

KOLAČI, KRUHI IN REZINE

CIMETOV JABOLČNI KOLAČ

80 g dietne margarine
2 čajni žlički sladila NOW Better Stevia
2 jajci
80g grobo mletih mandljev ali orehov
1 ščepec soli
100 g polnozrnate moke
½ žličke pecilnega praška
½ žličke cimeta
1 žlička kakava
2-3 žlice mineralne vode
100 g svežih jabolčnih rezin
maščoba za pekač

Margarino penasto umešamo s polovico stevie. Drugo za drugim vmešamo jajci ter dodamo mandlje, preostanek stevie in sol. Moko zmešamo z pecilnim praškom, cimetom in kakavom ter presejemo na testo. Zmešamo v gladko maso in dodamo jabolka.

Testo predenemo v pomaščen pekač (premer 20 cm) in spečemo.

Predlog za serviranje: 280 g svežih ali zmrznjenih borovnic segrejemo pri nizkem ognju, da izločijo sok. Z žlico jih razdelimo na kose kolača, ki jih bomo postregli na krožnikih.

Okrasimo s 120 g stepene sladke smetane.

Temperatura pečice: 200 °C

Čas pečenja: 40 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 185,9 kcal (777,6 kJ); OH 9,16 g; B 3,7 g; M 14,86 g

JABOLČNE REZINE

60 g masla
3 jedilne žlice rastlinskega olja
¾ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
1 čajna žlička vanilijinega ekstrakta
2 jajci
120 g polnozrnate pšenične moke
¼ čajne žličke soli
1 čajna žlička cimeta
1/7 čajne žličke muškarnega oreška
1 čajna žlička pecilnega praška
240 g naribanih jabolk
40 g nasekljanih orehov (lahko tudi mandljev)

V skledi zmešamo raztopljeno maslo, stevio, ekstrakt vanilije in jajca.

Suhe sestavine zmešamo skupaj in jih stresemo v mešanico z maslom. Narahlo premešamo. Dodamo jabolka in orehe, masa naj bo gosta.

Spečemo v pekaču, obloženem s papirjem za peko. Pustimo 10 minut, da se rahlo ohladi in narežemo na rezine. Hranimo v hladilniku.

Temperatura pečice: 175 °C

Čas pečenja: 35 do 40 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 293,5 kcal (1228,3 kJ); OH 23,6 g; B 6,1 g; M 19,5 g

KOLAČKI Z MASCARPONEJEM IN MARELICAMI

za 12 kosov

Testo:

150 g masla

250 g moke

1 jajce

1 ščep soli

Krema:

2 rumenjaka

1 čajna žlička sladila NOW Better Stevia

250 g maskarponeja

100 g skute

1 jedilna žlica jedilnega škroba

½ čajne žličke vanilije

1 jedilna žlica mandljevega likerja

5 marelic

Maslo narežemo na kosmiče. Iz moke, masla, jajca in soli zgnetemo testo, ki naj v hladilniku počiva 30 minut.

Marelince poparimo z vrelo vodo, ohladimo, olupimo in narežemo na kocke.

Testo razvaljamo na dvanajst krogov in z njim obložimo pomaščene vdolbine na pekaču za muffine.

Marelince zmešamo s kremo, enakomerno nadevamo v modele in pečemo, da krema rahlo porumeni.

Še tople poberemo iz pekača.

Temperatura pečice: 180 °C

Čas pečenja: 20 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 320,0 kcal (1339,2 kJ); OH 32,6 g; B 5,8 g; M 17,5 g

KRUH Z ROZINAMI

300 ml vode
200 g rozin
600 g polnozrnate moke
1 vrečka suhega kvasa
1/5 čajne žličke sladila NOW Better Stevia
40 g masla
1/2 čajne žličke soli
1/2 čajne žličke cimeta
2 jajci

Rozine zavremo v vodi in ohlajamo 5 minut. Odvečno tekočino odcedimo, shranimo in ji prilijemo še skodelico vode. Po tekočini potresemo kvas in pustimo, da se raztopi. Dodamo moko, stevio, maslo, sol, cimet in jajca. Počasi premešamo in nato stepamo na visoki hitrosti 4 minute. Z žlico vmešamo rozine. Po potrebi dodamo moko, testo mora biti kompaktno.

