



Slatko bez
grižnje zavjesti

Proteinski brownie

od crnog graha

Ovaj recept je savršen spoj bogatog čokoladnog okusa i visoke nutritivne vrijednosti. Idealan je za one koji izbjegavaju gluten, paze na unos proteina ili jednostavno žele desert koji će ih zapravo zasititi.

Sastojci:

- 1 limenka (400 g) crnog graha, dobro isprana i ocijeđena
- 2 velika jaja
- 3 žlice kakao praha (nezaslađeni)
- 160 g javorovog sirupa, meda ili eritrita
- 3 žlice otopljenog kokosovog ulja
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- ½ žličice praška za pecivo
- prstohvat soli
- 80 g sjeckane tamne čokolade (min. 70% kaka) ili mljevenih oraha

Priprema:

Zagrij pećnicu na 180°C. Manji kalup (cca 20x20 cm) obloži papirom za pečenje ili lagano namasti

kokosovim uljem.

U blender ili jači sjeckalicu ubaci isprani grah, jaja, kokosovo ulje, javorov sirup, kakao, vaniliju, prašak za pecivo i sol. Blendaj dok smjesa ne postane potpuno glatka i svilenkasta. Ključno je da se ne vide komadići graha.

Ručno umiješaj polovicu nasjeckane tamne čokolade ili orahe u smjesu.

Izlij smjesu u kalup, zagladi je i pospi ostatkom čokolade po vrhu. Peci 25–30 minuta.

Savjet: sredina treba ostati lagano mekana na dodir, ali rubovi se moraju odvojiti od kalupa.

Brownie se mora potpuno ohladiti prije rezanja. Grah treba vremena da se "stisne" kako biste dobili savršene kocke.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Bez brašna** - prirodno bez glutena i niskog glikemijskog indeksa.
- **Proteini i vlakna** - crni grah transformira ovaj desert u nutritivno bogat obrok koji stabilizira šećer u krvi.
- **Zdrave masnoće** - koristimo kokosovo ulje umjesto prerađenog maslaca ili margarina.

Trikovi za uspjeh!

- **Ispiranje je ključ** - grah isperite pod hladnom vodom dok god se stvara pjena. To uklanja "okus graha" i olakšava probavu.
- **Vrijeme hlađenja** - ako ga režete vrućeg, bit će gnjecav. Za najbolji okus, ostavite ga u hladnjaku sat vremena prije posluživanja okus čokolade će postati još intenzivniji!



Sirove "Ferrero"

kuglice od lješnjaka i datulja

Spoj pečenih lješnjaka i sočnih datulja stvara savršenu bazu koja imitira poznati namaz od lješnjaka. Svaka kuglica skriva cijeli lješnjak u sredini, baš kao i original, pružajući onaj prepoznatljivi hrskavi doživljaj.

Sastojci:

- 200 g pečenih lješnjaka (150 g za bazu i 50 g za valjanje)
- 150 g datulja (bez koštica)
- 20 g kakao praha
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- prstohvat soli (za balansiranje slatkoće)
- 15-20 komada cijelih, pečenih lješnjaka (za sredinu svake kuglice)
- 1-2 žlice vode (po potrebi, za povezivanje mase)

Priprema:

Ako koristite sirove lješnjake, tostirajte ih u pećnici na 180°C oko 8–10 minuta dok ne zamirišu. Protrljajte ih kuhinjskom krpom da uklonite ljuskice.

Ako su datulje tvrđe, potopite ih u toplu vodu na 10 minuta, a zatim dobro ocijedite.

U sjeckalicu ubacite 150 g lješnjaka i pulsirajte dok ne dobijete teksturu sitnih mrvica (pazite da ne postane maslac). Dodajte datulje, kakao, vaniliju i sol. Blendajte dok se smjesa ne počne sjedinjavati u kuglu. Ako je presuha, dodajte žlicu vode.

Preostalih 50 g lješnjaka nasjeckajte na vrlo sitne komadiće i stavite u malu zdjelicu.

Uzmite žličicu smjese, spljoštite je na dlanu, stavite jedan cijeli lješnjak u sredinu i oblikujte kuglicu. Svaku kuglicu uvaljajte u nasjeckane lješnjake, lagano pritišćući da se zalijepe za površinu.

