

Мало кто знает, что стевию можно использовать не только в виде чаев, но и готовить с ее помощью разнообразные и, главное, полезные блюда.

Суп из свежих помидоров и трав

10-12 небольших свежих помидоров, 1/2 чашки свежих измельченных трав, 1/4 ч.л. экстракта стевии, 1-2 ст.л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, 1-2 ст.л. соевого соуса. Из помидоров сделать пюре, добавить остальные ингредиенты и снова размешать. Суп можно подавать горячим с белым или коричневым рисом, украсив веточками свежих пряных трав. Так же можно подавать и холодным, посыпав измельченным грецким орехом.

Печенье "Волшебные шары"

2 чашки овсяных хлопьев, 1 большое мелко измельченное яблоко, 1/4 чашки изюма, 1 чашка орехового масла (любого), целые орехи, 1/2 пачки масла или маргарина, 1/2 чашки шоколадных чипсов, 2 целых яйца, 1 чашка питьевой воды, 2 ч.л. порошка или 1/2 ч.л. экстракта стевии.

Смешать овсяные хлопья, яйца, воду и масло. Добавить остальные ингредиенты (кроме целых орехов) и хорошенько все размешать. Сформировать шары и поместить на смазанный маслом противень. На верхушку каждого шара положить по целому ореху или по половинке грецкого. Выпекать при температуре 180 °C 10-12 минут.

Замороженный клубничный десерт

1/2 чашки горячей воды, 1/4 ч.л. экстракта стевии, 1 чашка крупно колотого льда, 2-литровая банка промытой и разрезанной на 4 части клубники, 1 ст.л. свежего сока лимона, немного свежей нарезанной клубники для украшения.

Растворить при помощи миксера экстракт стевии в горячей воде. Добавить лед и снова мешать, пока он не растает. Постепенно добавлять клубнику до их измельчения. Добавить сок лимона. Смесь поместить в форму и положить в морозильник на 1.5 часа. Каждые 20 минут перемешивать. Десерт должен быть кашеобразным. При подаче на

стол

украсить клубникой.

Майонез без яиц

1 чашка миндального или соевого молока, 1 ст.л. лукового порошка, 1 ст.л. соли, 1/4-1/3 ч.л. экстракта стевии, сок 1 лимона, 2 чашки растительного масла.

Молоко поместить в кухонный комбайн, добавить луковый порошок, соль, стевию и лимонный сок. Взбивать 30 минут, медленно добавляя тоненькой струйкой растительное масло. Мешать в комбайне до загустения.

Овсяно-яблочные булочки

1 чашка пшеничной муки, 1 чашка овсяных хлопьев, 1/2 ч.л. соли, 3 ч.л. разрыхлителя, 2 ч.л. корицы, 1,5 ст.л. стевии, 1 яйцо, 3/4 чашки молока, 1/4 чашки растительного масла, 1 измельченное яблоко, 3/4 чашки изюма.

Печь нагреть до 200 градусов Цельсия. Тщательно смешать первые семь ингредиентов. В отдельной посуде смешать остальные ингредиенты. Постепенно смешать сухую и жидкую смеси. Выпекать булочки 15-20 минут в смазанных жиром формах.

Тропический зеленый коктейль

2 стакана сока ананаса, 1 банан, 1 плод киви без кожицы, 0,5-1 ч.л. зеленого порошка стевии. Смешать все ингредиенты в миксере и наслаждаться вкусом.