Testo pustimo vzhajati 30 minut, volumen naj se podvoji.

Nato ga razdelimo na dva dela in oblikujemo štruci, ki ju položimo na naoljen pekač. Vzhajamo še 30 minut.

Temperatura pečice: 190 °C

Čas pečenja: 20 do 25 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 262,9 kcal (1099,8 kJ); OH 47,7 g; B 9,8 g; M 3,3 g

MUFINI Z BANANO IN JAGODAMI

240 g polnozrnate moke
1/2 čajne žličke sladila NOW Better Stevia
2 in 1/2 čajni žlički pecilnega praška
1/2 čajne žličke cimeta
1 jajce
120 ml vode
2 jedilni žlic olja
1 banana
120 g svežih jagod

Za dvanajst mufinov

Naoljimo modele za muffine ali uporabimo papirnat posodice. V skledi zmešamo moko, stevio, pecilni prašek in cimet, v drugi pa jajce, vodo in olje.

Tekoče sestavine vmešamo v prvo posodo in dobro premešamo.

Banano in sveže jagode narežemo na drobne kocke in jih rahlo vmešamo z ostalimi sestavinami.

Napolnemo v modelčke in spečemo.

Temperatura pečice: 200 °C
Čas pečenja: 20 minut

v 100 g izdelka: E. vrednost: 207,3 kcal (867,2 kJ); OH 34,4 g; B 6,5 g; M 4,6 g

KREMNE SLADICE

SCHWARZWALDSKE VIŠNJE

za 4 osebe
160 g ajdove kaše
300 g posnetega mleka
20 g kakava
½ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
200 g višenj
280 g mascarponeja

Ajdo zavremo v dvojni količini vode v pokritem loncu. Vmešamo stevio in pustimo, da se ohladi.

Nato jo pod tekočo hladno vodo temeljito operemo in zavremo v mleku s kakavom. Približno pet minut kuhamo na šibkem ognju.

Višnje odcedimo iz kompota. V skodelice izmenično nalagamo ajdovo kašo, višnje in mascarpone in postrežemo.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 194,1 kcal (811,8 kJ); OH 16,6 g; B 3,7 g; M 12,4 g

SKUTINA STRJENKA S SADJEM

za 4 osebe
650 g pasirane skute
40 g želatine v lističih
1 čajna žlička sladila NOW Better Stevia
280 g jabolk
280 g hrušk

V posodi zmešamo skuto in polovico stevie.

Previdno narežemo sadje na manjše koščke in ga stresemo v skuto. Po želji dodamo tudi cimet in premešamo.

Segrejemo želatino ter jo rahlo osladimo s preostalo stevio. Previdno jo vmešamo v prej nastalo zmes in še enkrat dobro premešamo.

Naložimo v posodice ter za 15 do 30 minut damo v hladilnik ali zamrzovalnik, da se zmes strdi.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 94,6 kcal (396,7 kJ); OH 7,8 g; B 9,3 g; M 2,7 g

TIRAMISU Z BRESKVIJO

za 4 osebe

160 g biskvitnih piškotov
160 g mascarponeja
120 g vanilijinega jogurta
2 čajni žlički instant kave
½ čajne žličke sladila NOW Better Stevie
20 g kakava
180 g breskev

Piškote nadrobimo na manjše koščke in jih položimo na dno posode.

Kavo (lahko tudi brezkofeinsko) in stevio prelijemo z 2 dcl vrele vode in dobro premešamo.

Piškote prelijemo s kavno mešanico, tako da jih tekočina prepoji z vseh strani.

