

Przemysław Muszyński

STEWIA

151 słodkich przepisów bez cukru

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

Stewia. 151 słodkich przepisów bez cukru

Przemysław Muszyński

Wydanie pierwsze, Toruń 2013

ISBN: 978-83-61744-68-9 (edycja drukowana)

978-83-61744-66-5 (edycja elektroniczna)

Wszelkie prawa zastrzeżone!

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

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

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

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

<http://www.EscapeMagazine.pl>

Wstęp	10
Rozdział 1. Co to jest stewia?	11
Pod jakimi postaciami dostępna jest na rynku?	12
Do czego stewia się nadaje?	15
Dawkowanie	16
Do czego stewia się nie nadaje?	17
Uprawa	19
Uwagi dotyczące przepisów	21
Rozdział 2: Ciasta	22
Biszkopt ze skórką pomarańczową	23
Ciasteczka owsiane	24
Ciasteczka z czekolady	25
Ciasto bananowe	26
Ciasto czekoladowo-biszkoptowe	27
Ciasto kasztanowe	29
Ciasto kokosowe	31
Ciasto marchewkowe	32
Ciasto truskawkowo-kokosowe	34
Crumble	36
Florentynki	37
Pralinki	38
Rolada czekoladowa	39
Sernik cytrynowy	42
Suflet cappuccino	44
Szarlotka z imbirem	46

Tiramisu	48
Trufle kardamonowo-szafranowe	49
Tabela do rozdziału 2	50
Rozdział 3. Torty, ciasta wielkanocne i wigilijne	52
Keks świąteczny	53
Kutia bez cukru	55
Makowiec staropolski	56
Makowiec świąteczny typu zawijaniec	58
Mazurek wielkanocny	60
Pierniczki choinkowe	62
Piernik wigilijny	64
Sernik świąteczny	66
Tort biszkoptowo-migdałowy	68
Tort francuski	70
Tort gruszkowy	73
Tort owocowy	75
Tabela do rozdziału 3	77
Rozdział 4. Tarty i ich krewniacy	78
Flan migdałowo-cytrynowy	79
Tarta czekoladowo-jeżynowa	80
Tarta sernikowa	83
Tarta z bananami	85
Tarta z figami	86
Tarta z jabłkami	87
Tarta z owocami	88
Tabela do rozdziału 4	89

Rozdział 5: Ciasta bez pieczenia	90
Ciasto z lodówki	91
Pudding owocowy	92
Sernik czekoladowy bez pieczenia	94
Sernik na zimno	96
Tabela do rozdziału 5	97
Rozdział 6: Dania z owoców	98
Bakaliowe gruszki z węgli	99
Banany w cieście	100
Brzoskwinie winiarza	101
Grillowane banany w sosie czekoladowym	103
Grzanki czekoladowo-truskawkowe	105
Figi z makiem i pistacjami	106
Figi zapiekane	108
Figowe lasagne	110
Fondue czekoladowe	111
Jabłka pieczone	113
Jesienne gruszki	115
Mango po portorykańsku	116
Morele faszerowane mielonym mięsem	118
Morele w czerwonym winie	119
Morele z nadzieniem kremowym	121
Owocowe szaszłyki	122
Owocowe szaszłyki po karaibsku	124
Płonące szaszłyki tropikalne	126
Winogrona marynowane	127

Tabela do rozdziału 6	129
Rozdział 7: Słodkie obiady	131
Curry różane	132
Łosoś zapiekany z truskawkami	134
Makaron z chili i truskawkami	136
Pierogi z jagodami	137
Risotto ze śwież. winogronami i rodzynkami	138
Schab w winogronach	140
Tabela do rozdziału 7	142
Rozdział 8: Chłodniki i zupy owocowe	143
Chłodnik malinowo-morelowy	144
Chłodnik piwno-pigwowy z bakaliami	145
Chłodnik truskawkowo-melonowy	147
Chłodnik wiśniowy	149
Chłodnik z truskawek	150
Zupa z róży	151
Zupa z winogron	152
Tabela do rozdziału 8	154
Rozdział 9: Naleśniki, racuchy i omlety	155
Czarny bez w cieście naleśnikowym	156
Czekoladowe naleśniki z owocami	157
Naleśniki kokosowe	160
Naleśniki z serem	162
Naleśniki z wiśniami	164
Omlet cesarski	166
Omlet jagodowy	169

