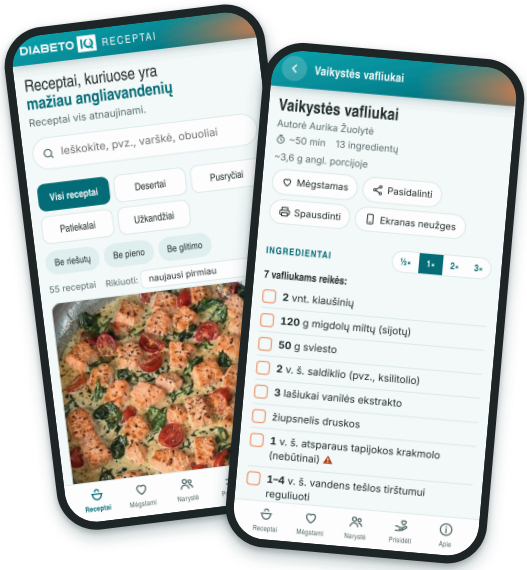
Diabeto IQ

desertai



Receptai visada po ranka – telefone

Nemokama ir nuolat atnaujinama programėlė **„Diabeto IQ receptai“ – receptai.diabetoiq.org**



- **Nuolat atnaujinama:** nauji receptai atsiras patys – ne tik iš šio leidinio ar žurnalo „Diabeto IQ“: desertai, pusryčiai, patiekalai ir užkandžiai.
- **Paieška pagal produktą:** įrašykite, pvz., „varškė“ ar „obuoliai“.
- **Filtrai:** be riešutų, be pieno, be glitimo.
- **Rikiavimas:** naujausi, mažiausiai angliavandenių, kalorijų ar ingredientų, greičiausiai pagaminami.
- **Porcijų skaičiuoklė:** ½×, 2× ar 3× – kiekiai perskaičiuojami patys.
- **Maistingumas** porcijai ir 100 g; ⚠ pažymėti produktai, nuo kurių jis priklauso.
- **Pažymėkite** paruoštus ingredientus, o **laikmatis** primins, kada baigti.
- **Ekranas neužges**, kol gaminate; receptą galima **atsispausdinti** ar **pasidalinti**.
- **Mėgstami receptai** – visada po ranka.
- **Nemokama**, be reklamų ir registracijos. **Veikia ir be interneto.**

Kaip įsidiegti?

1 Atsidarykite programėlę

Nuskenuokite QR kodą telefono kamera arba naršyklėje įveskite **receptai.diabetoiq.org**.

2 „Android“ telefone – naršyklėje „Chrome“

„Chrome“ – tai „Google“ naršyklė (spalvotas apskritimas), dažniausiai jau įdiegta telefone. Paspauskite programėlėje esantį mygtuką **„Įdiegti“** arba naršyklės viršuje dešinėje paspauskite ⋮ (tris taškus) → **„Įdiegti programą“** arba **„Pridėti prie pagrindinio ekrano“**.

3 „iPhone“ telefone – naršyklėje „Safari“

„Safari“ – „iPhone“ naršyklė (mėlynas kompasas). Paspauskite **„Bendrinti“** (kvadratėlis su rodykle į viršų; naujesniuose „iPhone“ jis gali būti po mygtuku **„...“**) → **„Add to Home Screen“** („Pridėti prie pradžios ekrano“) → **„Add“**.

Nuskenuokite
receptai.diabetoiq.org

Programėlės piktograma atsiras telefono ekrane šalia kitų programėlių. Jos nereikia ieškoti „Google Play“ ar „App Store“ parduotuvėse – užtenka nuorodos.

Prisidėkite prie DIABETO IQ veiklų

Jei šis leidinys jums naudingas, padėkite mums kurti daugiau. Bet kokia parama yra svarbi!

1 **Paremkite internetu.** Nuskenuokite QR kodą arba eikite į **diabetoiq.org/aciu** ir spauskite „PRISIDĖK“.

diabetoiq.org/aciu

2 **Paremkite pavedimu.** Gavėjas – Klubas „Diabeto IQ“, sąskaita **LT05 7300 0100 3870 4809** (AB Swedbank), mokėjimo paskirtis – „Parama“.

3 **Skirkite 1,2 % GPM.** Prisijunkite prie **deklaravimas.vmi.lt** → „Pildyti formą“ → forma **FR0512** „Prašymas skirti paramą“ → paramos gavėjo kodas **142041047** → įrašykite 1,2 % ir laikotarpį (galima iki 5 metų) → pateikite iki 2027 m. gegužės 1 d.

Iškepėte? Pasidalinkite nuomone!

Kurį desertą išbandėte, kaip pavyko ir kokių receptų norėtumėte daugiau? Nuskenuokite QR kodą – anketa užtruks 1–2 minutes.

receptai.diabetoiq.org/atsiliepimas

Receptų ir nuotraukų autorės: Brigita Simutienė, Aurika Žuolytė

Leidėjas: Klubas „Diabeto IQ“, įm. k. 142041047, H. Manto g. 47, LT-92253 Klaipėda, tel. +370 605 03265, info@diabetoiq.org, diabetoiq.org

Receptai nepakeičia gydytojo, slaugytojo diabetologo ar dietologo rekomendacijų. Maistingumo vertės apskaičiuotos apytiksliai ir priklauso nuo naudojamų produktų.

Saldikliai į maistingumo vertes neįskaičiuoti. Ksilitolis (jo yra vafliukuose, vyniotinyje, obuolių pyrage ir varškės pyrage su obuoliais) turi apie 2,4 kcal/g ir šiek tiek kelia gliukozės kiekį kraujyje, o eritritolis gliukozės kiekio nekelia ir kalorijų beveik neturi.

© 2026 Klubas „Diabeto IQ“. Visos teisės saugomos. Leidinys platinamas tik elektronine forma. Kopijuoti, platinti ar kitaip naudoti leidinį ar jo dalis galima tik gavus raštišką „Diabeto IQ“ sutikimą.

Saldikliai ir miltai: trumpas gidas

Kuo jie skiriasi ir kaip juos pakeisti, kad desertas pavyktų

Saldikliai

Saldiklis	Saldumas*	Kcal/g	Ką verta žinoti
Eritritolis	~70 %	~0	Gliukozės kiekio nekelia. Šaltuose desertuose gali kristalizuotis – geriau sumalti į pudrą.
Ksilitolis	~100 %	2,4	Gliukozės kiekį kelia nedaug. Keičia cukrų santykiu 1:1. **Labai pavojingas šunims!**
Stevija	200–300×	0	Lašai, sirupas ar milteliai – užtenka kelių lašų. Padauginus jaučiamas kartumas.
Mišiniai	~100 %	~0	Dažniausiai eritritolis su stevija. Keičia cukrų 1:1.
Sukralozė	~600×	0	Dažna skystuose saldikliuose. Kepti aukštesnėje nei 120 °C temperatūroje nerekomenduojama.
Sorbitolis	~60 %	2,4	Gliukozės kiekį kelia nedaug, bet stipriausiai iš visų laisvina vidurius.
Maltitolis	~90 %	2,4	Dažnas „be cukraus“ saldainiuose ir šokolade. **Gliukozės kiekį kelia labiau** nei kiti saldikliai.

* Lyginant su cukrumi. Didesnis eritritolio, ksilitolio, sorbitolio ar maltitolio kiekis gali sukelti pilvo pūtimą ir viduriavimą – pradėkite nuo mažesnio kiekio.

