

Mięciutkie pierniczki bez cukru

Składniki (na 2 blaszki):

- 250 g mąki orkiszowej jasnej (ok. 2 szklanek),
- pół szklanki suszonych owoców (daktyle lub suszone morele),
oczywiście wybieramy owoce niesiarkowane,
- 1,5 łyżki przyprawy do piernika bez cukru
- 1 jajko (żółtko do ciasta, a białko do posmarowania pierniczków),
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (*lub masła*),
- 2 czubate łyżki jogurtu greckiego,
- 1 łyżka naturalnego kakao,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej.

Sposób przygotowania

1. Najpierw zalewamy suszone owoce, czyli daktyle oraz morele wrzątkiem i odstawiamy na około 10 minut. Wlewamy tyle wody, aby sięgała do poziomu owoców.
2. W tym czasie w dużej misce mieszamy ze sobą suche składniki, czyli: mąkę, przyprawę do piernika, kakao oraz sodę oczyszczoną.
3. Następnie dodajemy żółtko oraz olej kokosowy i jogurt grecki.
4. Namoczone, suszone owoce dokładnie blendujemy na gładki krem. Dodajemy go do pozostałych składników i wyrabiamy ciasto.
5. Zagniecione ciasto możemy podsypać mąką i rozwałkować na grubość około 5mm. Wykrawamy kształtne pierniczki i układamy je na blaszkę z papierem do pieczenia.
6. Następnie smarujemy białkiem jaja za pomocą pędzelka.
7. Tak przygotowane pierniczki pieczemy w rozgrzanym na 180 stopni piekarniku, funkcja góra-dół przez około 10-15 minut.

Smacznego!

Lukier bez cukru pudru – z czego można go zrobić?

Zdrowy lukier bez cukru:

- 60 g erytrytolu zmielonego na puder
- 3-4 łyżeczki ciepłej wody (2 łyżki)
- opcjonalnie: batonik z liofilizowanych wiśni lub liofilizowane owoce

Do zmielonego erytrolu dodaj 2 łyżki wody (nie więcej!) i cierpliwie rozmieszaj – nałóż na pierniki jak zwykły lukier, posyp dodatkowymi ozdobami; jeśli chcesz, odczekaj aż zastygnie – i gotowe.

Keto lukier kokosowo - cytrynowy

Keto lukier cytrynowy to podobny przepis do zwykłego keto lukru. Możesz wykorzystać powyższy przepis, a dodatkowo dodać do keto lukru kokosowego skórkę z cytryny lub aromat cytrynowy. Alternatywą jest też inny przepis na niskowęglowodanowy lukier, który jest jeszcze prostszy:

Składniki:

- 120 g erytrolu w proszku,
- ok. 20 g mleka kokosowego lub migdałowego,
- ok. 10 ml soku z cytryny,
- kilka kropel ekstraktu cytrynowego,
- skórka otarta z połowy cytryny.

Sposób przygotowania:

1. W misce umieść erytrol w proszku i dodaj sok z cytryny.
2. Wymieszaj dokładnie i dodaj mleko kokosowe lub migdałowe. Dodaj ekstrakt cytrynowy i skórkę z cytryny.
3. Dokładnie wymieszaj, aż lukier nie będzie miał grudek. Jeśli lukier wyszedł zbyt gęsty, dodaj więcej mleka roślinnego aż do pożądanej konsystencji.
4. Za pomocą pędzelka lub dekoratora rozprowadź keto lukier cytrynowy na ciasteczkach, pierniczkach lub na innym deserze.

Czym zabarwić lukier bez cukru?

Najprostszy lukier ma naturalnie białą barwę. Możesz zabarwić go jednak niskowęglowodanowymi, naturalnymi składnikami, by uzyskać świetny barwiony lukier niskowęglowodanowy. Oto możliwe opcje:

- **Kurkuma** (powstanie keto lukier żółty),
- **Cynamon** (powstanie keto lukier o brązowej barwie),
- **Sproszkowany burak** lub sok z buraka (powstanie różowy keto lukier),
- **Zielona herbata w proszku** (kolor zielony)