Stavite ih u hladnjak na barem 30 minuta da se učvrste.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Prirodna slatkoća** - datulje su bogate vlaknima, kalijem i magnezijem, što sprečava nagli skok šećera.
- **Zdravlje srca** - lješnjaci su izvrsni izvori vitamina E i zdravih mononezasićenih masnih kiselina.

- **Bez termičke obrade** - svi nutrijenti iz sastojaka ostaju očuvani.,

Trikovi za uspjeh!

- **Tostiranje je ključ** - nikada nemojte preskočiti tostiranje lješnjaka – to je ono što daje onaj specifičan "Ferrero" okus.
- **Verzija s čokoladom** - za dodatni luksuz, gotove kuglice možete umočiti u glazuru od otopljene tamne čokolade (min. 85% kaka) prije valjanja u lješnjake.
- **Čuvanje** - mogu stajati u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 tjedna, ili u zamrzivaču do 2 mjeseca (ako prežive toliko dugo!).



Cheesecake u češi s grčkim jogurtom i malinama

Lagana, ljetna verzija klasika koja se priprema u svega 15 minuta. Umjesto teškog krem sira i šećera, koristimo kombinaciju koja će vas zasititi, a istovremeno utažiti želju za slatkim.

Baza od keksa:

- 120 g integralnog keksa ili granole (bez dodanog šećera)
- 20 g badema ili lješnjaka, mljevenih
- 1-2 žlice otopljenog kokosovog ulja

Krema od jogurta:

- 500 g grčkog jogurta
- 200 g posnog ili krem sira (light)
- 45 g meda, javorovog sirupa ili eritrita
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1 žlica soka od limuna

Sloj od malina:

- 250 g malina (svježih ili smrznutih)
- 1 žlica chia sjemenki
- malo limunove korice (po želji)

Priprema:

Maline stavite u manji lončić s jednom žlicom vode i zaslađivačem po želji. Kuhajte na laganoj vatri dok se ne raspadnu. Maknite s vatre, umiješajte chia sjemenke i ostavite da odstoji dok se ne zgusne (oko 10-15 min).

Keks i bademe sameljite (ne presitno, neka ostane malo teksture). Pomiješajte s otopljenim kokosovim uljem. Ravnomjerno rasporedite u 4 čaše i lagano utisnite dnom žlice.

U većoj posudi pjenjačom ili mikserom sjedinite grčki jogurt, posni sir, vaniliju, zaslađivač i limunov sok dok ne dobijete glatku, prozračnu kremu.

Preko baze od keksa dodajte sloj kreme od jogurta. Na vrh stavite prohladjeni umak od malina (ili ga možete stavljati u slojevima između kreme).

Ostavite u hladnjaku barem 1 sat prije posluživanja.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Visokoproteinski desert** - grčki jogurt i posni sir čine ovaj desert idealnim čak i nakon treninga.

- **Prirodni pektin i vlakna** - umjesto kupovnih preljeva punih sirupa, koristimo prave maline i chia sjemenke.
- **Niski udio masnoća** - bez slatkog vrhnja i masnih krem sireva.

Trikovi za uspjeh!

- Tekstura jogurta - ako je jogurt rjeđi, možete ga procijediti kroz gazu sat vremena prije pripreme kako biste dobili teksturu sličnu mascarponeu.
- **Serviranje** - za poseban dojam, vrh ukrasite svježim listićem mente i s par cijelih malina koje ste sačuvali sa strane.



“Nice Cream” od *banane i kikiriki maslaca*

Zaboravite na kupovne sladolede pune aditiva. Ovaj desert je kremast, bogat i spreman za manje od 5 minuta. Savršen je za ljetna popodneva ili kao brzinski desert nakon večere koji vas neće ostaviti s osjećajem težine.

Sastojci:

- 3 velike zrele banane
- 2 velike žlice kikiriki maslaca (biraj onaj sa 100% udjelom kikirikija)
- 2-4 žlice bademovog ili zobenog mlijeka
- ½ žličice ekstrakta vanilije
- prstohvat soli (naglašava okus kikirikija)
- šaka sjeckanog kikirikija ili par zrna tamne čokolade

Priprema:

Koristite jako zrele banane (s crnim točkicama na kori). Ogulite ih, narežite na kolutiće i stavite u vrećicu za zamrzavanje na barem 4–6 sati (najbolje preko noći).

U snažan blender ili multipraktik ubacite smrznute kolutiće banana.