Miltai

Miltai	Angl.*	Skaid.*	Ką verta žinoti
Kvietiniai	~70 g	~3 g	Kviečių rūšis, turi glitimo. Keliuose receptuose jais keičiami bambukų miltai.
Speltos	~60–65 g	~8–10 g	Kviečių rūšis, turi glitimo. Angliavandenių beveik kaip kvietiniuose – dedama nedaug.
Migdolų	~5–10 g	~10 g	Drėgni, riebūs, pagrindas daugumai kepinių. Prieš naudojant verta persijoti.
Žemės riešutų	~8–12 g	~8–15 g	Ypač daug baltymų. Netinka alergiškiems žemės riešutams.
Kokosų	~15–20 g	~35–40 g	Sugeria labai daug skysčio. **Nekeiskite 1:1** – reikia 3–4 kartus mažiau.
Bambukų	~1 g	~90 g	Beveik vien skaidulos, sugeria daug vandens. Naudojami po truputį.
Gysločio luobelės	~2 g	~80 g	Suriša tešlą vietoj glitimo. Leiskite 10 min. išbrinkti.
Tapijokos krakmolas	~85 g	~1 g	Suteikia traškumo. Dedamas tik šaukštas.

* 100 g produkto. Ksantano derva (ledams), želatina (panakotai) ir kepimo milteliai naudojami tokiais mažais kiekiais, kad angliavandenių beveik nepridėda. Vertės apytikslės – tikslias rasite ant pakuotės. Pakeitus ingredientą, pasikeis ir maistingumas.

Kaip skaityti šio leidinio lenteles? Angliavandenių kiekis nurodytas be skaidulų – taip, kaip ant maisto produktų pakuočių Europos Sąjungoje. Skaidulos nurodytos atskirai, saldikliai polioliai (ksilitolis, eritritolis) neįskaičiuoti. Po lentele rasite **100 g** maistingumą ir apytikslį porcijos svorį. Ženklas ~ reiškia apytikslę vertę: ji apskaičiuota pagal įprastą produktų sudėtį, o kepant dalis vandens išgaruoja. Ženklu ⚠ pažymėta, kur maistingumas ypač priklauso nuo naudojamų produktų. Vertės yra informacinio pobūdžio ir nėra gydymo rekomendacija.

Baltymai ir riebalai taip pat svarbūs. Jie lėtina virškinimą, todėl gliukozės kiekis kraujyje gali pakilti vėliau – po 2–3 valandų ir net po 5–6 valandų. Daugelis šio leidinio desertų yra riebūs, todėl vartojantiems insuliną gali prireikti papildomos arba ištęstos insulino dozės (pvz., pompoje – dvigubos ar ištęstos bangos boluso). Kaip ją apskaičiuoti, aptarkite su savo gydytoju ar slaugytoju diabetologu. Baltymų ir riebalų kiekis nurodytas kiekviename recepte.

TURINYS









KEPINIAI

VAIKYSTĖS VAFLIUKAI 6

VARŠKĖS IR OBUOLIŲ KEKSIUKAI 7

PURŪS CITRININIAI KEKSIUKAI 8

CINAMONINĖS BANDELĖS „ČIA IR DABAR“ 9

VARŠKĖS BANDELĖS SU AVIEČIŲ DŽEMU 10

SAUSAINIAI IR SŪRELIAI

RIEŠUTŲ SVIESTO SAUSAINIAI 11

ŽVIRBLIUKŲ SAUSAINIAI 12

IMBIERINIAI SAUSAINIAI 13

KOKOSINIAI BATONĖLIAI 14

VARŠKĖS SŪRELIAI 15

TORTAI IR PYRAGAI

MAŽEIKIŲ VYNIOTINIS 16

VARŠKĖS PYRAGAS SU OBUOLIAIS 17

DANGIŠKAS TORTAS 18

IMBIERINIŲ MEDUOLIŲ TORTAS 19

RIEŠUTINIS TORTAS 20

OBUOLIŲ PYRAGAS 21

MOLIŪGŲ PYRAGAS STIKLINĖJE 22

TORTAS STIKLINĖJE 23

ŠALTIEJI DESERTAI

DESERTAS „SODINUKAS“ 24

BRAŠKINĖ PANAKOTA 25

ŠOKOLADINIS PUDINGAS 26

LEDAI 27

GRIETININIAI LEDAI 28

TIRAMISU 29

VAIKYSTĖS VAFLIUKAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Aurika Žuolytė



7 VAFLIUKAMS REIKĖS:

- 2 vnt. kiaušinių
- 120 g migdolų miltų (sijotų)
- 50 g sviesto
- 2 v. š. saldiklio (pvz., ksilitolio)
- 3 lašiukai vanilės ekstrakto
- žiupsnelis druskos
- 1 v. š. atsparaus tapijokos krakmolo (nebūtinai) ⚠
- 1–4 v. š. vandens tešlos tirštumui reguliuoti

Įdarui:

- 150 ml grietinėlės
- 150 g varškės
- 2 v. š. saldiklio
- 1 mandarino sulčių
- keli lašeliai vanilės ekstrakto

1. Išsijojame migdolų miltus.
2. Kavamale sumalame saldiklį iki pudros, kad tešloje geriau ištirptų.
3. Dubenyje iki lengvų putų išplakame kiaušinius su saldikliu, druska ir vanile.
4. Ištirpiname sviestą, atvėsiname ir įmaišome į kiaušinių plakinį.
5. Suberiame išsijotus migdolų miltus, tapijokos krakmolą ir gerai išmaišome.
6. Pildami po 1 šaukštą vandens reguliuojame tešlos tirštumą, kad išeitų riebios grietinės konsistencijos.
7. Į specialią vaflinę dedame po šaukštą tešlos ir kepame vafliukus. Iškepusius greitai susukame į vamzdelį.
8. Jei į tešlą nedėjome tapijokos krakmolo, bet norime traškumo, iškeptus vafliukus kišame į orkaitę ar karšto oro gruzdintuvę ir 180 °C temperatūroje pakepame 1–3 minutes.
9. Paruošiame vafliukų įdarą: išplakame grietinėlę, sukrečiame varškę, įberiame saldiklio, įlašiname vanilės, jei norisi gaivumo, supilame mandarino sultis ir viską dar kartą paplakame.
10. Masę sukrečiame į konditerinį maišelį ir įspaudžiame į atvėsusius vafliukus.

VIENO VAFLIUKO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~292 kcal**	Angliavandenių	**~3,6 g**
Baltymų	**~9,9 g**	iš jų cukrų	**~2,8 g**
Riebalų	**~26 g**	Skaidulų	**~1,9 g**

100 g: ~349 kcal · angliavandenių ~4,3 g · baltymų ~12 g · riebalų ~31 g — 1 porcija ~83 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota be atsparaus tapijokos krakmolo (jis nebūtinas).

VARŠKĖS IR OBUOLIŲ KEKSIUKAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Aurika Žuolytė



8 KEKSIUKAMS REIKĖS:

- 100 g varškės (9 %)
- 100 g kefyro (2,5 %)
- 2 vnt. kiaušinių
- 100 g nulupto obuolio
- 20 g minkšto sviesto
- 50 g saldiklio (eritritolio)
- 90 g migdolų miltų
- 30 g kokosų miltų
- 2 a. š. kepimo miltelių
- apie 20 vnt. šilauogių ar kitų uogų

1. Į maisto smulkintuvą sukrečiame varškę, sviestą, supilame kefyrą, įmušame kiaušinius, įpjaustome obuolį ir įberiame eritritolio. Viską sutriname iki vientisos masės.
2. Į gautą masę suberiame migdolų, kokosų miltus ir kepimo miltelius.
3. Viską gerai išmaišome ir paliekame tešlą apie 10 minučių pabrinkti.
4. Tešlą tolygiai paskirstome į silikonines keksiukų formeles.
5. Į kiekvieną keksiuką prieš kepdami įspaudžiame po keletą uogų.
6. Kepame iki 190 °C įkaitintoje orkaitėje apie 25 minutes, kol keksiukai gražiai pagels.

