



Dużo zdrowia i słodyczy - Marek, Ala, Piotrek życzy :) [O roli słodkiego w naszym życiu](#) już pisaliśmy. W rozmowach z naszymi znajomymi, klientami czy partnerami okazuje się, że trudno obejść się bez słodyczy. Dlatego podeszliśmy do tego tematu ze zdrowym rozsądkiem :)

Starajmy się nie używać białego cukru, białej mąki i margaryny.

Cukier biały, oczyszczony - zamiń np. cukrem trzcinowym, a białą mąkę - razową. [O szkodliwości białego cukru](#) przypomina Emilia Lorenc, a biała mąka - jest uboga odżywczo, utrudnia trawienie, a także zawiera [gluten](#).

Przedstawiamy 2 listy najzdrowszych słodyczy: domowej roboty oraz sklepowe. Wybór należy do Ciebie.

Lista 10 najzdrowszych słodyczy domowej roboty:

1. Pieczone jabłko z tahini (czyli z pastą z sezamu) lub [Pieczone jabłko z rodzynkami i orzechami](#)
2. Budyń jaglany z owocami (czyli zmikсовana kasza jaglana ugotowana na wodzie z sokiem ananasowym, z malinami, truskawkami albo dżemem owocowym)
3. Szarlotka razowa lub jaglana
4. Kisiel domowy ze słodkich, świeżych owoców sezonowych (lub niesłodzonego dżemu własnej roboty), zagęszczony mąką ziemniaczaną
5. [Gruszka gotowana z goździkiem](#)

Lista zdrowych słodczy

Autor: Katarzyna Rudnicka

6. Babeczki orkiszowe
7. Bułeczki orkiszowo-kukurydziane ze zdrową nutellą (powidła śliwkowe własnej roboty z dodatkiem niesłodzonego kakao)
8. [Pierniki z bakaliami \(na miodzie\)](#)
9. [Ciasteczka owsiane I](#) lub [ciasteczka owsiane II](#)
10. Kuleczki bakaliowe

Kolejność nie ma znaczenia, ważniejszy jest umiar w słodczych oraz urozmaicona, zbilansowana dieta.

Przepisy znajdziesz w książce kucharskiej czy też Internecie. Najważniejsza zasada:

Nie warto używać białego cukru, białej mąki i margaryny.

[Zobacz przepisy polecane przedszkolakom](#) (zebrane w ramach projektu Zdrowy Przedszkolak)

Lista 10 najzdrowszych słodczy sklepowych ? gdy nie ma czasu i/lub ochoty na pichcenie:

1. Chrupki kukurydziane
2. Ciasteczka korzenne
3. Wafle ryżowe posmarowane tahini
4. Wafle ryżowe ze zdrową nutellą (zdrowa nutellea to powidła domowej roboty z dodatkiem naturalnego kakao, bez cukru)
5. Sezamki
6. Chałwa
7. Marcepan
8. Ciasteczka bakaliowe bez cukru i mąki
9. Suszone owoce
10. Bakalie

Kolejność nie ma znaczenia, ważniejszy jest umiar w słodczych oraz urozmaicona, zbilansowana dieta. Znasz inne, ciekawe przepisy? Napisz do nas na

Lista zdrowych słodczy

Autor: Katarzyna Rudnicka

info@sztukaodzywania.pl.

P.S. Oczywiście szukamy produktów bez zawartości białego cukru i białej mąki.