



Simple and tasty

ezekkel a receptekkel Te is profi séf lehetsz

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simple and tasty: ezekkel a receptekkel Te is profi séf lehetsz

Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Madžarščina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 13.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja



Előszó

Főzz elragadó finomságokat és nyűgözd le vendégeid

Képzeld el: a barátaid vagy a családod tagjai éppen megkóstolták az általad főzött vacsorát és most meghökkenve néznek rád – de hiszen úgy főzöl, mint egy profi séf! Valljuk be, jól esne a dicséret.

Ezt a szakácskönyvet azért írtuk, hogy újra és újra lenyűgözhesd a kedvesed, a barátaid, a válogatós gyerekeid, az akadémikuskodó szüleid: és ami a legfontosabb, saját magad. És persze: ha megtanulsz a hétköznapi hozzávalókból gasztronómiai mesterműveket készíteni, azzal nem csak jó benyomást kelthetsz, de élvezetesebbé is teheted a hétköznapiakat.

Az általunk összegyűjtött receptek elkészítése minimális konyhai tapasztalattal sem fog gondot okozni. Kevés hozzávalóból állnak, gyorsan elkészíthetők és nem igényelnek komolyabb felkészültséget: mégis olyan finomak, hogy ha megízleljük őket, mintha csak egy étteremben lennénk! A fogásokat elsősorban azoknak ajánljuk, akik szeretik az édes ízeket, de odafigyelnek a saját és a családjuk egészségére, és nem kedvelik a mesterséges ízfokozó anyagokat. Bár a könyv elsősorban az édesebb desszertekre koncentrált, találhatunk benne néhány sósabb finomságot is.

A receptekben a hozzávalókon túl külön jelöltük a fogások tápértékét, így a diétázók követhetik a bevett kalória mennyiségét, az ételérzékenységekkel bírók pedig könnyen elkerülhetik a számukra nem fogyasztható hozzávalókat. Emellett minden recepthez tartozik egy rész, ahova leírhatod a saját megjegyzéseid, amelyek főzés közben felmerültek benned.

Próbáld ki a recepteket és írd meg nekünk is, hogy tetszettek!

Tartalomjegyzék

NÉV	SZAKÁCS	IDŐ	OLDALON
Csokis-mentás szelet sütés nélkül	Igen	105	4
Csokis-mogyorós golyók sütés nélkül	Igen	45	6
Csokikocka	Igen	85	8
Almatorta	Igen	115	10
Sós spárgatorta	Igen	60	12
Csokis trüffel	Nem	60	14
Sós karfioltorta	Igen	65	16
Kókuszlisztes brownie	Igen	40	18
Puha mandulás süti	Igen	35	20
Csokitorta	Igen	30	22
Mars szelet házilag	Igen	20	24
Répatorta	Igen	10	26
Sütinyalóka	Igen	35	28
Fekete-fehér torta	Igen	70	30
Brownie torta	Igen	45	32
Csokitorta sütés nélkül	Nem	210	34
Sült zabpehely	Igen	60	36
Egyszerű kávé torta	Igen	50	38
Születésnap torta	Igen	35	40
Zabpehelyes szeletek	Igen	45	42
Sült spenót szardíniával	Igen	45	44
Csokis-narancsos torta	Igen	50	46
Cukkini brownie	Igen	45	48
Citromos-áfonyás torta	Igen	130	50
Zabpehelyes süti	Igen	35	52

Csokis-mentás szelet sütés nélkül



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 15 perc








Hűtési idő: 70 perc



BEZ "SÜTÉS NÉLKÜLI"



Hozzávalók:

-  250 g vaj
-  30 g kakaópor
-  260 g édesítőpor
-  1 nagyobb tojás, enyhén felverve
-  1 teáskanál vanília
-  110 g mandulaliszt
-  60 g kókuszreszelék
-  120 g krémsajt
-  30 ml tejszínhab
-  2 teáskanál mentol kivonat
-  természetes zöld ételfesték
-  90 g fekete csokoládé



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	259
protein	3.5g
szénhidrát	6.3g
zsír	24.6g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



105perc

LÉPÉS 1

Egy közepes méretű serpenyőben, alacsonyabb hőfokon olvasszuk fel 105 g vajat. Adjuk hozzá a kakaóport és 75 g édesítőt, majd lassan verjük bele a tojást. Főzés közben a keveréket időnként rázzuk fel, amíg az össze nem sűrűsödik. Vegyük le a serpenyőt a tűzről és adjuk hozzá a vaníliát, a mandulalisztet és a kókuszreszeléket. A keveréket helyezzük át egy 20 cm-es serpenyőbe, és hűtsük hűtőszekrényben kb. 20 percre, amíg meg nem keményedik.

LÉPÉS 2

Egy nagyobb tálban keverjük össze a krémsajtot 120 g vajjal, majd a keverékhez adjuk hozzá 185 g édesítőt, a tejszínhabot és a mentolt. A hozzávalókat keverjük össze alaposan. A kívánt zöld szín eléréséről az ételfesték gondoskodik. A töltelékét kenjük szét a tésztán, és az eredményt hűtsük kb. 30 percre, amíg meg nem keményedik.