VIENO KEKSIUKO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~154 kcal**	Angliavandenių	**~4,9 g**
Baltymų	**~7,4 g**	iš jų cukrų	**~3,6 g**
Riebalų	**~11 g**	Skaidulų	**~3,1 g**

100 g: ~241 kcal · angliavandenių ~7,7 g · baltymų ~12 g · riebalų ~17 g — 1 porcija ~64 g

PURŪS CITRININIAI KEKSIUKAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė

12 KEKSIUKŲ REIKĖS:

- 50 g lydyto sviesto (angl. ghee)
- 20 g paprasto sviesto
- 30 g riešutų sviesto
- 4 v. š. saldiklio
- 1 citrinos su žievele
- 0,5 a. š. kepimo miltelių
- 4 kiaušinių
- 4 v. š. kokosų miltų
- 5 v. š. riešutų miltų (pvz., žemės riešutų miltų)



1. Įkaitiname orkaitę iki 185 °C ir pasiruošiame kepimo formeles (pvz., metalinę keksiukų kepimo formą ir keksiukų popierėlius).
2. Į prikaistuvį sudedame paprastą, lydytą ir riešutų sviestą bei saldiklį, palaukiame, kol ištirps, ir viską sumaišome.
3. Į išlydytą, tačiau jau šiek tiek pravėsusį sviestą po vieną įmušame visus kiaušinius ir išplakame plaktuvu.
4. Į kiaušinių ir sviesto masę įtarkuojame visą geltonąją citrinos žievelės dalį, supilame išspaustas citrinos sultis.
5. Dubenyje sumaišome visus miltus ir kepimo miltelius. Juos po truputį, plakdami plakikliu, suberiame į jau turimą masę ir gerai išmaišome.
6. Visą gautą masę paskirstome į keksiukų formeles (pripildome ne daugiau kaip 2/3 formelės, nes kitaip keksiukų tešla išbėgs).
7. Šauname į įkaitintą orkaitę ir kepame 35–45 min., kol keksiukai gražiai paruduos. Keksiukas iškepęs, jei į jį įsmeigtas medinis dantų krapštukas ištraukiamas sausas.
8. Iškepusius keksiukus paliekame atvėsti – tik atvėsusiuose keksiukuose atsiskleidžia visas skonis.

VIENO KEKSIUKO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~114 kcal**	Angliavandenių	**~1,4 g**
Baltymų	**~4 g**	iš jų cukrų	**~0,6 g**
Riebalų	**~10 g**	Skaidulų	**~1,4 g**

100 g: ~377 kcal · angliavandenių ~4,7 g · baltymų ~13 g · riebalų ~33 g — 1 porcija ~30 g

CINAMONINĖS BANDELĖS „ČIA IR DABAR“

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



10 BANDELIŲ REIKĖS:

- 80 g kietojo mocarelos tipo sūrio
- 90 g maskarponės sūrio
- 50 g bambukų miltų (galima keisti į kvietinius – kiekis nedidelis, tad įtaka glikemijai maža) ⚠
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 20 g mėgstamo saldiklio
- cinamono

Glajui:

- 40 g juodojo šokolado (70 % kakavos) ⚠
- 30 g maskarponės sūrio kremo

1. Sutarkuojame mocarelos tipo sūrį, sumaišome su maskarpone ir kaitiname ant mažos ugnies, kol viskas virs vientisa mase.
2. Suberiame saldiklį, kepimo miltelius ir bambukų (arba kvietinius) miltus ir viską gerai išmaišome, kol gausime tešlos gumulėlį.
3. Tešlą paskleidžiame ant kepimo popieriaus ir drėgnomis rankomis paskirstome į maždaug 20 × 15 cm stačiakampį.
4. Gausiai apibarstome cinamonu ir, jei norisi saldžiau, saldikliu.
5. Šlapiomis rankomis atsargiai susukame į vyniotinį ir supjaustome maždaug 2 cm pločio gabalėliais.
6. Šauname suktinukus į iki 180 °C įkaitintą orkaitę ir kepame, kol švelniai paruduos, apie 20 min.
7. Kol kepa bandelės, ant silpnos ugnies išlydome šokoladą ir sumaišome su maskarponės sūrio kremu.
8. Iškeptas bandeles aplaistome karštu šokoladu, palaukiame, kol truputį atvės, ir skanaujame.

VIENOS BANDELĖS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~106 kcal**	Angliavandenių	**~2,2 g**
Baltymų	**~2,8 g**	iš jų cukrų	**~1,7 g**
Riebalų	**~8,4 g**	Skaidulų	**~5 g**

100 g: ~389 kcal · angliavandenių ~8,1 g · baltymų ~10 g · riebalų ~31 g — 1 porcija ~27 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota su bambukų miltais ir 70 % kakavos šokoladu. Su kvietiniais miltais – ~5,8 g angliavandenių bandelėje.

VARŠKĖS BANDELĖS SU AVIEČIŲ DŽEMU

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



5 BANDELĖMS REIKĖS:

- 2 vidutinio dydžio kiaušinių
- 100 g 9 % rieb. varškės
- 30 g bambukų arba kvietinių miltų ⚠
- 0,5 a. š. kepimo miltelių
- 50 g trintų aviečių arba kitų uogų
- 1 v. š. norimo saldiklio
- 1 a. š. iki pudros sutrinto saldiklio

1. Dubenyje sumaišome kiaušinius, miltus, kepimo miltelius, varškę ir 1 v. š. saldiklio.
2. Gerai visą masę sutriname šakute ir paliekame 10 minučių.
3. Įkaitiname orkaitę iki 175 °C su vėjeliu ir pasiruošiame silikonines formeles.
4. Dedame tešlą į formeles.
5. Sutriname uogas ir įmaišome šiek tiek saldiklio.
6. Bandelių viduryje pirštu įspaudžiame duobutes ir į jas šaukšteliu įdedame džemo.
7. Šauname bandeles į orkaitę ir kepame apie 25 minutes.
8. Iškepusias leidžiame atvėsti, apibarstome saldiklio pudra ir skanaujame.

VIENOS BANDELĖS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~75 kcal**	Angliavandenių	**~1,3 g**
Baltymų	**~6 g**	iš jų cukrų	**~1 g**
Riebalų	**~3,8 g**	Skaidulų	**~6 g**

100 g: ~151 kcal · angliavandenių ~2,6 g · baltymų ~12 g · riebalų ~7,6 g — 1 porcija ~50 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota su bambukų miltais. Su kvietiniais miltais – ~5,6 g angliavandenių bandelėje.

RIEŠUTŲ SVIESTO SAUSAINIAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



13–15 SAUSAINIŲ REIKĖS:

- 230 g 100 % riešutų sviesto
- 1 kiaušinio
- 1 v. š. kokosų miltų
- 1–3 v. š. saldiklio

1. Orkaitę įkaitinkite iki 175 °C.
2. Sumaišykite visus ingredientus.
3. Šlapiomis rankomis formuokite plokščius, maždaug 7 cm skersmens apskritimus.
4. Dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos.
5. Kiekvieną sausainį paspauskite šakute.
6. Šaukite į orkaitę ir kepkite 10–15 min.
7. Ištraukę iš orkaitės palikite sausainius skardoje visiškai atvėsti.

