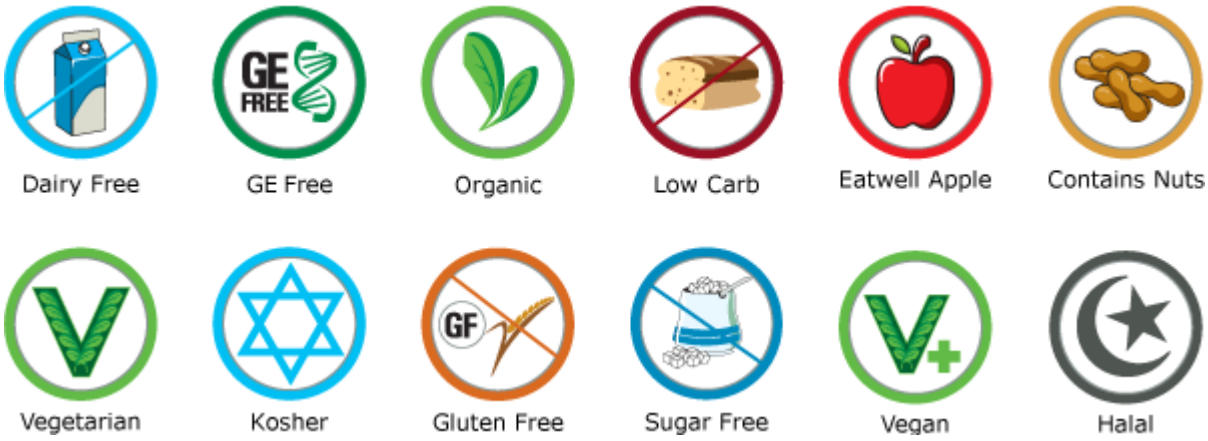
**Prolite – Dietary Restriction Desserts: Gluten-Free, Dairy-Free & Egg-Free yang Tetap Enak dan Sehat**

Pernah nggak sih kamu atau orang di sekitarmu pengen makan dessert manis tapi ternyata terhalang sama alergi, intoleransi, atau pantangan diet tertentu? Tenang, sekarang sudah banyak banget kreasi dietary restriction desserts alias dessert sehat yang dibuat tanpa gluten, tanpa produk susu, bahkan tanpa telur—dan rasanya tetap enak, kok!

Tren ini bukan cuma hype, tapi juga kebutuhan nyata. Menurut laporan *Food Allergy Research & Education* (FARE, 2025), jumlah orang dengan alergi makanan dan intoleransi meningkat setiap tahun. Jadi, kebutuhan akan dessert ramah diet ini makin tinggi dan kreatifitas resepnya makin berkembang.

## Apa Itu Dessert Bebas Gluten, Susu, dan Telur?



*Dietary Restriction Desserts*

- Gluten-free dessert: cocok buat penderita penyakit celiac atau orang dengan sensitivitas gluten. Gluten biasanya ada di gandum, jelai, dan rye.
- Dairy-free dessert: dibuat tanpa susu hewan, jadi aman buat yang intoleransi laktosa atau alergi susu sapi.
- Egg-free dessert: sering jadi pilihan buat vegan, orang alergi telur, atau yang mau mengurangi kolesterol.

Artinya, dessert jenis ini bisa dinikmati lebih banyak orang tanpa harus khawatir efek samping kesehatan. Bahkan, beberapa atlet dan pecinta healthy lifestyle juga memilih opsi ini biar tubuh lebih ringan dan gampang dicerna.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

## Bahan Pengganti yang Paling Populer

Biar rasanya tetap lezat, ada banyak banget bahan substitusi kreatif:

- Tepung bebas gluten: almond flour, tepung kelapa, tepung beras, atau oat bebas gluten.
- Susu nabati: susu almond, oat milk, santan, atau susu kedelai.
- Pengganti telur: chia seed atau flax seed gel (campur biji dengan air), pisang matang yang dihaluskan, apel puree, bahkan aquafaba (air rebusan kacang chickpea) buat bikin meringue vegan.

Semua bahan ini bisa membantu menjaga tekstur, kelembapan, dan rasa dessert biar nggak kalah sama versi tradisionalnya.

## Contoh Resep Dessert yang Bisa Dicoba

# Dietary Restriction Desserts: Gluten-Free, Dairy-Free & Egg-Free yang Tetap Enak dan Sehat

*Dietary Restriction Desserts*

Baca Selanjutnya
Mengawal Demokrasi Lokal: FISIP UNIBBA Hadirkan Ketua Bawaslu