

# Zdravé pečenie I.



<b>ChocoNut .....</b>	<b>2</b>
<b>Slané pečivo bez múky.....</b>	<b>4</b>
<b>Valentínsky Cheesecake .....</b>	<b>6</b>
<b>Parížske rožky .....</b>	<b>9</b>
<b>Kokosové Marshmallow .....</b>	<b>11</b>
<b>Jablkový koláč .....</b>	<b>13</b>

V dnešnej dobe pribúda pacientov s **celiakou, cukrovkou, inzulínovou rezistenciou alebo rôznymi inými intoleranciami** (laktózová, histamínová). Pri každej podobnej diagnóze je prvým krokom v liečbe úprava stravy, čo býva najťažšia výzva, pokiaľ nie ste kuchár s obrovskou fantáziou. Práve nedostatok nápadov, čo jesť a ako jedlo kombinovať, aby ste každý deň nejedli to isté, je najčastejšou príčinou zlyhania „diéty“. Tieto zlyhania potom vedú k postupnému zhoršenému stavu pacientov. **Základom úspechu každej diéty je vytvorenie si nového jedálneho lístka, teda súboru aspoň 10-15 receptov, ktoré máte radi, sú kompatibilné s vašou diétou a môžete ich striedať keď sa vám minú všetky nápady.**

Preto sa snažíme zverejňovať recepty, ktoré sú jednoduché a s malými obmenami vhodné pre cukrovkárov, celiatikov, osoby na nízkosacharidovej diéte alebo paleo diéte, alebo jednoducho pre ľudí, ktorí chcú žiť zdravo.

Dobrá chuť!

# ChocoNut bez výčítiek, koláč bez múky a cukru – za 30 minút!



## Ingrediencie:

**3 vajcia**

**100 g horkej čokolády**, 80 a viac percentnej – použila som Sladkú vášeň 86% kaka, dajú sa kúpiť aj čokolády, ktoré neobsahujú žiadny cukor, len stéviu a maltitol, chuťovo sa mi však zdajú horšie a to minimum cukru, čo je použité v kvalitnej horkej čokoláde sa neodrazí na zvýšenej glykémii. Kvalitná čokoláda obsahuje len tri zložky, kakaovú hmotu, kakaové maslo a cukor (luxusnejšie čokolády ako napr. Lindt obsahujú kokosový cukor, ktorá má oveľa nižší glykemický index, asi 35 a obsahuje aj minerálne látky)

**100g tuku**, ja som použila 50g kokosového oleja a 50 g masla

**100 g mletých orechov**, v mojom prípade 50 g lieskovcov a 50 g mandlí, **orechy sú tiež tepelne nestabilné a ľahko pri vysokých teplotách oxidujú** (vznikajú škodlivé trans-formy tukov a voľné radikály), na zníženie rizika oxidácie na minimálnu možnú mieru je treba na pečenie vyberať orechy, ktoré majú čo najnižší obsah nestabilných polynenasýtených mastných kyselín PUFA (pomerne veľa majú vlašské, píniové, brazílske orechy a arašidy, menej mandle, makadamové orechy a lieskovce), **piecť čo najkratšiu dobu a na čo najnižšej teplote, vyberať orechy so šupou** (obsahuje antioxidanty, ktoré spomaľujú oxidáciu) a ideálne si **namliet' celé orechy tesne pred pečením** (skrátite čas styku orechu so vzduchom, ktorý oxidáciu spôsobuje)

**Pol lyžičky prášku do pečiva** – celiatici a paleo dietári by sa mali vyhnúť kypriacemu prášku obsahujúcemu modifikovaný škrob, ktorý je zdrojom lepku, preto hľadajte vinný kameň alebo iný bezlepkový kypriaci prášok. Pre všetkých je

prospešné vyhnúť sa kypriacim práškom s obsahom fosfátov (fosforečnanov), ktoré sa pridávajú do mnohých potravín na zlepšenie vlastností (do mäsa na lepšie viazanie vody, ako stabilizátory do syrov alebo ochutených nápojov) ich nadmerná konzumácia sa však spája s mnohými zdravotnými rizikami.