Mascarpone in vanilijin jogurt penasto zmešamo v kremo in jo naložimo na namočene piškote.

Breskev narežemo na tanke rezine in z njimi obložimo kremo. Ponovno prekrijemo s tanko plastjo kreme ter potresemo s kakavom, lahko tudi cimetom.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 248,7 kcal (1040,7 kJ); OH 19,2 g; B 3,8 g; M 17,2 g

VROČE BRESKVE S KREMO

2x3 jedilne žlice naravnega pomarančnega soka
½ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
¼ čajne žličke koriandra
2 sveži breskvi
3 jedilne žlice naravnega pomarančnega soka
2 jedilni žlici koruznega škroba
lahki tekoči jogurt ali smetava

Zmešamo tri jedilne žlice pomarančnega soka, stevio in koriander. Dodamo narezane breskve.

Nad srednje močnim ognjem zavremo, nato kuhamo pri nižjem ognju. Kuhamo tri minute, po potrebi mešamo.

Koruzni škrob raztopimo v treh žlicah pomarančnega soka. Dodamo k zmesi z breskvami in kuhamo, dokler se ne zgosti.

Postrežemo toplo, prelijemo z jogurtom ali smetano.

Zadostuje za štiri porcije.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 70,1 kcal (293,4 kJ); OH 15,9 g; B 0,7 g; M 0,1 g

NAMAZI

BOROVNIČEV DŽEM

500 g borovnic
1 in ½ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
2 jedilni žlici limoninega soka

V posodi nežno pretlačimo borovnice in jih kuhamo na nizkem ognju. Občasno premešamo.

V limoninem soku raztopimo stevio in jo dodamo k borovnicam.

Kuhamo, dokler se džem ne zgosti.

Čas kuhanja: 30 do 40 minut
Po želji lahko zgostimo z želatino.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 36,5 kcal (151,1 kJ); OH 5,8 g; B 0,6 g; M 0,6 g

JAGODNI NAMAZ

560 g jagod
2 čajni žlički limoninega soka
1 in ½ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
200 ml vode
1 zavitek želatine

V posodi pretlačimo jagode. Dve skodelici pretlačene mase jagod shranimo in dodamo kasneje.

V posodo s preostalo maso dodamo limonin sok, stevio, vodo in želatino ter pustimo 5 minut.

Segrevamo na nizki temperaturi, da se želatina raztopi. Dodamo preostalo maso jagod in premešamo.

Napolnimo v kozarčke, pustimo, da se ohladi. Hranimo v hladilniku. Za daljše shranjevanje izdelek zamrznemo.

Namaz se odlično poda k palačinkam in biskvitom.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 28,5 kcal (118,3 kJ); OH 4,8 g; B 0,7 g; M 0,4 g

NAPITKI, TEKOČE SLADICE

JOGURT S SVEŽIM SADJEM IN OREŠČKI

za 4 osebe
800 g jogurta
600 g svežega sadja
1 čajno žličko sladila NOW Better Stevia
200 g nasekljanih orehov

Mešano sveže sadje (jabolka, hruške, breskve ...) najprej operemo, odstranimo pečke in koščice ter narežemo na primerno velike koščke. V večji posodi zmešamo jogurt, sadje, stevio ter orehe. Serviramo ohlajeno.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 136,2 kcal (570,5kJ); OH 8,4 g; B 3,9 g; M 9,6 g

NAPITEK S HRUŠKO IN JAGODAMI

1 hruška (olupljena, narezana na štiri dele)
120 ml vode
2 jedilni žlici mleka v prahu
1/8 čajne žličke sladila NOW Better Stevia
1/4 čajne žličke vanilijinega ekstrakta
1 in 1/2 čajne žličke svežega limoninega soka
160 g zmrznjenih jagod

Vse sestavine razen jagod stresemo v mešalec. Med mešanjem na nižjih obratih postopoma dodajamo zmrznjene jagode in mešamo do gladke mase.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 53,0 kcal (221,2 kJ); OH 7,6 g; B 1,8 g; M 1,5 g

