim cuptorul la 200 de grade. Separam albusurile de galbenusuri. Galbenusurile le mixam cu 60 grame de Green Sugar la viteza mare pana cand se albesc si isi tripleaza volumul. Miscoram putin viteza si adaugam apa si vanilia, apoi marim din nou viteza si mai mixam 1-2 minute pana cand amestecul redevine spumos. Deasupra galbenusurilor cernem faina si o lasam asa. Albusurile le mixam usor impreuna cu praful de sare. Cand incep sa devina spumoase adaugam crema de tartar si marim putin viteza mixerului. Continuum sa mixam pana cand obtinem o spuma ferma. Adaugam treptat restul de GS (cele 40 de grame Green Sugar) si mai mixam pana cand e complet topit. Amestecam cele doua compozitii. Punem 1/4 din albusuri peste mixul de galbenusuri si-l incorporam usor pana cand obtinem un amestec omogen. Adaugam si restul de albus si amestecam usor cu miscari de jos in sus. Punem o parte din compozitie in tava de tort astfel incat sa formam o baza subtire. Restul de aluat il punem intr-un pos cu varful rotund cu diametru de 1cm aproximativ. Cu ajutorul lui formam cinci fasii unite de-a-lungul tavii mari. Lasam putin spatiu si mai formam inca 5 fasii, procedam la fel pana cand terminam complet aluatul. Presaram pudra din abundenta peste fasii apoi le bagam la cuptor. Coacem blatul si fasiile timp de aproximativ 10-12 minute pana cand sunt rumenite frumos. Scoatem tavile din cuptor. Fasiile din tava mare le punem pe lateralele tavii rotunde, astfel incat sa formam o bordura in mijlocul careia vom pune umplutura.

Macinam fin migdalele in robot. Untul moale la temperatura camerei il mixam bine cu ul Green Sugar. Adaugam oul si mixam bine pana la omogenizare. La final adaugam migdalele macinate, extractul de vanilie si amaretto si omogenizam usor. Punem compozitia in tava rotunda peste piscot. Acoperim lateralele cu folie de aluminiu si coacem tortul pentru 25-30 de minute pana cand stratul de frangipane se rumeneste usor. Lasam la racit.

Piureul de caise il obtinem din aproximativ 300 gr caise coapte. Turnam apa fierbinte peste caisele spalate bine. Dupa 4-5 minute putem sa le curatam de coaja si sa le transformam in piure cu ajutorul blenderului. Topim ciocolata alba impreuna cu 200 ml frisca lichida pe foc mic. Adaugam semintele de la pastaia de vanilie iar cand amestecul e omogen oprim focul. Punem gelatina la hidratat in 50 ml apa rece. Restul de 300 ml smantana pentru frisca ii batem bat impreuna cu o lingurita de zahar vanilat. Punem o treime din gelatina hidratata in crema de ciocolata alba. Restul de gelatina il punem peste piureul de caise caldut apoi adaugam si lingurita de Green Sugar lichid. Amestecam bine cele doua compozitii pentru ca se se topeasca gelatina. Impartim frisca batuta in doua. O parte o adaugam in crema de ciocolata alba cu miscari usoare de jos in sus, iar cealalta parte o punem peste crema de caise si amestecam la fel de usor. Turnam mousse-ul de ciocolata alba peste stratul de frangipane racit si dam tortul la rece pentru cel putin o ora pana se intareste mousse-ul de ciocolata alba apoi putem sa adaugam si mousse-ul de caise. Ornam tortul doar dupa ce s-au intarit bine mousse-urile, preferabil a doua zi. Eu l-am ornat simplu cu caise si bomboane de ciocolata alba. Va invit la o felie generoasa si delicioasa de tort!

**Reteta pregatita de Paula, [www.enjoydessert.blogspot.ro](http://www.enjoydessert.blogspot.ro)**



## Baclava

### Ingrediente:

200gr foi de placinta  
250gr nuca macinata  
2 linguri indulcitor Green Sugar  
100 gr unt  
sirop  
6 linguri Green Sugar  
1 lamaie (coaja fasii)  
400 ml apa  
esenta de vanilie

### Mod de preparare:

Se decupeaza foile dupa formatul tavii (18/27cm). Se ung 7-8 foi cu unt topit si se aseaza in tava tapetata cu hartie de copt. Se pun nucile macinate amestecate cu 2 linguri de indulcitor.

Se aseaza deasupra alte 7-8 foi unse cu unt, se portioneaza dupa preferinta si se coace pana ce foile se rumenesc frumos.

Cat timp tava sta la cuptor pregatim siropul. Fierbem apa cu indulcitorul, cand a dat in fiert dam deoparte si aromatizam cu coaja de lamaie si esenta de vanilie.

Scoatem tava din cuptor, turnam deasupra siropul cald si mai dam tava la cuptor pentru 5 min. Se serveste rece.

Reteta pregatita de Bucataresele Vesele, [www.bucatareselevesele.ro](http://www.bucatareselevesele.ro)

### Valori nutritionale (portie 45,52gr)

▪ 125,38 kcal / 524,58 KJ	Valoare energetica
▪ 2,14 gr	Proteine
▪ 0,38 gr	Total zaharuri
▪ 12,81 gr	Total lipide
▪ 3,43 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 3,44 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 5,23 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 0,81 gr	Fibre
▪ 0,026 gr	Sodiu



## Prajitura vegana cu zmeura

### Ingrediente:

350g caju crud  
600g zmeura  
200ml suc fresh de sfecla rosie  
2 lg Green Sugar  
3 lg ulei de cocos

### Pentru decor:

fructe de padure si fulgi de migdale

### Mod de preparare:

Reteta e rapida si simpla, Madeline style.

Adica punem nucile de caju in robotul de bucatarie si mixam bine pana sunt aproape ca o faina, apoi adaugam restul ingredientelor. Mixam din nou, oprind din cand in cand aparatul si curatand peretii cu o spatula. Turnam compozitia intr-o tava cu fund detasabil (a mea are 22cm) si o introducem in congelator pana se intareste suficient, cam 2-3 ore.

Acum urmeaza partea cea mai distractiva: decoratul. Folosim ce dorim in functie de posibilitati, inspiratie si simt estetic. :) Eu am folosit afine, coacaze si fulgi de migdale.

Se pastreaza in congelator si se scoate cu 1 ora inainte de servire.

Reteta pregatita de Madalina, [www.madeline.ro](http://www.madeline.ro).

### Valori nutritionale (portie 103,3 gr)

▪ 200,72 kcal / 839,81 KJ	Valoare energetica
▪ 5,64 gr	Proteine
▪ 5,02 gr	Total zaharuri
▪ 17,04 gr	Total lipide
▪ 6,40 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 6,66 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 2,37 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 4,23 gr	Fibre
▪ 0,007 gr	Sodiu



## *Tort de post cu ciocolata*

### **Ingrediente:**

#### **Blat:**

420g faina  
200g Green Sugar  
40g cacao neagra  
2 lingurite bicarbonat  
1 lingurita praf de copt  
1/2 lingurita sare  
150ml ulei vegetal  
1 lingurita extract de vanilie  
1 lingurita zeama de lamaie  
480ml apa calda (sau cafea)

#### **Crema:**

30g Green Sugar  
280g ciocolata neagra  
1 praf de sare  
cacao pudra daca e nevoie

#### **Glazura:**

70g ciocolata neagra  
tocata  
2 lingurite ulei de cocos (sau alt ulei vegetal, dar nu cel de masline)

#### Valori nutritionale (portie 141,6gr)

▪ 327,8 kcal / 1371,68 KJ	Valoare energetica
▪ 9,13 gr	Proteine
▪ 0,84 gr	Total zaharuri
▪ 27,53 gr	Total lipide
▪ 13,60 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 1,09 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,49 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 8,97 gr	Fibre
▪ 0,216 gr	Sodiu

## **Mod de preparare:**

### **Blat:**

Preincalziti cuptorul la 170C si tapetati doua tavi cu hartie de copt – 18cm diametru au avut tavile mele, insa ar merge si tavi cu diametrul mai mare, cu mentiunea ca nu veti mai obtine 4 straturi, ci cel mai probabil doua si mai multa crema la mijloc. Cerneti faina, cacaoa, bicarbonatul, praful de copt si sarea intr-un bol. Adaugati restul ingredientelor si amestcati bine.

Turnati blatul in mod egal in cele doua tavi si coaceti pana trece testul scobitorii, in jur de 30-35 minute, insa cel mai sigur e sa verificati cu o scobitoare. Nu vreti un blat necopt, dar nici nu vreti sa-l coaceti prea mult pentru ca se usuca. Cand blatul e copt, scoateti din cuptor, lasati sa se raceasca, nivelati si taiati fiecare blat in jumătate.

### **Crema de ciocolata si cocos:**

Puneti conserva de lapte de cocos la frigider peste noapte. A doua zi, desfaceti conserva si cu grija scurgeti tot lichidul. Atentie! Conservele cu eumulsiatori, in special guar gum s-ar putea sa nu se separe si sa nu se bata cum trebuie! Ce va ramane in conserva este grasimea laptelui de cocos, partea ce mai bogata si ceea ce veti folosi pentru aceasta crema. Puneti acest amestec intr-un vas, apoi adaugati ciocolata si Green Sugar. Puneti vasul pe baie de aburi si topiti ingredientele impreuna.

Luati vasul de pe baie de aburi si dati la rece pentru 3-4 ore. Cu un mixer electric, mixati pana amestecul devine pufos, aerat. Daca vi se pare ca nu e suficient de teapan, mai adaugati 1-2 lingurite de cacao. Umpleti tortul cu aceasta crema, insa pastrati suficienta crema pentru a-l acoperi in strat subtire. Odata tortul umplut si acoperit cu crema, dati la rece.

### **Glazura de ciocolata:**

Topiti ciocolata pe baie de aburi sau la microunde, apoi adaugati uleiul si amestecati sa se omogenizeze. Lasati amestecul sa vina la temperatura camerei si turnati peste tort, lasand glazura sa se scurga pe margini. Serviti tortul de la rece, decorat dupa dorinta.

