



Hamarosan itt a Húsvét, így hoztunk egy cukormentes kuglóf receptet. Ezt mini kuglóf formába is tehetjük, így több kicsi kuglófot kapunk.

Forrás:

https://cookpad.com/hu/receptek/14955439?ref=search&search_term=cukormentes+s%C3%BCtem%C3%A9ny+kugl%C3%B3f

Tápérték az egész kuglófban (Kcal: 2040 Kcal, 130,89 g CH) – A recept szerint 10 db minikuglóf lesz belőle, vagy 10 főnek megfelelő adag, így egy adagban kb. 204 Kcal és 13 g CH van.

Hozzávalók:

- 70 g margarin
- 30 g 1:4 édesítő
- 1 csomag zero vanillincukor
- 2 tojás
- 1 teáskanál sütőpor
- 100 g kókuszreszelék
- 126 g teljes kiőrlésű liszt
- 54 g finomliszt
- 1 csipet só
- 200 ml tej

Elkészítés:

1. A margarint az édesítővel és a vanillincukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a tojásokat és tovább keverjük.
2. Mehet bele a sütőpor, a kókuszreszelék és a só
3. A liszteket átszitáljuk és a keverékhez adjuk, majd mehet bele tej és a gyümölcs is
4. A tésztát a szilikonformába adagoljuk. 175°-ra fokra előmelegített sütőben 25 percig sütjük.
5. Kivesszük, 15 perc várakozás után óvatosan kinyomjuk a formából.

A finom recepten túl beszéljünk még arról, mit érdemes tudni a diabétesz szemüvegén keresztül a húsvéti ételekről.

Ilyenkor a főbb ételek diabétesz esetén is fogyaszthatóak, bár van egy-két tudnivaló:

1. fontos, hogy ekkor is tartsuk a cukormentességet, így a fonott kalácsból, édességekből hozzáadott cukormenteset érdemes venni, vagy házilag készíteni azokat szintén cukormentesen.
2. Sokkal diab-barátabbá tehetjük a liszttel készült ételeket, ha finomliszt helyett alternatív, rostdúsabb liszteket választunk (pl. zabliszt, teljes kiőrlésű liszt, stb.).
3. A bolti tormakrémek gyakran tartalmaznak hozzáadott cukrot, így erre is érdemes figyelni.
4. A zsíros élelmiszerek, pl. sonka, tojás, kolbász, stb. beleférnek, de csak mértékkel.
5. A szénhidrát felszívódását lassítja, ha zsírt tartalmazó étellel fogyasztjuk együtt, így kifejezetten jó párosítás a tojás-sonka-sós fonott kalács kombináció.
6. Az alkohol hosszútávon leviszi a vércukrot, így amennyiben szeretnénk alkoholt inni, érdemes mellé szénhidrátot tartalmazó étellel fogyasztani (ún. sörkorcsolyát, borkorcsolyát) fogyasztani, hogy elkerüljük a hipoglikémiát.

Amennyiben odafigyelünk a cukrunkra, és a mennyiségekben nem esünk túlzásba, akkor a Húsvét is jó cukrokkal telhet.

Kellemes, békés Húsvéti ünnepeket kívánunk!