**Hrst' nasekaných orechov** – použila som tiež nelúpané mandle, tí, ktorí si nestrážia príjem cukrov (napr. celiatici) môžu použiť aj hrozienka, nasekané figy alebo iné sušené ovocie. Pre diabetikov sušené ovocie nie je vhodné kvôli vysokému obsahu fruktózy.

**4 lyžičky stévie** – tento pomer sa môže meniť podľa toho, akú stéviu používate, celiatici môžu použiť med alebo cukor (ak ho konzumujú), pre diabetikov je vhodnejšia stéviová verzia alebo xylitol. Keďže každé spomínané sladidlo má inú sladivosť treba hotovú zmes pred pečením ochutnať a pridať sladidlo podľa potreby.

#### **Postup:**

Celé vajcia vyšľaháme so sladidlom do peny a na vodnom kúpeli si rozpustíme čokoládu a tuk. Keď zmes čokolády a tuku mierne vychladne, pridáme ju do vyšľahaných vajec, pridáme pomleté aj nasekané orechy, prípadne ovocie, kypriaci prášok a zamiešame.

Cesto vylejeme do vymasteného (maslom) pekáča. Pekáč na toto množstvo cesta by mal mať asi 25x20 cm (obdĺžnik) alebo 25cm priemer (kruh). Dáme do vyhriatej rúry na 170°C na 25 minút.

Podávať môžete napr. s džemom alebo len tak s domácou šľahačkou.

# Slané pečivo bez múky



Žemličky bez múky sú veľmi sýte, majú nízky obsah sacharidov a dajú sa použiť ako náhrada pečiva aj napr. na cigánsku v žemli.

## Ingrediencie:

**10 g ľanovej múky** - ľanová múka s vodou silne napučíava a vytvára sliz, používa sa preto aj na zahusťovanie omáčok a polievok pri nízkosacharidovom stravovaní, pretože **100 g ľanovej múky obsahuje len asi 4 g sacharidov a 40 g bielkovín**. Je pripravovaná mletím ľanových semienok čiastočne zbavených olejov, preto je v nej obsah nestabilných nenasýtených mastných kyselín znížený. Napriek jej veľmi dobrému zloženiu by sa to s ňou nemalo preháňať, odporúčaná denná dávka je jedna polievková lyžica denne, inak môže pôsobiť laxatívne (preháňať). V niektorých vegánskych receptoch sa používa aj ako náhrada vajčka.

**150 g mandľovej múky** – teda pomletých mandlí v šupe

**100 g jemne mletého kokosu** – pridáva sa na doplnenie hmoty, dá sa nahradiť mandľovou múkou, je to ale finančne náročnejšie, navyše sa ešte zvýši obsah nežiaducich omega-6 mastných kyselín (100g mandlí obsahuje asi 12 g polynenasýtených mastných kyselín). **Kokosová múka obsahuje len 20 g sacharidov na 100 g hmotnosti a žiadny lepok**, je preto vhodná na denné použitie.

**30 g jablčnej vlákniny** – je zdrojom rozpustnej vlákniny – **pektínu**, slúži ako potrava pre črevnú mikroflóru, je preto dobré si ju dávať napr. súčasne s probiotikami na zlepšenie prežívania baktérií. Jablčná vláknina na rozdiel od psyllia neobsahuje kyselinu fytoú, neviaže preto minerály zo stravy, navyše navodzuje pocit sýtosti a znižuje glykemický index sacharidových potravín, preto ju pridávam do každého pečenia.