LÉPÉS 3

Olvasszuk fel a csokoládét 25 g vajjal alacsonyabb hőfokon. A krémet kenjük szét a tortán.

LÉPÉS 4

A tortát tegyük a hűtőbe további 20 percre, hogy a csokis vaj is megkeményedjen. A kész süteményt vágjuk szeletekre.



Jegyzetek:

Csokis-mogyorós golyók sütés nélkül



Előkészület és elkészítés: 15 perc



Hűtési idő: 30 perc



Hozzávalók:



90 g zabpehely



60 g kókuszreszelék



130 g mogyoróvaj



80 g őrölt lenmag



80 g méz



25 g édesítetlen kakaópor



1 teáskanál vanília



Tápérték adagonként:

Kalória	108
Protein	3g
Szénhidrát	9g
Zsír	7g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



45perc

LÉPÉS 1

Keverjük össze az összes hozzávalót alaposan egy közepes méretű tálban.

LÉPÉS 2

A keveréket fedjük le és tegyük be a hűtőbe kb. fél órára, hogy könnyebben formázható legyen.

LÉPÉS 3

A sűrűsödött tésztából gyúrjunk golyókat.

LÉPÉS 4

A golyókat tároljuk a hűtőben kb. egy hétig, légmentesen elzárva.



Jegyzetek:

Csokikocka



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 15 perc



Hűtési idő: 50 perc



Hozzávalók:



500 g porcukor



60 g édesítetlen kakaópor



250 ml tej



60 g vaj, puhán, szeletelve



1 teáskanál vanília



Tápérték adagonként:

Kalória	35
Protein	0.3g
Szénhidrát	6.8g
Zsír	0.9g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



85 perc

LÉPÉS 1

Készítsünk elő egy kb. 20 cm szélességű tepsit és kenjük be zsírral. A cukrot, a kakaóport és a tejet keverjük össze alaposan egy közepes méretű serpenyőben. A keveréket hevítsük közepes-magas hőmérsékleten, amíg fel nem forr.

LÉPÉS 2

A keveréket főzzük kavarás nélkül 10 percig. Próbaképpen vegyünk ki belőle egy kis darabot és öntsük hideg vízbe. Ha ilyenkor puha golyócska képződik, ami a vízből kivéve összelapul, akkor a főzést leállíthatjuk.

LÉPÉS 3

Főzés után hűtsük a keveréket kb. 50-70 percig. Adjuk hozzá a vaját és a vaníliát, és keverjük össze alaposan fakanállal. Tegyük be a korábban előkészített tepsibe és nyomjuk össze laposra.

LÉPÉS 4

A keveréket hűtsük szobahőmérsékleten, majd ha az állaga megfelelő, vágjuk kockákra.



Jegyzetek:

Almatorta



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 35 perc



Hűtési idő: 60 perc



Hozzávalók:



1 közepes darab, hámozott és kockákra vágott cukkini (kb. 140 g)



1 evőkanál almaecet



1 teáskanál almakivonat



1 evőkanál citromlé



80 grams édesítőszer



2 evőkanál fahéj



50 g vaj



3 nagyobb darab tojás



20 g kókuszliszt



150 g mandulaliszt



2 teáskanál sütőpor



1 csipetnyi só



70 grams görög joghurt



2 teáskanál vaníliakivonat



3 teáskanál szénsavas ásványvíz



300 ml tejszínhab



600 ml mandulatej



Tápérték adagonként:

Kalória	251
Protein	6 g
Szénhidrát	7g
Zsír	22g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



115 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra, vegyünk elő egy tepsit és kenjük be alaposan zsírral. A cukkinit, az almaecetet, az almakivonatot, a citromlevet, a fahéjat, a vajat, valamint 20 g édesítőszerrel tegyük egy nagyobb serpenyőbe. A serpenyő tartalmát forrasszuk fel, majd főzzük lassú tűzön 10 percig, amíg a cukkini nem lesz érezhetően puhább. A keveréket ez után enyhén hűtsük le és pürésítsük botmixer segítségével.

LÉPÉS 2

Egy nagy tálban keverjük össze a tojást 55 g édesítőszerrel, majd verjük habossá egy habverővel vagy mixerrel. A kókuszliszt, a mandulaliszt, a sütőpor, a só és a fahéj egy másik tálba kerül. Ehhez adjuk hozzá a tojást, a cukkinis keveréket, a joghurtot és 1 teáskanál vaniliát, majd mindezt verjük fel egy elektromos mixerrel és időnként öntsünk bele egy-egy kiskanál ásványvizet, amíg a pép nem lesz egységes és puha. Ezt követően a keveréket tegyük az előkészített tepsibe és süssük a sütőben 35 percig. Várjuk meg, amíg az elkészült sütemény kihűl és fúrjunk bele lyukakat a fakanál nyelével.

LÉPÉS 3

Tegyük a tejszínhabot és a mandulatejet egy nagyobb serpenyőbe és melegítsük forráspont alatt. Egy keverőedényben verjük fel a tojássárgáját, a folyékony édesítőt és a vaníliakivonatot. A forró krémet lassan öntsük bele a tojásos keverékbe, az egészlet közben verjük folyamatosan habverővel. A keverék egynegyed részét öntsük bele egy másik tálba a xantángumival, és verjük egybe habverővel. Az elkészült krémet tegyük vissza a serpenyőbe, főzzük még 5-10 percig és kevergessük folyamatosan, amíg meg nem sűrűsödik.