Počnite blendati na manjoj brzini. Kada banane postanu mrvljive, dodajte kikiriki maslac, vaniliju, sol i prvo 2 žlice mlijeka.

Nastavite blendati dok smjesa odjednom ne postane potpuno glatka i dobije teksturu "soft-serve" sladoleda. Ako blender zapinje, dodajte još žlicu-dvije mlijeka.

Možete ga konzumirati odmah (tekstura mekog sladoleda) ili ga prebaciti u posudu i staviti u zamrzivač na još 30 minuta ako želite da se može grabiti žlicom za sladoled.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Samo prirodni šećeri** - slatkoća dolazi isključivo iz voća.
- **Zdrave masnoće** - kikiriki maslac daje osjećaj sitosti i zdrave nezasićene masti.
- **Bogat kalijem** - odlično za mišiće i oporavak organizama.

Trikovi za uspjeh!

- **Stupanj zrelosti** - što su banane zrelije prije zamrzavanja, sladoled će biti slađi.
- **Ne pretjerujte s tekućinom** - cilj je dodati što manje mlijeka kako bi sladoled ostao gust i kremast, a ne postao smoothie.

- **Hrskavi faktor** - na samom kraju kratko umiješajte sjeckani kikiriki kako biste dobili kontrast mekoj kremi.



Zobeni muffini s borovnicama

zasladjeni bananom

Mekani, sočni i puni antioksidansa, ovi muffini su dokaz da desert može biti i cjelovit obrok. Najbolji su kada se borovnice "rasprsnu" tijekom pečenja i stvore male džemaste džepove unutar zobi.

Sastojci:

- 2 velike zrele banane
- 250 g sitnih zobelih pahuljica
- 2 jaja
- 125 g grčkog jogurta
- 2 žlice meda ili javorovog sirupa
- 7 g praška za pecivo
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 150 g borovnica (svježih ili smrznutih)
- prstohvat soli

Priprema:

Zagrij pećnicu na 180°C. Kalup za muffine obloži papirnatim košaricama ili lagano premaži kokosovim uljem.

U velikoj zdjeli vilicom zgnječi banane u kašu.

Dodaj jaja, grčki jogurt, vaniliju i med (ako koristiš). Dobro sjedini pjenjačem.

U smjesu dodaj usitnjene zobene pahuljice, prašak za pecivo, cimet i sol. Miješaj špatulom dok se svi sastojci ne povežu.

Savjet: nemoj previše miješati kako bi muffini ostali prozračni.

Lagano umiješaj borovnice u smjesu. Ako koristiš smrznute, nemoj ih otapati kako ne bi obojile cijelu smjesu u ljubičasto.

Puni košarice do 3/4 visine. Peci 20–25 minuta ili dok čačkalica umetnuta u sredinu ne izađe čista. Ostavi muffine u kalupu 5 minuta, a zatim ih prebaci na rešetku da se potpuno ohlade.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Cjelovite žitarice** - zob pruža dugotrajnu energiju i bogata je vlaknima (beta-glukanom).
- **Bez rafiniranog brašna i šećera** - fokus je na voćnoj slatkoći i složenim ugljikohidratima.
- **Antioksidansi** - borovnice su superhrana koja štiti stanice od slobodnih radikala.

Trikovi za uspjeh!

- **Odmor za zob** - ako imaš vremena, ostavi smjesu da odstoji 10 minuta prije pečenja. Zob će upiti vlagu i muffini će biti još mekši.
- **Dodatna tekstura** - prije pečenja, na vrh svakog muffina možeš posuti malo cijelih zobnih pahuljica ili sjeckanih oraha za hrskavost.
- **Čuvanje** - ovi muffini izvrsno podnose zamrzavanje. Samo ih izvadi večer prije i imat ćeš spreman doručak.



Tart od limuna i kokosa

(paleo & vegan)

Osvježavajući, profinjen i vizualno atraktivan, ovaj tart je idealan desert za svečane prigode. Krema je nevjerojatno svilenkasta zahvaljujući kokosovom vrhnju, a žuta boja limuna daje mu dozu vedrine na svakom stolu.

