

Τούρτα παγωτό χωρίς ζάχαρη, από την Μαριφάνη Ξανθάκη!

Και οι δοκιμασίες συνεχίζονται.. Γλυκά χωρίς ζάχαρη δε σημαίνει ότι δεν είναι «γλυκά». Έτσι κι αυτή η τούρτα παγωτό που δεν έχει καθόλου μα καθόλου ζάχαρη αλλά είναι όλο γλύκα. Η υφή παραμένει αφράτη κατά το σερβίρισμα και κόβεται εύκολα χωρίς δυσκολία σε κομμάτια.



Τα υλικά που χρειαζόμαστε για μια τούρτα 6 μεγάλων κομματιών είναι:

- 1 κονσέρβα φυτική σαντιγί κρύα από το ψυγείο
- 1/2 κουτάκι γάλα εβαπορέ light ανααίωτο κρύο (100 γρ. περίπου)
- 1 δόση από τη μερέντα χωρίς ζάχαρη συνταγή [εδώ](#) και στο τέλος .

- 1 κουτ.σ. επιπλέον ανθόμελο
- 1 σφηνάκι κονιάκ ή άλλο ποτό χωρίς ζάχαρη
- 1 μπανάνα ώριμη σε ροδέλες (προαιρετικά)
- 2-3 μπισκότα χωρίς ζάχαρη τριμμένα για διακόσμηση/φυστίκια Αιγίνης/αμύγδαλα φιλέ

Εκτέλεση:

- Σε μπολ χτυπάμε τη φυτική σαντιγί για 5 λεπτά μέχρι να τριπλασιαστεί σε όγκο και αφρατέψει. Προσθέτουμε το ανθόμελο, το γάλα, τη σπιτική μερέντα χωρίς ζάχαρη συνταγή [εδώ](#) και τέλος το ποτό. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί να προκύψει ένα μείγμα αφράτο, ενιαίο και ελαφρά σοκολατένιο. Εάν θέλουμε ακόμα πιο γλυκό το αποτέλεσμα τότε αυξάνουμε κι άλλο το μέλι κατ'εμέ το αποτέλεσμα με τις δοσολογίες που δίνω είναι ήδη αρκετά γλυκό. Σ'αυτο το σημείο εάν θέλουμε μπορούμε να βάλουμε στο μείγμα ξηρούς καρπούς ή σπασμένα μπισκότα χωρίς ζάχαρη.
- Σε στρογγυλό τσέρκι καλύπτουμε το εσωτερικό με 2-3 φύλλα διαφανούς μεμβράνης και καλύπτουμε το κάτω μέρος του εξωτερικά με 2 φύλλα αλουμινόχαρτο.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο τσέρκι και ισιώνουμε την επιφάνεια με μια σπάτουλα. Εάν θέλουμε στολίζουμε με την κομμένη μπανάνα, τριμμένα μπισκότα χωρίς ζάχαρη ή ξηρούς

καρπούς .

- Καλύπτουμε το τσέρκι με μεμβράνη χωρίς να κολλάει στην τούρτα και παγώνουμε για 7 ώρες πριν το σερβίρισμα (ιδανικά για μια νύχτα).
- Ξεκολλάμε την τούρτα από τα τοιχώματα της φόρμας με ένα μαχαίρι λίγο βρεγμένο, ξεφορμάρουμε και σερβίρουμε σε κομμάτια!!!

Καλή σας απόλαυση!!!

Σας φιλώ :*

Μαριφάνη ☐

https://lixoudiesmarifanis.blogspot.com/2019/08/blog-post_20.html?m=1&fb

Σπιτική μερέντα ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, από την Μαριφάνη Ξανθάκη!



[FacebookPinterestgoogle_plusTwitterShare](#)

Τα υλικά γι' αυτή τη συνταγή είμαι σίγουρη ότι τα έχετε ήδη οι περισσότεροι από εσάς.

