



## Galaretka bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na galaretkę wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

### Składniki

- 500 ml soku owocowego 100% (najlepiej klarownego: pomarańczowy, jabłkowy, winogronowy lub mieszanka bez dodatku cukru)
- 150 ml wody (do rozpuszczenia żelatyny)
- 10–12 g żelatyny w proszku (2 płaskie łyżki) wersja klasyczna
- lub: 6–7 g agaru (ok. 2 płaskie łyżeczki) wersja wegańska
- 2–3 łyżki erytrytolu lub ksylitolu (do smaku; przy bardzo słodkim soku można pominąć)
- opcjonalnie: 1–2 łyżki soku z cytryny (podkreślenie smaku, zwłaszcza przy słodkich sokach)
- opcjonalnie do środka: ok. 150 g świeżych owoców (borówki, maliny, truskawki w kawałkach, winogrona bez pestek, kawałki jabłka lub gruszki)
- opcjonalnie na wierzch: 150–200 g jogurtu naturalnego skyr lub greckiego light

### Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotowanie płynu bazowego Sok przelać do garnka. Spróbować i ocenić, czy potrzeba go dosłodzić. Jeśli sok jest bardzo słodki (np. winogronowy), zwykle wystarcza jego naturalna słodycz. Przy sokach kwaśniejszych (porzeczka, pomarańcza) warto dodać erytrytol lub ksylitol. Słodzik wsypać do soku, dodać sok z cytryny (jeśli używany) i dokładnie wymieszać. Na tym etapie płyn powinien smakować odrobinę za słodko – po schłodzeniu i ścięciu słodycz zawsze jest odczuwalnie mniejsza.
2. Namaczanie żelatyny (lub przygotowanie agaru) Wersja z żelatyną: do małej miseczki odmierzyć 150 ml zimnej wody. Wsypać żelatynę cienkim strumieniem, jednocześnie mieszając łyżką, żeby nie zrobiły się grudki. Odstawić na 10 minut, aż cała woda zostanie wchłonięta i powstanie gęsty, „gąbczasty” żel. Wersja z agarem: agar wymieszać z częścią zimnej wody (ok. 100 ml z podanych 150 ml), dokładnie wymieszać, żeby się rozpuścił. W przeciwieństwie do żelatyny agar nie wymaga napęcznienia w ten sam sposób, ale musi być koniecznie zagotowany, żeby zadziałał.
3. Podgrzewanie bazy Garnek z sokiem postawić na małym ogniu. Podgrzać do momentu, gdy będzie gorący, ale nie wrzący – najlepiej ok. 60–70°C. Nie doprowadzać do wrzenia, szczególnie przy sokach cytrusowych, bo smak może stać się gorzki. Wersja z agarem: wlać do garnka mieszankę wody z agarem, doprowadzić do wrzenia, po czym gotować na minimalnym ogniu jeszcze 2–3 minuty, cały

czas mieszając. Agar aktywuje się dopiero po krótkim gotowaniu, inaczej galaretka zostanie płynna.

4. Rozpuszczanie żelatyny Wersja z żelatyną: napęczniałą żelatynę włożyć do małego rondelka lub miski ustawionej nad kąpielą wodną (miska nad garnkiem z bardzo gorącą, ale nie gotującą się wodą). Podgrzewać i mieszać, aż żelatyna się całkowicie rozpuści – powinna być płynna i przezroczysta, bez grudek. Nie doprowadzać do wrzenia, bo żelatyna straci swoje własności żelujące. Płynną żelatynę wlać do gorącego soku, intensywnie mieszając trzepaczką lub łyżką, żeby równomiernie się rozprowadziła.

5. Łączenie składników i studzenie Gotową mieszankę (sok + żelatyna lub agar) odstawić na kilka minut, aż przestanie parzyć w palec – powinna być wyraźnie ciepła, ale nie gorąca. Dzięki temu owoce dodane do środka nie stracą koloru ani struktury. W międzyczasie przygotować naczynia: szklaneczki, pucharki lub jedną większą formę. Jeśli mają być owoce w środku, umyć je, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki.

6. Nalewanie galaretki i dodawanie owoców Do naczynek wsypać owoce (jeśli używane), niezbyt ciasno, żeby galaretka mogła je dokładnie oblać. Zalać ciepłą mieszanką prawie do pełna. Przy nalewaniu do jednej dużej formy można wlać połowę galaretki, rozłożyć część owoców, odczekać kilka minut i dopiero dodać resztę – owoce ładniej się „zawieszą”, a nie opadną na dno. Naczynia wstawić do lodówki na minimum 3–4 godziny. Pełna, stabilna konsystencja pojawia się zwykle po 6 godzinach, więc najlepiej przygotować deser z wyprzedzeniem.

7. Fit wykończenie z jogurtem Przed podaniem galaretkę można przykryć cienką warstwą schłodzonego jogurtu naturalnego, skyru albo jogurtu greckiego light. Dla zbalansowania smaku do jogurtu można dodać odrobinę słodzika i kilka kropel ekstraktu waniliowego. Taka warstwa białkowa sprawia, że deser jest bardziej sycący i lepiej sprawdza się np. jako potreningowa przekąska.

8. 300 ml soku owocowego + 200 ml jogurtu naturalnego lub mleka (najlepiej 1,5–2%)

9. ta sama ilość żelatyny: 10–12 g

10. słodzik do smaku (erytrytol, ksylitol lub kilka kropel stewii)