LÉPÉS 4

Várjuk meg, amíg a krém kihűl és kenjük rá a tortára. A sütemény melegen és hidegen egyaránt fogyasztható.



Jegyzetek:

Sós spárgatorta



Előkészület: 30 perc



Elkészítés: 30 perc



Hozzávalók



500 g spárga



1 l víz



200 g főzőkrém



100 g szalonna



Só



Bors



1 levél leveles tészta



Tápérték adagonként:

Kalória	365
Protein	9g
Szénhidrát	18g
Zsír	28g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



60 perc

LÉPÉS 1

A spárgát tisztítsuk meg és vágjuk apró darabokra, gőzöljük forró vízben 15 percig, majd öntsük ki a vizet.

LÉPÉS 2

Keverjük össze a tojást, a főzökrémet, a szalonnát, a sót és a borsot egy közepes méretű tálban.

LÉPÉS 3

Ehhez tegyük hozzá a spárgát. Csavarjuk ki a leveles tésztát és tegyük egy kerek tepsibe.

LÉPÉS 4

A spárgás keveréket tegyük be a tésztába. Süssük a sütőben 30 percig 210 fokos hőmérsékleten, majd néhány percig hagyjuk hűlni, és készen is vagyunk.



Jegyzetek:

Csokis trüffel



Előkészület: 15 perc



Hűtési idő: 45 perc



Hozzávalók:



150 g gyömbéres keksz



100 g krémsajt



100 g fehér csokoládé



Cukormáz (tetszés szerint)



Nutrition per serving:

Kalória	222
Protein	4g
Szénhidrát	38g
Zsír	7g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



60 perc

LÉPÉS 1

Béleljünk ki egy nagyobb tepsit papírral.

LÉPÉS 2

A kekszet aprítsuk morzsára élelmiszerdaraboló segítségével, majd keverjük össze a krémsajttal. Az így készült tészta legyen elég nedves ahhoz, hogy összegyúrva egyben maradjon.

LÉPÉS 3

A tésztából formázzunk golyókat egy evőkanál segítségével, majd a golyókat tegyük be a tepsibe. Tegyük a tepsit a mélyhűtőbe 30 percre.

LÉPÉS 4

Olvasszuk meg a csokoládét, és a golyókat egyenként mártóztassuk meg az olvasztott csokiban, majd tegyük rájuk a cukormázat. A sütitet hűtsük még 15 percig, hogy kellően kemények legyenek.



Jegyzetek:

Sós karfioltorta



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 45 perc



Hozzávalók:



1 közepes méretű karfiol



90 g parmezán sajt



1 vörshagyma, karikákra vágva



8 tojás, felverve



½ teáskanál kurkuma



60 g kókuszliszt



½ teáskanál sütőpor



3 evőkanál olívaolaj



1 teáskanál dijoni mustár



2 evőkanál friss kakukkfű, feldarabolva (lehet száraz is)



½ teáskanál só



½ teáskanál bors



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	196g
Protein	10g
Szénhidrát	10g
Zsír	13g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



65 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 200 fokra. Béleljünk ki egy kerek tepsit papírral.

LÉPÉS 2

Melegítsük fel az olívaolajat egy serpenyőben közepes hőmérsékleten, majd tegyük rá a hagymát és főzzük puhára. Néhány hagymakarikát tegyünk félre.

LÉPÉS 3

Ételaprítóval vagy késsel vágjuk a karfiolt apró darabokra, tegyük serpenyőbe és süssük 8 percig. A kókuszlisztet, a kurkumát és a sütőport keverjük össze egy tálban, majd adjuk hozzá a karfiolt, a kakukkfűvet, a sajtot, a hagymát és a mustárt, és keverjük össze a hozzávalókat alaposan.

LÉPÉS 4

Adjuk hozzá a felvert tojást, majd ízesítsük tetszés szerint sóval, borssal. A hozzávalókat öntsük át a tepsibe és tegyük a torta tetejére a félrerakott hagymakarikákat. Süssük a tortát aranybarnára.



Jegyzetek:

Kókuszlisztes brownie



Előkészület: 10 perc











Elkészítés: 20 perc



Hűtési idő: 10 perc



Hozzávalók:

-  115 g kókusztej
-  2 tojás
-  30 g kakaópor
-  55 g kókuszolaj
-  30 g kókuszliszt
-  100 g édesítőszer
-  0.5 teáskanál vanília
-  1 teáskanál sütőpor



Tápérték adagonként:

Kalória	104
Protein	2g
Szénhidrát	5g
Zsír	9g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



40 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő egy négyzet alakú tepsit, és kenjük be alaposan zsírral.

LÉPÉS 2

Verjük habosra a tojást és az édesítőszeret egy tálban. Öntsük bele a tálba a kókuszolajat, a kókusztejet és a vaníliát, és keverjük össze őket alaposan. Keverjük össze egy külön tálban a kókuszlisztet, a kakaóport és a sütőport.

LÉPÉS 3

Keverjük össze a két tál tartalmát.