**Reteta pregatita de Olguta, [www.pastery-workshop.com](http://www.pastery-workshop.com).**



## Mini tarte cu sos de cacao si banane

### Ingrediente:

100 ml ulei  
 2 linguri Green sugar  
 1/2 lingurita bicarbonat de sodiu alimentar  
 un varf de sare  
 sucul de la o portocala  
 coaja de la o portocala  
 220 gr faina

### Pentru sos:

80 gr Green Sugar rasnit pudra  
 1.5 ling. cacao  
 1 lingura ulei  
 1 lingura apa fierbinte  
 1 banana + 1 lingura Green sugar  
 1 banana pentru ornat

### Mod de preparare:

Punem intr-un bol uleiul, un varf de sare, Green Sugar si coaja de portocala. Bicarbonatul il stingem cu sucul de portocala apoi adaugam treptat faina si incepem sa framantam cu mana cand compozitia este deja prea groasa pentru a mai folosi telul. Aluatul obtinut il punem in folie alimentara si il tinem 1 ora la frigider.

Scoatem aluatul din frigider si il intindem cu grija pe masa tapetata cu faina. Cu un bol decupam cercuri pe care le punem direct in tavitele pentru minitarte si taiem surplusul de pe margine (aluatul

### Valori nutritionale (portie 93,81gr)

▪ 245,67 kcal / 1027,88 KJ	Valoare energetica
▪ 4,40 gr	Proteine
▪ 4,24 gr	Total zaharuri
▪ 17,07 gr	Total lipide
▪ 1,89 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 7,52 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 6,75 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 4,45 gr	Fibre
▪ 0,11 gr	Sodiu

e uleios si nu se lipeste de tavite).

Asezam tavitele in tava mare de la aragaz si dam tava la cuptorul preincalzit la 170 de grade timp de aprox 15 minute.

Cosuletele le scoatem pe farfurii ori cu fata in sus ori cu fata in jos, oricum arata bine. Intr-un bol amestecam Green Sugar pudra cu cacaoa, uleiul si o lingura de apa fierbinte. Din banana si o lingura de Green Sugar facem un piure pe care il adaugam peste sosul de cacao si amestecam.

Cu acest sos umplem fiecare cosulet si ornam deasupra cu felii de banane. Tinem la frigider minim 2 ore inainte de a servi.

**Reteta pregatita de Timea, [www.timeaioo.blogspot.ro](http://www.timeaioo.blogspot.ro).**





## Deliciu cu zmeura

### Ingrediente:

100 g mascarpone  
200 ml smantana pentru frisca  
375 ml iaurt gras  
250 g zmeura  
8 pliculete Green Sugar  
dulce natural  
o lingura apa de trandafiri

### Mod de preparare:

Zmeura se curata si se spala.

Din smantana si un pliculet de Green sugar se prepara frisca. Mascarponele se amesteca cu iaurtul gras. Fructele se amesteca cu 7 pliculete de Green Sugar si cu apa de trandafiri. (un stick/pliculet de Green Sugar este echivalent cu o lingurita de zahar)

Fructele, indulcite natural, se amesteca cu iaurtul, iar la final, se adauga si frisca batuta, amestecand cu o paleta, de jos in sus. Amestecul se toarna intr-o forma de silicon acoperita cu folie alimentara si se introduce in congelator cateva ore.

Inghetata se poate felia si decora cu fructe sau sos de de zmeura pe care-l puteti prepara tot cu Green Sugar. Eu am preferat sa o decorez doar cu zmeura si sa-i pastrez aspectul cat mai natural.

Reteta pregatita de Vasi, [www.nuemoft.ro](http://www.nuemoft.ro)

### Valori nutritionale (portie 97gr)

▪ 114,2 kcal / 477,8 KJ	Valoare energetica
▪ 2,61 gr	Proteine
▪ 2,90 gr	Total zaharuri
▪ 12,26 gr	Total lipide
▪ 4,65 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 2,16 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,30 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 1,62 gr	Fibre
▪ 0,0341 gr	Sodiu



# Negresa de post fara zahar



## Negresa de post

### Ingrediente:

300 gr faina  
70 gr cacao neagra  
150 gr indulcitor Green Sugar  
350 ml lapte de soia  
150 ml ulei  
2 lingurite praf de copt  
2 lingurite bicarbonat de sodiu  
un praf de sare  
1 lingura esenta de vanilie  
100 gr mix de fructe uscate, fara zahar

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 231,8 kcal / 969,85 KJ	Valoare energetica
▪ 6,04 gr	Proteine
▪ 2,65 gr	Total zaharuri
▪ 15,98 gr	Total lipide
▪ 2,10 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 6,86 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 6,17 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 5,75 gr	Fibre
▪ 0,260 gr	Sodiu

### Mod de preparare:

Dizolvam indulcitorul green sugar in laptele de soia, apoi adaugam uleiul si esenta de vanilie.

Intr-un vas incapator amestecam ingredientele uscate: faina, cacao, praful de copt, bicarbonatul si sarea. Peste acestea adaugam ingredientele umede si amestecam incet cu o spatula pana se omogenizeaza compozitia. Punem compozitia intr-o tava de dimensiuni aproximative 29x23cm, tapetata cu hartie de copt. Nivelam compozitia cu o spatula si punem deasupra fructele uscate, fara zahar. Coacem prajitura in cuptorul preincalzit timp de aproximativ 30-35 de minute la foc mediu primele 10 minute, apoi la foc mic restul timpului. Facem testul cu scobitoarea. Lasam prajitura sa se raceasca complet, apoi o taiem cuburi si o servim.

Reteta pregatita de Licuta Marin, [www.licutamarin.blogspot.ro](http://www.licutamarin.blogspot.ro).



## Nuci caramelizate

### Ingrediente:

225 g jumatați de nuci  
150 g Green Sugar  
120 ml apa  
un praf sare  
o lingurita rasa scortisoara  
1/2 lingurita esenta de vanilie

### Mod de preparare:

Intr-o cratita amestecati Green Sugar cu apa, sare si scortisoara.

Se pune pe foc iute si se amesteca pana cand incepe sa faca bule si sa se caramelizeze (cca 15 minute).

Se ia de pe foc se adauga nucile si esenta de vanilie. Dupa ce s-au glazurat nucile, le imprastiem intr-un singur strat pe o hartie de copt si le lasam sa se raceasca complet. Sunt super delicioase! Se pot ambala in pungulite, pentru a fi daruite cuiva drag.

Reteta pregatita de Claudia, [www.3sisterscooking.blogspot.ro](http://www.3sisterscooking.blogspot.ro).

### Valori nutritionale (100 gr)

▪ 266 kcal / 112,94 KJ	Valoare energetica
▪ 6,81 gr	Proteine
▪ 1,28 gr	Total zaharuri
▪ 29,06 gr	Total lipide
▪ 2,73 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 3,92 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 21,01 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 3,40 gr	Fibre
▪ 0,1545 gr	Sodiu



## Deliciu sanatos de vara

### Ingrediente:

#### Blat:

150 g faina  
1 ou  
10 lingurite Green Sugar  
50 g unt de cocos  
50 ml lapte  
o lingurita praf de copt

#### Crema:

200 g crema de branza light  
5 lingurite Green Sugar  
sucul de la o jumătate de lamaie  
1 ou  
150 g afine de cultura

### Mod de preparare:

Oul se spumeaza, amestecandu-se cu Green Sugar, dulce natural, la fel ca si cum l-am bate cu zahar. Se adauga untul de cocos topit si temperat, dupa care se adauga, alternativ, faina amestecata cu praful de copt si laptele, pana epuizam ingredientele. Blatul se toarna intr-o tava cu diametru de 23 de cm. Oul se spumeaza cu Green sugar, se adauga sucul de lamaie. Separat, am spumat crema de branza si am adaugat oul batut. Dupa ce am omogenizat compozitia, am adaugat afinele. Crema obtinuta se toarna peste blat. Prajitura se coace aproximativ 35-50 min, la foc mic.

Reteta pregatita de Vasi, [www.nuemoft.ro](http://www.nuemoft.ro).

### Valori nutritionale (portie 81,65 gr)

▪ 126,30 kcal / 528,43 kJ	Valoare energetica
▪ 7,30 gr	Proteine
▪ 2,22 gr	Total zaharuri
▪ 6,77 gr	Total lipide
▪ 4,89 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,85 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,40 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,22 gr	Fibre
▪ 0,022 gr	Sodiu



## *Biscuiti de tarate de ovaz si scortisoara*

### **Ingrediente:**

100 gr tarate de ovaz macinate  
100 gr faina integrala de grau  
100 gr unt (la temperatura camerei)  
2 linguri indulcitor Green Sugar  
1 lingurita scortisoara  
1/2 pachet praf de copt  
50 ml lapte

### **Mod de preparare:**

Se amestecă tărâțele de ovăz măcinate în prealabil, cu făina, scorțișoara, praful de copt și îndulcitorul se adaugă untul la temperatura camerei tăiat cubulețe se frământă aluatul cu mâna și se subțiază cu lapte rece atât cât este necesar să obțineți o bilă de aluat dens, legat, puțin elastic și care să nu fie lipicios se înfășoară aluatul în folie alimentară și se dă la frigider pentru 20-30 de minute se încinge cuptorul la 180 de grade se presară cu făină integrală blatul de lucru, apoi se întinde aluatul cu sucitorul, uniform, până ajungeți la grosimea dorită. Aveți în vedere că biscuiții nu vor crește prea mult la copt, nu vor fi pufoși, ci dimpotrivă, vor fi crocanți, deci vor rămâne la grosimea la care întindeți foaia. Decupați biscuiții cu un pahar sau cu o formă pentru biscuiți și îi treceți cu grijă într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. E bine să vă folosiți de o paletă mai lată ca să nu se rupă când îi transferați. coaceți aproximativ 12 minute sau până devin aurii pe margine. Stingeti cuptorul și mai lăsați-i în tavă încă 5 minute cu ușa cuptorului deschisă larg. scoateți biscuiții pe un grătar și lăsați-i să se răcească complet. pot fi păstrați 5-6 zile într-o cutie de tablă sau de carton închisă etanș.

**Reteta pregatita de Iuliana, [www.bucate-aromate.ro](http://www.bucate-aromate.ro).**

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 304,31 kcal / 1273 KJ	Valoare energetica
▪ 8,44 gr	Proteine
▪ 1,16 gr	Total zaharuri
▪ 23,04 gr	Total lipide
▪ 13,55 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 6,04 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,68 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 7,49 gr	Fibre
▪ 0,011 gr	Sodiu



## Gem de caise

### Ingrediente:

1 kg caise  
350 gr indulcitor Green Sugar

### Mod de preparare:

Alegem caisele foarte bine coapte, vor fi mai dulci si mai parfumate si ne vor asigura reusita gemului.

