

E-BOOK GRATUIT

Deserturi

O colecție cu toate rețetele de desert de pe Raluca Gătește — testate pas cu pas, gândite să fie simple și gustoase deopotrivă.

39 rețete

Generat 25 mai 2026

DESSERT

Sweet Pasta Cheesecake

110 kcal / 100 g

Low Calories

No Sugar



Prăjitură inedită cu paste Fusilli în cremă de brânză de vaci, fără zahăr.

REȚETA COMPLETĂ ONLINE

ralucagateste.ro/sweet-pasta-cheesecake

DESSERT

Crem de "Zah r" Ars No Sugar

no sugar

No Sugar

F r Gluten

Low Carbs



Crem de zah r ars fr zah r i fr gluten, preparat la bain-marie.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/crema-de-zahar-ars-no-sugar

DESERT

Past de curmale

230 kcal / 100 g

Vegan

No Sugar Added



Îndulcitor natural din curmale hidratate și blenduite, fără zahăr adăugat.

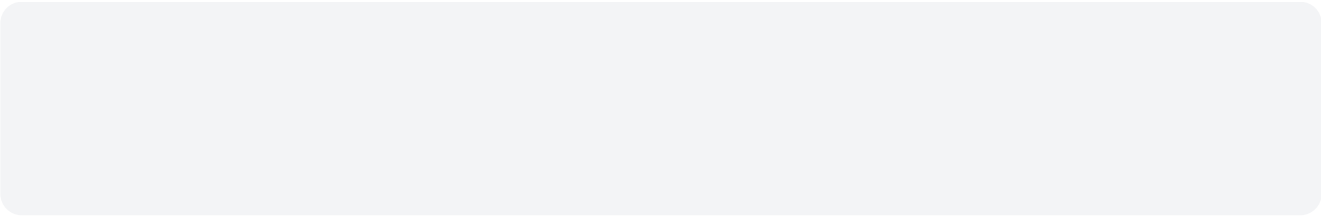
REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/pasta-de-curmale

DESERT

Crem de ciocolat

No Sugar Desert



Crem simpl cu cacao, unt i lapte, f r zah r. Perfect pentru umplut torturi i pr jituri.

RE ETA COMPLET ONLINE
ralucagateste.ro/crema-de-ciocolata

DESSERT

Brioșe cu brânză de vaci

160 kcal / 100 g

No Sugar

Desert



Brioșe cu brânză de vaci, stafide și coajă de portocal, coapte la 190°C fără prajire.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/brioase-cu-branza-de-vaci

DESERT

Rulad cu cacao și fulgi de ciocolat

No Sugar

Desert



Rulad cu blat de cacao și crem de brânzeturi cu vanilie, fără zahăr.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/rulada-cu-cacao-si-fulgi-de-ciocolata

DESSERT

Cornuri cu nuc de cocos

Dulciuri



Cornuri din aluat dospit cu umplutur de nuc de cocos, stafide și coaj de portocal .

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/cornuri-cu-nuca-de-cocos

DESERT

Crem din gri cu ciocolat

No Sugar

Low Fat



Budinc fin de gri cu lapte i banuti de ciocolat am ruie. F r zah r, low fat.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/crema-din-gris-cu-ciocolata

DESSERT

Sfin i ori (Mucenici)

298 kcal / 100 g

Dulciuri

Tradi ional



Sfin i ori tradi ionali cu aluat dospit din f in integral , un i cu miere i nuci.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/sfintisori-mucenici

DESSERT

Sfin isori sau Mucenici umplu i, vegani

Vegan

Dulciuri



Sfin isori vegani cu aluat din cacao i f in integral , umplu i cu nuc de cocos i gem.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/sfintisori-sau-mucenici-umpluti-vegani

DESSERT

Gogoși umplute cu măr și glazur de ciocolat

Coapte

Fără Prăjit



Gogoși coapte la cuptor umplute cu gem de măr și decorate cu ciocolată topită.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/gogosi-umplute-cu-mar-si-glazura-de-ciocolata

DESERT

Desert reinventat

146 kcal / 100 g

Vegan

F r Gluten



Cheesecake vegan cu blat din hri c i orez, crem de soia cu agar-agar. 146 kcal / 100g.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/desert-reinventat

DESSERT

Chec cu cacao și prune uscate

No Sugar

Dulciuri



Chec cu cacao, prune uscate, dulcea de cireșe și fulgi de migdale, fără zahăr.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/chec-cu-cacao