LÉPÉS 4

A keveréket öntsük a tepsibe és süssük 20 percig, majd hagyjuk hűlni 10 percig és vágjuk formára.



Jegyzetek:

Puha mandulás süti



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 15 perc



Hozzávalók:



315 g mandulaliszt



320 g porcukor



1 db citrom reszelt héja



2 nagyobb darab tojás, enyhén felverve



Nutrition per serving:

Kalória	105
Protein	3g
Szénhidrát	12g
Zsír	6g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



35 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő egy tepsit, és béleljük ki papírral.

LÉPÉS 2

A mandulalisztet, a porcukor nagyobb részét (kb. 255 g) és a citromhéjat tegyük egy nagy tálba, majd adjuk hozzá a felvert tojást. Ezeket keverjük addig, amíg kemény tésztát nem kapunk.

LÉPÉS 3

A maradék 65 g porcukrot öntsük egy kis tányérba. A tésztából csináljunk kis labdákat és mártsuk őket bele a cukorba. A cukros golyókat tegyük egy tepsire.

LÉPÉS 4

A golyók közepét nyomjuk be finoman ujjal. Tegyük be őket a sütőbe 15 percre, majd várjuk meg, amíg kellőképpen lehűlnek.



Jegyzetek:

Csokitorta



Előkészület: 5 perc



Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:



180 g búzaliszt



200 g szemcsés formájú édesítőszer



30 g kakaópor



1 teáskanál szódobikarbóna



½ teáskanál só



1 evőkanál almaecet



1 teáskanál vanília



6 evőkanál almapüré



240 ml víz



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	98
Protein	3g
Szénhidrát	21g
Zsír	1g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



30 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Béléljünk ki egy kerek tepsit papírral.

LÉPÉS 2

A lisztet, az édesítőszeret, a kakaóport, a szóda bikarbónát és a sót keverjük össze egy nagyobb tálban.

LÉPÉS 3

Öntsük a tálba a vaníliát, az almaecetet, az almapürét és némi vizet. Keverjük össze mindent alaposan.

LÉPÉS 4

Öntsük át a tésztát a tepsibe és tegyük a sütőbe 30 percre. Várjuk meg, amíg a torta megfelelően lehűl és szeleteljük fel.



Jegyzetek:

Mars szelet házilag










Előkészület: 15 perc



Elkészítés: 5 perc



Hozzávalók:

-  125 g kókuszliszt
-  2 evőkanál kakaópor
-  50 g szemcsés formájú édesítőszer
-  240 g mandulavaj
-  240 ml juharszirup
- 125 ml tej
-  110 ml kókuszolaj
-  320 g csokoládé



Tápérték adagonként:

Kalória	267
Protein	6g
Szénhidrát	10g
Zsír	24g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



20 perc

LÉPÉS 1

Béleljünk ki egy 20 cm hosszú négyzet alakú tepsit papírral. Öntsük ki a kókuszlisztet, az édesítőszert és a kakaóport egy nagyobb tálba.

LÉPÉS 2

Tegyünk 120 g mandulavajat és 120 ml juharszirupot egy serpenyőbe és olvasszuk őket addig, amíg össze nem keverednek. Az előző tésztára öntsünk tejet, hogy sűrűbb, omlós legyen. Helyezzük át a tésztát a tepsibe, majd rakjuk a hűtőszekrénybe.

LÉPÉS 3

Keverjük össze a mandulavajat és a juharszirupot a kókuszolajjal. A képződő karamellát olvasszuk addig, amíg nem lesz puha és egységes, majd öntsük rá a tésztára és tegyük be a hűtőbe.

LÉPÉS 4

Ha a tészta kellően megkeményedett, vágjuk hosszúkás téglákra. Olvasszuk meg a csokoládét és mártsuk meg benne a szeleteket. A csokikat tegyük a hűtőbe és hagyjuk ott, amíg a csokoládéréteg meg nem szilárdul



Jegyzetek:

Répatorta



Előkészület: 5 perc



Elkészítés: 5 perc



Hozzávalók:

-  30 g dió
-  110 g mandula
-  170 g magozott datolya
-  30 g szárított ananászdarab
-  30 g mazsola
-  30 g kókuszreszelék
-  2 evőkanál répa, reszelve
-  520 g kesudió
-  60 ml kókuszolaj
-  115 ml citromlé
-  80 ml víz
-  1 evőkanál édesítőszer



Tápanyagtartalom adagonként:

Kalória	105
Protein	3.6g
Szénhidrát	12.8g
Zsír	4g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



10 perc

LÉPÉS 1

Tegyük bele a diót egy turmixgépbe és daráljuk morzsaszerűvé. Ez után tegyük be a gépbe a többi hozzávalót is, és ügyeljünk rá, hogy minden a turmixban maradjon és keveredjen össze alaposan.

LÉPÉS 2

Béleljünk ki egy 20 centis, négyzet alakú tepsit papírral. Nyomjuk bele erősen az előbb képződött tésztát, majd tegyük a hűtőszekrénybe.

LÉPÉS 3

Tegyük a turmixgépbe a kesudiót, a citromlevet, a vizet és az édesítőszert. Keverjük ezeket addig, amíg a keverék állaga sima nem lesz.