Omlet z marchewką	170
Racuchy bananowe	171
Racuchy z cynamonem i jagodami	172
Tabela do rozdziału 9	174
Rozdział 10: Desery	175
Bitka śmietana	176
Deser cytrynowy	177
Deser czekoladowy	178
Deser ryżowo-pistacjowy	179
Deser szwajcarski	180
Domowa czekolada bez cukru	181
Domowa galaretka bez cukru	182
Domowy budyń bez cukru	184
Kisiel domowy bez cukru	186
Krem angielski	188
Krem pomarańczowy	189
Krem z moreli	191
Mus mascarpone	193
Mus z mango	195
Pudding ryżowy	197
Zabajone	199
Tabela do rozdziału 10	200
Rozdział 11: Lody	201
Granita kawowa	202
Jablka z lodami	203
Lody cynamonowe	204

Lody cytrynowe	205
Lody kokosowe	206
Lody lawendowe	207
Lody miętowe	209
Lody orzechowe	211
Lody pistacjowe	212
Lody rumowe	214
Lody śmietankowe	217
Lody z zielonej herbaty	218
Lody Stracciatella	220
Lody truskawkowe	221
Lody waniliowe	222
Orientalny sorbet mleczny	223
Płonący deser lodowy	224
Sorbet bananowy	225
Sorbet lodowy	226
Sorbet z kiwi i mięty	227
Sorbet z mango	228
Sorbet z melonów i arbuźów	229
Tort lodowy	231
Tabela do rozdziału 11	233
Rozdział 12: Sałatki owocowe	235
Egzotyczna sałatka owocowa	236
Melon w mleczku kokosowym	238
Sałatka krewetkowo-truskawkowa	240
Sałatka szpinakowo-truskawkowa	242

Salatka truskawkowo-imbirowa	244
Salatka z fig i łososia	246
Salatka z mango	248
Salatka z marynowanych śliwek	250
Salatka z pomarańczy i chili	251
Salatka z pomelo	254
Salatka z szynki parmeńskiej i fig	256
Truskawki z serem pleśniowym	258
Tabela do rozdziału 12	260
Rozdział 13: Napoje bezalkoholowe	261
Batido	262
Czekolada do picia	263
Herbata szafranowo-kardamonowa	264
Kawa mrożona	265
Koktajl truskawkowy	266
Kompot z suszonych owoców	267
Kompot z truskawek	268
Lassi miętowo-pistacjowe	269
Napój arbuzowo-imbirowy	270
Napój mango-kokosowy	271
Tabela do rozdziału 13	272
Rozdział 14: Napoje wyskokowe	273
Daiquiri	274
Grzaniec z kardamonem i chili	277
Poncz tropikalny	278
Pseudo-mojito z arbuzem	279

Sangria cytrusowa	281
Sangria brzoskwiniowa	284
Zielona sangria	286
Tabela do rozdziału 14	287
Inne książki autora	288

Wstęp

Publikacja składa się z dwóch części. W pierwszej wyjaśniam, czym jest stewia, do czego się nadaje, a do czego nie. Chciałbym, aby Czytelnik uważnie przeczytał ten rozdział – w ten sposób zaoszczędzi sobie czasu i nerwów w kuchni.

W drugiej części umieściłem przepisy. Na końcu każdego rozdziału z przepisami znajduje się zbiorcza tabela, w której zestawilem przeliczniki dla każdego przepisu. Jeśli w przepisie użyłem stewii w proszku, a Czytelnik posiada w płynie, bez problemu może skorzystać z przepisu, stosując proporcje z tabeli.

