



Simple and tasty

**receptai, kurių dėka būsite
profesionalus virėjas namuose**

Suteikiame **7 € nuolaidą** bet kurios prekės standartinei kainai.

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simple and tasty: receptai, kurių dėka būsite profesionalus virėjas namuose

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

Jezik knjige: Litvanščina

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

Datum izdaje: 10. 01. 2023

Izdaja: 1. elektronska izdaja



Pasidalinkite šiuo kuponu su draugais ir šeima ir jiems taip pat bus taikoma **7 € nuolaida**.



Įvadas

Gaminkite, mėgaukitės, palikite įspūdį

Įsivaizduokite akinančius šeimos narių ir draugų žvilgsnius, kurie ką tik išbandė jūsų maistą ir dabar žiūri į jus su susižavėjimo ir nuostabos mišiniu – gaminate kaip profesionalus virėjas. Būkime atviri, niekam neprieštarautų toks susižavėjimas.

Sukūrėme šią receptų knygą, kad kiekvienas galėtų nustebinti savo partnerius, išrankius vaikus, reiklius tėvus, draugus ir, svarbiausia, save. Tačiau ne tik norėdami padaryti įspūdį, bet ir suteikti jums naujų būdų mėgautis kasdieniais maisto produktais, paverstais šiais receptais gurmaniškais malonumais.

Surinkome receptus, kuriuos galima pagaminti greitai, naudojant nedaug ingredientų ir dar mažiau dubenėlių bei įrangos – bet atrodykite ir skonis kaip iš restoranų! Receptai yra paprasti, lengvai vykdomi ir reikalauja labai mažai patirties. Jie skirti visiems, kurie nori patenkinti savo potraukį saldumynams, tačiau nepridedant per daug dirbtinių skonių ir ingredientų. Taip galite pasirūpinti, kad jūsų šeima ir jūs gerai valgytumėte. Be desertų, šioje kulinarijos knygoje rasite ir keletą pikantiškų receptų.

Visi ingredientai yra tiksliai išvardyti, taip pat maistinės vertės patogumui ir paprastumui. Tai leidžia lengvai kontroliuoti porcijas ir suvartojamų kalorijų kiekį, ypač jei laikotės specialaus mitybos režimo arba negalite vartoti tam tikrų maisto produktų. Pridedama pastabų skiltis, kurioje galite užsirašyti pastebėjimus, pakeitimus ir idėjas, kurios gali kilti gaminant receptą savo virtuvėje.

Išbandykite receptus ir praneškite mums, ką manote!

Turinys

PAVADINIMAS	VIRKITE	LAIKAS	PUSLAPIS
Šokolado-mėtų batonėliai be kepimo	TAIP	105	6
Šokolado-žemės riešutų rutuliukai be-kepimo	TAIP	45	8
Šokolado kubeliai	TAIP	85	10
Obuolių pyragas	TAIP	115	12
Pikantiška šparagų pyragė	TAIP	60	14
Šokoladiniai triufeliai	NR	60	16
Žiedinių kopūstų pikantiškas pyragas	TAIP	65	18
Brownies su kokosų miltais	TAIP	40	20
Minkšti migdoliniai sausainiai	TAIP	35	22
Šokoladinis pyragas	TAIP	30	24
Naminiai Marso batonėliai	TAIP	20	26
Morkų pyragas	TAIP	10	28
Tortas iššoka	TAIP	35	30
Juodas ir baltas tortas	TAIP	70	32
Brownie pyragas	TAIP	45	34
Šokoladinis pyragas be-kepimo	NR	210	36
Kepta avižinė košė	TAIP	60	38
Paprastas kavos pyragas	TAIP	50	40
Gimtadienio tortas	TAIP	35	42
Avižiniai batonėliai	TAIP	45	44
Kepti špinatai su sardinėmis	TAIP	45	46
Cukinijų pyragaičiai	TAIP	50	48
Cukinijų pyragaičiai	TAIP	45	50
Citrinų ir mėlynių pyragas	TAIP	130	52
Avižiniai sausainiai	TAIP	35	54

Šokolado-mėtų batonėliai be kepimo













 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 15min

 **Atšaldymo:** 70min



INGREDIENTAI:

-  250 gramų sviesto
-  30 gramų kakavos miltelių
-  260 gramų miltelių saldiklio
-  1 didelis kiaušinis, lengvai paplaktas
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  110 gramų migdolų miltų
-  60 gramų kokoso drožlių
-  120 gramų grietinės sūrio, suminkštinto
-  30 mililitrų plaktos grietinės
-  2 arbatiniai šaukšteliai mėtų ekstrakto
-  natūralus žalias maistinis dažiklis
-  90 gramų tamsaus šokolado



Mityba:

Kalorijos	259
Baltymų	3.5g
Angliavandenių	6.3g
Riebalų	24.6g



RECEPTO ŽINGSNIAI

 4 žingsniai  105min

ŽINGSNIS 1

Vidutiniame puode ant silpnos ugnies ištirpinkite 105 gramus sviesto. Įmaišykite kakavos miltelius ir 75 gramus saldiklio ir lėtai įmuškite kiaušinį. Virkite, retkarčiais pamaišydami, kol mišinys sutirštės. Nukelkite nuo ugnies ir suberkite vanilės ekstraktą, migdolų miltus ir kokoso drožles. Įspauskite į 20 centimetrų skardą ir šaldykite, kol sustings apie 20 minučių.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite kreminį sūrį ir 120 gramų sviesto ir pridėkite 185 gramus saldiklio, kol gerai susimaišys. Įpilkite plaktos grietinės ir mėtų ekstrakto ir gerai išmaišykite. Įpilkite pakankamai žalių maistinių dažų, kad gautumėte mėtų žalią spalvą. Užtepkite įdarą ant plutos ir šaldykite, kol sustings, maždaug 30 minučių.

ŽINGSNIS 3

Vidutiniame puode ant nedidelės ugnies ištirpinkite šokoladą ir 25 gramus sviesto. Tepkite ant atvėsusio pyrago.

ŽINGSNIS 4

Dar 20 minučių padėkite į šaldytuvą, kad šokoladas sutvirtėtų. Supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:

Šokolado-žemės riešutų rutuliukai be-kepimo










Paruošimo ir kepimo: 15min



Atšaldymo: 30min



INGRIDIENTAI:

-  90 gramų avižinių dribsnių
-  60 gramų kokoso drožlių
-  130 gramų žemės riešutų sviesto
-  80 gramų maltų linų sėmenų
-  80 gramų medaus
-  25 gramai nesaldintos kakavos miltelių
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



Mityba:

Kalorijos	108
Baltymų	3g
Angliavandenių	9g
Riebalų	7g



RECEPTO ŽINGSNIAI

4 žingsniai

45min

ŽINGSNIS 1

Vidutiniame dubenyje sumaišykite visus ingredientus, kol gerai susimaišys.

ŽINGSNIS 2

Uždenkite ir pusvalandžiui padėkite į šaldytuvą, kad būtų lengviau formuoti mišinį.

ŽINGSNIS 3

Atvėسę susukite į norimo dydžio rutuliukus.

ŽINGSNIS 4

Laikyti sandariame inde šaldytuve iki savaitės.



Pastabos:

Šokolado kubeliai






 Paruošimo: 20min

 Virimo: 15min

 Atšaldymo: 50min



INGREDIENTAI:

-  500 gramų baltojo cukraus
-  60 gramų nesaldintos kakavos miltelių
-  250 mililitrų pieno
-  60 gramų sviesto, suminkštinto ir supjaustyto
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



Mityba:

Kalorijos	35
Baltymų	0.3g
Angliavandenių	6.8g
Riebalų	0.9g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



85min

ŽINGSNIS 1

20 centimetrų kepimo formą ištepkite riebalais. Į vidutinį puodą suberkite cukrų ir kakavos miltelius, supilkite pieną ir gerai išmaišykite. Padėkite ant vidutinės-stiprios ugnies, kol užvirs.

ŽINGSNIS 2

Virkite nemišydami apie 10 minučių. Tada nedidelį kiekį mišinio įmeskite į šaltą vandenį. Jei jis suformuoja minkštą rutulį, kuris išsilygina ištraukus iš vandens ir padėjus ant lygaus paviršiaus, jis paruoštas.

ŽINGSNIS 3

Leiskite mišiniui atvėsti apie 50–70 minučių. Įdėkite sviestą ir vanilę ir mediniu šaukštu maišykite, kol gerai susimaišys. Supilkite į paruoštą skardą ir paspauskite, kad išsilygintų.

ŽINGSNIS 4

Leiskite atvėsti kambario temperatūroje ir supjaustykite kubeliais.



Pastabos:

Obuolių pyragas















 **Paruošimo:** 20min







 **Virimo:** 35min

 **Atšaldymo:** 60min



INGREDIENTAI:

-  1 vidutinė cukinija nulupta ir supjaustyta kubeliais (apie 140 gramų)
-  1 valgomasis šaukštas obuolių sidro acto
-  1 arbatinis šaukštelis obuolių ekstrakto
-  1 valgomasis šaukštas citrinos sulčių
-  75 gramai saldiklio
-  2 šaukštai cinamono
-  50 gramų sviesto
-  3 dideli kiaušiniai
-  20 gramų kokosų miltų
-  150 gramų migdolų miltų
-  2 arbatinius šaukštelius kepimo miltelių
-  1 žiupsnelis druskos
-  65 gramai graikiško jogurto
-  2 arbatiniai šaukšteliai vanilės ekstrakto