Podloga (crust):

- 200 g bademovog brašna
- 20 g kokosovog brašna
- 3 šlice kokosovog ulja
- 2 žlice javorovog sirupa
- prstohvat soli

Krema od limuna i kokosa:

- 240 ml kokosovog mlijeka (iz limenke)
- 120 ml svježe cijedenog soka od limuna
- naribana korica 2 limuna
- 2 žlice tapioka škroba ili aru praha (arrowroot) za zgušnjavanje
- prstohvat kurkume (za postizanje žute boje, ne osjeti se u ukusu)

Priprema:

Zagrij pećnicu na 170°C. U zdjeli pomiješaj bademovo brašno, kokosovo brašno, ulje, javorov sirup i sol dok ne dobiješ ljepljivo tijesto.

Utisni smjesu prstima u kalup za tart (promjera cca 20-22 cm), pazeći da obložiš i rubove. Izbodi dno vilicom i peci 10–12 minuta dok rubovi lagano ne porumene. Ostavi da se potpuno ohladi.

U manjem loncu pomiješaj kokosovo mlijeko (gusti dio), limunov sok, koricu, javorov sirup i kurkumu.

U šalici razmuti tapioka škrob s malo hladne vode (da nema grudica) i ulij u lonac. Kuhaj na laganoj vatri, stalno miješajući pjenjačom, dok se krema ne zgusne (oko 5 minuta).

Prelij toplu kremu preko ohlađene podloge.

Zagladi površinu.

Ostavi tart da se ohladi na sobnoj temperaturi, a zatim ga prebaci u hladnjak na barem 4 sata (idealno preko noći) kako bi se krema potpuno stisnula.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Bez žitarica i glutena** - koristimo bademovo brašno koje je bogato proteinima i zdravim mastima.
- **Zdrave masnoće** - kokosovo mlijeko sadrži srednjelančane masne kiseline (MCT) koje tijelo brzo koristi za energiju.
- **Prirodna boja** - umjesto umjetnih bojila, koristimo prstohvat kurkume za prekrasnu sunčanu boju.

Trikovi za uspjeh!

- **Gustoća mlijeka** - obavezno koristite punomasno kokosovo mlijeko u limenci. Prije otvaranja ga držite u hladnjaku kako bi se masni dio (vrhnje) lakše odvojio od vode.
- **Dekoracija** - prije posluživanja, ukrasite tart kriškama limuna, tostiranim listićima kokosa ili svježim borovnicama za predivan kontrast boja.



Keto keksi s komadićima čokolade i morskom soli

Tradicionalni "chocolate chip cookies" u novom ruhu. Ovaj recept koristi eritrit kao zamjenu za šećer, što ove kekse čini pogodnima za keto prehranu, dijabetičare ili bilo koga tko želi smanjiti upalne procese u tijelu koje uzrokuje šećer.

Sastojci:

- 200 g bademovog brašna
- 115 g maslaca (omekšalog, sobne temperature)
- 60 g eritrita
- 1 veliko jaje
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- ½ žličice praška za pecivo
- prstohvat soli + krupna morska sol za posipanje po keksima
- 80 g tamne čokolade (min. 85% kaka a ili bez šećera) nasjeckane na komadiće

Priprema:

Zagrij pećnicu na 175°C. Veliki lim za pečenje obloži papirom za pečenje.

U velikoj posudi miksaj omekšali maslac i eritrit dok ne postanu lagani i pjenasti. Dodaj jaje i ekstrakt vanilije te nastavi miksati dok se sve ne sjedini.

Dodaj bademovo brašno, prašak za pecivo i 1/4 žličice soli. Miješaj špatulom dok ne dobiješ gusto tijesto. Ručno umiješaj nasjeckane komadiće tamne čokolade.

Uzimaj žlicu po žlicu tijesta, oblikuj kuglicu dlanovima, stavi na lim i lagano spljošti prstima (keto keksi se ne šire toliko kao obični tijekom pečenja).

Peci 10–12 minuta ili dok rubovi ne postanu zlatno-smeđi.

Napomena: *Keksi će biti vrlo mekani na dodir kad izađu iz pećnice, to je normalno.*

Čim ih izvadiš iz pećnice, pospi ih s malo krupne morske soli.

Ostavi ih na limu barem 15-20 minuta da se potpuno stisnu prije nego ih pomakneš.

Zsšto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Low-carb & Keto** - minimalan utjecaj na inzulin i razinu šećera u krvi.
- **Bez glutena** - bademovo brašno je prirodno bez glutena i pruža zdrave masti i vitamin E.
- **Kvalitetna čokolada** - visoki postotak kakaa donosi magnezij i antioksidanse.