SADNI SMOOTHIE

za 4 osebe
800 ml delno posnetega mleka
400 g svežih jagod
200 g svežih banan
1/2 čajne žličke sladila NOW Better Stevia
20 g mletih orehov

Jagode operemo, banane olupimo in narežemo na koščke. V mešalnik vlijemo mleko, dodamo jagode, banane, stevio ter mlete orehe. Zmiksamo v gladko maso ter serviramo.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 51,4 kcal (214,8 kJ); OH 7,2 g; B 2,6 g; M 1,2 g

SMOOTHIE IZ NEKTARIN IN JAGOD

4 sveže nektarine

1 merica sladila NOW Better Stevia
2 čajni žlički limoninega soka
280 g svežih ali zmrznjenih jagod, borovnic, malin ...
narezani mandlji za dekoracijo

Očiščene, olupljene in narezane nektarine zmeljemo v mešalcu skupaj s stevio in limoninim sokom.

V štiri skodelice razdelimo jagode (ali drugo sadje) in jih prelijemo z omako iz nektarin.

Okrasimo z mandlji, lahko dodamo tudi z ingver ali cimet.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 50,2 kcal (208,9 kJ); OH 9,0 g; B 1,1 g; M 0,8 g

SORBET IZ ZELENEGA ČAJA Z GINOM IN LIMETO

500 ml zelenega čaja
6 limet
2 čajni žlički sladila NOW Better Stevia
1 jajce (uporabimo samo beljak)
1 dcl gina

V zelenem čaju med počasnim segrevanjem raztopimo stevio. Ohladimo in dodamo iztisnjen sok limet.

Beljak z metlico na hitro stepemo, primešamo čaju in postavimo v hladilnik.

Ko je čajna zmes ohlajena, jo prelijemo v široko plitvo posodo, postavimo v zamrzovalnik in vsake pol ure temeljito premešamo, da zdrobimo kristale.

Po zadnjem mešanju zmrzlino pustimo, da se popolnoma strdi.

Pred serviranjem postrgamo v visoko posodo, prilijemo gin in s paličnim mešalnikom razmešamo v gost sorbet.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 45,2 kcal (189,1 kJ); OH 1,0 g; B 0,5 g; M 1,3 g, A 2,9 g

SVEŽA LIMONADA

3 limone
1 čajna žlička sladila NOW Better Stevia
1 l vode

Limone ožamemo in sok prilijemo v vodo. Dodamo stevio ter postrežemo v kozarcih, okrašenih z rezino limone.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 8,3 kcal (34,9 kJ); OH 0,7 g; B 0,2 g; M 0,1 g

PALAČINKE, OMLETE

MANDLJEVA OMLETA Z MALINAMI

za 4 osebe

500 g mešanega jagodičevja (maline, ribez, jagode)

1 vrečka vanilijinega sladkorja

4 jajca

1/4 čajne žličke sladila NOW Better Stevia

250 ml mleka

150 g moko (lahko polnozrnate)

4 jedilne žlice mletih mandljev

5 jedilnih žlic olja

sladkor v prahu za posip

Jagodičje operemo in očistimo. Razrežemo na manjše dele in zmešamo z vanilijinim sladkorjem.

Jajčne beljake ločeno stepemo s ščepcem soli, rumenjake pa razžvrkljamo in postopoma primešamo stevio, mleko, moko in mandlje.

V testo previdno vmešamo sladkor in na koncu še sneg iz beljakov.

V ponvi segrejemo žlico olja, vanjo vlijemo četrtno testa in ga enakomerno razporedimo.

Zapečemo na srednje močnem ognju najprej na eni, nato še na drugi strani, da omleta zlato porjavi.