VIENO SAUSAINIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~107 kcal**	Angliavandenių	**~2,1 g**
Baltymų	**~4,7 g**	iš jų cukrų	**~0,7 g**
Riebalų	**~8,6 g**	Skaidulų	**~1,2 g**

100 g: ~562 kcal · angliavandenių ~11 g · baltymų ~25 g · riebalų ~45 g — 1 porcija ~19 g

ŽVIRBLIUKŲ SAUSAINIAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



10 SAUSAINIŲ REIKĖS:

- 200 g įvairiausių riešutų, sėklų, dribsnių (skaičiuota: 170 g riešutų ir sėklų, 30 g avižinių dribsnių) ⚠
- 1 kiaušinio
- 1 v. š. bet kokio riešutų sviesto
- 100 g becukrio šokolado
- norimo saldiklio

1. Sumaišome visas sėklas, susmulkintus riešutus, dribsnius.
2. Dedame riešutų sviestą, įmušame kiaušinį ir viską gerai išmaišome.
3. Šlapiomis rankomis formuojame blynukus ir dedame į kepimo popieriumi išklotą skardą.
4. Šauname į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepame 6–10 min.
5. Kol kepa sausainiai, garų vonelėje ištirpiname šokoladą, įmaišome šiek tiek saldiklio.
6. Iškepusius sausainius atvėsiname.
7. Vieną sausainio pusę pamirkome šokolade, dedame ant kepimo popieriumi uždengtos lentelės.
8. Lentelę su sausainiais kišame į šaldiklį ir palaikome ten bent 10–15 min., kad šokoladas sustingtų.

VIENO SAUSAINIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~170 kcal**	Angliavandenių	**~3,9 g**
Baltymų	**~5,5 g**	iš jų cukrų	**~0,7 g**
Riebalų	**~14 g**	Skaidulų	**~3,1 g**

100 g: ~495 kcal · angliavandenių ~11 g · baltymų ~16 g · riebalų ~41 g — 1 porcija ~34 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota 170 g riešutų ir sėklų bei 30 g avižinių dribsnių. Daugiau dribsnių – daugiau angliavandenių.

IMBIERINIAI SAUSAINIAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



13 PORCIJŲ (PO 6 SAUSAINIUS)
REIKĖS:

- 40 g kokosų miltų
- 220 g žemės riešutų miltų
- 100 g ištirpdyto sviesto
- 1 didelio kiaušinio
- 1 kiaušinio trynio
- 3 a. š. balkšvojo gysločio luobelių
- 1 v. š. kepimo miltelių
- 2 v. š. imbierinių meduolių prieskonių mišinio
- 40 lašelių stevijos sirupo arba kito saldiklio

1. Įkaitiname orkaitę iki 170 °C ir išklojame kepimo skardą kepimo popieriumi.
2. Nedideliame puode ištirpdome sviestą, sumaišytą su saldikliu.
3. Dubenyje sumaišome visus sausus ingredientus.
4. Kitame dubenyje sumaišome ištirpdytą sviestą su kiaušiniu ir kiaušinio tryniu.
5. Sviestinę masę sumaišome su sausais ingredientais. Gautą masę įvyniojame į maistinę plėvelę ir dedame į šaldytuvą pailsėti 2 valandoms.
6. Dalį tešlos dedame tarp dviejų kepimo popieriaus lapų ir kočiojame. Kuo ploniau iškočiosite, tuo sausainukai bus traškesni.
7. Tešla labai trapi, todėl įmantrias formas perkelti į skardą sunku – sausainukas tiesiog sutrupa. Gudrybė: kočiokite iškart skardoje, išspauskite formas ir pašalinkite tešlos likučius aplink sausainius.
8. Šauname skardą į orkaitę ir kepame 12 minučių. Atsargiai, nes sausainukai greitai skrunda.
9. Tik iškepę sausainiai būna minkšti, todėl leiskite jiems atvėsti. Jei norite, kad sausainiai išliktų traškūs, laikykite juos uždarame inde.

VIENOS PORCIJOS (6 SAUSAINIŲ) MAISTINGUMAS

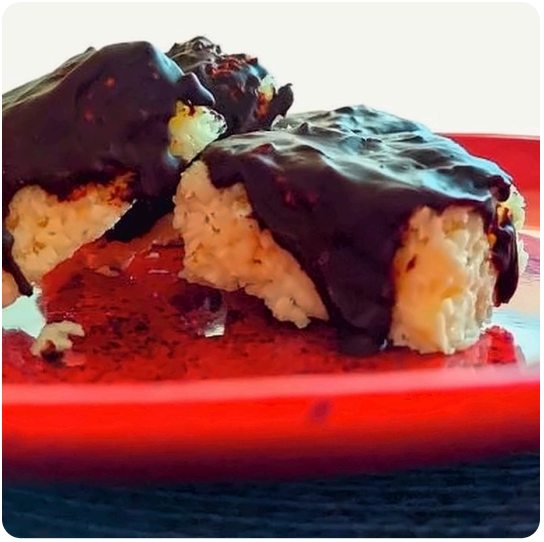
Energinė vertė	**~185 kcal**	Angliavandenių	**~2,5 g**
Baltymų	**~5,8 g**	iš jų cukrų	**~1,2 g**
Riebalų	**~16 g**	Skaidulų	**~3,8 g**

100 g: ~600 kcal · angliavandenių ~8,1 g · baltymų ~19 g · riebalų ~52 g — 1 porcija ~31 g

KOKOSINIAI BATONĖLIAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



14 BATONĖLIŲ REIKĖS:

- 200 g kokosų drožlių
- 180 g tiršto kokosų pieno (skardinėje)
- 50 g kakavos sviesto
- 2 a. š. saldiklio

Šokoladiniam glajui:

- 100 g juodojo šokolado (70 % kakavos) ⚠
- 30 g kakavos sviesto

1. Ant nedidelės kaitros išlydykite kakavos sviestą.
2. Sumaišykite kokosų pieną su kokosų drožlėmis, ištirpdytu kakavos sviestu ir saldikliu.
3. Ant lentelės patieskite maistinės plėvelės, ant jos sudėkite gautą masę, suformuokite plokščią 1–2 cm storio stačiakampį, uždenkite maistine plėvele ir kiškite į šaldymo kamerą 20 minučių.
4. Ištraukę supjaustykite batonėliais.
5. Kiškite atgal į šaldymo kamerą maždaug valandai.
6. Išlydykite glajui skirtą kakavos sviestą ir šokoladą, gerai išmaišykite ir leiskite atvėsti iki kambario temperatūros.
7. Sušalusius batonėlius apipilkite šokolado mase ir dėkite į šaldytuvą sustingti.
8. Laikykite šaldytuve bent 6 valandas.

VIENO BATONĖLIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~209 kcal**	Angliavandenių	**~3,8 g**
Baltymų	**~1,8 g**	iš jų cukrų	**~3,2 g**
Riebalų	**~20 g**	Skaidulų	**~3,1 g**

100 g: ~522 kcal · angliavandenių ~9,5 g · baltymų ~4,5 g · riebalų ~50 g — 1 porcija ~40 g

⚠ Priklauso nuo produktų: glajus skaičiuotas su 70 % kakavos juoduoju šokoladu.

VARŠKĖS SŪRELIAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė

6 SŪRELIAMS REIKĖS:

- 290 g riebios varškės
- 100 g maskarponės sūrio
- 30 g riebios grietinėlės
- 45 g mėgstamo saldiklio
- 30 g aguonų
- 180 g juodojo šokolado (70 % kakavos) ⚠
- 20 g kakavos sviesto



1. Varškę, maskarponės sūrį, grietinėlę ir saldiklį sutrinkite elektriniu trintuvu.
2. Į masę suberkite aguonas ir gerai išmaišykite.
3. Paruoštą masę dėkite į šaldytuvą 30 minučių, kad šiek tiek sutvirtėtų.
4. Garų vonelėje ištirpdykite juodąjį šokoladą ir kakavos sviestą.
5. Į silikonines formeles įpilkite šiek tiek šokolado ir pavartykite, kad šokoladas pasiskirstytų ant formelės sienelių.
6. Šokoladu išteptas formeles kiškite į šaldymo kamerą ir palaikykite apie 2–3 minutes.
7. Ištraukę iš kameros dar kartą užpilkite šokolado sluoksnį. Geriausiai formelę padengti 3 šokolado sluoksniais.
8. Sustingus trečiam šokolado sluoksniui, šaukštu dėkite varškės kremą, šiek tiek paspauskite, kad neliktų oro tarpų.
9. Ant viršaus užliekite likusį šokoladą ir paskirstykite taip, kad gražiai uždengtų varškės kremą.
10. Paruoštus sūrelius dėkite į šaldytuvą ir laikykite ten mažiausiai 4 valandas.