LÉPÉS 4

Helyezzük a bevonatot a tésztára, majd szeleteljük fel a tortát.



Jegyzetek:

Sütinyalóka



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:



340 grams butter, softened



60 grams granulated sweetener



6 large eggs



130 milliliters almond milk



130 grams sour cream



200 grams cocoa powder



340 grams almond flour



1 tablespoon baking powder



1 pinch sea salt



1 teaspoon vanilla extract



½ tablespoon whipping cream



560 grams chocolate



120 grams cake sprinkles



Tápanyérték adagonként:

Kalória	227
Protein	4.7g
Szénhidrát	12.3g
Zsír	18.5g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



45 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Béleljünk ki egy négyzet alakú tepsit papírral. Keverjünk össze 40 g édesítőszerrel és 170 g vajjal egy nagyobb tálban, amíg a keverék állaga sima nem lesz. A tojásokat verjük bele a tálba egyenként, majd adjuk hozzá a keverékhez a mandulatejet, a tejfölt és fél teáskanál vaníliát, majd a mandulalisztet, a kakaóport, a sütőport és a tengeri sót. Az elkészült tésztát öntsük át a tepsibe és süssük sütőben 30 percig, majd várjuk meg, amíg kihűl.

LÉPÉS 2

Egy kézi mixer segítségével verjük fel 170 g vajjal, majd adjunk hozzá kakaóport, 20 g édesítőszerrel és fél teáskanál vaníliát. A hozzávalókat keverjük előbb alacsony sebességen, majd 30 másodpercig gyorsan. A keverékhez adjuk hozzá a tejszínhabot és verjük azt habosra.

LÉPÉS 3

Ha a tészta már kellően hűvös, tegyük át egy nagyobb tálba és tegyük rá az előbb elkészült bevonatot. A süteményből gyúrjunk golyókat, és minden golyóba dugjunk egy-egy pálcikát.

LÉPÉS 4

Alacsony hőfokon olvasszuk fel a csokoládét, és mártsuk bele a golyókat egyenként, majd helyezzük fel a golyókra a cukormázat. Az eredményt hagyjuk száradni egy papíron, amíg a bevonat meg nem szilárdul.



Jegyzetek:

Fekete-fehér torta



Előkészület: 15 perc



Elkészítés: 55 perc



Hozzávalók:



130 g süteményliszt



300 g cukor



¼ teáskanál só



12 nagyobb tojás fehérje



1 teáskanál citromlé



1 ½ teáskanál vanília



2 evőkanál kakaópor



¾ teáskanál kakaópor



170 g porcukor



2 evőkanál krémsajt



1 evőkanál tej



Tápérték adagonként:

Kalória	112
Protein	5g
Szénhidrát	21g
Zsír	0.76g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



70 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 160 fokra. Készítsünk elő egy 25 cm sugarú tepsit és kenjük be zsírral.

LÉPÉS 2

Keverjük össze a lisztet 150 g cukorral. Egy másik, nagyobb tálba tegyük be a tojásfehérjét, sózzuk meg és verjük habosra mixerrel nagy sebességen, majd adjuk hozzá a maradék cukrot lassan, evőkanalanként, amíg a keverék nem lesz sűrű és kemény. A tálba öntsük bele a citromlevet és fél teáskanál vaníliát. Szórjuk a lisztet a tésztára fokozatosan, kis részletekben, és keverjük el alaposan.

LÉPÉS 3

Öntsük ki a keverék felét a tepsibe, a maradékra pedig öntsünk rá 2 evőkanál kakaót. A kakaós részt helyezzük rá az első adag tésztára, és tegyük a sütőbe 55 percre, majd várjuk meg, amíg teljesen kihűl.

LÉPÉS 4

Öntsük ki egy kisebb tálba a porcukrot, a krémsajtot, a tejet és egy teáskanál vaníliát, és keverjük őket simára mixerrel. A mixtúrát válasszuk két részre. Az egyik felét csöpögtessük a tortára, a másik feléhez előbb adjunk $\frac{3}{4}$ teáskanál kakaóport, majd öntsük azt is a tortára. A tortát tegyük hűtőbe 5 percre, hogy a bevonat megszilárduljon.



Jegyzetek:

Brownie torta



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:

-  200 g fekete csokoládé
-  250 g vaj
-  6 nagyobb darab tojás
-  30 cseppnyi folyékony édesítőszer
-  240 g édesítőpor
-  200 g mandulaliszt
-  85 g kakaópor
-  60 g chia mag, darálva
-  1 teáskanál szóda bikarbóna
-  2 teáskanál sütőpor
-  300 ml tejszínhab
-  100 g görög joghurt
-  350 g vegyes gyümölcsbogyó



Tápérték adagonként:

Kalória	462
Protein	10.8g
Szénhidrát	15.5g
Zsír	43.1g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



45 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Olvasszuk össze a csokoládét a vajjal, majd hagyjuk, hogy kihűljön. Egy másik, nagyobb tálban keverjük össze a tojást, a folyékony édesítőszerrel és az édesítőport, majd adjuk hozzá a keverékhez a mandulalisztet, a kakaóport, a chia magot, a szójabikarbónát és a sütőport.