Le spalam apoi le desfacem in doua si scoatem samburii.

Punem caisele intr-un vas, de preferat unul cu fundul gros ca sa nu se lipeasca gemul si adaugam indulcitorul. Dam in cateva clocote, amestecand din cand in cand si adunand spuma care se formeaza.

Cand caisele incep sa fie bine fierte introducem mixerul vertical si pasam compozitia. Mai dam in unul doua clocote. Turnam gemul fierbinte in borcanele curate, sterilizate in prealabil.

Le infiletam bine capacele si le intoarcem cu fundul in sus pana se racec, ca sa impiedicam patrunderea aerului. Din cantitatile date mi-au iesit doua borcane a cate 400 gr.

Reteta pregatita de Violeta, [www.caietulcuretete.com](http://www.caietulcuretete.com).

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 32 kcal / 133,8 Kj	Valoare energetica
▪ 1,03 gr	Proteine
▪ 6,84 gr	Total zaharuri
▪ 0,28 gr	Total lipide
▪ 0,02 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,12 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,05 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 1,48 gr	Fibre
▪ 0,00074 gr	Sodiu



## Negresa pufoasa

### Ingrediente:

250 gr unt  
200 gr ciocolata neagra  
80 gr cacao  
65 gr faina  
4 oua  
250 gr indulcitor Green Sugar  
2 lingurite praf de copt

### Mod de preparare:

Incingeti cuptorul la 180 grade (treapta 3-4). Tapetati o tava dreptunghiulara de 30cm cu hartie cerata. Topiti pe baie de aburi ciocolata rupta bucati si untul. Omogenizati. Intr-un bol amestecati indulcitorul cu faina, cacao si praful de copt. Turnati deasupra amestecul de unt si ciocolata topita si amestecati bine. Bateti ouale, separat, apoi incorporati-le in amestecul dens. Amestecati bine, pana obtineti un aluat foarte gros.

Turnati aluatul in tava si nivelati cu autorul unei spatule. Dati la cuptor si coaceti 25-30 minute. Atentie: cand faceti testul cu scobitoarea, aceasta nu trebuie sa iasa curata! Nu trebuie sa fie amestecul moale, la interior, genul ala necopt, ci doar scobitoarea sa nu iasa curata, atat! Prajitura Negresa, asta despre care va vorbesc acum, trebuie sa fie crocanta la exterior si umeda inside :)

Lasati sa se raceasca usor in tava, apoi transferati-o cu tot cu hartia de copt pe masa si taiati-o in patrate mari. Presarati indulcitor deasupra, pudrati-o adica, sau o puneti alaturi de o portie generoasa de frisca sau inghetata.

Reteta pregatita de Alice, [www.tarabucatelor.ro](http://www.tarabucatelor.ro).

### Valori nutritionale (portie 54,65 gr)

- 157,72 kcal / 659,9 KJ Valoare energetica
- 3,26 gr Proteine
- 5,63 gr Total zaharuri
- 14,94 gr Total lipide
- 8,89 gr Total acizi grasi saturati
- 4,27 gr Total acizi grasi mononesaturati
- 0,68 gr Total acizi grasi polinesaturati
- 2,32 gr Fibre



## Cheesecake cu afine

### Ingrediente:

250 g biscuiti digestivi  
125 g unt nesarat  
900 g cremă de branza  
extract vanilie  
coaja rasa de la o lamaie  
sucul de la o lamaie  
4 linguri Green Sugar  
200 g afine de cultura si fructe pentru decor  
5 oua  
4 linguri faina

### Mod de preparare:

Am zdrobit biscuitii folosind robotul de bucatarie, insa puteti obtine acelasi rezultat si daca li bagati intr-o punga si-i zdrobiti cu sucitorul. Am topit untul si l-am amestecat cu biscuitii.

Asezati amestecul apasand cu mana pe fundul tavii si coaceti crusta in cuptorul preincalzit, nu mai mult de 5 minute. Lasati tava sa se raceasca. Am amestecat crema de branza (am combinat 250 g branza de vaci cu 250 g mascarpone si 400 g crema de branza), Green Sugar, extractul de vanilie, faina, ouale, iar la sfarsit, afinele spalate si curatate.

Crema se toarna peste baza de biscuiti si se coace aprox 35 minute la foc mic. Prajitura este gata cand este legata pe margini si usor gelatinoasa in mijloc. Se lasa la frigider pana a doua zi cand se poate decora cu fructe.

Reteta pregatita de Vasi, [www.nuemoft.ro](http://www.nuemoft.ro).

### Valori nutritionale (portie 120,68gr)

- 164,54 kcal / 688,43 KJ Valoare energetica
- 8,53 gr Proteine
- 2,29 gr Total zaharuri
- 11,29 gr Total lipide
- 6,28 gr Total acizi grasi saturati
- 3,41 gr Total acizi grasi mononesaturati
- 0,67 gr Total acizi grasi polinesaturati
- 0,78 gr Fibre
- 0,167 gr Sodiu



## Clatite pufoase vegane si fara gluten

### Ingrediente:

1 cana (250g) faina fara gluten  
2 banane coapte  
1 lingurita praf de copt  
1/2 lingurita bicarbonat de sodiu  
3 linguri Green Sugar  
1 lingurita extract de vanilie  
1 lingurita extract de rom  
1 lingura unt de cocos topit  
apa sau lapte vegetal  
toppinguri la alegere: ciocolata,  
fructe,  
crema de vanilie,  
dulceata (optional)  
ulei

### Valori nutritionale (portie 38,1gr)

▪ 66,44 Kcal / 277,98 KJ	Valoare energetica
▪ 1,96 gr	Proteine
▪ 2,14 gr	Total zaharuri
▪ 1,83 gr	Total lipide
▪ 1,35 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,125 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,167 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,4 gr	Fibre
▪ 0,028 gr	Sodiu

### Mod de preparare:

Pune bananele in blender si proceseaza-le pana devin lichide. Adauga faina fara gluten intr-un bol mai mare. Adauga bananele pasate si restul ingredientelor. Amesteca-le bine cu ajutorul unui mixer de mana. Daca amestecul nu are consistenta ca de iaurt fluid, atunci mai adauga putina apa sau lapte vegetal. De acum incolo se procedeaza exact ca la clatitele clasice. Foloseste o tiganie anti-aderenta de clatite. Adauga uleiul in tiganie, unge tigania si apoi scurge uleiul inapoi intr-o cescuta.

In functie de marimea tigaii, poti face 2-3 clatite in acelasi timp. Adauga cate jumatate de polonic de compozitie in tigania incinsa si roteste-l usor apoi peste aluat pentru a-i da o forma rotunda clatitei. Nu intinde prea mult aluatul. Clatitele ar trebui sa aiba aprox. 10 cm in diametru.



Lasa clatita la rumenit aprox. 1 minut pe o parte, pana devine aurie, iar apoi cu ajutorul unei palete si a unei furculite, intoarce-o si pe partea cealalta. Scoate clatitele si pune-le pe un prosop de hartie. Procedeza la fel pana se termina tot aluatul.

Nu uita sa ungi tigaia cu ulei intre reprizele de prajit.

Poti folosi ce toppinguri doresti: ciocolata, fructe, crema de vanilie sau dulceata!

**Reteta pregatita de Ruxandra, [www.gourmandelle.com](http://www.gourmandelle.com).**





## *Prajitura duet cu mousse de afine*

### **Ingrediente:**

3 oua mari  
100 gr unt  
150 gr Green Sugar  
120 gr faina  
100 gr faina de migdale  
20 gr cacao  
1 lingurita praf de copt  
1/2 lingurita bicarbonat de sodiu  
1/4 lingurita sare  
100 ml iaurt  
100 ml lapte  
1 lingurita extract de vanilie

### **Crema:**

500 gr afine  
4 linguri Green Sugar  
1 lingura suc de lamaie  
200 ml frisca  
1 lingurita zahar vanilat  
10 gr gelatina  
50 ml apa rece

### **Decor**

100 gr ciocolata alba  
afine

### Valori Nutritionale (portie 120gr)

▪ 201,7 kcal / 843,9 KJ	Valoare energetica
▪ 6,06 gr	Proteine
▪ 9,82 gr	Total zaharuri
▪ 7,04 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 4,69 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,35 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,92 gr	Fibre
▪ 0,11 gr	Sodiu

## **Mod de preparare:**

Untul moale la temperatura camerei il mixam cu Green Sugar pana cand devine cremos si aerat. Adaugam ouale cate unul pe rand si mixam bine dupa fiecare adaugare.

Separat amestecam 100 gr de faina alba cu faina de migdale, praful de copt, bicarbonatul si sarea. Pastram cele 20 gr de faina si cacaoa separat. Punem jumatate din ingredientele uscate peste crema de oua si unt si mixam usor. Turnam laptele, extractul de vanilie si iaurtul apoi restul de ingrediente uscate si mixam din nou. Impartim compozitia in doua parti egale. Intr-una din ele punem restul de faina, cele 20 de grame ramase, si omogenizam. In cealalta jumatate punem cacaoa apoi amestecam bine.

Preincalzim cuptorul la 180 de grade si tapetam cu hartie de copt doua tavi mici de dimensiuni 20/20 cm. Turnam cele doua compozitii in tavi si le coacem timp de 25-30 de minute pana cand trec testul cu scobitoarea. Lasam blaturile la racit pe un gratar.

Punem afinele pe foc mic si le lasam la fiert 5-10 minute pana cand se inmoaie bine si isi lasa tot sucul. Punem compozitia intr-o sita si o lasam la scurs 20-30 de minute. Cu ajutorul unei linguri apasam usor peste afine ca sa iasa tot sucul. Lichidul obtinut il punem din nou pe foc si-l incalzim bine impreuna cu Green Sugar si cu sucul de lamaie. Cand lichidul e fierbinte oprim focul. Gelatina o punem la hidratat in 50 ml apa rece iar dupa 5 minute o adaugam peste sucul de afine. Lasam compozitia la rece pana incepe sa se ingroase si sa se apropie de textura unui jeleu.

Prajitura duet cu mousse de afine. Smantana pentru frisca o batem bat impreuna cu zaharul vanilat iar apoi o dam la rece.

Punem blatul de cacao inapoi in tava, peste el punem jumatate din jeleul de afine si dam prajitura la rece pentru jumatate de ora. Cand jeleul s-a intarit putin putem pune deasupra si blatul de vanilie.