1 SŪRELIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~420 kcal**	Angliavandenių	**~13 g**
Baltymų	**~11 g**	iš jų cukrų	~11 g
Riebalų	**~35 g**	Skaidulų	**~4,3 g**

100 g: ~384 kcal · angliavandenių ~12 g · baltymų ~10 g · riebalų ~32 g — 1 porcija ~108 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota su 70 % kakavos juoduoju šokoladu. Su becukriu šokoladu angliavandenių bus gerokai mažiau.

MAŽEIKIŲ VYNIOTINIS

Atidaryti programėlėje →

Autorė Aurika Žuolytė



VYNIOTINIUI REIKĖS:

- 4 vnt. kiaušinių
- 50 g migdolų miltų (sijotų)
- 4 v. š. saldiklio (pvz., ksilitolio)
- 3 lašiukai vanilės ekstrakto
- žiupsnelis druskos

Įdarui:

- 250 g maskarponės
- 200 g trintos varškės
- 5 v. š. saldiklio pudros
- sauja šilauogių ar kitų uogų
- 0,5 apelsino sulčių
- keli lašeliai vanilės ekstrakto

1. Išsijojame migdolų miltus.
2. Atskiriame kiaušinių trynius nuo baltymų.
3. Baltymus su žiupsneliu druskos išplakame iki standžių putų.
4. Kitame dubenyje trynius išplakame su saldikliu ir vanile, kol masė pabals ir taps puri.
5. Į gerai išplaktus baltymus po truputį pilame trynius, lėtai ir atsargiai įmaišome.
6. Į baltymų ir trynių masę beriame sijotus migdolų miltus ir atsargiai įmaišome.
7. Tešlą tolygiai paskirstome ant kepimo popieriumi išklotos skardos, suformuodami stačiakampį.
8. Kepame 180 °C temperatūroje apie 10–12 minučių.
9. Iškepusį biskvitą dar karštą susukame į vyniotinį kartu su popieriumi ir paliekame atvėsti.
10. Maskarponę išmaišome su trinta varške, saldiklio pudra, vanile ir apelsino sultimis iki standžios masės.
11. Atvėsusį biskvitą išvyniojame, tolygiai aptepame kremu, suberiame uogas ir tvirtai susukame.
12. Paliekame šaldytuve kelias valandas, kad sustingtų.

VIENO GABALĖLIO MAISTINGUMAS (PJAUSTANT Į 10 DALIŲ)

Energinė vertė	**~200 kcal**	Angliavandenių	**~3,3 g**
Baltymų	**~8,2 g**	iš jų cukrų	**~2,9 g**
Riebalų	**~17 g**	Skaidulų	**~0,7 g**

100 g: ~261 kcal · angliavandenių ~4,3 g · baltymų ~11 g · riebalų ~22 g — 1 porcija ~76 g

VARŠKĖS PYRAGAS SU OBUOLIAIS

Atidaryti programėlėje →

Autorė Aurika Žuolytė



PYRAGUI (10 PORCIJŲ) REIKĖS:

Tešlai:

- 190 g migdolų miltų
- 70 g kokosų miltų
- 50 g saldiklio
- 2 vnt. kiaušinių
- 1 a. š. cinamono
- žiupsnelio druskos

Varškės sluoksniui:

- 500 g varškės
- 100 g sviesto
- 80 g ksilitolio arba eritritolio
- 3 vnt. kiaušinių
- 1 a. š. vanilės

Obuolių sluoksniui:

- 3 vnt. didesnių obuolių
- 1 v. š. sviesto (kepimui)
- 3 v. š. ksilitolio arba eritritolio
- 1 v. š. malto cinamono
- 1 a. š. vanilės

1. Sumaišome visus tešlos ingredientus iki vientisos masės, padalijame į dvi dalis ir įdedame į šaldymo kamerą, kad sustingtų.
2. Varškę sumaišome su tirpintu sviestu, kiaušinių tryniais, saldikliu ir vanile. Kiaušinių baltymus atskiriame, išplakame iki standžių putų ir atsargiai įmaišome į paruoštą varškės masę.
3. Obuolius supjaustome ir trumpai pakepame keptuvėje ant sviesto su saldikliu, cinamonu ir vanile.
4. Iš šaldymo kameros ištraukiame vieną tešlos dalį, sutarkuojame ją į kepimo formos dugną ir švelniai paspaudžiame.
5. Ant sutarkuotos masės sukrečiame paruoštą varškės masę, tolygiai paskirstome pakepintus obuolius ir ant viršaus užtarkuojame antrą tešlos dalį.
6. Pašauname į 160 °C įkaitintą orkaitę ir kepame apie vieną valandą, pyrago viršus turi gražiai apskrusti.

VIENO GABALĖLIO MAISTINGUMAS (PJAUSTANT Į 10 PORCIJŲ)

Energinė vertė	**~372 kcal**	Angliavandenių	**~11 g**
Baltymų	**~18 g**	iš jų cukrų	**~8,8 g**
Riebalų	**~27 g**	Skaidulų	**~6,7 g**

100 g: ~249 kcal · angliavandenių ~7,5 g · baltymų ~12 g · riebalų ~18 g — 1 porcija ~147 g

DANGIŠKAS TORTAS

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



25 CM SKERSMENS TORTUI REIKĖS:

Biskvitams:

- 4 kiaušinių
- 3 v. š. saldiklio
- 200 g 100 % žemės riešutų sviesto
- 200 g 30 % rieb. grietinės
- 1 v. š. natūralios kakavos
- 0,5 a. š. kepimo miltelių

Kremui:

- 400 g maskarponės kremo
- 300 g 35 % riebumo grietinėlės
- 100 g saldiklio
- 1 citrinos

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Dubenyje išplakite kiaušinius su saldikliu.
3. Į kiaušinių plakinį sudėkite žemės riešutų sviestą ir grietinę, suberkite kepimo miltelius, gerai išplakite elektriniu plaktuvu.
4. Gautą masę padalykite į dvi lygias dalis ir į vieną iš jų įmaišykite kakavą.
5. Šviesiąją masės dalį pilkite į sandarią torto formą, šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite maždaug 25–30 min.
6. Išėmę iš formos palikite atvėsti.
7. Į formą supilkite kakavinę masę, šaukite į orkaitę ir taip pat kepkite apie 25–30 minučių.
8. Išplakite grietinėlę su maskarponės kremu bei saldikliu iki vientisos masės. Neperplakite, nes masė gali išskysti.
9. Į išplaktą kremą atsargiai įmaišykite vienos išspaustos citrinos sultis.
10. Kremą dėkite į šaldytuvą, kad šiek tiek sutvirtėtų.
11. Biskvitus perpjaukite horizontaliai pusiau, kad turėtumėte 4 lakštus.
12. Ant biskvito lakšto užtepkite kremo sluoksnį, ant jo dėkite kitą lakštą ir kartokite, kol sutepsite visą kremą. Dalį kremo pasilikite aptepti kraštams.
13. Paruoštą tortą papuoškite savo nuožiūra.
14. Tortą dėkite į šaldytuvą ir laikykite bent 3 valandas, o geriausiai – per visą naktį.