LÉPÉS 2

Osszuk a tésztát három részre, és süssük meg mindhárom részt egy-egy kerek, 20 cm sugarú tepsiben 15 perc alatt, majd várjuk meg, amíg azok kihűlnek.

LÉPÉS 3

Verjük egybe a krémet és a joghurtot mixerrel. A keverék legyen sűrű.

LÉPÉS 4

Az egyik darab tortát tegyük le egy tátra. Kenjük rá a krém egyharmadát és rakjuk rá a gyümölcsbogyók egyharmadát. Ismételjük meg ugyanezt a másik két darab tortával is.



Jegyzetek:

Csokitorta sütés nélkül



Előkészület: 30 perc



Hűtési idő: 180 perc



Hozzávalók:



300 g kesudió (a felét áztassuk vízben az előző éjjel)



2 evőkanál kakaópor



150 g datolya, félbevágva



1 teáskanál víz



60 ml vaníliás mandulatej



2 evőkanál juharszirup



½ teáskanál vanília



Egy csipetnyi só



20 g csokoládé, apróra vágva



200 g eper, vékonyra szeletelve



Tápérték adagonként:

Kalória	1175
Protein	30g
Szénhidrát	127g
Zsír	72g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



210 perc

LÉPÉS 1

Béleljünk ki egy négyzet alakú, levehető talpú tepsit papírral. Tegyük 150 g kesudiót és némi kakaóport egy turmixgépbe, és daráljuk őket össze. A keverékbe tegyük bele a datolyát is és mixeljük addig, amíg az egységes és omlós nem lesz. Öntsünk bele vizet és keverjük addig, amíg egy ragacsos tésztagolyó nem képződik.

LÉPÉS 2

A tésztát helyezzük át a tepsibe és hagyjunk benne helyet a tölteléknek, majd tegyük be a hűtőbe.

LÉPÉS 3

A maradék kesudiót tegyük egy élelmiszeraprítóba, majd öntsük mellé a tejet, a juharszirupot és a vaníliát. A keveréket aprítsuk addig, amíg az állaga egységes és sima nem lesz, majd öntsük át egy tálba és keverjük bele az apró darabokra vágott csokoládét.

LÉPÉS 4

Az így készült töltelékkel tegyük bele a tészta belsejébe, majd helyezzük az epret a süti tetejére. A tortát fedjük le alufóliával és tegyük be hűteni három órára. Felszolgálás előtt szórjuk be kakaóporral.



Jegyzetek:

Sült zabpehely



Előkészület: 15 perc



Elkészítés: 45 perc



Hozzávalók:



180 g zabpehely

1 teáskanál sütőpor



1 teáskanál fahéj

½ teáskanál gyömbér



¼ teáskanál só



430 ml tej



2 tojás



80 ml juharszirup



2 teáskanál vanília



65 g répa, reszelve



80 g mazsola



60 g dió, darálva



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	215
Protein	5.4g
Szénhidrát	32.8g
Zsír	6.4g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



60 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 190 fokra. Készítsünk elő egy 20 cm-es, négyzet alakú tepsit és kenjük be zsírral.

LÉPÉS 2

Öntsük a zabpelyhet, a sütőport, a fahéjat, a gyömbért és a sót egy nagyobb tálba, a tejet, a tojást, a juharszirupot és a vaníliát pedig keverjük össze egy másik, kisebb tálban. Ez utóbbihoz öntsük hozzá a répát, valamint a mazsola és a dió felét.

LÉPÉS 3

A két keveréket mixeljük össze és öntsük az előkészített tepsibe, majd szórjuk rá a maradék diót és mazsolát.

LÉPÉS 4

A keveréket süssük 45 percig, vagy amíg azok halvány aranybarnára nem sülnek, majd tegyük a hűtőbe 5 percre és már készen is vagyunk.



Jegyzetek:

Egyszerű kávé torta



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 30 perc



Hozzávalók:



270 g vaj



170 g cukor



3 nagyobb darab tojás



170 g liszt



10 g sütőpor



2 1/2 evőkanál hűtött instant kávé (1 evőkanál forró vízben feloldva)



225 g porcukor



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	559
Protein	5g
Szénhidrát	66g
Zsír	30g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



50 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő két 18 cm sugarú tepsit és kenjük be őket zsírral.

LÉPÉS 2

Egy nagy tányérban keverjük össze 170 g vaját és 170 g cukrot, a keverék állaga legyen selymesen sima. A tojásokat öntsük ki egy bögrébe és verjük fel villával, majd öntsük bele az előbbi keverékbe a liszttel együtt lassan, evőkanalanként. Ha a keverék már teljesen sima és egységes, öntsük bele a maradék lisztet és sütőport, adjuk hozzá a kávé, rakjuk át a két tepsibe és tegyük a sütőbe 30 percre, majd várjuk meg, amíg kihűl.

LÉPÉS 3

Keverjük 100 g vaját és porcukrot simára, majd a keverékbe öntsük kávé.

LÉPÉS 4

Az egyik tepsiben megsült darab tortát rakjuk tányérra és kenjük rá a vaj-cukor krém felét. A krém másik felét pedig tegyük a másik darab tortára.



