

# Μερέντα για διαβητικούς από τις «Συνταγές της Παρέας» !

Με την θετική σκέψη ότι ο διαβήτης δε σταματάει τη ζωή ούτε την απόλαυση ειδικά στα παιδιά μας αλλά και για ανθρώπους που θέλουν την γλύκα χωρίς τις θερμίδες.

**Τι χρειαζόμαστε:**

- 1/2 κούπα εβαπορέ Light
- 1 κούπα γλυκαντικό (φρουκτόζη ή ασπαρτάμη)
- 250 γρ μαργαρίνη Light (μικρή συσκευασία)
- 1 φάκελο άνθος αραβοσίτου βανίλια ή σοκολάτα (όχι στιγμής)
- 6 κουταλιές κακάο
- 6 κουταλιές γλυκαντικό (φρουκτόζη ή ασπαρτάμη)
- 1 κούπα πολύ καλά τριμμένα φουντούκια ή άσπρα αμύγδαλα (προαιρετικά)

Φτιάχνει

400 γρ. μερέντα

**Πώς το κάνουμε:**

1. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το γάλα, το γλυκαντικό, τη μαργαρίνη και το άνθος αραβοσίτου και το ζεσταίνουμε ανακατεύοντας μέχρι να πάρει μία βράση.
2. Αμέσως κατεβάζουμε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και προσθέτουμε το κακάο και το υπόλοιπο γλυκαντικό.
3. Ανακατεύουμε ζωηρά και το αφήνουμε να κρυώσει.
4. Το βάζουμε στο ψυγείο για 8 ώρες και είναι έτοιμο.

## Λίγα μυστικά ακόμα

Αντί για κακάο και τις 6 κουταλιές γλυκαντικό μπορούμε να προσθέσουμε 1 πλάκα σοκολάτα για διαβητικούς. Αν δεν έχουμε πρόβλημα μπορούμε να βάλουμε κουβερτούρα ή σοκολάτα γάλακτος.

Διατηρείται στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 μήνες.

Αν θέλετε προσθέστε 1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα Χίου. Εγώ προτιμώ να βάζω στο μούλι 4-5 «δάκρυα» μαστίχας και γίνονται σκόνη. Η γεύση που δίνει είναι μοναδική. Την βάζετε μαζί με τα άλλα υλικά για να πάρει μαζί τους την βράση. Αν θέλετε αφαιρείτε το κακάο και αφήνετε μόνη τη μαστίχα Χίου οπότε γίνεται μαστιχομερέντα!

Αν δεν έχετε πρόβλημα με τη ζαχαρη, μπορείτε αντί για το άνθος αραβοσίτου, το κακάο και τις 6 κουταλιές γλυκαντικό να προσθέσετε ανθος αραβοσίτου στιγμής με φράουλα ή μπισκότο αφού βράσει το μίγμα. Αν δεν πρέπει να βάλετε ζάχαρη, αντικαταστήστε τα με άνθος αραβοσίτου άλλων γεύσεων (έχει με γεύση πορτοκάλι, λεμόνι, φράουλα κλπ). Όσες οι γεύσεις του άνθους αραβοσίτου τόσες γεύσεις μερέντας μπορείτε να φτιάξετε. Απλά να το βράστε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.

Αν βάλετε 1 κούπα Νουνού, τη μισή ποσότητα βούτυρο και 1/3 κούπα γλυκαντικό αντί για 1, βάλτε το στην κατάψυξη και απολαύστε το παγωτάκι!!

Καλή επιτυχία!!!

Προστέθηκε από [chocolateaddict](#), 11.06.09

<http://www.sintagespareas.gr/sintages/merenta-gia-diabitikous.html>