1 GABALĖLIO (1/9 TORTO) MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~528 kcal**	Angliavandenių	**~6,8 g**
Baltymų	**~12 g**	iš jų cukrų	**~4,6 g**
Riebalų	**~50 g**	Skaidulų	**~1,6 g**

100 g: ~380 kcal · angliavandenių ~4,9 g · baltymų ~8,6 g · riebalų ~36 g — 1 porcija ~140 g

IMBIERINIŲ MEDUOLIŲ TORTAS

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



28 CM SKERSMENS TORTUI (10–12 PORCIJŲ) REIKĖS:

Imbieriniam biskvitui:

- 40 g kokosų miltų
- 220 g riešutų miltų
- 100 g sviesto
- 1 kiaušinio
- 1 kiaušinio trynio
- 3 a. š. balkšvojo gysločio luobelių
- 2 v. š. meduolių prieskonio mišinio su imbierais
- 1 v. š. kepimo miltelių
- 3 v. š. saldiklio

Varškiniam biskvitui:

- 180 g varškės
- 100 g maskarponės
- 50 g kokosų miltų
- 0,5 v. š. kepimo miltelių
- 2 v. š. saldiklio
- 2 kiaušinių

Kremui:

- 500 g maskarponės
- 150 g grietinėlės
- 3 v. š. saldiklio
- pusės citrinos sulčių

1. Imbieriniam biskvitui ištirpdome sviestą, suberiame prieskonius ir saldiklį. Ataušiname, įmušame kiaušinį ir kiaušinio trynį bei gerai išmaišome.
2. Atskirame dubenyje sumaišome sausus ingredientus, suberiame į atvėsusį sviesto ir kiaušinių mišinį, išmaišome, palaikome 10 min., kad išbrinktų.
3. Sukrečiame viską į kepimo formą, rankomis išklojame dugną, kad gerai pasiskirstytų, kepame orkaitėje 175 °C temperatūroje apie 20–25 minutes.
4. Sumaišome varškiniam biskvitui skirtus ingredientus ir supilame į sandarią kepimo formą, kepame 180 °C temperatūroje apie 30–40 minučių. Atvėsusį biskvitą perpjauname pusiau, kad turėtume du torto sluoksnius.
5. Kremui sumaišome maskarponę su grietinėle ir saldikliu. Plakame elektriniu plaktuvu tol, kol kremas tampa sunkus ir tirštas. Neperplakite, kad neišskystų.
6. Į paruoštą kremą atsargiai įmaišome pusės citrinos sultis. Kremą dedame į šaldytuvą bent valandai.
7. Torto ruošimas: apačioje dedame imbierinį biskvitą ir tepame kremo, tada vieną po kito varškinius biskvitus, kuriuos pertepame kremu.
8. Tortą aptepame likusiu kremu arba juoduoju šokoladu ir papuošiame šviežiomis uogomis.

VIENOS PORCIJOS (1/12 TORTO, BE PAPUOŠIMO) MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~493 kcal**	Angliavandenių	**~7 g**
Baltymų	**~12 g**	iš jų cukrų	**~4,8 g**
Riebalų	**~45 g**	Skaidulų	**~6,2 g**

100 g: ~406 kcal · angliavandenių ~5,8 g · baltymų ~9,9 g · riebalų ~37 g — 1 porcija ~121 g

RIEŠUTINIS TORTAS

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė

8 GABALĖLIŲ TORTUI REIKĖS:

Pagrindui:

- 100 g riešutų sviesto (būtinai 100 %)
- 2 kiaušinių
- 100 g grietinės
- žiupsnelio sodos
- 20 g kokybiškos kakavos
- 2 v. š. saldiklio

Kremui:

- 200 g maskarponės sūrio
- 70 g riešutų sviesto
- 2 v. š. saldiklio



1. Pasirenkame kepimo formą, kurioje kepsime biskvitą: nuo jos dydžio priklausys, kelių sluoksnių bus tortas. Kepant nedidelėje formoje, išeina 3 sluoksniai.
2. Sumaišome visus pagrindo ingredientus, išskyrus kakavą, ir padalijame masę į kelias dalis. Į vieną iš jų suberiame kakavą.
3. Visas dalis kepame atskirai. Supylę vieną dalį į kepimo formą, šauname į iki 180 °C įkaitintą orkaitę ir kepame apie 20–30 minučių, ištraukę atvėsiname ant grotelių. Taip iškepame ir atvėsiname likusias dalis.
4. Kol biskvitai vėsta, pasiruošiame kremą. Suplakame visus kremo ingredientus į vientisą masę ir dedame į šaldytuvą bent 20 min.
5. Ant visiškai atvėsusių biskvitų tepame kremą ir sluoksniuojame. Papuošiame pagal nuotaiką.
6. Tortas skaniausias, kai šiek tiek pastovi šaldytuve.

VIENO GABALĖLIO (1/8 TORTO) MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~291 kcal**	Angliavandenių	**~4,3 g**
Baltymų	**~8,8 g**	iš jų cukrų	**~2,3 g**
Riebalų	**~26 g**	Skaidulų	**~2,1 g**

100 g: ~425 kcal · angliavandenių ~6,3 g · baltymų ~13 g · riebalų ~38 g — 1 porcija ~68 g

OBUOLIŲ PYRAGAS

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



30 CM SKERSMENS PYRAGUI (APIE 10 PORCIJŲ) REIKĖS:

- 5 didelių obuolių
- 100 g riešutų miltų
- 50 g speltos miltų
- 200 g 9 % rieb. varškės
- 70 g 30 % rieb. grietinės
- 3 didelių kiaušinių
- 1 a. š. kepimo miltelių
- kubelio sviesto formai ištepti
- 2 v. š. cinamono
- 4 v. š. saldiklio
- 2 v. š. ksilitolio
- vanilės esencijos

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Nulupkite ir griežinėliais supjaustykite obuolius.
3. Į sausą keptuvę suberkite ksilitolį ir kaitinkite tol, kol ims karamelizuotis.
4. Sudėkite į keptuvę obuolius ir gerai apvoliokite karamelėje.
5. Karamelizuotus obuolius sudėkite į gilų dubenį, ant jų berkite cinamono ir 2 šaukštus pasirinkto saldiklio bei labai gerai išmaišykite.
6. Kitame dubenyje sumaišykite visus miltus su kepimo milteliais.
7. Trečiame dubenyje elektriniu trintuvu iki vientisos masės sutrinkite varškę su grietine, kiaušiniais, 2 šaukštais saldiklio ir vanile.
8. Gautą masę gerai išmaišykite su miltų mišiniu.
9. Kepimo formą ištepkite gabalėliu sviesto ir sudėkite karamelizuotus obuolius.
10. Ant obuolių sukrėskite visą tešlą ir ją tolygiai paskirstykite.
11. Šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 40 minučių.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~206 kcal**	Angliavandenių	**~16 g**
Baltymų	**~9 g**	iš jų cukrų	**~11 g**
Riebalų	**~11 g**	Skaidulų	**~3,5 g**

100 g: ~154 kcal · angliavandenių ~12 g · baltymų ~6,7 g · riebalų ~8,2 g — 1 porcija ~134 g

MOLIŪGŲ PYRAGAS STIKLINĖJE

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



4 PORCIJOMS REIKĖS:

Pyrago trupiniams:

- 200 g nulupto moliūgo
- 100 g žemės riešutų miltų
- 50 g saldiklio
- 2 mažų kiaušinių
- 70 g kambario temperatūros sviesto
- 30 g razinų
- 1 v. š. citrinos sulčių
- žiupsnelio kardamono, cinamono
- 1 a. š. kepimo miltelių

Kremui:

- 250 g maskarponės sūrio
- 50 g 30 % rieb. grietinėlės
- 2 v. š. saldiklio
- 2 v. š. citrinos sulčių

1. Moliūgą smulkiai sutarkuojame, apibarstome cinamonu, kardamonu ir apšlakstome citrina.
2. Kambario temperatūros sviestą sumaišome su saldikliu ir plakame mikseriu, kol masė taps balta. Tada po vieną įmušame kiaušinius ir gerai išplakame.
3. Moliūgo masę sumaišome su sviesto mase, suberiame sijotus miltus, kepimo miltelius, razinas.
4. Įkaitiname orkaitę iki 180 °C ir masę sudedame į formą, ištepta sviestu arba iškłotą kepimo popieriumi.
5. Šauname į orkaitę ir kepame apie 40–50 min., mediniu smeigtuku patikriname, ar iškepęs.
6. Visus kremo ingredientus sumaišome ir gerai išplakame mikseriu iki vientisos masės. Dedame į šaldytuvą 20 minučių.
7. Pyragui iškepus, perpjauname į keletą dalių ir leidžiame visiškai atvėsti, geriausiai per naktį. Susmulkiname pyragą į trupinius.
8. Mėgstamose stiklinėse sluoksniuojame pyragą: 2 cm trupinių, 1 cm kremo, 2 cm trupinių, 1 cm kremo ir t. t., kol užpildome visą stiklinę. Paskutinis sluoksnis turi būti trupinių.
9. Papuošiame kuo norisi ir valgome arba dedame į šaldytuvą – kitą dieną desertas dar skanesnis.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~640 kcal**	Angliavandenių	**~15 g**
Baltymų	**~13 g**	iš jų cukrų	**~11 g**
Riebalų	**~58 g**	Skaidulų	**~2,8 g**

100 g: ~341 kcal · angliavandenių ~7,9 g · baltymų ~6,8 g · riebalų ~31 g — 1 porcija ~190 g

TORTAS STIKLINĖJE

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



2 PORCIJOMS REIKĖS:

Biskvitui:

- 50 g riešutų miltų
- 50 g bambukų arba kvietinių miltų ⚠
- 50 g lydyto sviesto
- 2 vnt. kiaušinių

Kremui ir uogų sluoksniui:

- 100 g maskarponės sūrio
- 100 g šaldytų aviečių
- 35 g mėgstamo saldiklio
- šlakelio vanilės esencijos

1. Įkaitiname orkaitę iki 180 °C.
2. Sumaišome visus miltus su kiaušiniais.
3. Ant mažos ugnies išlydome sviestą ir jam atvėsus supilame į tešlą, viską gerai išmaišome.
4. Tešlą pilame į platų kepimo indą, kad būtų kuo plonesnis sluoksnis.
5. Pašauname į orkaitę ir kepame apie pusvalandį.
6. Kremui išplakame maskarponę su vanilės esencija ir 25 g saldiklio.
7. Šaldytas avietes sutriname su likusiu saldikliu.
8. Iškepusį biskvitą atvėsiname ir pirštais sutrupiname.
9. Stiklinėse sluoksniuojame biskvito trupinius, kremą, trintas uogas, vėl biskvito trupinius, o ant viršaus – trintas uogas.
10. Desertą bent pusvalandį palaikome kambario temperatūroje, kad sluoksniai susijungtų.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~687 kcal**	Angliavandenių	**~7,8 g**
Baltymų	**~15 g**	iš jų cukrų	**~6,1 g**
Riebalų	**~60 g**	Skaidulų	**~28 g**

100 g: ~333 kcal · angliavandenių ~3,8 g · baltymų ~7,3 g · riebalų ~29 g — 1 porcija ~206 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota su bambukų miltais. Su kvietiniais miltais – ~26 g angliavandenių ir ~729 kcal porcijoje.

DESERTAS „SODINUKAS“

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



TRUPINIAMS REIKĖS:

- 50 g sviesto
- 1 a. š. saldiklio
- 2 a. š. kakavos
- 100 g kokosų miltų
- 1 v. š. kvietinių miltų

3 VAZONĖLIAMS REIKĖS:

- 3 popierinių puodelių
- plytelės (100 g) juodojo šokolado (70 % kakavos) ⚠
- 0,5 stiklinės 30 % rieb. grietinėlės
- 150 g 9 % rieb. varškės
- 2 a. š. saldiklio
- šlakelio vanilės ekstrakto
- mėtos / rozmarino papuošimui

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Sviestą ištirpinkite, sumaišykite su saldikliu, kakava ir kokosų bei kvietiniais miltais.
3. Iš gautos masės rankomis darykite mažus, monetos dydžio blynukus, išdėliokite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite, kol bus panašūs į sausainius.
4. Sausainius atvėsinkite ir susmulkinkite iki trupinių.
5. Popierinius puodelius iki pusės įkirpkite trijose vietose, kad tarp įkirpimų būtų panašaus pločio tarpeliai.
6. Šokoladą ištirpinkite garų vonelėje.
7. Į puodelius pilkite šokolado ir sukiodami arba mentele paskirstykite ant dugno ir sienelių.
8. Puodelius su šokoladu dėkite į šaldymo kamerą mažiausiai 30 minučių.
9. Kremui iki standumo išplakite grietinėlę su saldikliu ir vanile, tada palengva įmaišykite varškę ir dar šiek tiek paplakite, kol viskas taps vientisa mase.
10. Iš šaldiklio ištraukite puodelius, atsargiai nuimkite popierių.
11. Į šokolado puodelius šaukštu dėkite kremo, viršų apibarstykite sausainių trupiniais.
12. Ant viršaus įsmeikite mėtos, rozmarino ar kitos žalumos šakelę ir puodelius dėkite į šaldytuvą.
13. Paruoštą desertą kambario temperatūroje laikykite ne ilgiau kaip 20 min.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~643 kcal**	Angliavandenių	**~23 g**
Baltymų	**~19 g**	iš jų cukrų	**~15 g**
Riebalų	**~49 g**	Skaidulų	**~17 g**

100 g: ~381 kcal · angliavandenių ~14 g · baltymų ~11 g · riebalų ~29 g — 1 porcija ~170 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota su 100 g plytele 70 % kakavos juodojo šokolado.

BRAŠKINĖ PANAKOTA

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 200 ml 35 % grietinėlės
- 150 g šviežių arba šaldytų braškių
- 1 a. š. želatinos
- 2 v. š. virinto šilto vandens
- saldiklio (pvz., stevijos) pagal skonį

1. Į nedidelį indą beriame 1 a. š. želatinos, užpilame ją 2 v. š. virinto šilto vandens, labai gerai išmaišome ir paliekame keletą minučių, kad želatina ištirptų.
2. Grietinėlę supilame į prikaistuvį, įberiame šiek tiek saldiklio, pvz., 2 a. š. birios stevijos, užkaičiame ant mažos ugnies ir laukiame, kol pradės burbuliuoti.
3. Į karštą grietinėlę supilame paruoštą želatiną ir gerai išmaišome.
4. Sumažinę ugnį paverdame dar apie minutę. Tada išjungiame ir paliekame atvėsti.
5. Supilame paruoštą grietinėlę į norimą indą (gražiai atrodo stiklinis) ir dedame į šaldytuvą maždaug valandai.
6. Sutriname braškes, sumaišome su saldikliu ir užpilame ant sustingusios masės, papuošiame mėtos lapeliu.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~363 kcal**	Angliavandenių	**~7,3 g**
Baltymų	**~3,9 g**	iš jų cukrų	**~6,7 g**
Riebalų	**~35 g**	Skaidulų	**~1,5 g**

100 g: ~187 kcal · angliavandenių ~3,8 g · baltymų ~2 g · riebalų ~18 g — 1 porcija ~192 g

ŠOKOLADINIS PUDINGAS

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 200 g riebaus kokosų pieno
- šlakelio riebios grietinėlės
- 2 v. š. ispaninio šalavijo (čija) sėklų
- 2 v. š. becukrio šokoladinio kremo
- 10 g becukrės kakavos
- 1 a. š. saldiklio eritritolio
- 0,5 a. š. vanilės ekstrakto
- žiupsnelio druskos
- 1 a. š. prieskonių mišinio meduoliams

1. Kokosų pieną gerai išplakame mikseriu, įpilame riebios grietinėlės, gerai išmaišome.
2. Į gautą masę suberiame kakavą, prieskonius, saldiklį, druskos ir dar paplakame.
3. Sukrečiame šokoladinį kremą ir sutriname viską trintuvu iki vientisos masės, kad neliktų gumuliukų.
4. Įmaišome ispaninio šalavijo sėklas ir paliekame pastovėti apie 20 minučių kambario temperatūroje.
5. Dar kartą gerai išmaišome ir dedame į šaldytuvą bent porai valandų, o geriausia – per naktį. Prieš patiekdami papuošiame mėgstamomis uogomis ar vaisiais.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~360 kcal**	Angliavandenių	**~6,1 g**
Baltymų	**~6,2 g**	iš jų cukrų	**~2,7 g**
Riebalų	**~33 g**	Skaidulų	**~7,1 g**

100 g: ~261 kcal · angliavandenių ~4,4 g · baltymų ~4,4 g · riebalų ~24 g — 1 porcija ~140 g

LEDAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 200 g maskarponės sūrio
- 400 g šaldytų braškių ar kitų mėgstamų uogų ⚠
- 15 g mėgstamo saldiklio
- šlakelio vanilės esencijos

1. Visus ingredientus sutrinkite iki vientisos masės.
2. Masę bent pusvalandį palaikykite šaldiklyje.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~472 kcal**	Angliavandenių	**~16 g**
Baltymų	**~5,6 g**	iš jų cukrų	**~14 g**
Riebalų	**~42 g**	Skaidulų	**~4 g**

100 g: ~157 kcal · angliavandenių ~5,3 g · baltymų ~1,9 g · riebalų ~14 g — 1 porcija ~300 g

⚠ Priklauso nuo produktų: skaičiuota su braškėmis. Su šilauogėmis ar mėlynėmis angliavandenių bus daugiau.

GRIETININIAI LEDAI

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



3 PORCIJOMS REIKĖS:

- 175 g maskarponės kremo
- 50 g 35 % riebumo grietinėlės
- 2 kiaušinių trynių
- 4 a. š. norimo saldiklio, sumalto į pudrą
- 0,3 a. š. ksantano dervos miltelių

1. Plakikliu išplakame kiaušinių trynius ir saldiklį iki balkšvų putų.
2. Kitame dubenyje išplakame grietinėlę.
3. Trynių mišinį, grietinėlę ir maskarponės kremą gerai išplakame plakikliu, pamažu įmaišome ksantano dervos miltelius.
4. Masę dedame į šaldymo kamerą 50 minučių.
5. Skaniausi valgomi iškart. Jei valgysite po keleto dienų, ištraukę iš šaldiklio palikite kambario temperatūroje bent 10 minučių.
6. Ledus gardinkite norimais priedais: uogomis, šokoladu, cinamonu ar bet kuo, kas šauna į galvą.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~327 kcal**	Angliavandenių	**~3 g**
Baltymų	**~4,6 g**	iš jų cukrų	**~3 g**
Riebalų	**~33 g**	Skaidulų	**~0 g**

100 g: ~377 kcal · angliavandenių ~3,5 g · baltymų ~5,3 g · riebalų ~38 g — 1 porcija ~86 g

Ledai gaminami iš žalių kiaušinių trynių – naudokite šviežius, geriausia pasterizuotus kiaušinius.

TIRAMISU

Atidaryti programėlėje →

Autorė Brigita Simutienė



12 PORCIJŲ REIKĖS:

Biskvitui:

- 6 kiaušinių
- 80 g migdolų miltų
- 40 g saldiklio
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 2 a. š. vanilės ekstrakto

Kremui:

- 500 g maskarponės
- 300 ml plakamosios grietinėlės (35 % riebumo)
- 4 a. š. saldiklio miltelių
- 2 a. š. kakavos (papuošimui)

Biskvitui sudrėkinti:

- 200 ml stiprios atvėsusios kavos (be tirščių)

1. Orkaitę įkaitinkite iki 160 °C.
2. Iki standžių putų išplakite kiaušinių baltymus.
3. Kitame inde išplakite trynius su saldikliu, įmaišykite vanilę, migdolų miltus ir kepimo miltelius.
4. Masę atsargiai sumaišykite su baltymais, paskleiskite ant kepimo popieriaus plonu sluoksniu, šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 12–15 min.
5. Atvėsusį biskvitą supjaustykite norimo dydžio juostelėmis.
6. Kremui išplakite grietinėlę, sumaišykite su maskarpone ir saldikliu.
7. Biskvito gabalėlius trumpai įmerkite į šaltą kavą ir jais išklokite formos pagrindą.
8. Ant biskvito sluoksnio dėkite kremą, tuomet vėl kavoje mirkytą biskvitą ir t. t.
9. Paskutinį kremo sluoksnį apibarstykite kakava ir palikite šaldytuve bent 3–4 val., geriausiai per naktį.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	**~332 kcal**	Angliavandenių	**~3,5 g**
Baltymų	**~7,1 g**	iš jų cukrų	**~3 g**
Riebalų	**~32 g**	Skaidulų	**~0,9 g**

100 g: ~322 kcal · angliavandenių ~3,4 g · baltymų ~6,9 g · riebalų ~31 g — 1 porcija ~103 g

Tapkite DIABETO IQ nariu

Klubas „Diabeto IQ“ vienija žmones, gyvenančius su bet kurio tipo cukriniu diabetu, jų šeimas ir specialistus visoje Lietuvoje.

Ką gauna nariai

- Konsultacijos pacientų teisių klausimais ir naujausia informacija apie diabeto valdymą
- Kompleksinė pagalba vaikams, kuriems neseniai diagnozuotas 1 tipo cukrinis diabetas, ir jų šeimoms
- Renginiai ir paskaitos
- Pagalba priemonėmis netikėtais atvejais (pvz., sugedus jutikliui)
- Bendravimas su kitais nariais ir dalijimasis patirtimi
- Bendruomenė, kurioje jūsų iššūkius supranta
- Psichologų, diabetologų, išmaniųjų technologijų specialistų, socialinių darbuotojų ir kitų specialistų konsultacijos
- Vasaros stovyklos šeimoms ir paaugliams
- Mokymai ir nuotoliniai susitikimai – net jei jūsų mieste nėra klubo
- Tarpininkavimas tarp šeimos ir ugdymo įstaigos
- Atstovavimas bendruomenės interesams valdžios institucijose

Nariu gali tapti diabetu sergančių vaikų tėvai ar globėjai, suaugusieji, gyvenantys su diabetu, specialistai (gydytojai, mokytojai ir kiti) ir visi, kas nori palaikyti klubo veiklą.

Nariais gali būti ir ne pelno organizacijos – asociacijos, viešosios įstaigos ir kitos. Jų nariai taip pat tampa „Diabeto IQ“ nariais.

Kaip tapti nariu

1. **Užpildykite narystės anketą.** Nuskenuokite QR kodą arba eikite į forms.gle/g5mxe975mNuoRcHGA. Daugiau apie narystę – diabetoiq.org/naryste.
2. **Sumokėkite nario mokestį – 20 € už kalendorinius metus** (galima ir daugiau). Gavėjas – Klubas „Diabeto IQ“, sąskaita **LT32 7300 0101 9950 7916**, mokėjimo paskirtis – „Nario mokestis už [metai], vardas ir pavardė“.
3. **Laukite skambučio ar laiško** – gavę anketą, su jumis susisieksime.

Klausimai? Tel. +370 616 47125 (Sigita Gavorkienė), **info@diabetoiq.org**, **diabetoiq.org**
Vietiniai klubai veikia Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Kretingoje, Raseiniuose, Šakiuose, Utenoje ir Mažeikiuose.