Pečene omlete nadevamo z jagodičjem in prepognemo. Lahko tudi posujemo s sladkorjem v prahu.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 175,8 kcal (736,6 kJ); OH 13,3 g; B 5,3 g; M 11,5 g

PALAČINKE S PIRINO IN RŽENO MOKO

¼ čajne žličke sladila NOW Better Stevia

180 g polnozrnate pirine moko

60 g ržene moko

3 čajne žličke pecilnega praška

½ čajne žličke sladke smetane

¼ čajne žličke soli

2 jajci

2 jedilni žlici rastlinskega olja

120 ml mleka (lahko tudi sojinega)

300 ml vode

Posebej zmešamo najprej suhe in zatem mokre sestavine. Mokre prelijemo v skledo s suhimi in dobro premešamo.

Spečemo v naoljeni ponvi in postrežemo s priljubljenim namazom.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 192,2 kcal (804,4 kJ); OH 30,0 g; B 6,4 g; M 5,0 g

PIŠKOTI IN HRUSTLJAVO PECIVO

HRUSTLJAVI KOSMIČI

75 g ovsenih otrobov
250 g ovsenih kosmičev
50 g kokosove moke
50 g mandljeve moke
30 g sezamovih semen
50 ml nesladkanega jabolčnega soka
 $\frac{3}{4}$ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
1 in $\frac{1}{2}$ čajna žlička cimeta
70 ml rastlinskega olja
100 g rozin

Posebej zmešamo najprej suhe in zatem mokre sestavine. Mokre prelijemo v skledo s suhimi in dobro premešamo.

Maso damo v pekač (30 x 45 cm), obložen s papirjem za peko. Pečemo 20 minut. Nato pecivo ohladimo, vmešamo rozine ter pečemo še 15 minut. Postrežemo ohlajeno.

Temperatura pečice: 150 °C

Čas pečenja: 20 + 15 minut

v 100 g izdelka: E. vrednost: 380,5 kcal (1593,4 kJ); OH 44,0 g; B 11,0 g; M 17,8 g

MASLENI PIŠKOTI S SUHIM SADJEM

600 g polnozrnate moke
250 g masla
1 čajna žlička pecilnega praška
2 jajci
40 g medu
1 čajna žlička sladila NOW Better Stevia
120 g rozin
120 g suhih marelic

Suhe marelice in jabolčne krehle narežemo na drobne kocke. Vse sestavine zmešamo v testo in za 30 minut položimo v hladilnik.

Testo oblikujemo v piškote premera 8 do 10 cm in jih zložimo na pekač, prekrit s papirjem za peko.

Uporabimo lahko tudi druge vrste suhega sadja.

Temperatura pečice: 200 °C

Čas pečenja: 15 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 375,6 kcal (1571,7 kJ); OH 43,5 g; B 7,3 g; M 18,9 g

MASLENI PIŠKOTI S ČOKOLADO

600 g polnozrnate moke
250 g masla
1 čajna žlička pecilnega praška
2 jajci
40 g medu
1 čajna žlička sladila NOW Better Stevia
150 g čokoladnih kroglic za peko (ali sesekljan čokoladne tablice)

Vse sestavine zmešamo v testo in za 30 minut položimo v hladilnik.
Testo oblikujemo v piškote premera 8 do 10 cm in jih zložimo na pekač, prekrit s papirjem za peko.

Temperatura pečice: 200 °C

Čas pečenja: 15 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 420,5 kcal (1759,8 kJ); OH 41,8 g; B 8,3 g; M 25,5 g

PIŠKOTI S SUHIM SADJEM

300 g polnozrnate pšenične (pirine) moke
1 in ½ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
¼ čajne žličke soli
150 g ovsenih kosmičev
1 čajna žlička pecilnega praška
250 ml vroče vode
50 ml rastlinskega olja
1 čajna žlička vanilijinega ekstrakta
1 čajna žlička rumove arome ali 2 jedilni žlici ruma
60 g nesladkanih posušenih jabolč (lahko kateregakoli suhega sadja)
15 g sezamovih semen

V posodi zmešamo moko, stevio in sol.

