



Kaffe- och chokladpannacotta, se recept på sidan 200.

- GODA OCH SÖTA AVSLUT -

DESSERT

Dessurter och sötsaker hör generellt sett inte till en kostplan, om man vill gå ner i vikt. Men om du äter en dessert per vecka, och verkligen njuter av den, så går det fint att kombinera med en viktminskning. Jag använder mig inte av vetemjöl och raffinerat socker i mina dessurter. Här nedan har jag skrivit om vad jag använder i stället.

Jag bakar sällan med vetemjöl. Näringsinnehållet är lägre än i andra mjölsorter, det har ett högt GI-värde och innehåller dessutom stora mängder gluten, vilket många är känsliga för. Jag använder i stället nötter och sötmandlar - fint hackade eller mixade till mjöl i en matberedare. Det finns även färdigt mandel- eller hasselnötsmjöl att köpa i vanliga matbutiker.

Numera finns det också alternativ till raffinerat socker. Jag använder följande sorter, och de finns att köpa i välsorterade butiker eller på nätet:

Sukrin/Sötin/Sötströ är naturliga produkter baserade på sockeralkoholen erythritol, som finns i bland annat päron och melon. I sötströ ingår lite stevia. Alla tre varianter går att baka med, men kan ge lite isande bismak. De påverkar inte blodsockret och överskottet utsöndras via urinen. Har inte laxerande effekt.

Kokossocker tillverkas av saven från kokosblomman, innehåller mycket antioxidanter och smakar lite kola. Bäst i äppelpaj och kolakakor. Lågt GI-värde.

Honung har samma energiinnehåll som vanligt socker, men är mer naturligt och innehåller lite vitaminer och mineraler. Gott i bakverk, på yoghurt och i te. Välj helst svensk, ekologisk honung!

Agavesirap utvinns från en kaktus och ger en minimal höjning av blodsockret. Innehåller mer fruktos än glukos, och ska användas med lite försiktighet, då levern är det enda organ som kan bryta ner överskott av fruktos. Utmärkt smakbärare i dessurter, bakverk samt maträtter och är väldigt lätt att dosera.

Vaniljpulver består av malen vaniljstång utan tillsatser och har en naturlig, söt smak. Används i stället för vaniljsocker. Välj gärna den ekologiska varianten.