**½ hrnčeka semien** (ľanové, chia, tekvicové) – ľanové a chia semienka sú z hľadiska pomeru omega-6 ku omega-3 mastným kyselinám lepšou voľbou

**150 ml vody**

**1 lyžička sódy bikarbóny**

**½ vrecka prášku do pečiva**

**Postup:**

Všetky ingrediencie zmiešate, možno budete potrebovať trochu viac vody ako v recepte, lebo ľanová múka jej dosť vysaje. Cesto by malo byť také tuhé, aby sa dali formovať žemličky a na plechu sa neroztekali. Jedna dávka postačí na prípravu asi 8 žemličiek, ktoré celkom pekne vyrastú.

Žemle vložíme do predohriatej rúry na 170°C na 45 minút. Potom rúru vypneme a necháme žemličky vysušiť v rúre ešte asi 15-20 minút. Keďže obsahujú orechy, ľahko sa spália, preto ak začínajú počas pečenia chytať príliš tmavú farbu, stiahnite teplotu.

# Valentínsky cheesecake bez múky a cukru



Recept na cheesecake si s malou obmenou surovín môžete pripraviť vo variante pre diabetikov, celiatikov a ľudí na nízkosacharidovej diéte. Pre paleo diétu tento recept nie je vhodný, keďže sa hlavná surovina nedá vymeniť za nič nemliečne (a možno aj dá ale už to nebude cheesecake).

## Ingrediencie:

**150 g mandľovej múky**, ktorú si pripravíte aj doma pomletím celých mandlí v šupe. Pre pacientov s obličkovými kameňmi sú vhodnejšie **lieskovce a lieskovcová múka**, ktoré obsahujú **polovičné množstvo oxalátov** (zvyšujú riziko tvorby obličkových kameňov) ako mandle a sú stále stabilnejšie voči oxidácii ako iné druhy orechov, ich nevýhodou je ale výraznejšia chuť, čo môže niekomu prekážať.

**60 g tuku** – tuky v strave je dobré striedať a neupriamiť sa na výhradne jeden alebo dva typy, pretože každý obsahuje určité nutrienty (výživné zložky), ktoré treba kombinovať v určitom pomere. Pri pečení a celkovo tepelnej úprave jedál treba sledovať viac parametrov olejov – **odolnosť voči oxidácii** (čiže pomer nasýtených, mononenasýtených alebo polynenasýtených mastných kyselín), „**smoke point**“ - **SP alebo bod dymu** (teplota, pri ktorej sa tuk rozkladá a vznikajú karcinogénne látky) a **obsah cholesterolu** (určite nepovažujem cholesterol za nepriateľa, problém je ale v tom, že je tiež tepelne nestabilný a ľahko oxiduje). Pre tento recept preto zvlášť kokosový olej, ktorý obsahuje stabilné nasýtené mastné kyseliny a neobsahuje cholesterol.

**2 lyžičky stévie** (alebo medu, prípadne xylitolu, treba ich však pridať podstatne viac)

**500 g mascarpone** - je veľmi tučný syr (60 – 75% tuku v sušine, minimum bielkovín a sacharidov) z kravského mlieka, vymeniť sa dá za ricottu (50 – 65% tuku v sušine, viac bielkovín a viac sacharidov) z ovčieho mlieka alebo za tvaroh (asi 15% tuku v sušine, viac bielkovín a menej sacharidov) z kravského mlieka. Mascarpone obsahuje minimum mliečnych proteínov, preto nemá inzulínogénny efekt (nezvyšuje produkciu inzulínu) na rozdiel od ricotty a tvarohu, je preto vhodné pre ľudí na nízkosacharidovej diéte, aj napr. pre diabetikov, pretože jeho vplyv na glykémiu je minimálny. Tvaroh alebo ricotta obsahujú mliečne proteíny, preto vyvolávajú inzulínovú odpoveď, čo z dlhodobého hľadiska nie je veľmi vhodné pre ľudí s inzulínovou rezistenciou a diabetom (vyčerpávajú sa tak beta bunky pankreasu), ale nepredstavujú problém pre inak zdravých ľudí, ktorí využívajú účinok mliečnych bielkovín na inzulín napr. po cvičení (inzulín je anabolický hormón, spolu s bielkovinami podporuje tvorbu svalovej hmoty). **Chuťovo ale vyhráva mascarpone.**

**250 g kyslej smotany alebo jogurtu**

**3 vajcia**

**Vanilka** – ideálne použiť zrníčka vanilkového lusku, ktorý obsahuje zlúčeniny s antioxidantnými účinkami a napr. zmiernuje problémy s nadúvaním, čo sa nedá povedať o syntetickom vanilínovom extrakte. Ten môže vyvolávať migrenózne záchvaty a alergie. Preto ak nemáte vanilku, použite radšej nastrúhanú citrónovú kôru.