Ovsene kosmiče nasekljamo na polovice oz. četrtine.

Vročo vodo prelijemo preko pecilnega praška in kosmičev in dobro premešamo.

Dodamo olje, vaniljin ekstrakt ter rum. Dodamo suhe sestavine in dobro premešamo.

Na koncu vmešamo še suho sadje in sezam.

Za en piškot zajamemo 2 jedilni žlici testa, oblikujemo v kroglice, položimo na rahlo naoljen pekač in spečemo.

Piškoti naj bodo na spodnji strani rahlo zapečeni.

Ohladimo in hranimo v dobro zaprti posodi.

Temperatura pečice: 160 °C

Čas pečenja: 13 do 15 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 349,4 kcal (1463,3 kJ); OH 46,9 g; B 8,3 g; M 14,1 g

SADNI HRUSTLJAVČKI Z MANDLJI

300 g ovsenih kosmičev
100 g kokosove moke
50 g grobo mletih mandljev
30 g sezamovih semen
240 ml nesladkanega jabolčnega soka
 $\frac{3}{4}$ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
60 ml rastlinskega olja
 $\frac{1}{2}$ čajne žličke ekstrakta vanilije
60 g narezanih datljev
60 g rozin
50 g narezanih mandljev

Posebej zmešamo suhe in mokre sestavine, z metlico jih vmešamo skupaj.

Pustimo, da zmes počiva 20 minut, da se kosmiči napijejo vlage.
Prenesemo v pekač (30 x 45 cm), obložen s papirjem za peko. Pečemo 20 minut, nato premešamo in nadaljujemo peko še 15 minut, do zlato rumene barve. Vzamemo iz pečice, premešamo, vrnemo v pečico še za 15 minut. Barva naj bo zlato rumena. Dodamo še suho sadje in narezane mandlje, premešamo ter pustimo, da se ohladi.

Temperatura pečice: 150 °C

Čas pečenja: 20 + 15 minut

V 100 g izdelka: E. vrednost: 405,8 kcal (1699,3 kJ); OH 33,0 g; B 10,0 g; M 26,2 g

ZAČINJENI PIŠKOTI

120 g polnozrnate pšenične moke
60 g polnozrnate pirine moke
1 in $\frac{1}{2}$ čajne žličke sladila NOW Better Stevia
 $\frac{1}{2}$ čajne žličke soli
 $\frac{3}{4}$ čajne žličke mletega ingverja
 $\frac{3}{4}$ čajne žličke mletega cimeta
 $\frac{3}{4}$ čajne žličke nageljnovih žbic
1 čajna žlička pecilnega praška
60 g masla
3 jedilne žlice rastlinskega olja

Posebej zmešamo najprej suhe in zatem mokre sestavine. Mokre prelijemo v skledo s suhimi in dobro premešamo.

Testo na pomokani površini razvaljamo na debelino 3 mm in oblikujemo po želji. Piškote položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Pri peki naj bodo piškoti na spodnji strani rahlo rjavi. Lahko jih tudi okrasimo.

Temperatura pečice: 190 °C

Čas pečenja: 7 do 10 minut.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 398,7 kcal (1668,5 kJ); OH 44,3 g; B 8,5 g; M 20,8 g

SVEŽE SLADNE SLADICE

SADNA SOLATA S HRUSTLJAVIMI KOSMIČI IN JOGURTOM

1 hruška
1 jabolko
1 čajna žlička sveže stisnjenega limoninega soka
1 merica sladila NOW Better Stevia
3 čajne žličke vode
80 g hrustljavih kosmičev
500 ml navadnega jogurta

Sadje operemo in narežemo na kocke. Stevio raztopimo v limoninem soku in vodi.

Dodamo hrustljave kosmiče in prelijemo z jogurtom.

V 100 g izdelka: E. vrednost: 143,6 kcal (601,4 kJ); OH 21,2 g; B 3,3 g; M 5,1g