Jegyzetek:

Születésnap torta












Előkészület: 10 perc



Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:

-  3 tojás
-  175 g datolya, magozva
-  60 ml víz
-  240 g mandulavaj
-  1 teáskanál vanília
-  ¾ teáskanál szódabikarbóna
-  ¼ teáskanál só
-  200 g csokoládé, apró darabokra vágva
-  200 g tejszínhab



Tápérték adagonként:

Kalória	178
Protein	5g
Szénhidrát	13g
Zsír	12g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



35 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő két 18 cm sugarú, kör alakú tepsit és kenjük be őket zsírral. Turmixgépben keverjük simára a tojást, a datolyát és a vizet, majd adjuk hozzá a keverékhez a mandulavajat, a szódobikarbónát és a sót, és turmixoljuk őket újra addig, amíg a mix állaga sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 2

Az elkészült tésztát osszuk két részre, helyezük be a két előkészített tepsibe, tegyük a sütőbe 25 percre, majd várjuk meg, amíg teljesen ki nem hűl.

LÉPÉS 3

Melegítsük fel a tejszínhabot, majd adjuk hozzá a csokoládét. A krémet hagyjuk a tűzön addig, amíg a csokoládé fel nem olvad, majd hagyjuk hűlni 5 percig.

LÉPÉS 4

Öntsük a krémet a tortára. Tálaljuk ízlés szerint díszítve.



Jegyzetek:

Zabpelyhes szeletek



Előkészület: 15 perc



Hűtési idő: 30 perc



Hozzávalók:



60 g vaj



240 g mályvacukor



470 g zabpelyhely és egyéb gabonapehely



Tápérték adagonként:

Kalória	1524
Protein	13g
Szénhidrát	260g
Zsír	53g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



45 perc

LÉPÉS 1

Olvasszuk fel a vaját egy serpenyőben, közepes hőfokon.

LÉPÉS 2

Tegyük bele a serpenyőbe a mályvacukrot, és keverjük a vajjal addig, amíg teljesen szét nem olvad. Adjuk hozzá a zab- és gabonapelyhet és keverjük össze a hozzávalókat alaposan.

LÉPÉS 3

A keveréket tegyük egy előzőleg bezsírozott tepsibe, és várjuk meg, amíg kihűl.

LÉPÉS 4

Az eredményt vágjuk téglalap alakú szeletekre.



Jegyzetek:

Sült spenót szardíniával



Előkészület: 10 perc



Elkészítés: 35 perc



Hozzávalók:



2 konzerv szardínia



600 g spenót



25 g vaj



2 tojás, felverve



50 g reszelt parmezán



100 g tejföl



¼ teáskanál rozmaring, aprítva



½ teáskanál só



½ teáskanál bors



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	143
Protein	8g
Szénhidrát	4g
Zsír	11g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



45 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 190 fokra. Készítsünk elő egy 20 cm-es, négyzet alakú tepsit és kenjük be zsírral.

LÉPÉS 2

Mossuk meg a spenótot alaposan, majd forraljuk 1 percre sózott vízben. Öblítsük le alaposan, majd tegyük be a turmixgépbe a rozmaringgal, a sóval és a borssal együtt és daráljuk le alaposan.

LÉPÉS 3

A keverékhez tegyük hozzá az olvasztott vaját, a felvert tojást, a tejfölt és a parmezánt. Keverjük össze mindent alaposan.

LÉPÉS 4

A keveréket tegyük a tepsibe és süssük a sütőben 35 percig.



Jegyzetek:

Csokis-narancsos torta



Előkészület: 20 perc



Elkészítés: 30 perc



Hozzávalók:



180 g teljes kiőrlésű liszt



30 g kakaópor



230 g kókuszvirág cukor



1 teáskanál szódadikarbóna



90 ml napraforgóolaj



1 teáskanál vanília



360 ml narancslé



1 teáskanál fehér ecetv



Tápérték adagonként:

Kalória	581
Protein	10.5g
Szénhidrát	109.9g
Zsír	11.7g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



50 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő egy 20 cm-es, négyzet vagy kör alakú tepsit és kenjük be zsírral.

LÉPÉS 2

Keverjük össze a lisztet, a kakaóport, a szóda-bikarbónát és a cukrot egy nagyobb tálban. Ehhez adjuk hozzá az ecetet, a vaníliát, az olajat és a narancslevet, és keverjük addig, amíg a keverék állaga teljesen sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 3

Öntsük át a tésztát a tepsibe és tegyük a sütőbe 35 percre.

LÉPÉS 4

Várjuk meg, amíg a torta ki nem hűl, majd tetszés szerint dekoráljuk cukorral és narancsszeletekkel.



Jegyzetek:

Cukkini brownie



Előkészület: 15 perc



Elkészítés: 30 perc



Hozzávalók:



250 g liszt



120 g kakaópor



1 ½ teáskanál szódbikarbóna



1 teáskanál só



120 ml növényi olaj



300 g cukor



2 teáskanál vanília



300 g cukkini, aprítva



5 evőkanál víz



60 g vaj, olvasztva



230 g porcukor



65 ml tej



1 evőkanál vanília



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	222
Protein	4g
Szénhidrát	38g
Zsír	7g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



45 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő egy négyzet alakú tepsit és kenjük be alaposan zsírral.