**5 lyžičiek stévie alebo trikrát toľko xylitolu alebo medu** - treba opäť ochutnať, lepšie zmes pripraviť trochu sladšiu, lebo na vrch ide kyslejšie ovocie-

**300 g lesného ovocia , malín, brusníc alebo čučoriedok** – toto ovocie je zdrojom najväčšieho množstva antioxidantov a obsahuje pomerne málo cukru, preto je vhodné pre všetkých ľudí vrátane diabetikov

**1 dcl suchého červeného vína** – červené víno obsahuje asi 20-krát viac antioxidantne pôsobiacich proantokyanidínov ako biele víno

**2 lyžičky stévie**

### Postup:

Mandľovú múku zmiešame s dvoma lyžičkami stévie, pridáme roztopený tuk a zmiešame. Hotovú zmes lyžičkou roztlačíme na dno vymasteného pekáča (kruh priemer 26 cm) a dáme zapieť na 170°C asi 10 minút. Cesto sa trochu nafúkne (po vychladnutí zase spľasne) a zafarbí sa jemne do hneda. Nepečte korpus dlhšie ako je nutné, orechy sa ľahko spália. Po upečení necháme cesto vychladnúť.

Vo veľkej mise si rozmiešame mascarpone s celými vajčkami, vanilkou, stéviou a jogurtom (alebo kyslou smotanou) a celú zmes vylejeme na cesto. Dáme piecť na 160-170°C asi 60 minút. Po upečení necháme cheesecake ešte hodinu vo vypnutej rúre. Upečený cheesecake by mal byť pudingovej konzistencie (po vychladnutí stuhne), kraje sa musia oddeľovať od pekáča a mali by mať zlatú farbu. Po vychladnutí ho dáme na pár hodín do chladničky (neskúšajte za tepla, teplý nie je taký dobrý, radšej si chvíľu počkajte).

Mrazené ovocie podlejeme vínom, a varíme do zhustnutia. Pridáme sladidlo a poleva je hotová.

Odborníci na food styling mi budú vyčítať, že som na fotke použila príliš veľa ovocnej polevy, ale vzhľadom na jej dvojitý antioxidačný účinok a chuť je jej podľa mňa stále málo:-)



# Parížske rožky



## Cesto:

**3 vajcia** (ak chcete mať cesto chrumkavejšie, použite len bielka, musí ich však byť aspoň 5)

**200g mletých orechov** - môžete použiť vlašské, tie sú chuťovo výraznejšie, mandle, lieskovce, alebo ich kombináciu, ja som použila mandle a lieskovce v pomere 1:1

**25 g stéviového sladidla** - použila som sladilo Stevia IN dostupné v lekárni, je to zmes erytritolu a glykozidov steviolu, ale napr. aj v DM drogérií majú celkom slušné sladidlo zo stévie (takisto zmes erytritolu a glykozidov steviolu) podstatne lacnejšie. Môžete použiť aj **xylitol (brezový cukor)**, ten má ale trochu vyšší glykemický index a menšiu sladivosť, tak ho treba viac. **Pre paleo stravníkov je vhodný med**, ktorého treba tiež pridať podstatne viac.