Σπιτικό άλειμμα σοκολάτας, μια υγιεινή εκδοχή της δημοφιλούς «μερέντας» γεμάτη σοκολάτα και θρεπτικά συστατικά αλλά με μηδέν ζάχαρη! Η καταλληλότερη σύνθεση για τα παιδάκια σας, υπέροχη στο άπλωμα πάνω σε ψωμί και φρυγανιά. Απολαυστικό πρωινό αλλά και σνακ για όλες τις ώρες της ημέρας .. Να σας πω κι ένα μυστικό? Τις προάλλες τη χρησιμοποίησα και μέσα σε γλυκό με εξαιρετικά αποτελέσματα!!!!

Τα υλικά που θα σας δώσω αφορούν μισή δόση μερέντας (250 γρ.) καθώς η διάρκεια ζωής της εντός ψυγείου δεν ξεπερνά τις 4 μέρες λόγω των αγνών συστατικών της. Είναι όμως τόσο εύκολη η παρασκευή της που ακόμα κι αν σας τελείωσε μπορείτε να την ετοιμάσετε μέσα σε 5 λεπτά!!!



Ας αφήσω όμως τη φλυαρία κι ας ξεκινήσω με τα υλικά:

- 80 ml γάλα εβαπορέ με χαμηλά λιπαρά (αναραίωτο)
- 1 1/2 κουτ.σ. ταχίνι με μέλι
- 1 κουτ.σ. μέλι

• 1 κουτ.σ. κακάο άγλυκο

Εκτέλεση:

1. Σε ένα μπρικόκι ζεσταίνουμε το γάλα αναραίωτο, χωρίς όμως να κάψει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το ταχίνι ανακατεύοντας να ξεκολλήσει από το κουτάλι και να γίνει ένα με το γάλα.
2. Συνεχίζουμε με το μέλι ανακατεύοντας ξανά μέχρι να λιώσει κι αυτό μέσα στο μείγμα.
3. Τέλος προσθέτουμε το κακάο και τα ανακατεύουμε όλα αυτά μαζί μέχρι να ενωθούν και να προκύψει ένα ενιαίο πηχτό μείγμα.
4. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα καλά πλυμένο και στραγγισμένο βαζάκι (όχι απαραίτητα αποστειρωμένο) και αφήνουμε ξεσκεπάστο να κρυώσει. Έπειτα το κλείνουμε και το διατηρούμε εντός ψυγείου!

Αυτό ήταν όλο!

Σημειώσεις:

Οι δοσολογίες αυτές είναι ιδανικές για μια πλούσια σοκολατένια μερέντα αρκετά γλυκιά και με ελαφρά επίγευση από το ταχίνι, γι'αυτό εάν δε θέλετε να φαίνεται αυξηστέ κατά 1 κουταλάκι του γλ.το κακάο. Επίσης εάν τη θέλετε πιο γλυκιά αυξάνετε το μέλι

κατά 1 κουταλάκι επιπλέον.

Εάν πάλι το μείγμα δε σας φαίνεται πηχτό τότε μειώνετε το γάλα στα 50ml.

Τέλος εάν στο μείγμα θέλετε περισσότερη γαλατένια γεύση τότε μέσα στο μπρίκι με το γάλα διαλύετε 1 κουτ.γλ. γάλα ενηλίκων σε σκόνη (διατίθεται σε όλα τα σούπερ μάρκετ) ακολουθώντας την υπόλοιπη διαδικασία. Μ'αυτόν τον τρόπο η σύσταση του μείγματος δεν επηρεάζεται!

Την αρχική ιδέα τη δανειστικά από το κανάλι «Ορεινή μέλισσα» στο youtube αλλά την προσαρμοσα κατάλληλα για να γίνει πιο πρακτικό το τελικό αποτέλεσμα.

Καλή σας απόλαυση!

Σας φιλώ :*

Μαριφάνη

https://lixoudiesmarifanis.blogspot.com/2019/08/blog-post_17.html?m=1