LÉPÉS 2

Keverjük össze a lisztet, a szóda-bikarbónát, a sót és 100 g kakaóport egy nagyobb tálban. Turmixgéppel mixeljük össze az olajat, a cukrot és a vaníliát, majd a mixhez keverjük hozzá a száraz hozzávalókat. Adjuk hozzá a keverékhez a cukkinit, majd ha az anyag még túl porhanyós, öntsünk bele legfeljebb öt evőkanál vizet. Hagyjuk a tésztát megszilárdulni néhány percre.

LÉPÉS 3

Tegyük a tésztát a sütőbe 30 percre, és a brownie-k már készen is vannak.

LÉPÉS 4

Keverjük össze 20 g kakaóport, 60 g olvasztott vaját, 230 g porcukrot, 65 ml tejet, 1 evőkanál vaníliát és egy csipetnyi sót. Az így készült bevonatot kenjük szét a süteményeken.



Jegyzetek:

Citromos-áfonyás torta



Előkészület: 20 perc

















Elkészítés: 40 perc



Hűtési idő: 70 perc



Hozzávalók:

-  200 g mandulaliszt
-  195 g kókuszliszt
-  6 nagyobb darab tojás
-  140 ml citromlé
-  4 evőkanál citromhéj
-  245 g vaj
-  150 g szemcsés édesítőszer
-  190 g áfonya
-  1 teáskanál sütőpor
-  ½ teáskanál finom tengeri só
-  340 g krémsajt
-  115 g édesítőpor
-  1 teáskanál vanília
-  55 ml tejszínhab



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	330
Protein	9g
Szénhidrát	8g
Zsír	30g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



130 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő három 20 cm-es, négyzet alakú tepsit és kenjük be őket zsírral alaposan. Keverjük össze a mandulalisztet, a kókuszlisztet, az édesítőszeret, a sütőport és a sót egy tálban. Egy másik tálba pedig kerüljön a tojás, a vanília, a citromhéj, 80 g olvasztott vaj és 75 ml citromlé. A két tál tartalmát verjük habosra habverővel.

LÉPÉS 2

Keverjük össze a két tál tartalmát, amíg a keverék állaga teljesen sima és egységes nem lesz, majd adjuk hozzá a keverékhez az áfonyát. Az így képződött tésztát osszuk fel egyenlő arányban a két tepsi között, tegyük a sütőbe 35 percre, majd várjuk meg, amíg teljesen ki nem hűl.

LÉPÉS 3

Keverjük össze a krémsajtot, az édesítőport, a vaníliát, a tejszínhabot, 2 evőkanál citromhéjat, 165 g vaját és 65 ml citromlevet egy nagyobb tálban habverővel, amíg a keverék állaga teljesen sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 4

Tegyük az első darab tortát a felszolgáláshoz használt tálra és kenjük rá a krém egyharmadát, majd ismételjük meg ugyanezt a másik két darab tortával. Felszolgálás előtt tegyük a tortákat 2 órára a hűtőszekrénybe.



Jegyzetek:

Zabpelyhes süti



Előkészület: 15 perc



Elkészítés: 20 perc



Hozzávalók:



1 banán



1 teáskanál kakaópor



1 teáskanál vaníliacukor



1 teáskanál fahéj



30 g áfonya



30 g mogyoró, pírítva és apróra vágva



35 g zabpehely



szeszám



Tápanyagérték adagonként:

Kalória	90
Protein	2g
Szénhidrát	8g
Zsír	6g



RECEPT ELKÉSZÍTÉSE



4 lépés



35 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 200 fokra. Készítsünk elő egy négyzet alakú tepsit és kenjük be zsírral.

LÉPÉS 2

Tegyük a banánt egy nagyobb tálba, és egy villával nyomkodjuk pépesre. Szórjuk meg kakaóporral, vaníliacukorral és fahéjjal, majd keverjük hozzá az áfonyát, a mogyorót és a zabpelyhet.

LÉPÉS 3

Keverjük össze a hozzávalókat alaposan, majd az így képződött tésztából gyúrjunk golyókat.

LÉPÉS 4

A süteményeket tegyük a tepsibe és szórjuk meg őket szezámmal. Süssük a sütőben 20 percig, majd várjuk meg, amíg teljesen kihűl.



Jegyzetek:

Kövess minket

Ha szeretnél több finom receptötletet, csatlakozz hozzánk és iratkozz fel híreinkre! Rövidesen ugyanis újabb szakácskönyvek érkeznek, különböző témákkal és ételtípusokkal.

Nem kell aggódni: a változatossággal együtt az általunk bemutatott receptek mindig könnyen elkészíthetőek maradnak; nem tartalmaznak nehezen beszerezhető hozzávalókat, és életre hívásukhoz semmi olyan eszközre nincs szükség, ami egy átlagos háztartásban nem megtalálható.

Ha szeretnél értesülni új megjelenéseinkről, a QR kód beszkenelésével csatlakozhatsz közösségünkhöz.



www.dazzbook.com

**2800Ft kedvezményt adunk
bármely termék normál árából.**



Oszd meg ezt a kupont barátaiddal és családdal,
és ők is 2800Ft kedvezményt kapnak.



HU



3 831125 012367