



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Fit ciasto jogurtowe bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na fit ciasto bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Składniki

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej (można zastąpić orkiszową)
- 3 jajka (najlepiej z wolnego wybiegu)
- 1 szklanka jogurtu greckiego (2% tłuszczu)
- 1/2 szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- szczypta soli
- 400 g świeżych truskawek (pokrojonych na połówki)
- skórka otarta z 1 cytryny

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C i wyłóż formę (24-26 cm) papierem do pieczenia lub natłuść delikatnie olejem kokosowym.
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie suche składniki: mąkę, erytrol, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
3. W osobnej misce ubij jajka na puszystą masę, następnie dodaj jogurt grecki, rozpuszczony olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i skórkę z cytryny. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie szpatułką do uzyskania jednolitej konsystencji. Pamiętaj, aby nie mieszać zbyt długo – ciasto może stracić puszystość.
5. Przelej połowę ciasta do formy, ułóż na wierzchu część truskawek, następnie przykryj resztą ciasta i udekoruj pozostałymi truskawkami.
6. Piecz przez około 40-45 minut lub do momentu, gdy patyczek wbity w środek ciasta będzie suchy.
7. Wystudź ciasto na kratce przez minimum 15 minut przed podaniem.