Cealalta jumatate de jeleu o amestecam cu frisca cu miscari usoare de jos in sus si apoi intindem crema peste blatul de vanilie. Acoperim prajitura cu folie de aluminiu si o dam din nou la rece pentru 1-2 ore pana cand crema este suficient de intarita.

Ornam prajitura cu ciocolata alba topita si cu afine proaspete. Enjoy!

Prajitura se poate realiza si cu afine congelate, care nu trebuiesc decongelate in prealabil ci pot fi folosite direct din congelator.

**Reteta pregatita de Paula, [www.enjoydessert.blogspot.ro](http://www.enjoydessert.blogspot.ro).**



## Dulceata de caise

### Ingrediente:

1 kg caise  
2 linguri indulcitor Green Sugar  
samburi caise  
scortisoara (optional)

### Mod de preparare:

Caisele se spala, se scot samburii si se taie in doua. Alegeti caise coapte si fara urme de lovituri.

#### Valori nutritionale (100gr)

▪ 41,8 kcal / 174,89 Kj	Valoare energetica
▪ 2,34 gr	Proteine
▪ 8,72 gr	Total zaharuri
▪ 2,50 gr	Total lipide
▪ 0,14 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,15 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,07 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,64 gr	Fibre
▪ 0,001 gr	Sodiu

Se pun intr-o cratita si se adauga peste indulcitorul si scortisoara.

Se lasa sa fiarba la foc mic aprox 30 min. Se amesteca din cand in cand sa nu se lipeasca, mai intens spre final pentru a nu se lipi. Cu 10 minute inainte de a lua de pe foc, se adauga miezul samburilor de caise, taiat mare. Se ia de pe foc in momentul cand a ajuns la consistenta dorita, lasati mai mult daca vreti sa fie mai legata.

Borcanele spalate si uscate se introduc pentru 15 minute in cuptorul incins. Dulceata se toarna in borcane, se infileteaza, se intorc cu capul in jos pana se racec. Se pastreaza in spatii uscate, racoroase si intunecate timp de 12-24 de luni. Daca aveti camera e perfect.

Pentru ca am facut doar un borcan am mancat-o dimineata cu paine prajita cu unt. :) Ce bunatate!

Reteta pregatita de Georgiana si Iolanda, [www.sisterskitchen.ro](http://www.sisterskitchen.ro)



## Tarta cu bezea si caise

### Ingrediente:

#### Aluat:

2 morcovi dati pe razatoare  
2 dovlecei micuti, dati pe razatoare  
4 galbenusuri de ou  
1 lingurita praf de copt  
1 lingura Green Sugar  
1 lingurita extract de vanilie  
200g faina fara gluten

#### Umplutura:

aprox. 10 caise mari  
cu samburii scosi si feliate  
1/2 cana stafide  
4 linguri Green Sugar  
200ml apa  
1 lingurita cuisoare macinate

#### Bezea fara zahar:

4 albusuri de ou  
1 lingura Green Sugar  
1 lingurita extract de vanilie

### Valori nutritionale (portie 112,5gr)

▪ 80,33 kcal / 336,1 KJ	Valoare energetica
▪ 4,13 gr	Proteine
▪ 5,64 gr	Total zaharuri
▪ 1,76 gr	Total lipide
▪ 0,47 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,606 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,33 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,71 gr	Fibre
▪ 0,026 gr	Sodiu

## Mod de preparare:

Incalzeste cuptorul la 200C. Unge forma de tarta cu putin ulei. Forma mea are diametrul de aproximativ 30cm. Separa albusurile de galbenusuri.

## Aluat:

Adauga in blender toate ingredientele, mai putin faina. Incepe sa adaugi treptat si faina, pana se formeaza aluatul. Pune aluatul in forma de tarta si lasa-l la cuptor 40 de minute.

## Umplutura:

Pune feliile de caise intr-o tigaie la foc mediu. Adauga Green Sugar, stafide, apa si cuisoarele macinate. Amesteca incontinuu pana cand apa se evaporaza si se formeaza siropul. Opreste focul.

## Bezea fara zahar:

Bate albusurile spuma. Adauga Green Sugar si extractul de vanilie. Amesteca-le usor fara sa strici spuma. Cand aluatul e copt, scoate-l din cuptor si adauga compozitia. Apoi, adauga spuma de beza pe deasupra. Mai lasa-le la cuptor inca 10 minute, la o temperatura maxima de 150C.

Reteta pregatita de Ruxandra, [www.gourmandelle.com](http://www.gourmandelle.com).





## Tarta delicioasa cu zmeura

### Ingrediente:

#### Aluat:

25gr faina  
25gr indulcitor Green Sugar  
110gr unt rece  
o lingura de lapte

#### Crema:

500ml lapte  
o lingura de indulcitor Green Sugar  
o pastaie de vanilie  
5 galbenusuri  
60gr indulcitor  
40gr amidon alimentar  
un pahar cu varf de zmeura proaspata

### Valori nutritionale (portie 150gr)

▪ 219 kcal / 916 KJ	Valoare energetica
▪ 6,0 gr	Proteine
▪ 4,98 gr	Total zaharuri
▪ 18,50 gr	Total lipide
▪ 10,08 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 5,64 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,47 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,45 gr	Fibre
▪ 0,0655 gr	Sodiu

### Mod de preparare:

Incepeti prin a pregati aluatul. Amestecati faina cu indulcitorul, untul si laptele si framantati cu mana pana obtineti un aluatul pe care il lasati la frigider pentru cel putin 30 de minute.

Dupa ce timpul s-a scurs, intindeti cu grija aluatul pe un blat presarat cu faina din belsug. Aveti grija sa nu se rupe! Apoi rulati aluatul pe forma facaletului si asezati-l in tava pentru tarta unsa cu unt. Folosindu-va degetele modelati aluatul dupa forma tartei. Introduceti aluatul in cuptorul preincalzit (180 grade) pentru 30 de minute.

In acest timp ne ocupam de crema. Puneti laptele cu o lingura de indulcitor si miezul de la pastaia de vanilie la fiert, la foc mic. Cand laptele este aproape sa dea in clocot, adaugati amestecul de galbenusuri, indulcitor si amidon. Amestecati in continuu pana cand capata consistenta unei creme si lasati la racit.

Dupa ce aluatul si crema s-au racit montati tarta si ornati cu zmeura. Musai ca prajitura sa fie lasata la rece inainte de a fi savurata. Pofta buna!

**Reteta pregatita de Teodora, [www.cocktailofsenses.wordpress.com](http://www.cocktailofsenses.wordpress.com)**







## Mini tarte cu lime

### Ingrediente:

#### Blat:

50 g nuca  
50 g alune de padure  
4 - 5 curmale

#### Crema:

300 g caju (inmuiat in apa  
cel putin 2 ore)  
zeama de la 2 limes  
1 1/2 linguri Green Sugar  
1 lingurita esenta de vanilie  
1 praf de sare  
apa

### Mod de preparare:

Puneti intr-un blender cu cutit nuca si alunele de padure, mixati pana cand acestea sunt maruntite, apoi adaugati 4,5 curmalele fara samburi si continuati sa mixati pana cand compozitia se lipeste de peretii vasului. Verificati compozitia observand daca se lipeste atunci cand o presati cu degetele, daca inca este foarte sfarmicioasa adaugati inca 1, 2 curmale si mixati din nou.

Blatul se pregateste direct pe farfuriile din care se vor servii tartele, luati in mana cate 2 linguri din compozitie, strangeti in palma si apoi asezati compozitia pe farfurie, presati cu degetele si dati-i o forma rotunda ridicata putin pe margini. Din aceasta compozitie ies 3 tarte cu diametrul de 8 cm.

### Valori nutritionale (portie 159,8gr)

▪ 718,33 kcal / 3005,49 kJ	Valoare energetica
▪ 23,36 gr	Proteine
▪ 15,58 gr	Total zaharuri
▪ 64,88 gr	Total lipide
▪ 9,54 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 32,85 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 17,01 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 7,24 gr	Fibre
▪ 0,14 gr	Sodiu

Pentru a face crema aveti nevoie de caju inmuat in apa cu o seara inainte sau cu cel putin 2 ore inainte. Scurgeti caju de apa si puneti-l in vasul blenderului manual, mixati cu blenderul manual pana cand obtineti o pasta cremoasa si pufoasa.

Adaugati intre timp si zeama de la 2 limes, dupa care daca compozitia nu este destul de cremoasa mai adaugati putina apa, aprox 60 ml, pentru a obtine o compozitie cat mai cremoasa. Puneti 1 praf de sare si 1 lingurita de esenta de vanilie.

La final adaugati 1 1/2 linguri de Green Sugar si gustati, daca preferati mai dulce puteti pune inca 1/2 lingura de Green Sugar. Umpleti mini tartele cu cate 3, 4 linguri de crema, decorati cu o felie de limes si puteti servi imediat delicioasele mini tarte cu lime.

**Reteta pregatita de catre Dika Pascu, [www.articook.com](http://www.articook.com).**



## Tort vegan

### Ingrediente:

#### Blatul:

- 250ml lapte de migdale
- 50 grame pudra de migdale
- semintele de la 1 pastaie de vanilie
- 100 ml ulei de floarea-soarelui
- 50 grame fulgi de cocos
- 6 linguri cu varf faina de mei (obtinuta prin rasnirea meiului in rasnita de cafea)
- 2 linguri faina de orez/quinoa
- 1 praf de copt
- putina pudra de roscove (optional)
- 1 lingura Green Sugar
- 2 linguri ulei de cocos/unt de cacao topit pentru mixarea blatului

#### Crema:

- 150 grame caju crud hidratat 4 ore
- 1/2 ceasca apa plata
- cateva picaturi indulcitor Green Sugar lichid
- sucul de la 4 mandarine medii
- 1 lingura extract de vanilie
- 1 ceascuta ulei de cocos/unt de cacao topit
- 1 lingura lecitina (optional – are rolul de a lega crema eu am adaugat-o pentru siguranta)

#### Valori nutritionale (111,78gr)

▪ 334,12 kcal / 1397,4 KJ	Valoare energetica
▪ 5,55 gr	Proteine
▪ 3,58 gr	Total zaharuri
▪ 32,75 gr	Total lipide
▪ 20,73 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 2,45 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,50 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 6,57 gr	Fibre
▪ 0,0488 gr	Sodiu

**Glazura de ciocolata:**

200 ml lapte de migdale

25 grame cacao

25 grame pudra de roscove

indulcitor Green Sugar dupa gust (eu am pus cateva picaturi de indulcitor lichid)

3 linguri arrowroot pudra (amidon fara gluten)

30ml ulei de cocos/unt topit

**Decor:**

fructe de padure

catina

menta proaspata

**Mod de preparare:**

Se amesteca intr-un bol toate ingredientele pentru blat (cu exceptia pudrei de roscove). Se incinge cuptorul.