DESSERT

Crem de „zah r” ars cu past de curmale

Desert

Fr Zah r



Crem de zah r ars fr zah r, cu îndulcitor i sirop fals din past de curmale, la bain-marie.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/crema-de-zahar-ars-cu-pasta-de-curmale

DESSERT

Biscuiți digestivi cu scorțioară

360 kcal / 100 g

Desert

Fructe



Biscuiți digestivi cu făină de ovăz, unt de arahide și scorțioară, coapte 20 min la 180°C.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/biscuiti-digestivi-cu-scotisoara

DESERT

Tort „Lămâie”

Desert

Tort

Fr. Zahăr



Tort cu blat din făină de cocos și cremă cu lămâie, fr. zahăr rafinat, răcit peste noapte.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/tort-lamaita

DESERT

Prajitură cu nuc de cocos

Vegan

De Post

Low Calories

Dulciuri

No Sugar



Prajitură low carb și low fat cu blat de cacao și cremă albă de nuc de cocos, decorată cu migdale și ciocolată.

REȚETA COMPLETĂ ONLINE

ralucagateste.ro/prajitura-cu-nuca-de-cocos

DESERT

Sfin i ori- very low calories

Vegan

De Post

Low Calories

Dulciuri



Sfin i ori tradi ionali de post cu f in de hri c i integral , un i cu sirop de agave i t v li i în nuc pisat .

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/sfintisori-low-calories

DESSERT

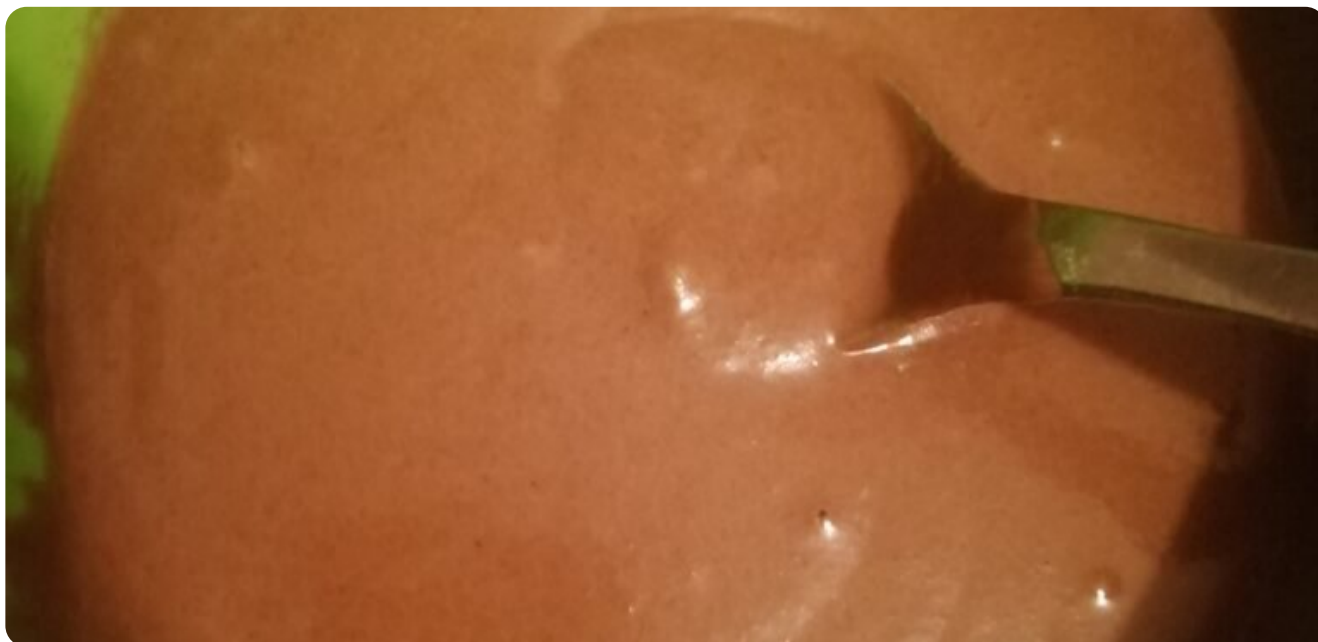
Tort cu ciocolat i rodie

Vegan

De Post

Tort

Dulciuri



Tort vegan cu blat integral, crem de tofu cu ciocolat neagr i rodie, însiropat cu cafea i decorat elegant.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/tort-cu-ciocolata-si-rodie