Trikovi za uspjeh!

- **Sobna temperatura** - obavezno koristite jaje i maslac sobne temperature kako se smjesa ne bi "razdvojila".
- **Nemojte prepeći** - ako rubovi postanu tamnosmeđi, bit će previše tvrdi kad se ohlade. Cilj je svijetlo-zlatna boja.
- **Tekstura** - ako želite još hrskavije kekse, dodajte u tijesto žlicu mljevenih oraha ili lješnjaka.



Puding od chia sjemenki *s vanilijom i mangom*

Ovaj tropski desert osvaja svojom svježinom. Chia sjemenke su poznate po tome što mogu apsorbirati veliku količinu tekućine, pretvarajući obično biljno mlijeko u bogati puding pun omega-3 masnih kiselina.

Sastojci:

- 40 g chia sjemenki
- 240 ml kokosovog ili bademovog mlijeka
- 1 žlica javorovog sirupa ili meda
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1 zreli mango (dio izmiksati u pire, a ostatak narezan na kockice)
- 1 žličica soka od limete
- listići kokosa i svježe mente za dekoraciju

Priprema:

U staklenku ili zdjelu stavi chia sjemenke, biljno mlijeko, vaniliju i zaslađivač.

Dobro promiješaj pjenjačom ili vilicom. Ostavi da odstoji 5–10 minuta, a zatim ponovno jako promiješaj. To sprečava stvaranje grudica na dnu.

Pokrij i stavi u hladnjak na najmanje 4 sata, a najbolje preko noći. Sjemenke će nabubriti i smjesa će postati gusta poput pudinga.

Dok se puding hladi, očisti mango. Polovicu manga izblendaj u glatki pire s malo soka od limete, a drugu polovicu nareži na sitne kockice. U čaše slaži sloj chia pudinga, zatim sloj pirea od manga, pa ponovno puding.

Na vrh dodaj kockice manga i pospi listićima kokosa.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Bogatstvo vlakana** - chia sjemenke podržavaju probavu i daju dugotrajan osjećaj sitosti.
- **Omega-3 masne kiseline** - izvrsno za zdravlje mozga i srca.
- **Vitamin C** - mango je prava vitaminska bomba koja podiže imunitet.

Trikovi za uspjeh!

- **Omjer je bitan** - ako voliš gušći puding, dodaj još pola žlice chia sjemenki. Ako voliš rjeđi, dodaj malo više mlijeka prije posluživanja.

- **Kokosovo mlijeko** - za ekstra kremastu "desertnu" verziju, koristi mješavinu kokosovog mlijeka iz limenke i onog iz kartona
- **Mango test** - mango je spreman kada je lagano mekan na dodir i intenzivno miriše kod peteljke..



Slatki kruh

od tikvica i kaka

Iako zvuči neobično, tikvica je tajni sastojak koji ovaj kruh čini nevjerojatno mekanim danima. Ovo je tamna, bogata i manje slatka verzija kolača koja savršeno paše uz šalicu kave ili čaja.

Sastojci:

- 300 g naribanih, neoguljenih tikvica
- 190 g pirovog brašna (ili bezglutenske mješavine)
- 54 g nezaslađenog kaka
- 160 g javorovog sirupa ili meda
- 110 g otopljenog kokosovog ulja ili maslaca
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1 žličica sode bikarbone
- ½ žličice praška za pecivo
- ½ žličice cimeta
- prstohvat soli
- 80 g nasjeckane tamne čokolade

Priprema:

Tikvice naribaj na sitni ribež.

Važan trik: Ako su tikvice jako vodenaste, lagano ih stisni rukama da izbacite višak tekućine, ali nemoj ih potpuno iscijediti – treba nam ta vlaga za kolač.

U jednoj posudi pjenjačom umuti jaja, javorov sirup, otopljeno ulje i vaniliju. Umiješaj naribane tikvice.

U drugu posudu prosij brašno, kakao, sodu bikarbonu, prašak za pecivo, cimet i sol.

Polako dodaj suhe sastojke u mokre i miješaj špatulom dok se sve ne poveže. Na kraju umiješaj komadiće čokolade.

Izlij smjesu u kalup za kruh obložen papirom za pečenje. Peci na 180°C oko 50–60 minuta.

Provjeri čačkalicom – ako izađe čista (osim ako ne pogodiš komadić otopljene čokolade), kruh je gotov.

