

Spis treści

Wstęp	9
Prawidłowe żywienie w cukrzycy	9
Jak komponować jadłospis?	11
10 złotych zasad diabetyka	14
Składniki wypieków i ich zastosowanie	15
Pieczenie – praktyczne porady	20
PRZEPISY	29
Wypieki słodkie	31
Sernik jogurtowy	32
Śliwkowe crumble	34
Babeczki z czerwonej fasoli	36
Ciasto marchewkowe z kremem	38
Muffinki czekoladowe	40
Brownie z bobu	42
Francuski placek z truskawkami	44
Muffinki bananowe z borówkami	46
Torciki waniliowy	48
Jabłka pod kokosową kruszonką	49
Sernik jaglany z brzoskwiniami	50
Babeczki serowo-bananowe	51
Minimuffinki z cukinią i orzechami	52
Sernik waniliowy	53
Babeczki owsiane	54
Błyskawiczny murzynek pełnoziarnisty	54
Clafoutis z jabłkami	55
Babka marchewkowa	56
Ciasto orkiszowe z buraczkami i marchewką	57
Ciasto jabłkowo-kokosowe z migdałami	58
Kakaowe babeczki z buraczkami	59
Jabłka zapiekane z kaszą jaglaną	60

Korzenne babeczki	61
Sernik jabłkowy z borówkami	62
Truskawki zapiekane pod kruszonką	63
Tarta z cytrynowym kremem	64
Ciasto z cieciorzki z pomarańczową nutą	65
Serniczki kokosowe na kruchym spodzie	66
Ciasto szpinakowe	67
Serniczki z morelami	68
Razowe ciasto z czereśniami	69
Sernik z bakaliarni na ciepło	70
Muffiny z niespodzianką	71
Sernik migdałowy	72
Ciasto orkiszowe ze śliwkami	73
Truskawki zapiekane pod ciastem orkiszowym	74
Muffinki korzenne z marchewką	75
Suflet jabłkowy	76
Puszyste ciasto z malinami	77
Sernik bananowy	78
Muffinki bananowo-sezamowe	79
Ciasto „drożdżówka”	80
Ciasto migdałowo-czekoladowe	81
Czekoladowe ciasto z fasoli	82
Ciasto kolorowe	83
Aromatyczne ciasto orzechowe z jabłkiem	84
Sernik owocowy	85
Szpinakowe babeczki z nutą pomarańczową	86
Ciastka i batoniki	87
Ciastka z bakaliarni	88
Razowe pieguski	89
Ciasteczka z bananów i płatków owsianych	90
Kruche ciastka z ciecierzycy	90
Ciastka fasolowe z migdałami	91
Ciastka korzenne z marchewką	92
Ciastka z fasoli z suszonymi śliwkami	93
Batoniki błonnikowe	94
Ciastka orzechowe z gorzką czekoladą	95
Ciastka czekoladowe z bobu	96
Ciastka orkiszowo-owsiane z orzechami	97
Ciastka sezamowe z ciecierzycy	98
Ciastka z moreli	98

Ciasteczka z mąki kokosowej	99
Ciasteczka z quinoa i suszonymi śliwkami	100
Ciastka kakaowe z fasoli	101
Batoniki z suszonymi morelami i migdałami	102
Ciastka bananowe ze słonecznikiem	103
Ciastka z sezamem	104
Batoniki owsiano-migdałowe	105
Ciasteczka kokosowe	106
Ciastka bananowo-orzechowe	107
Batoniki z quinoa	108
Kruche pierniczki z żurawiną	109
Morelowe ciasteczka z migdałami i czekoladą	110
Wypieki wytrawne	111
Tarta z botwinką	112
Pikantne ciasteczka z bobu	114
Babeczki ze szpinakiem i fetą	116
Paluszki serowe	118
Pizza owsiana z grillowaną cukinią	120
Placki gryczane z ziemniakami	122
Tarta z brokułami	124
Meksykańskie babeczki z ryżu	126
Pizza na spodzie z kalafiora	128
Butki z niespodzianką	129
Pizza gryczana z warzywami	130
Pikantne ciasteczka z ciecierzycy	131
Chrupki ziołowe z sezamem	132
Placki orzechowe z marchewki	133
Babeczki z kaszy gryczanej	134
Pizza owsiana na sposób włoski	135
Tarta z porami, papryką i rozmarynem	136
Minipizze z bułek	137
Ziołowe krakersy	138
Pieczyno	139
Chleb żytni na zakwasie ze słonecznikiem i ziarnami lnu	140
Chleb codzienny z pestkami dyni	141
Chlebek owsiany z sezamem	142
Butki otrębowe	143
Chleb bez mąki	144
Chleb z płatkami owsianymi na zakwasie	145
Szybkie bułeczki z suszonymi śliwkami	146

Bułki pełnoziarniste wysokobiałkowe	147
Bułeczki z makiem	148
Chleb ze słonecznikiem	149
Pełnoziarniste pity	150
Chleb z orzechami i żurawiną	151
Chleb żytnio-gryczany na zakwasie	152
Chleb jaglany z nasionami	153
Bułeczki śródziemnomorskie z fetą	154
Chleb wysokobiałkowy	155
Bułki z otrąb z sezamem	156
Pieczywo chrupkie z ziaren	157
Bułki słonecznikowo-zielone	158
Chleb czystoziarnisty	159
Chleb z cukinią	160
Chleb pszenno-żytni razowy	161
Ciasta bez pieczenia	163
Ciasto kokosowe z polewą czekoladową	164
Letni deser z truskawkami	165
Jogurtowiec	166
Łatwy sernik z galaretką	167
Sernik kokosowy z borówkami	168
Serniczki bananowe	169
Indeks potraw	170
Dietosfera	173