Se tapeteaza o forma cu putin ulei de floarea-soarelui si putina faina de orez. Din toata compozitia se opreste 1/4 si se amesteca usor cu pudra de roscove. Compozitia alba se toarna in tava si se introduce in cuptor. Blatul maroniu se toarna intr-o alta mica tava tapetata, la fel ca cea de sus. Se introduce si aceasta la cuptor.

Se coc blaturile la foc mediu (180 grade), pana cand trec testul scobitorii. Se scot blaturile, se lasa putin la racit, dupa care se faramiteaza.

Se incepe prepararea cremei de caju: in vasul robotului de bucatarie cu lama in S se aseaza caju-ul scurs si apa plata. Se mixeaza totul pana se obtine o pasta groasa. Se adauga sucul de mandarine, indulcitorul si extractul de vanilie si se continua mixarea inca 30 secunde. Se adauga uleiul topit si lecitina si se mai mixeaza inca 30 secunde, pentru omogenizare.

Se scoate crema intr-un bol separat. In acelasi vas al robotului se adauga blaturile faramitate cu mana, 4-5 linguri din compozitia de caju si cele 2 linguri de ulei topit. Se mixeaza 1 minut, pana se obtine o pasta foarte groasa, care incepe sa se adune sub forma de bila.

Se ia forma de tort, se tapeteaza cu putin ulei vegetal, iar blatul se indeasa in forma. se niveleaza bine cu ajutorul unei linguri (tava mea are 19 cm diametru). Peste blatul ferm se toarna crema (e lichida, nu va speriați, ca se va intari foarte bine). Se da tortul la congelator 3 ore (eu l-am lasat peste noapte).

Se prepara glazura: Intr-un vas se aseaza laptele vegetal, indulcitorul, pudrele de cacao si roscove si se aseaza pe foc. Se lasa sa dea in clocot, dupa care se adauga pudra de arrowroot si se continua fierberea pana cand se ingroasa (se amesteca necontenit cu telul, sa nu se formeze cocoloase si sa nu se prinda de fund). Se lasa la racorit, dupa care se incorporeaza uleiul topit.

Se lasa la racit. Tortul congelat se scoate din forma si se aseaza pe un gratar, la randul sau asezat intr-un vas incapator.

**Reteta pregatita de Diana, [www.retetelemeledragi.com](http://www.retetelemeledragi.com)**



## Dulceata de zmeura

### Ingrediente:

Penru 4 borcane aveti nevoie de:

- 1 kg zmeura
- 1 kg indulcitor natural Green Sugar
- 3 cani de apa
- un varf de lingurita de sare de lamaie

### Mod de preparare:

Puneti Green Sugar la fiert impreuna cu apa si amestecati usor pana se dizolva.

Dati focul la intensitate mica si lasati pe aragaz cam 45 de minute, pana devine un sirop nu foarte gros.

Adaugati apoi si zmeura pe care nu trebuie sa o spalati, ci doar sa o curati cu atentie pentru a nu zdrobi fructele si lasati sa fiarba amestecand din cand in cand.

Intregul procedeu dureaza in jur de o ora si jumatate, iar la final trebuie sa aiba o consistenta groasa, ca de dulceata. Opriti focul si adaugati sarea de lamaie. Aceasta impiedica procesul de zaharisire. Mai amestecati o data si acoperiti oala cu un servet de bucatarie umed pana a doua zi. A doua zi aceasta va fi gata de montat in borcane si de pus in camera.

Eu am inceput, evident, prin culegerea fructelor. A fost o adevarata placere, iar satisfactia este mult mai mare cand te implici cu adevarat. :)

Reteta pregatita de Teodora, [www.cocktailofsenses.wordpress.com](http://www.cocktailofsenses.wordpress.com).

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 17 kcal / 71 Kj	Valoare energetica
▪ 0,43 gr	Proteine
▪ 1,60 gr	Total zaharuri
▪ 0,23 gr	Total lipide
▪ 0,0069 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,023 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,1363 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,36 gr	Fibre
▪ 0,00036 gr	Sodiu



## Prajiturele cu afine si lapte batut

### Ingrediente:

120g unt moale  
150g Green Sugar pentru gatit  
2 oua mari (3 medii)  
1/2 cana lapte batut  
esenta de lamaie  
250g faina  
2 lingurite praf de copt  
un praf de sare  
150g afine

### Mod de preparare:

Preincalzim cuptorul la 200 de grade Celsius. Intr-un bol mare, mixam untul moale cu indulcitorul Green Sugar cam 2-3 minute. Adaugam ouale si mixam pana compozitia devine omogena. Turnam laptele batut si un pic de esenta de lamaie. Mixam din nou pana la incorporarea completa a ingredientelor. Intr-un alt bol, amestecam faina, praful de copt si sarea. Adaugam cele trei ingrediente amestecate peste compozitia lichida obtinuta mai devreme si mixam totul pana obtinem din nou o compozitie omogena, ingrosata. Adaugam afinele si amestecam cu o lingura de lemn pentru a le incorpora. Umplem recipientele pentru briose pe trei sferturi si le bagam la cuptor. Le lasam acolo aproximativ 20 de minute sau pana cand trec proba scobitorii (stiti deja – atunci cand scobitoarea iese curata din prajiturica, inseamna ca aceasta e coapta suficient). Le scoatem din cuptor, le lasam la racit si le savuuram.

Reteta pregatita de Alexandra, [www.saltnsasha.wordpress.com](http://www.saltnsasha.wordpress.com)

### Valori Nutritionale (portie 85gr)

▪ 167,8 kcal / 702,07 KJ	Valoare energetica
▪ 5,28 gr	Proteine
▪ 2,09 gr	Total zaharuri
▪ 10,68 gr	Total lipide
▪ 6,13 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 2,86 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,70 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 3,11 gr	Fibre
▪ 0,032 gr	Sodiu



## Prajitura cu zmeura

### Ingrediente:

#### Blat:

2 oua foarte mari (XL)  
40g indulcitor Green Sugar  
70 g faina integrala de grau  
10 g cacao (11% grasime)  
1 varf cutit bicarbonat de amoniu  
1 varf cutit bicarbonat de sodiu  
1/2 lgt zeama lamaie/4 picaturi otet

#### Crema de zmeura:

200 g zmeura  
40 g indulcitor Green sugar  
1/2 lgt zeama lamaie/2 picaturi otet  
100 g smantana lichida (30% grasime)

#### Pentru asamblat:

100 g smantana lichida  
4.5 g indulcitor Green Sugar  
180 g zmeura

### Mod de preparare:

#### Blat:

Preincalzeste cuptorul la 180 grade Celsius. Pune ouale intr-un vas impreuna cu indulcitorul si mixeaza pana cand la suprafata se formeaza spuma. Adauga peste ouale batute faina, cacaoa si bicarbonatul (de amoniu si de sodiu) stins cu zeama de lamaie/otet, si mixeaza pana la inglobarea

#### Valori nutritionale (portie 87,45 gr)

▪ 113,76 kcal / 475,97 KJ	Valoare energetica
▪ 3,68 gr	Proteine
▪ 1,84 gr	Total zaharuri
▪ 7,80 gr	Total lipide
▪ 4,38 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 2,40 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,555 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 3,65 gr	Fibre
▪ 0,025 gr	Sodiu

totala a ingredientelor. Toarna compozitia intr-o tava dreptunghiulara (32 x 22 cm) tapetata cu hartie de copt si introdu in cuptor pentru 10 minute.

Scoate tava din cuptor si lasa blatul sa se raceasca complet, apoi taie marginile si portioneaza-l in dreptunghiuri de 7 x 4cm.

### Crema de zmeura:

Pune zmeura intr-un vas impreuna cu indulcitorul si zeama de lamaie, la foc mic. Lasa pe foc pana cand scade lichidul (~ 8min) si obtii o compozitie groasa. Dupa ce s-a ingrosat lasa sa se raceasca complet (eu grabesc procesul de racire punand vasul cu zmeura intr-un alt vas in care am pus apa rece). Mixeaza smantana lichida pana cand capata volum si consistenta, apoi inglobeaza in ea zmeura.

### Asamblare:

Pune pe fiecare dreptunghi cate 2 lingurite de crema de zmeura. Pe 6 dreptunghiuri pune cate 6 bucati de zmeura, apoi pune celelalte dreptunghiuri deasupra. Mixeaza smantana lichida cu indulcitorul (4.5 g) pana capata volum si consistenta. Pune frisca intr-un pos cu varf stelat si orneaza fiecare prajiturica, apoi pune cate o zmeura pe fiecare mot de frisca.

S-aveti pofta!

Reteta pregatita de Alina, [www.bucatarealalaplesneala.blogspot.ro](http://www.bucatarealalaplesneala.blogspot.ro).







## *Limonada cu ghimbir*

### **Ingrediente:**

Pentru o carafa de limonada aveti nevoie de:  
apa minerala  
coaja rasa de la o lamaie  
zeama de la 4 lamai  
indulcitor Green Sugar  
cateva feliute de ghimbir  
dupa preferinta cateva cuburi de gheata  
cateva felii de lamaie pentru decor

### **Mod de preparare:**

Portia de sanatate vine sub forma unei bauturi perfecte!

Este foarte usor de preparat cu si fara blender, iar eu am preferat sa inlocuiesc zaharul din comert cu un produs mult mai sanatos, si anume indulcitorul Green Sugar.

Acesta are valoare energetica zero si putere de indulcire egala cu a zaharului. Recomand cu caldura acest produs!

Tot ce trebuie sa faceti este sa introduceti in blender toate ingredientele si sa le mixati foarte bine.

La final adaugati si feliile de lamaie si serviti bautura cat mai rece.