Vajcia (alebo bielka) vyšľaháme do peny, pridáme orechy a sladilo a premiešame. Zmesou naplníme cukrárske vrečko (alebo v mojom prípade pevnejší mikroténový sáčok) a vytlačíme asi 3-4 cm rožky na plech pokrytý papierom na pečenie. Netreba ich dávať ďaleko od seba, pri pečení už nenarastú. Z tejto dávky vychádzajú asi 2 plechy. Dáme do predohriatej rúry na 150 stupňov asi na 20 minút, je to ale individuálne podľa typu rúry, rožky by nemali stmavnúť.

## Krém:

**250g masla**

**40g kakaa**

**4 celé vajcia**

**pol lyžičky vanilky** alebo 1 vanilkový lusk

**30g stéviového sladidla**, ktoré sa dá takisto nahradiť xylitolom alebo medom, treba ich však dať podstatne viac (asi 2-3 krát toľko).

**pol lyžičky škorice** – môžete pridať a nemusíte, škorica však znižuje hladinu cukru v krvi a pri pravidelnej konzumácii zlepšuje inzulínovú rezistenciu

Maslo rozmiešame s polovicou sladidla, kakaom a vanilkou. Vajcia s druhou polovicou sladidla vyšľaháme nad parou na hustejšiu žltú penu, odstavíme z vodného kúpeľa a šľaháme do vychladnutia. Vajíčkovú penu zmiešame s maslom, dáme ju do cukrárskeho vrečka a naplníme vychladnuté rožky. Naplnené rožky dáme do chladu aby plnka stuhla a dala sa namáčať v čokoláde.

**Poleva:**

**100g čokolády** – čo najviac percentnej (ja som použila Sladkú vášeň 86% kaka, nie je to síce z hľadiska zloženia najideálnejšia čokoláda, napr. Lindt čokolády neobsahujú sójový lecitín a používajú aspoň trstinový cukor, ale tú mi je ľúto dať do varenia)

**50g kokosového oleja** (ak nemáte tak masla)

**50ml šľahačkovej smotany** (alebo aj trochu viac, poleva je potom mäkšia a lesklejšia)

Ingrediencie zahrejeme na vodnom kúpeli v malej miske a stuhnuté rožky ponamáčame.

# Kokosové „marshmallow“



Na tomto recepte si môžu pochutnať **diabetici, celiatici aj ľudia na paleo diéte**. Navyše **nie je tepelne upravovaný**, preto nedochádza k znehodnocovaniu obsahových látok, ani k oxidácií alebo prepaľovaniu tukov. Kokosové guľôčky možno pripomínajú Rafaello, konzistenciou sú však skôr ako u detí obľúbené marshmallow. Keď ste však niekedy čítali zloženie tejto obľúbenej pochúťky detí a trochu sa vyznáte v zdravej výžive, už im ho asi viac nekúpíte. Trúfam si povedať, že tento recept je nielen zdravší, ale aj chuťovo oveľa lepší. Je to síce trochu alchymia vystihnúť pomer tukov a kokosového mlieka (aj mne sa každýmraz podaria inak tuhé), vždy sa to však dá zachrániť pridaním kokosu. U nás doma patrí tento recept do TOP 5 dezertov:-)

## Ingrediencie:

**400 ml kokosového mlieka** – u nás ho predávajú v BIO obchodoch, aj v niektorých reťazcoch v tetrapakových obaloch alebo v konzervách, ideálne by bolo, keby sa dalo zohnať v sklenených obaloch, ktoré neobsahujú BPA (bisfenol A spájaný so vznikom rakoviny prsníka a zníženou tvorbou spermií) a ftaláty ako plastové obaly alebo konzervy, zatiaľ som však také nenašla.