-  3 šaukštai gazuoto vandens
-  300 mililitrų plaktos grietinės
-  600 mililitrų migdolų pieno
-  4 kiaušinių tryniai
-  75 gramai skysto saldiklio
-  2 arbatiniai šaukšteliai ksantano dervos



Mityba:

Kalorijos	251
Baltymų	6g
Angliavandenių	7g
Riebalų	22g



RECEPTO ŽINGSNIAI

 4 žingsniai  115min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir kepimo formą gerai ištepkite riebalais. Į didelę keptuvę sudėkite cukinijas, obuolių sidro actą, obuolių ekstraktą, citrinos sultis, 20 gramų saldiklio, cinamoną ir sviestą. Užvirinkite ir virkite 10 minučių, kol cukinija šiek tiek suminkštės. Šiek tiek atvėsinkite ir sutrinkite rankiniu trintuvu.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite kiaušinius ir 55 gramus saldiklio ir plakite plaktuvu arba rankiniu mikseriu iki putų. Kitame dubenyje sumaišykite kokoso miltus, migdolų miltus, kepimo miltelius, druską ir cinamoną. Įdėkite tai į kiaušinius. Sudėkite cukinijų mišinį, jogurtą ir 1 arbatinį šaukštelį vanilės ir elektriniu plaktuvu maišykite, kol susimaišys. Po truputį pilkite gazuotą vandenį ir maišykite, kol masė taps vientisa. Sudėkite į kepimo formą ir kepkite 35 minutes. Visiškai atvėsinkite ir medinio šaukšto dugnu padarykite skylutes tešloje.

ŽINGSNIS 3

Į didelį puodą sudėkite plakamą grietinėlę ir migdolų pieną ir sumažinkite iki virimo temperatūros. Dubenyje suplakite kiaušinių trynius, skystą saldiklį ir vanilės ekstraktą. Karštą grietinėlę palaipsniui supilkite į kiaušinių masę, nuolat plakdami rankiniu plaktuvu. Įpilkite ¼ karšto mišinio į dubenį su ksantano derva ir maišykite rankiniu plaktuvu, kol susimaišys. Supilkite atgal į puodą ir nuolat maišydami virkite 5–10 minučių, kol sutirštės.

ŽINGSNIS 4

Leiskite šiek tiek atvėsti ir užpilkite ant pyrago. Patiekite šiltą arba atvėsusį.



Pastabos:








Pikantiška šparagų pyragė

 Paruošimo: 30min

 Virimo: 30min



INGREDIENTAI:

-  500 gramų šparagų
-  1 litras vandens
-  200 gramų kepimo grietinėlės
-  100 gramų šoninės
-  Druska
-  Pipirai
-  1 sluoksnis sluoksniuotos tešlos



Mityba:

Kalorijos	365
Baltymų	9g
Angliavandenių	18g
Riebalų	28g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



60min

ŽINGSNIS 1

Šparagus nuvalykite ir supjaustykite mažais gabalėliais. Šparagus virkite vandenyje 15 minučių. Nusausinkite juos.

ŽINGSNIS 2

Vidutinio dydžio dubenyje sumaišykite kiaušinius, grietinėle, šoninę, druską ir pipirus.

ŽINGSNIS 3

Į mišinį suberkite šparagus. Išvyniokite sluoksniuotą tešlą ir sudėkite į apvalią kepimo formą.

ŽINGSNIS 4

Sudėkite mišinį į sluoksniuotą tešlą. Kepti 210°C 30 min. Palikite keletą minučių pailsėti ir patiekite.



Pastabos:





Šokoladiniai triufeliai

 Paruošimo: 15min

 Aušinimo: 45min



INGREDIENTAI:

-  150 gramų imbierinių sausainių, trupiniuose
-  100 gramų grietinėlės sūrio, suminkštinto
-  100 gramų baltojo šokolado
-  Pabarstukai tortui pasirinkti




Mityba:

Kalorijos	222
Baltymų	4g
Angliavandenių	38g
Riebalų	7g



RECEPTO ŽINGSNIAI

 4 žingsniai

 60min

ŽINGSNIS 1

Didelę kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi ir atidėkite į šalį.

ŽINGSNIS 2

Sausainius sutrinkite smulkintuvu, kol gausite smulkius trupinius. Įpilkite grietinėlės sūrio ir maišykite, kol visiškai susimaišys. Tešla turi būti pakankamai drėgna, kad suliptų į rutulį.

ŽINGSNIS 3

Iš tešlos šaukštu suformuokite rutuliukus ir dėkite ant kepimo formos. Užšaldykite šaldiklyje 30 minučių.

ŽINGSNIS 4

Ištirpinkite šokoladą ir kiekvieną rutuliuką pamerkite į šokoladą. Dėkite ant kepimo formos ir iš karto pabarstykite pyrago pabarstukais. