

Ksylitol może w pełni zastąpić cukier w przyrządzaniu wielu potraw

Mleczko sezamowe

- 2 łyżki tahiny (masła sezamowego), 1 łyżeczka ksylitolu, 1 filiżanka wody.
- Tahinę i ksylitol zmiksować z małą ilością wody. Uzupełnić wodą o dowolnej temperaturze do pojemności jednej filiżanki.

Chałwa naturalna

- 2-3 łyżki tahiny, 1-2 łyżeczki ksylitolu, 1-2 łyżki przegotowanej wody (ewent. kilka kropel cytryny, 1 łyżeczka dowolnej mieszanki orzechów, nasion, owoców suszonych).
- Ksylitol rozpuścić w wodzie. Roztwór dodawać małymi porcjami do masła sezamowego, ucierając masę do zgęstnienia. Pozostałe składniki można dodać wg własnych upodobań.

100 g pełnych nasion sezamu zawiera ok. 700 mg dobrze wchłanialnego wapnia.

Wytrawna polewa czekoladowa

- 1 łyżka kakao, 2-3 łyżki wody, 1 łyżka ksylitolu, 1 łyżeczka oleju kokosowego lub twardego masła.
- Kakao rozetrzeć z wodą na gęstą masę. Ksylitol stopić w rondelku na małym ogniu, dodać masę kakaową, wymieszać, krótko zagotować. Dodać olej kokosowy lub masło, razem gotować przez chwilę. Zamiast kakao można użyć karobu (wysuszone, zmielone strąki z drzewa świętojańskiego).

Tahina i karob dostępne są w sklepach z żywnością naturalną.

Lizawka ksylitolowa

- 1 - 2 łyżki ksylitolu stopić na średnio rozgrzanej patelni, można dodać pół łyżeczki soku z cytryny lub innych owoców, rozmieszać na gorąco.
- Wylać na 1 -2 płaskie spodeczki, pozostawić do całkowitego zastygnięcia.

Liczne opracowania naukowe przedstawiają ksylitol jako żywność funkcjonalną; natomiast w nomenklaturze UE jest on dodatkiem do żywności i jako taki posiada symbol E z numerem 967.

Ujednolicona symbolika związków (naturalnych i sztucznych) dodawanych do żywności ma na celu bezbłędną identyfikację substancji, które w wielu krajach europejskich często mają odmienne nazwy.

Copyright 2005-2009 Gaja Elżbieta M. Kosińska. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie całości lub części materiału, publikowanie i zamieszczanie na stronach internetowych wymaga potwierdzonej zgody firmy GAJA.

Dystrybutor: **GAJA**
03-906 Warszawa
ul. Francuska 3a/2
tel: 022/617 84 91,
022/616 04 47
e-mail: gajanea@gajanea.pl



www.ksylitol.info.pl