**50 g masla** – maslo (rovnako ako kokosový olej) patrí k nasýteným tukom, teda ho niektorí ľudia vnímajú ako nezdravé a spájajú ho so vznikom srdcovo-cievnych ochorení. Mnohé štúdie (napr. aj metaanalýza z r. 2009 v The American Journal of Clinical Nutrition) nenachádzajú žiadny súvis medzi konzumáciou nasýtených tukov a zvýšeným rizikom kardiovaskulárnych ochorení. Navyše maslo obsahuje **CLA** (konjugovaná kyselina linolénová, jej pravidelný príjem znižuje riziko vzniku rakoviny a znižuje množstvo telesného tuku), **butyrát** (prospešný pri prevencii i liečbe zápalových črevných ochorení ako ulcerózna kolitída a kolonorektálneho karcinómu) a menej známy **vitamín K2** (dôležitý na prevenciu kardiovaskulárnych a onkologických ochorení). Jediný problém je, že dostatok týchto zložiek má len mlieko od kráv, ktoré boli kŕmené trávou (napr. obsah CLA v takomto mlieku je o 400 – 500% vyšší ako v mlieku od kráv kŕmených silážou), preto má v tomto ohľade zmysel hľadanie malých výrobcov mlieka a mliečnych výrobkov, ktoré svoje kravy chovajú na pastvinách.

**50 g extra panenského kokosového oleja** – obsahuje MCT tuky (triglyceridy so stredne dlhým reťazcom), ktoré slúžia ako priamy zdroj energie, telo ich teda neukladá do zásob a zvyšujú termogenézu (zvyšuje sa tvorba telesného tepla, čo zrýchľuje metabolizmus a ľahšie sa spaľujú tuky). Mastné kyseliny ako **kyselina laurová, kaprylová, myristová a kaprová** navyše pôsobia proti hubám, kvasinkám, vírusom a baktériám, preto je kokosový olej veľmi dobrý aj na lokálnu aplikáciu napr. na ekzémy, alebo na konzumáciu napr. pri protikandidovej diéte.

**4 lyžičky stévie**, prípadne iného sladidla

**8 veľkých lyžíc strúhaného kokosu** – kokosová múka alebo strúhaný kokos je jedna z mála múk s nízkym obsahom sacharidov (len asi 20 gramov/100 g múky), preto je veľmi dobrou voľbou pre diabetikov aj pre celiatikov (neobsahuje lepok)

**nelúpané mandle alebo nesolené pistácie** – lúpané mandle sú síce estetickéjšie, lepšou voľbou sú ale mandle v šupke

#### **Postup:**

Kokosové mlieko zohrejeme na vodnom kúpeli, pridáme maslo, stéviu a kokosový olej a šľaháme metličkou do úplného rozpustenia tukov. Keď je zmes celá rozpustená, odstavíme ju z vodného kúpeľa, vložíme ju do ľadového kúpeľa (stačí vyliat' vriacu vodu a napustiť do toho istého hrnca čo najstudenšiu) a šľaháme do vychladnutia. Pridáme po lyžiciach kokos a dôkladne premiešame. Zmes vložíme do chladničky a necháme stuhnúť do ďalšieho dňa. Na druhý deň skontrolujeme konzistenciu. Hmota je trochu redšia, nie veľmi dobre sa s ňou manipuluje, ak je veľmi riedka, dá sa pridať kokos alebo roztopený kokosový olej, ak však pridávate kokosový olej, treba celú zmes opäť zahriať, vyšľahať a zachladiť cez noc. Lepšie sa so zmesou robí, ak máte studené ruky. Vytvarujte menšie guľôčky, do stredu vtlačte mandľu alebo pistáciu a obaľte ju v kokose.

# Jablkový koláč bez múky a cukru, alebo ako postupovať pri nízkohistamínovej diéte



V poslednom období **pribúda pacientov s novodiagnostikovanou histamínovou intoleranciou (HIT)**. Po prvom preštudovaní „povolených“ a „zakázaných“ potravín pri histamínovej intolerancii máte často pocit, že nemôžete vlastne nič jesť a jedálniček celiatikov sa vám zrazu zdá ako neskutočne bohatý v porovnaní s tým, čo majú „povolené“ pacienti s HIT.

