

5 dolci senza zucchero

La dolcezza è sugar free.

Scopri come liberarti dallo zucchero senza rinunciare ai dolci grazie a queste ricette.



A volte, la voglia di dolce è proprio irrefrenabile, vero? In questi casi è difficile resistere alla tentazione. Certo, ogni tanto, gli strappi alla regola sono ammessi, ma l'abitudine migliore che puoi adottare per la tua salute è quella di ridurre il più possibile il consumo di zuccheri. Perché? Come ti spiega il Dr. Filippo Ongaro, troppi zuccheri nel sangue portano a una sovrapproduzione di insulina, con tutte le sue conseguenze negative quali obesità e diabete. Per non fortuna, però, serve che completamente al dolce. sapore come dimostrano le ricette che ti proponiamo di seguito. La dolcezza si ottiene grazie alla scelta di

alimenti naturalmente dolci, come la frutta fresca o la frutta essiccata, per esempio i datteri.

1. Crêpes con mele al forno speziate

Mele, anice stellato e cannella è la combinazione segreta di queste crêpes dal sapore tutto nuovo. Provale!

2. Cestini di pasta brisé con ricotta, fichi e noci

Dolci, anzi dolcissimi: sono i fichi, i frutti scelti per questi deliziosi cestini di pasta brisé.

3. Barrette ai cereali, frutta secca e cioccolato

Un'idea pratica per uno spuntino energetico e genuino perché preparato con soli ingredienti naturali.

4. Tris di tartufini all'avocado

Un tartufino tira l'altro: la naturale dolcezza dei datteri essiccati unita al peperoncino e alle granelle di cacao, cocco e pistacchi è davvero irresistibile.

5. Éclair alla banana e cioccolato

La banana schiacciata è in generale un'ottima alternativa allo zucchero nella preparazione di dolci. Provala tu stesso in questi éclair in versione light dove scoprirai anche come usare l'olio extra vergine di oliva al posto del burro e la bevanda di mandorla in sostituzione del latte.