Ostavi ga u kalupu 10 minuta, a zatim ga izvadi na rešetku da se potpuno ohladi prije rezanja.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Skriveno povrće** - povećava volumen i sočnost kolača bez dodavanja praznih kalorija.

- **Manje šećera** - javorov sirup i tamna čokolada daju dubinu okusa bez potrebe za velikim količinama rafiniranog šećera.
- **Vlakna** - korištenje pirovog brašna i tikvica osigurava bolju probavu.

Trikovi za uspjeh!

- **Veličina tikvice** - koristite manje ili srednje tikvice jer imaju manje sjemenki i tanju koru.
- **Okus sutradan** - ovaj kruh je zapravo još bolji sljedeći dan kada se svi mirisi prožmu, a vlaga iz tikvica ravnomjerno rasporedi.
- **Zamrzavanje** - možete ga narezati na šnite i zamrznuti – savršeno za brzi zdravi desert u bilo kojem trenutku.



Pečene jabuke s *hrskavim orasima i cimetom*

Ovo je "starinski" desert u modernom, zdravijem ruhu. Umjesto teških kora i maslaca, fokus je na prirodnoj slatkoći jabuke i teksturi tostiranih oraha. Savršeno rješenje za laganu večeru ili topli popodnevni desert.

Sastojci:

- 4 velike i čvrste jabuke (Idared, Granny Smith)
- 50 g krupno sjeckanih oraha
- 2 žlice zobenih pahuljica
- 2 žlice meda ili javorovog sirupa
- 1 žlica kokosovog ulja ili maslaca
- 1 žličica cimeta
- prstohvat đumbira u prahu
- ½ šalice vode (za dno posude)

Priprema:

Jabuke operi i osuši. Pomoću nožića ili spravice za dubljenje izvadi sredinu (koštice), ali pazi da ne probiješ dno jabuke. Na taj način će sav sok i nadjev ostati unutra.

U maloj zdjelici pomiješaj sjeckane orahe, zobene pahuljice, cimet, đumbir, zaslađivač i kokosovo ulje (ili maslac). Rukama ili vilicom sjedini sastojke dok ne dobiješ mrvljivu smjesu.

Svaku jabuku bogato napuni pripremljenom smjesom. Slobodno lagano pritisni nadjev prstima kako bi ga stalo što više.

Jabuke posloži u vatrostalnu posudu. Na dno posude ulij 1/2 šalice vode (to će spriječiti da jabuke zagore i pomoći im da se "skuhaju" u pari). Peci u prethodno zagrijanoj pećnici na 190°C oko 30–40 minuta. Vrijeme ovisi o veličini i sorti jabuke – gotove su kada kora lagano pukne, a unutrašnjost postane mekana na dodir.

Posluži toplo. Sok koji je ostao na dnu posude možeš prelići preko jabuka kao prirodni sirup.

Zašto je ovo “bez grižnje savjesti”?

- **Niski kalorijski unos** - većinu volumena čini voće bogato vlaknima i pektinom.
- **Zdravlje mozga** - orasi su bogati omega-3 masnim kiselinama i antioksidansima.
- **Regulacija šećera** - cimet nije samo začim, on pomaže u stabilizaciji razine šećera u krvi nakon obroka.

Trikovi za uspjeh!

- **Biranje jabuka** - uvijek biraj jabuke koje su podjednake veličine kako bi se ispekle u isto vrijeme.
- **Dodatni sjaj** - ako želiš još bogatiji desert, posluži pečenu jabuku uz žlicu grčkog jogurta ili kuglicu onog "Nice Creama" od banane koji smo ranije radili.
- **Hrskavost** - ako vidiš da orasi na vrhu prebrzo tamne, pokrij posudu aluminijskom folijom prvih 20 minuta pečenja.



Slatko. Zdravo. Bez kompromisa.

Može li se proteinski brownie napraviti od graha? Može li se uživati u sladoledu svaki dan? Može li cheesecake biti vaš saveznik u doručku?

Odgovor je DA.

"Slatko bez grižnje savjesti" je više od kuharice – to je priručnik za novi način života u kojem deserti više nisu "griješ", već nagrada za vaše tijelo. Otkrijte snagu prirodnih sastojaka i transformirajte svoje slastice u gorivo koje će vas pokretati kroz dan.

Bez šećera. Bez kajanja. Samo čisti užitek.