Po preštudovaní viacerých zdrojov povolených potravín u HIT však zistíte, že niektoré potraviny, ktoré sú v jednom zozname spomínané ako bezpečné, sú v inom zozname zakázané. Základ teda je **vyhýbať sa fermentovaným, zrejúcim, spracovávaným a dlho skladovaným potravinám a uprednostniť čerstvé, nespracované suroviny**. Pri diskutabilných potravinách ako sú napr. banány, vajcia, kakao alebo orechy si musí každý vyskúšať, do akej miery ich dokáže tolerovať, napr. u vajec sú často žĺtka dobre znášané, ale bielka môžu robiť u niektorých jedincov problém. Vo všeobecnosti sú však aj u pacientov s HIT dobre tolerované. Pri rozhodovaní o tom, či je daná potravinu pre vás vhodná alebo nie, sa odporúča mesiac dodržiavať prísnu antihistamínovú diétu a postupne po jednej do jedálnička pridávať rizikové potraviny, aby neprišlo k zlej interpretácii výsledkov. **Ak už máte zoznam vhodných potravín, máte z polovice vyhrané, pretože veľa obľúbených receptov sa dá pripraviť aj s obmedzenými surovinami, ak viete, čím ich v recepte môžete nahradiť.**

Uvedený recept je jednoduchý, vhodný pre celiatikov, diabetikov, ľudí s histamínovou, laktózovou aj gluténovou intoleranciou. Pri HIT je povolené používanie obilnín a múky, **u mnohých pacientov s HIT sa však vyskytuje aj gluténová intolerancia** (aj keď vám nezistili celiakiu môžete mať poruchu tolerancie lepku, čo sa dá opäť zistiť eliminačnou diétou), niektorí autori dokonca uvádzajú, že HIT je následok poškodenia črevného epitelu pri neliečenej gluténovej intolerancii, preto je pri nízkohistamínovej diéte vhodné aspoň na čas vylúčiť zo stravy lepok a sledovať, ako sa budete cítiť.

### **Ingrediencie:**

**150 g mandľovej múky** (ak netolerujete orechy, môžete pri HIT použiť ľubovoľnú bezlepkovú múku, pre diabetikov je lepšie zostať pri mandľovej)

**125 g masla**

**2 lyžice stévie** (stévia je najvhodnejšia u diabetikov, u HIT ju môžete nahradiť cukrom, alebo medom, musíte však použiť 2-3 násobné množstvo, nakoľko majú oveľa nižšiu sladivosť)

**1 banán a 2 vajcia** (pre diabetikov sa dá banán nahradiť tretím vajíčkom, prípadne použiť ešte zelený, ktorý obsahuje menej jednoduchých cukrov, pri intolerancii vajec u HIT sa dajú vajcia nahradiť banánom v pomere 1 vajce = 1 malý banán)

**2 lyžičky prášku do pečiva**

**3-4 stredne veľké jablká**

**škorica** (škorica je surovina, ktorá môže byť u niektorých jedincov s HIT problematická, u diabetikov je však veľmi užitočná, nakoľko pomáha znižovať cukor)

Najprv si pripravíme jablká, ktoré umyjeme, ošúpeme a pokrájame na štvrtky. Z okrúhlejšej strany ich môžeme jemne narezať na asi polcentimetrové plátky, aby bol po upečení koláč krajší, štvrtky by však mali zostať vcelku.

100g masla izbovej teploty rozmiešame so stéviou a rozmixovaným banánom. Vajcia si rozdelíme na žĺtka a bielka, bielka vyšľaháme do snehu a žĺtka pridáme k zmesi s maslom. Pomaly pridávame mandľovú múku zmiešanú s kypriacim práškom. Dostaneme pomerne hustú hmotu, do ktorej opatrne primiešame vyšľahaný bielkový sneh. Hotovú zmes vylejeme (alebo skôr rozotrieme, lebo je pomerne hustá) do maslom vymastenej tortovej formy s priemerom asi 24 cm.

Na cesto poukladáme jablká narezanou stranou hore, jemne ich vtlačíme do cesta a na vrch poukladáme plátky masla. Celý koláč posypeme škoricou a vložíme do predohriatej rúry na 200°C a pečieme asi 35-40 minút.