



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Sos BBQ bez cukru - przepis

Kakao, wędzona papryka i czosnek nadają temu sosowi ciemny kolor oraz wyrazisty aromat. Baza to ketchup bez dodatku cukru, a z wariantów źródła wybrano tamari i erytrytol. Sos przygotowuje się do bieżącego podania, nie jako przetwór na zimę.

Składniki

- 240 ml ketchupu bez dodatku cukru (1 miarka cup)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła, ghee lub oleju kokosowego (30 ml)
- 2 łyżeczki papryki słodkiej lub wędzonej
- 1 łyżeczka łagodnego lub ostrego chili w proszku
- 10 g kakao bez dodatku cukru (2 łyżki)
- 1/2 łyżeczki soli wędzonej lub morskiej, ewentualnie do smaku
- 30 ml octu jabłkowego lub octu z białego wina (2 łyżki)
- 30 ml tamari bez dodatku cukru (2 łyżki)
- 20 g erytrytolu (2 łyżki), ewentualnie więcej do smaku
- 5-10 kropli płynnej stewii, opcjonalnie
- świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotuj ketchup bez dodatku cukru. Czosnek obierz i rozgnieć.
2. W garnku połącz wszystkie składniki, dodając stewię tylko opcjonalnie. Przykryj i gotuj przez 5-10 minut na średnim ogniu.
3. Zdejmij garnek z ognia i przełóż sos do szklanego naczynia. Jest gotowy do podania.

Źródło przepisu: <https://ketodietapp.com/Blog/lchf/Spicy-Chocolate-BBQ-Sauce>