DESERT

Papana i turti e la cuptor

114 kcal / 100 g

Desert

Brânz De Vaci

Papana i turti e la cuptor din brânz de vaci, gri i stafide — f r gr simi ad ugate.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/papanasi-turtite-la-cuptor

DESERT

Înghe at cu nectarine

Înghe at

Desert

F r Zah r



Înghe at natural cu nectarine, banane, smântân și lapte, blenduite și congelate f r zah r ad ugat.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/inghetata-cu-nectarine

DESSERT

Crem de fasole

129 kcal / 100 g

Vegan

Low Fats

High Protein



Rețetă de crem de fasole cu usturoi, ceapă și fulgi de drojdie uscat inactiv, vegan și nutritiv.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/crema-de-fasole

DESERT

Budinc din lapte de vac

Desert

F r Zah r



Budinc simpl din lapte de vac cu agar agar, îndulcitor i cacao — desert s n tos f r zah r.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/budinca-din-lapte-de-vaca

DESERT

Clătite cu făină de ovăz

Fără Ulei

Fără Zahăr

Ovăz



Clătite se fac toaste cu făină de ovăz, ouă, curmale și lapte, coapte în tigaie fără ulei.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/clatite-cu-faina-de-ovaz

DESSERT

Mini-desert f r coacere cu brânz de vaci i fri c

164 kcal / 100 g

Desert

F r Coacere

Low Carbs



Desert f r coacere cu brânz de vaci, fri c b tut i gelatin , servit cu rondela de c p uni sau ciocolat .

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/mini-desert-fara-coacere-cu-branza-de-vaci-si-frisca

DESERT

Prăjitură — „Jeau cu ciocolat ”

Low Carbs

Fără Făină

Fără Gluten



Prăjitură jeau cu ciocolat cu esență de migdale — low carb, fără făină, fără gluten, fără unt sau ulei.

REȚETA COMPLETĂ ONLINE

ralucagateste.ro/prajitura-jeau-cu-ciocolata-low-carb

DESSERT

Bilute cu banană și ciocolată

290 kcal / 100 g

Desert

Low Calories

Baby Friendly



Desert s n Țos din banană pasat , nuc , nuc de cocos și ciocolată 80% cacao, coapte 15 minute la 160°C.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/bilute-cu-banana-si-ciocolata

DESERT

Brio e integrale

315 kcal / 100 g

F in Integral

No Sugar



Brio e cu f in integral , cacao, ciocolat i fulgi de migdale, f r zah r, coapte 40 minute la 180°C.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/briose-integrale

DESSERT

Crumble cu afine

Afine

Desert

Air Fryer



Crumble simplu cu afine și măr roșu, cu topping din făină de orez și scorțișoară, copt în air fryer 15-20 minute.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/crumble-cu-afine

DESERT

Desert cu umplutur din gem de mere

Desert

Mere

Vegan



Desert de Halloween cu aluat din f in integral i umplutur din gem de mere cu scor i oar , copt la 200°C.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/desert-cu-umplutura-din-gem-de-mere

DESERT

Înghe at cu cire e i tofu

Înghe at

Cire e

Tofu

Desert

F r Zah r

Vegan



Înghe at natural cu cire e i brânz tofu, aromat cu coaj de portocal i îndulcitor, f r zah r ad ugat.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/inghetata-cu-cirese-si-tofu

DESERT

Frisc - spum , no sugar

12 kcal / 100 g

Fri c

Aquafaba

No Sugar

Vegan

Desert

F r Zah r

Low Calories



Frisc natural f r zah r din aquafaba concentrat , îndulcitor din stevie i esen de l mîie, o alternativ s n toas la fri ca din comer .

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/frisca-spuma

DESSERT

Turnat „creol ” cu m r

138 kcal / 100 g

Pr jitur Turnat

Mere

Integral

No Sugar

Desert

Copt



Pr jitur turnat cu blat integral aromat cu esen de rom i pudr de ro cove, umplut cu mere sc zute i scor i oar , pres rat cu susan.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/turnata-creola-cu-mar

DESERT

Prajitură turnată cu dovleac

149 kcal / 100 g

Prajitură Turnată

Dovleac

Integral

No Sugar

Desert

Copt



Prajitură turnată cu blat integral în două culori, umplutură din dovleac crud scuturată cu scoruri și decorată cu ciocolată neagră și mac.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/prajitura-turnata-cu-dovleac

