

9 postres saludables sense sucre

19/09/2023

Aprèn a preparar aquestes 9 postres saludables sense sucre per a tots els gustos, perquè no menjar sucre no és el mateix que no menjar postres dolces.

Què són unes postres saludables?

En certa manera, tot són unes postres saludables si es consumeixen amb moderació. Però és clar que serà molt més saludable totes aquelles postres que no contenen un excés de sucre, greixos saturats, farines refinades, colorants artificials o mantegues processades.

Unes bones postres saludables serien la fruita, els iogurts sense sucre, les gelatines o elaborar unes altres postres casolanes sense sucre.

Postres sense sucre

Hi ha nombroses receptes de postres sense sucre que utilitzen altres edulcorants naturals com a ingredient, per exemple, la mel, xarop d'atzavara, xarop d'auró, dàtils, fruita, eritritol o monk fruit.

Aquí et deixem 9 idees perquè elaboris les teves pròpies postres saludables:

1. Gelats

El gelat sempre és un bon aliat com a postres, si a més ho pots elaborar tu mateix i sense sucre, millor que millor.

La preparació per a un [gelat saludable](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00010.xml] és ben senzilla, només hauràs de congelar fruita madura, per exemple, un plàtan, i triturar-lo tal qual en la liquidadora fins a obtenir la textura adequada. Pots afegir altres ingredients a la mescla, com iogurt grec sense sucre, llet de civada, vainilla, cacau o qualsevol altre topping que se t'ocorri que sigui saludable.



Veure imatge

2. Pastís de xocolata sense sucre

Ningú pot resistir-se a un pastís de xocolata per a postres. Així que una molt bona opció per convertir-la en saludable és canviar el sucre per dàtils, plàtan, eritritol, stevia o similars, i la xocolata o cacau per un pur o sense sucre.

Per elaborar un pastís de xocolata sense sucre, sana i fàcil, necessites: 6 ous, 100 g dàtils sense os, 225 g de xocolata, 50 g de farina de blat i 6 cullerades de OOVE.

1. Hidratar els dàtils en aigua calenta durant 10 minuts i triturar.
2. Fondre tota la xocolata i barrejar amb l'OOVE.
3. Afegir a la mescla els 6 rovells d'ou i els dàtils triturats.
4. Muntar les 6 clares a punt de neu i incorporar la farina amb moviments envoltants.
5. Afegir les clares muntades a la mescla de xocolata i passar-ho a un motlle.
6. Enfornar durant 40 minuts a 180 graus.

3. Gotets de iogurt amb fruits vermells

Unes postres molt instagrameable i saludable és un bol de iogurt grec baix en greix sense sucre afegit, acompanyat de fruits vermells com a gerds, maduixes o nabius, per a donar-li sabor i color.

Si ho prefereixes, també pots afegir una mica de mel per donar-li aquest punt més dolç o granola per donar-li un punt més crunch a la textura.

4. Natilles

Les postres preferides dels nens i no tant de nens havia de tenir també la seva versió saludable. Les clàssiques natilles de la gastronomia espanyola elaborades en uns 15 minuts, també són possibles sense sucre.

Per elaborar 4 o 5 natilles casolanes tan sols necessitaràs 30 g de maizena, 3 rovells d'ou, ½ litre de llet desnatada, 1 pela de llimona, stevia al gust i canyella molta al gust. En un bol mescles la maizena amb una mica de llet freda, afegeixes els rovells i bats. D'altra banda, escalfes en un cassó la resta de la llet, amb la pela de llimona i la stevia fins a portar a ebullició. Incorpores la mescla homogènia del bol al cassó i no deixes de remoure fins a aconseguir la textura de les natilles. Emplates i deixes reposar en la nevera uns 20 minuts i, et voilà!, ja tens les natilles de l'àvia i, a més, sense sucre.

5. Flam

Igual que les natilles, el flam no podia ser menys per ser unes postres saludables, fàcil de fer i amb molt pocs ingredients.

Per preparar 4 flams d'ou sense sucre necessites 500 ml de llet desnatada, per fer-ho més light, 3 ous, 1 cullerada de stevia o un altre edulcorant i essència de vainilla. La preparació és similar a la de les natilles, només que al final, abans de posar els recipients individuals en la nevera, han de passar pel forn uns 20-40 minuts a 170° i deixar refredar durant 2 hores.

6. Pastís de formatge lleuger

Els cheesecake fitness o pastissos de formatge lleugers també s'han posat de moda, perquè els formatges són proteïnes de qualitat i és un pastís agraït sense sucre.

La base del pastís serà un formatge crema de qualitat o fresc, un iogurt natural sense sucre, 2 ous, 1 clara d'ou, 5 g d'edulcorant apte per a la cocció i essència de vainilla. Tan sols has de barrejar molt bé tots els ingredients i enforar per 20 minuts a 180° aproximadament per aconseguir uns 7 pastissos de formatge sense sucre.

7. Brownie fitness

El brownie és les típiques postres xocolateres de la gastronomia estatunidenca que li agrada a tothom, tant és així que s'han inventat els nous brownies fit en 3 minuts al microones, perfectes per a la vida frenètica de la ciutat.

Per preparar-te les teves pròpies postres saludables al moment necessites: 1 tassa, 3 cullerades de llet, 1 d'oli, 1 de vainilla, 2 de farina de civada, 2 de cacau, unes 20 gotes de stevia i al microones per 3 minuts a màxima potència.

8. Carrot cake

La pastanaga és una bona alternativa al sucre com a edulcorant, almenys ja ho era en l'edat mitjana, on el sucre no era tan fàcil d'aconseguir.

Aquest pastís de pastanaga i nous és molt fàcil de preparar i és ideal per gaudir de l'hora de les postres o, fins i tot, del berenar, el secret per fer-lo saludable és substituir el sucre per dàtils desossats o un altre edulcorant natural.

Una altra alternativa innovadora, molt més fàcil i ràpida, seria barrejar 60 g de pastanaga, 15 g compota de poma, 1 ou, canyella molina i al microones 2 minuts a temperatura alta.

9. Copes de formatge fresc i fruites

Unes altres postres fàcils de fer, sense sucre, sense greixos saturats i baix en calories, serien les copes de formatge fresc batut desnatat amb fruites.

La mescla de fruites i toppings amb el formatge fresc és pràcticament infinita i podràs elaborar la perfecta segons les teves preferències. Alguns exemples podrien ser: copes de formatge fresc amb maduixes, amb poma i mel, amb mango i fruits vermells, amb pinya, amb kiwi o amb préssec i festucs.