Po zapoznaniu się z książką Czytelnik bez większego problemu powinien na co dzień właściwie dozować stewię.

Chciałbym podziękować Pani Ewie Parsch, której publikacja „Słodkie ciasta bez cukru. Przepisy z zastosowaniem stewii”, wydana wcześniej przez wydawnictwo EscapeMagazine.pl była dla mnie wielką inspiracją. Pani Ewo, cieszę się, że otrzymałem od Pani zielone światło, aby kontynuować tematykę, którą zapoczątkowała Pani, i w Polsce, i w tym wydawnictwie. Mam nadzieję, że choć w części udało mi się spełnić Pani oczekiwania.

Dziękuję również wydawnictwu EscapeMagazine.pl za zaufanie, jakim obdarza mnie, jako autora, już po raz czwarty.

Przemysław Muszyński

Uwagi dotyczące przepisów

Na końcu każdego rozdziału z przepisami znajdziesz zbiorczą tabelę z proporcjami stewii w innej formie.

Na przykład:

W przepisie na ciasteczka owsiane użyto 4 łyżeczki sproszkowanych liści stewii. Zaglądamy do tabeli na końcu rozdziału, w której znajdziemy:

Nazwa dania	Liście stewii (świeże lub suszone)	Płynny wyciąg z liści lub płynny preparat	Preparat w formie proszku
Ciasteczka owsiane	4 łyżeczki	2 łyżeczki	1 łyżeczka

W ten oto sposób wiemy, że jeśli posiadamy stewię w płynie to w tym przepisie należy użyć 2 łyżeczki.

Jeśli masz wątpliwości dotyczące stosowanego w książce nazewnictwa, przeczytaj ponownie podrozdział: „Pod jakimi postaciami dostępna jest na rynku?”.

Ciasta

Biskopt ze skórką pomarańczową

Składniki:

- skórka z 1 pomarańczy,
- 1 kostka masła,
- 1 łyżeczka sproszkowanego wyciągu ze stewii,
- 3 jajka,
- 200 gramów mąki,
- 1 łyżeczka esencji migdałowej,
- 2 łyżki śmietany tortowej.

1) Skórkę pomarańczową dokładnie umyć, a następnie posiekać drobno.

2) Jajka rozklócić. Wymieszać masło ze skórką pomarańczową i stewią i utrzeć na masę. Następnie, cały czas mieszając domieszać do niej jajka.

3) Wymieszać z mąką, esencją migdałową i śmietaną.

4) Nasmarować blachę do pieczenia tłuszczem i wyłożyć pergaminem. Umieścić w niej ciasto. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni i piec przez około godzinę. Skórka pomarańczowa w tym przepisie stanowi jedynie dodatek aromatyzujący, ciasto możemy przygotować więc bez niej. Nadaje się ono zarówno do jedzenia samemu jak i na bazę do innych wypieków.

Ciasteczka owsiane

Składniki:

- 100 gramów masła,
- 4 łyżeczki sproszkowanych liści stewii,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 1 łyżeczka esencji migdałowej,
- 300 gramów płatków owsianych,
- 400 gramów mąki,
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady (posiekanej),
- szczypta soli,
- 100 gramów sparzonych rodzynek.

- 1) Masło i stewię umieścić w mikserze. Utrzeć na puszystą masę.
- 2) Esencję migdałową rozpuścić w 1/5 szklanki wrzątku. Wlać do masy i wymieszać.
- 3) Wymieszać płatki owsiane z mąką i solą.
- 4) Połączyć je z masą i ubić.
- 5) Dodać posiekaną czekoladę, rodzynek i ponownie ubić.
- 6) Blachę do pieczenia wysmarować tłuszczem. Ułożyć na niej 24 porcje ciasta.
- 7) Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Piec w nim ciastka przez 15-20 minut.

Stewia.

151 słodkich przepisów bez cukru



<http://www.escapemagazine.pl/369730-stewia>