Aluat cu cacao din care am copt Sfintisori

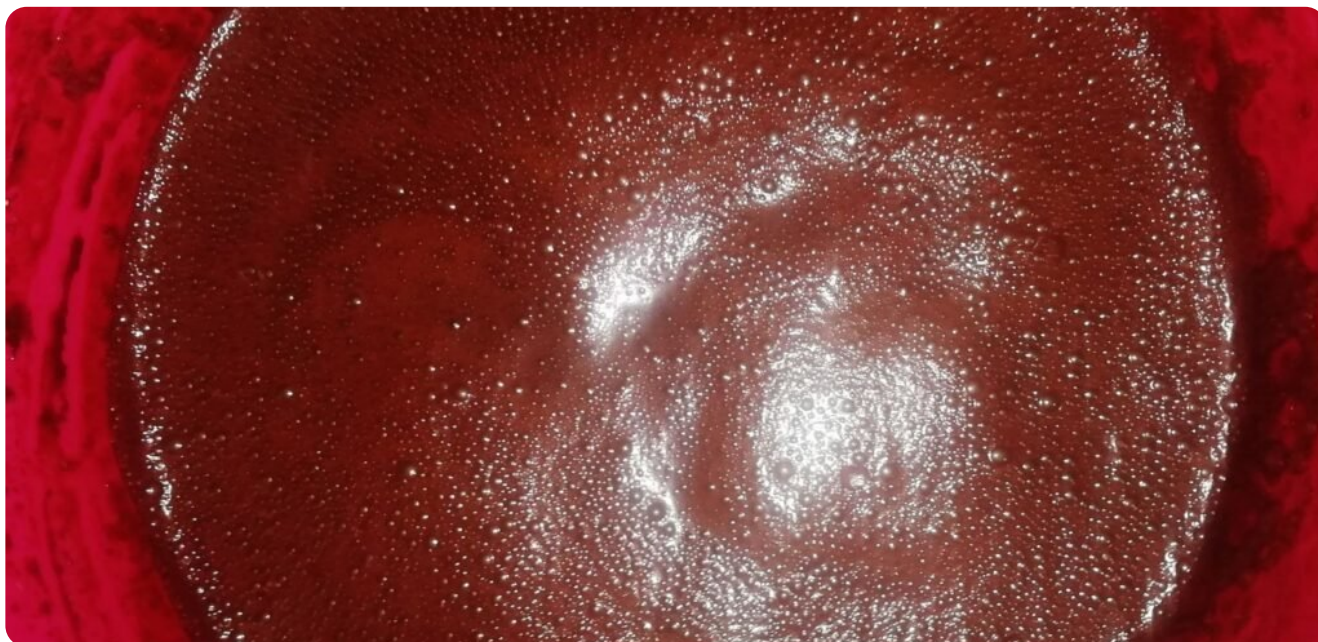
Vegan

Post

Dulciuri

Aluat Dospit

Sfintisori



Reteta de aluat dulce vegan cu cacao, din care am modelat si copt Sfintisori — fara oua, fara lapte, cu faina integrala si indulcitor solid.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/aluat-dulce-vegan-sfintisori

DESSERT

Cheesecake cu ciocolata si zmeura

165 kcal / 100 g

Vegan

Cheesecake

Dulciuri

Fara Lactate

Zmeura

Ciocolata



Reteta de cheesecake vegan cu zmeura si ciocolata — blat din fulgi de ovaz si curmale, crema din tofu, gris si agar-agar, fara lactate.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/cheesecake-vegan-cu-zmeura-si-ciocolata

DESERT

Idei de aperitive de post

Aperitive

De Post

Vegan

Gustări

Colecție de idei de aperitive de post și vegane — cremă de fasole, pateu din soia, pastă din măsline negre și alte gustări fără produse animale.

REȚETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/aperitive

Panifica ie, patiserie dulce de post i vegan

Panificatie

Patiserie

Dulce

Post

Vegan

Deserturi

Re ete de panifica ie i patiserie dulce de post i vegane — aluaturi cu cacao, deserturi f r ou i lactate, crumble, pr jituri turnate i multe altele.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/copturi-preparate-dulci-4

Panifica ie, patiserie dulce de fruct

Panificatie

Patiserie

Dulce

Frupt

Deserturi

Brioase

Re ete de panifica ie i patiserie dulce de fruct — brio e cu brânz de vaci, cornuri cu nuc de cocos, crem din gri cu ciocolat , sweet pasta cheesecake i alte delicii.

RE ETA COMPLET ONLINE

ralucagateste.ro/copturi-preparate-dulci-3