**Reteta pregatita de Teodora, [www.cocktailofsenses.wordpress.com](http://www.cocktailofsenses.wordpress.com).**

### Valori nutritionale (portie 170ml)

▪ 7,78 kcal / 31,55 kJ	Valoare energetica
▪ 0,26 gr	Proteine
▪ 0,426 gr	Total zaharuri
▪ 0,085 gr	Total lipide
▪ 0,015 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,002 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,0198 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 0,65 gr	Fibre
▪ 0,0017 gr	Sodiu



## *Tort raw cu banane si nuca de cocos*

### **Ingrediente:**

200g faina de migdale (sau migdale rasnite fin)  
50g seminte de canepa  
6 lg sirop de agave  
7 banane  
200ml crema de cocos  
3 lg psyllium  
10 picaturi Green Sugar lichid  
feliile de banana  
chipsuri de cocos si sirop de agave pentru topping

### **Mod de preparare:**

Pentru blat amestecam cu o lingura faina de migdale si semintele de canepa cu siropul de agave. Daca mai e nevoie adaugam vreo 2 linguri de apa. Presam compozitia pe fundul unei tavi cu preti detasabili (a mea are 22cm diametru).

O introducem la rece cat timp facem crema: mixam in blender bananele, crema de cocos, taratele de psyllium si indulcitorul pe baza de stevie, Green Sugar. Turnam crema peste blat si introducem tortul in congelator. Inainte de servire il decoram cu felii de banana, chipsuri de cocos si sirop de agave.

Se pastreaza in congelator si se scoate cu o ora inainte de servire.

Senzational! :)

Reteta pregatita de Madalina, [www.madeline.ro](http://www.madeline.ro).

### Valori nutritionale (portie 108,5gr)

▪ 237,18 kcal / 992,36 KJ	<b>Valoare energetica</b>
▪ 6,09 gr	<b>Proteine</b>
▪ 22,09 gr	<b>Total zaharuri</b>
▪ 15,92 gr	<b>Total lipide</b>
▪ 5,98 gr	<b>Total acizi grasi saturati</b>
▪ 5,78 gr	<b>Total acizi grasi mononesaturati</b>
▪ 3,27 gr	<b>Total acizi grasi polinesaturati</b>
▪ 4,62 gr	<b>Fibre</b>
▪ 0,129 gr	<b>Sodiu</b>



## Milkshake cu zmeura

### Ingrediente:

200 ml lapte  
200 gr zmeura  
2 linguri indulcitor Green Sugar

### Mod de preparare:

Punem zmeura si indulcitorul in vasul blenderului si mixam pana o facem pasta.

Adaugam laptele si omogenizam compozitia.

Turnam usor in pahare si decoram cu zmeura si menta proaspata.

Reteta pregatita de Violeta, [www.caietulcuretete.com](http://www.caietulcuretete.com).

### Valori nutritionale (portie 440ml)

▪ 201,6 kcal / 843 KJ	Valoare energetica
▪ 8,84 gr	Proteine
▪ 19,36 gr	Total zaharuri
▪ 7,8 gr	Total lipide
▪ 3,75 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 1,75 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,14 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 13 gr	Fibre
▪ 0,082 gr	Sodiu



## *Budinca cu seminte de chia si cacao*

### **Ingrediente:**

250 ml lapte de migdale  
1/4 cana seminte de chia  
2 linguri cacao  
putina sare de Himalaya  
1 lingura indulcitor natural Green Sugar lichid  
fructe uscate

### **Mod de preparare:**

Intr-un bol adaugati toate ingredientele si cu telul para le amestecati bine.

Dati budinca la rece pentru cel putin 4 ore. Dar recomandarea mea este sa o tineti peste noapte.

Optional adaugati fructe uscate sau/si alune.

Budinca este ideala pentru micul-dejun, ca snack sau desert. Topping-ul il alegeti voi, aveti o gama larga de fructe uscate si alune de toate felurile. Enjoy!

**Reteta pregatita de Isabela, [www.isabelacuisine.ro](http://www.isabelacuisine.ro).**

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 445,9 kcal / 865,64 KJ	Valoare energetica
▪ 17,44 gr	Proteine
▪ 7,10 gr	Total zaharuri
▪ 37,21 gr	Total lipide
▪ 2,12 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 15,14 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 5,8 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 21,95 gr	Fibre
▪ 0,077 gr	Sodiu



## *Tort vegan cu fructe de padure si ciocolata*

### **Ingrediente:**

#### **Blat:**

2 linguri seminte de in  
6 linguri apa  
10 linguri ulei de cocos  
120 ml Green Sugar  
1 lingura miere  
200 g faina alba de grau  
1/2 lingura cacao  
2 lingurite praf de copt  
2 lingurite scortisoara  
coaja rasa fin de la 1 portocala  
1/2 lingurita sare

#### **Crema:**

300 g fructe de padure proaspete sau congelate  
200 ml frisca vegetala  
3 linguri Green Sugar

#### **Topping:**

200 g ciocolata  
60% cacao

#### Valori nutritionale (portie 108,75gr)

▪ 365,9 kcal / 1530,9 KJ	<b>Valoare energetica</b>
▪ 8,29 gr	<b>Proteine</b>
▪ 12,67 gr	<b>Total zaharuri</b>
▪ 41,59 gr	<b>Total lipide</b>
▪ 18,58 gr	<b>Total acizi grasi saturati</b>
▪ 13,16 gr	<b>Total acizi grasi mononesaturati</b>
▪ 6,95 gr	<b>Total acizi grasi polinesaturati</b>
▪ 4,84 gr	<b>Fibre</b>
▪ 0,015 gr	<b>Sodiu</b>

## **Mod de preparare:**

Incalziti cuptorul la 160 C si pregatiti o tava cu diametrul de 18-20 cm, putin mai mica decat cea clasica cu inel. Intr-un bol mic, amestecati semintele de in cu apa si puneti deoparte. Intr-un vas la foc mic incalziti uleiul de cocos, Green Sugar si mierea. Amestecati din cand in cand, lasati pana cand s-a topit uleiul si puneti deoparte la racit.

Dupa ce s-a racit puneti semintele de in in compozitia racita de mai sus. Separat amestecati faina cu praf de copt, scortisoara, cacao, sare si coaja de portocala.

Puneti impreuna cele doua compozitii, cea de faina cu cea lichida si amestecati pentru a se omogeniza. Nu amestecati prea mult, doar pana cand s-a absorbit toata faina. Apoi turnati blatul in tava cu hartie de copt.

Coaceti timp de 30 min, nu lasati cu mult peste acest timp, chiar daca vi se pare ca nu este coapta suficient. E gata daca mijlocul este inche gat, verificati cu o scobitoare. Lasati la racit pe un gratar. Dupa ce s-a racit, taiati blatul in 3 parti egale.

Pentru crema: puneti intr-un blender 100 g fructe de padure, mixati pentru a obtine o pasta. Apoi bateti frisca si amestecati impreuna cu pasta obtinuta si cu celelalte 200 g fructe de padure intregi. Puneti Green Sugar dupa gust, aprox 3 linguri, in functie de cat de acrisoare sunt fructele.

Topiti ciocolata pe baie de abur. Dupa ce s-a topit, luati cate o lingura de ciocolata si faceti linii neuniforme de ciocolata pentru a le folosi la ornat. Pentru ansamblarea tortului, incepeti cu o felie de blat, un strat de crema si cealalta felie de blat si inca un strat de crema, terminand cu o felie de blat.

Turnati un strat de ciocolata peste ultima felie de blat. Lasati sa se intareasca dupa care treceti la ornarea de pe margine a tortului. Pana acum ciocolata topita si-a mai schimbat consistenta, fiind mai tare, exact ce avem nevoie. Pe lateralul blatului din partea de sus, puneti ciocolata de jur imprejur, iar apoi prindeti bastonasele de ciocolata pe acea zona, apasand usor cu degetul.

Inainte sa serviti tortul, lasati cel putin 30 min la temp. camerei si folositi un cutit incalzit in apa fierbinte, pt. a patrunde usor prin stratul de ciocolata.

**Reteta pregatita de catre Dika Pascu, [www.articook.com](http://www.articook.com).**



## Tarta cu piersici si rodie

### Ingrediente:

foietaj  
piersici feliate  
seminte de rodie  
doua linguri de unt  
1 lingurita scortisoara  
4 lingurite Green Sugar Cooking  
galbenus de ou

### Mod de preparare:

Incingem cuptorul la 180 de grade Celsius.  
Taiem foietajul in forma dreptunghiulara  
si il rulam pana se subtiaza.

Formam margini de aproximativ 2 cm, aducand aluatul catre interior atat pe lungime, cat si pe latime. Le presam cu degetele. Asezam feliile de piersici pe toata suprafata aluatului. Deasupra, presaram semintele de rodie.

Topim doua linguri de unt. Dupa ce untul s-a topit, il turnam deasupra tartei. Apoi, presaram Green Sugar Cooking (eu am folosit cam 4 lingurite) si scortisoara. Batem galbenusul si, cu ajutorul unei pensule, ungem marginile tartei. Bagam tarta la cuptor si o lasam acolo aproximativ 25-30 de minute, pana cand aluatul devine pufos si putin rumen.

Reteta pregatita de Alexandra, [www.saltnsasha.wordpress.com](http://www.saltnsasha.wordpress.com).

### Valori nutritionale (portie 150gr)

▪ 329 kcal / 1376 kJ	Valoare energetica
▪ 5,11 gr	Proteine
▪ 9,79 gr	Total zaharuri
▪ 24,33 gr	Total lipide
▪ 7,77 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 12,34 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 2,82 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,10 gr	Fibre
▪ 0,127 gr	Sodiu



## *Inghetata vegana cu avocado*

### **Ingrediente:**

- 1 avocado copt foarte bine
- 1 lingura cu unt de cocos (sau unt de cacao)
- 3 - 4 lingurite cu indulcitor pudra Green Sugar
- 3 caise fara samburi
- 1 lingura cu cacao
- 1 lingura cu fistic

### **Mod de preparare:**

Fisticul se prajeste uscat intr-o tigaie sau in cuptor. Apoi se toaca grosier cu un cutit.

Toate ingredientele (in afara de fistic) se pun intr-un blender si se paseaza foarte bine. Pasta astfel formata se pune in masina de inghetata, impreuna cu fisticul.

Se lasa pana cand se ingheata, conform specificatiilor masinii. Apoi inghetata se pune in forme si se pastreaza in congelator.

Daca nu aveti masina de inghetata, pasta se pune in forme direct in congelator.

**Reteta pregatita de Brindusa, [www.retetedesuflet.ro](http://www.retetedesuflet.ro)**

### Valori nutritionale (portie 46,5gr)

- 22,84 kcal / 95,56 KJ **Valoare energetica**
- 1,44 gr **Proteine**
- 2,39 gr **Total zaharuri**
- 5,74 gr **Total lipide**
- 2,10 gr **Total acizi grasi saturati**
- 2,52 gr **Total acizi grasi mononesaturati**
- 0,74 gr **Total acizi grasi polinesaturati**
- 2,09 gr **Fibre**
- 0,00085 gr **Sodiu**





## *Budinca de tapioca cu jeleu de coacaze rosii*

### **Ingrediente:**

1/2 cana de tapioca  
3 cani lapte  
1 pastaie vanilie  
4 linguri indulcitor Green Sugar  
250gr coacaze rosii  
1 lingurita agar-agar

### **Mod de preparare:**

Intr-un vas se pune jumatate de cana de tapioca, apoi se adauga laptele.

Pastaia de vanilie se despica, se scoate miezul si se adauga peste lapte si tapioca.

Se pune vasul la fiert, la foc mic amestecand usor. Cand boabele de tapioca se vor umfla si vor deveni transparente inseamna ca sunt gata.

Cu cateva minunte inainte de a opri focul adaugam 2 linguri de indulcitor pe baza de stevia, Green Sugar. Acest indulcitor are valoare energetica zero si putere de indulcire egala cu a zaharului.

Intre timp pregatim jeleul de coacaze rosii.

Intr-o cratita se pun coacazele rosii, indulcitorul pe baza de Stevia ,se acopera cu apa si se lasa sa fiarba.

### Valori Nutritionale (portie 120gr)

▪ 88,65 kcal / 370,9 KJ	Valoare energetica
▪ 2,78 gr	Proteine
▪ 6,15 gr	Total zaharuri
▪ 2,48 gr	Total lipide
▪ 1,40 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,61 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,16 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 1,17 gr	Fibre
▪ 0,03 gr	Sodiu

Dupa ce a scazut apa si s-a format un sirop mai gros, se adauga agar-agarul si se mai lasa pe foc timp de 2 minute.

Jeleul de coacaze rosii se pune in pahare, se aseaza paharele pe o suprafata inclinata si se lasa sa se raceasca. In jumatatea ramasa libera se adauga budinca de tapioca si se da la frigider pentru cel putin o ora.

Inainte de servire se decoreaza budinca de tapioca si jeleu de coacaze cu fructe poaspete.

**Reteta pregatita de Simona, [www.simonapatras.com](http://www.simonapatras.com).**



## Negresa vegana cu dovlecei

### Ingrediente:

200 g Green Sugar  
125 ml ulei de floarea-soarelui  
240 g faina alba  
30 g cacao  
2 cani\* dovlecei rasi si storsi de zeama  
vanilie  
1/2 lingurita sare  
1 1/2 lingurita bicarbonat de sodiu  
150 g ciocolata amara cu minim 70% cacao

\* 1 cana= 250 ml

### Mod de preparare:

Preincalziti cuptorul la 180 gradeC. Tapetati o tava pentru prajituri cu hartie de copt. Dovleceii ii radeti cu tot cu coaja, excesul de apa il eliminati. Masurati doua cani de dovlecei rasi si bine scursi de apa.

Intr-un bol adaugati toate ingredientele uscate, le amestecati. Adaugati uleiul si dovleceii. Omogenizati bine. Ciocolata o taiati cu un cutit bucatele potrivite.

Turnati prajitura in tava si o nivelati usor. O dati la cuptor pentru 45 de minute. O lasati sa se raceasca complet in tava si dupa aceea o taiati.

Reteta pregatita de Isabela, [www.isabelacuisine.ro](http://www.isabelacuisine.ro).

### Valori nutritionale (100gr)

▪ 199,19 kcal / 833,41 KJ	Valoare energetica
▪ 5,32 gr	Proteine
▪ 1,09 gr	Total zaharuri
▪ 15,99 gr	Total lipide
▪ 1,26 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 4,65 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 4,16 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 5,32 gr	Fibre
▪ 0,254 gr	Sodiu



## *Rulada cu cacao si crema de fructe de padure*

### **Ingrediente:**

#### **Pentru blat:**

6 oua  
6 linguri rase de Green Sugar Cooking  
4 linguri cu varf de faina  
2 linguri cu varf de cacao

#### **Pentru umplutura:**

300 g fructe de padure (mure, coacaze si afine)  
200 g crema de branza dulce tip Ricotta sau Mascarpone  
6 lingurite Green Sugar Cooking

### **Mod de preparare:**

Se separa albusurile de galbenusuri, in vase separate. Peste galbenusuri se adauga cele 6 linguri de indulcitor natural Green Sugar si se pun la bain marie.

Galbenusurile se freaca incontinuu, ca sa nu se lipeasca, pana ce granulele de Green Sugar se dizolva si ouale devin cremoase.

Albusurile se mixeaza pana se obtine o spuma tare. Se adauga usor in albus, amestecand lent, ca sa nu se lase spuma: crema de galbenusuri, faina si cacao.

Se mai amesteca usor, cu o furculita, pana se obtine o crema spumoasa, omogena. Am uitat sa spun ca se incalzeste cuptorul, dar ii poti da drumul si acum si sa il lasi cat timp pregatesti aluatul.

Se tapeteaza o tava de cuptor, patrata, cu hartie de copt. Incearca sa folosesti o hartie buna, si ai

#### Valori nutritionale (portie 90gr)

▪ 84,16 kcal / 352,12Kj	Valoare energetica
▪ 6,40 gr	Proteine
▪ 2,13 gr	Total zaharuri
▪ 5,01 gr	Total lipide
▪ 1,74 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 1,43 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,45 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,23 gr	Fibre
▪ 0,056 gr	Sodiu

grija sa fie perfect intinsa, pentru ca blatul va iesi destul de subtirel si e bine sa nu fie rupt de indoiturile hartiei (eu am gresit aici, putin, dupa cum se vede in poza). Toarna crema-spuma de cacao pe hartia de copt. Egalizeaza cu o lingura, formand un patrat sau dreptunghi.

Lasa la cuptor 10 minute, pana ce aluatul este facut. Scoate blatul de prajitura si desprinde-l de hartia de copt, punandu-l cu fata in jos pe un fund de lemn sau pe masa de lucru. Ruleaza-l strangand usor, astfel incat blatul sa se raceasca deja in forma de rulada. E bine sa lucrezi cu grija, ca sa nu il rupi, dar daca se rupe nu te ingrijora: se va lipi de la crema din interior.

Cat se raceste un pic blatul, se trece la pasul urmator, adica amestecarea branzei dulci cu fructele de padure. Aadauga-le si zdrobeste-le cu ajutorul unei furculite, integrandu-le in crema de fructe. Aadauga linguritele de indulcitor Green Sugar spre final, dar amesteca bine, ca sa se omogenizeze, chiar daca mai raman cristale.

Intinde crema de fructe pe blat, in strat uniform. Lasa stratul mai gros spre capatul din centru si mai putin spre margini. Ruleaza incet, cu rabdare. Ruleaza iar si lipeste marginile, apoi da la rece 10 minute. Daca mie mi-a iesit, iti va iesi si tie. Daca ai goluri in rulada, pentru ca nu ai strans suficient blatul, mai umple-le cu crema de fructe, pe masura ce tai portii.

**Reteta pregatita de Alina, [www.hobbybucatar.ro](http://www.hobbybucatar.ro).**



## *Tort dietetic de inghetata de vanilie, ciocolata si fructe de padure*

### **Ingrediente:**

#### **Blat:**

75 gr unt  
2 oua medii  
100 gr Green Sugar  
120 gr faina  
20 gr cacao  
100 ml iaurt  
1/2 lingurita praf de copt  
1/2 lingurita bicarbonat  
1 praf de sare  
1 lingurita extract de vanilie

#### **Inghetata:**

500 ml lapte  
4 oua  
8 linguri Green Sugar  
1 pastaie de vanilie  
400 ml iaurt grecesc 10%  
2 linguri miere  
1 lingura suc de lamaie  
100 gr ciocolata neagra  
100 gr fructe de padure

### Valori nutritionale (portie 128gr)

▪ 169,57 kcal / 709,18 Kj	Valoare energetica
▪ 7,26 gr	Proteine
▪ 6,43 gr	Total zaharuri
▪ 14,42 gr	Total lipide
▪ 8,13 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 4,27 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,83 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,91 gr	Fibre
▪ 0,16 gr	Sodiu

**Decor:**

frisca  
fructe de padure

**Mod de preparare:**

Separat amestecam faina alba cu cacaoa, praful de copt, bicarbonatul si sarea. Punem jumatate din ingredientele uscate peste crema de oua si unt si mixam usor. Turnam iaurtul, extractul de vanilie apoi restul de ingrediente uscate si mixam din nou.

Preincalzim cuptorul la 180 de grade si tapetam cu hartie de copt o tava rotunda de 20 cm diametru. Turnam compozitia in tava si coacem blatul timp de 30-35 de minute pana cand trece testul cu scobitoarea. Lasam blatul la racit pe un gratar.

Pastaia de vanilie o despicam cu un cutit cu varf ascutit si scoatem semintele cu grija. Punem laptele pe foc impreuna cu semintele si pastaia de vanilie si lasam pana cand ajunge la punctul de fierbere. Oprim focul si lasam la infuzat pentru 30 de minute. Dupa jumatate de ora scoatem pastaia de vanilie si punem laptele din nou pe foc. Galbenusurile le frecam cu 4 linguri Green Sugar pana cand se albesc usor la culoare. Punem 2-3 linguri de lapte peste galbenusuri si amestecam repede ca sa nu obtinem omleta. Apoi procedam invers, turnam crema de oua peste lapte si punem din nou pe foc mic, mic. Lasam pe foc pana se ingroasa usor, in jur de 10 minute. Nu se va ingrosa la fel de mult ca o crema, ci va fi ca o smantana mai lichida.

Crema nu trebuie sa fiarba de aceea focul trebuie sa fie foarte mic si de preferat e sa folosim o oala cu fund gros. Luam o treime din crema si o amestecam cu ciocolata bine de tot, pana cand obtinem o compozitie omogena. Lasam cremele la racit. Separat amestecam iaurtul cu mierea si lamaia. Luam o treime din iaurt si o adaugam in crema de ciocolata, restul il punem in crema de vanilie.

Albusurile le batem spuma tare impreuna cu un praf de sare. Adaugam apoi cele 4 linguri de Green Sugar ramase pe rand, si mixam bine dupa fiecare adaugare. Luam o treime din spuma de albusuri si o adaugam in crema de ciocolata cu miscari de jos de sus. Punem compozitia intr-un vas termorezistent si il dam la congelator pentru 2 ore.

Restul de albusuri il incorporam usor in crema de vanilie, apoi impartim compozitia in doua. Jumatate o vom lasa asa iar in cealalta jumatate vom pune fructele de padure zdrobite cu furculita sau cu blenderul. Punem cele doua compozitii in vase separate la congelator. Din jumatate in jumatate de ora vom amesteca in toate cele 3 feluri de inghetata pentru a sparge acele de gheata. Dupa 2 ore scoatem inghetata de ciocolata din congelator si o punem intr-o forma rotunda de diametru 16 cm pentru inca o ora pentru a se intari cat mai bine. Cand inghetata de ciocolata e suficient de tare trecem la asamblare. Luam inghetata de fructe de padure si o punem in forma in care am copt tortul. Asezam in mijloc inghetata de ciocolata iar lateralele le umplem cu inghetata de vanilie. Deasupra punem blatul de cacao (nivelat) si dam din nou la congelator pentru inca 2-3 ore.

Scoatem tortul de inghetata din congelator si-l rasturnam pe un platou. Decoram tortul cu frisca si fructe de padure apoi il lasam jumatate de ora la temperatura camerei pentru a se putea taia frumos. Servim cu pofta!

**Reteta pregatita de Paula, [www.enjoydessert.blogspot.ro](http://www.enjoydessert.blogspot.ro).**



## *Salata de fructe cu quinoa si dressing de lamaie*

### **Ingrediente:**

pepene galben  
capsuni  
mure  
piersici  
prune  
3 linguri quinoa fiarta  
zeama de lamaie  
1 lingura indulcitor Green Sugar  
cateva frunzulite menta proaspata

### **Valori nutritionale (100 gr)**

▪ 41,2 kcal / 172,38 KJ	Valoare energetica
▪ 1,25 gr	Proteine
▪ 7,86 gr	Total zaharuri
▪ 0,46 gr	Total lipide
▪ 0,02 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,04 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,114 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 2,26 gr	Fibre
▪ 0,004 gr	Sodiu

### **Mod de preparare:**

Se taie cubulete fructele si se adauga toate intr-un castron. Separat se amesteca zeama de lamaie cu o lingura de indulcitor natural Green Sugar si se amesteca pana cand acesta se dizolva dupa care se adauga peste fructe. Se toaca marunt frunzulitele de menta si se adauga si ele peste fructe. Se amesteca bine totul, se da la frigider macar jumătate de ora si apoi se serveste.

**Reteta pregatita de Claudia, [www.lecturisiarome.ro](http://www.lecturisiarome.ro).**





## *Inghetata raw cu pepene galben, migdale si ghimbir*

### **Ingrediente:**

1 pepene galben  
70 g migdale  
1 lingura ulei de cocos  
1 lingura indulcitor Green Sugar  
ghimbir proaspat

### **Mod de preparare:**

Pepenele galben se curata de coaja, se scobeste miezul, iar ce ramane se taie bucati si se pune intr-un blender.

Ghimbirul se curata de coaja si se adauga peste pepene. Migdalele se hidrateaza timp de cel putin 2 ore, se spala in mai multe ape, se adauga in blender si se proceseaza.

Se pune uleiul de cocos si se indulceste cu indulcitor pe baza de stevia de la Green Sugar.

Amestecul obtinut se pune in formele de inghetata si se dau la congelator pentru cel putin 4 ore. Astfel ati obtinut foarte usor o inghetata delicioasa si foarte sanatoasa!

Reteta pregatita de Simona, [www.simonapatras.blogspot.ro](http://www.simonapatras.blogspot.ro).

### **Valori Nutritionale (portie 55gr)**

▪ 109,9 kcal / 459,87 KJ	Valoare energetica
▪ 2,77 gr	Proteine
▪ 0 gr	Total zaharuri
▪ 10,83 gr	Total lipide
▪ 4,77 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 3,89 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,52 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 1,74 gr	Fibre
▪ 0,0054 gr	Sodiu



## Mini-torturi dietetice, cu capsune

### Ingrediente:

#### Blat:

3 oua medii  
50 g indulcitor natural  
green sugar  
35 g amidon din porumb  
25 g cacao (11% grasime)  
un praf de sare

#### Crema de iaurt cu capsune:

150g capsune (fara codite)  
250 g iaurt 0,1% grasime  
20 g indulcitor Green Sugar  
50 ml apa  
10 g gelatina granule

#### Crema de iaurt:

200 g iaurt 0,1% grasime  
10 g indulcitor Green Sugar  
50 ml apa  
5 g gelatina  
2-3 picaturi esenta de pepene galben

### Valori Nutritionale (portie 85gr)

▪ 60,37kcal / 252,58Kj	Valoare energetica
▪ 4,63 gr	Proteine
▪ 4,70 gr	Total zaharuri
▪ 1,88 gr	Total lipide
▪ 0,677 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 0,68 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 0,23 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 0,96 gr	Fibre
▪ 0,049 gr	Sodiu

## **Mod de preparare:**

### **Blat:**

Preincalzeste cuptorul la 180 grade Celsius. Separa albusurile de galbenusuri. Mixeaza galbenusurile spuma cu 25 g indulcitor Green Sugar.

Separat mixeaza albusurile spuma cu praful de sare, adauga apoi indulcitorul ramas (25g) si mixeaza pana cand spuma formeaza creste. Toarna galbenusurile batute in albusurile spuma si inglobeaza-le prin 2-3 miscari circulare.

Amesteca amidonul cu cacaoa si cerne-le, apoi inglobeaza-le in 2 transe in compozitie. Pune compozitia intr-o tava dreptunghiulara (32 x 22 cm) tapetata cu hartie de copt si introdu in cuptor pentru 10-15 minute. Dupa ce s-a copt scoate blatul la racit, apoi decupeaza 6 cercuri cu ajutorul unor inele inalte de inox (7 cm diametru). Lasa discurile de blat in formele cu care ai taiat, pentru asamblare.

### **Crema de iaurt cu capsune:**

Hidrateaza gelatina 10 minute in apa, apoi dizolv-o pe bain-marie (respectand instructiunile de pe plic), apoi las-o sa se raceasca 1 minut. Capsunile paseaza-le cu un mixer vertical. Mixeaza capsunile (cu un mixer de mana) cu iaurtul, indulcitorul si gelatina preparata conform instructiunilor.

Repartizeaza in fiecare forma cate 2 linguri de crema, apoi pune cate o capsunica intreaga in mijlocul fiecareia si introdu in frigider pentru 10 minute.

### **Crema de iaurt:**

Hidrateaza gelatina si prepar-o conform instructiunilor. Mixeaza iaurtul cu gelatina preparata si cu esenta. Scoate tortuletele din frigider si repartizeaza crema in fiecare. Introdu-le apoi in frigider pentru 1 ora cel putin. Dupa ce cremele s-au intarit, scoate inelul usor si decoreaza cu o felie de capsuna.

S-aveti pofta!

**Nota:** - in locul capsunelor, puteti folosi alte fructe de sezon.

- esenta de pepene galben poate fi inlocuita cu esenta voastra preferata.

**Reteta pregatita de Alina, [www.bucatarealalaplesneala.blogspot.ro](http://www.bucatarealalaplesneala.blogspot.ro).**



## *Tarte cu crema de vanilie si fructe de padure, fara zahar*

### **Ingrediente:**

#### Spuma de fructe:

500 g fructe de padure  
40 picaturi de indulcitor Green Sugar lichid

#### Crema de vanilie:

3 linguri Green Sugar Cooking  
4 galbenusuri,  
2 linguri faina,  
2 lingurite esenta de vanilie

#### Aluat:

500 g faina  
250 g unt rece  
2 oua  
1 cana de lapte  
sare

### **Mod de preparare:**

Pregateste aluatul de tarte, pe care il vei tine la frigider pana faci cremele.

Prepara spuma de fructe, pe care o vei lasa la racit apoi. Intr-o tigaie, pune amestecul de fructe. Adauga 40 de picaturi indulcitor Green Sugar lichid.

Da spuma de fructe de pe foc, lasa sa receasca si pune-o intr-un pahar, borcan sau castronel. Daca iti

### Valori Nutritionale (portie 80gr)

▪ 163,10 kcal / 682,41Kj	Valoare energetica
▪ 4,81 gr	Proteine
▪ 2,02 gr	Total zaharuri
▪ 10,46 gr	Total lipide
▪ 5,92 gr	Total acizi grasi saturati
▪ 2,96 gr	Total acizi grasi mononesaturati
▪ 1,34 gr	Total acizi grasi polinesaturati
▪ 3,42 gr	Fibre
▪ 0,016 gr	Sodiu

place desertul mai dulce sau sunt fructele mai acrisoare, poti gusta si ajusta spuma la gust, adaugand cu mai multe picaturi de Green Sugar lichid.

Cum se face crema de vanilie de casa (dietetica): galbenusurile se bat cu un tel. Se toarna esenta de vanilie, indulcitorul Green Sugar Cooking si faina cernuta si se bat mai departe cu telul. Se adauga laptele cald, treptat, amestecand incontinuu. Se obtine o crema similara ca si consistenta cu cea de mai sus (am mai folosit-o in tarte altadata, dar nu si de aceasta data.) Se da la rece.

Etapa coacerii aluatului. Scoate aluatul, pudreaza cu faina pe un blat sau pe o foaie de copt, daca vrei sa nu se lipeasca.

Daca ai forme de briose, rupe aluatul in bucati mici, rotunde, din care vei face foi groase de un centimetru, cu ajutorul unui sucitor. Pudreaza cu faina, dar scutura bine inainte de a le pune in forma. Modeleaza aluatul cu mana. Nu te ingrijora de forma finala, ai grija doar ca grosimea de 1 cm a baltului sa fie cat mai uniforma. Eu am mizat pe nota rustica.

Nu e nevoie sa ungi sau sa tapetezi forma (formele), daca este teflonata. Se da la cuptor cca 20 de minute, la foc mediu. Verifica sa fie rumenite, dar nu le lasa sa arda. Se obtine un aluat faramicios si crocant, ca de biscuiti.

Se scot din forme si se lasa sa se raceasca (altfel crema se va topi si va curge din tarte). Se umplu formele de briose. Cu crema de vanilie si spuma de fructe, dupa plac.

Pentru ornare, merge si menta, dar si lamaia rasa.

**Reteta pregatita de Alina, [www.hobbybucatar.ro](http://www.hobbybucatar.ro).**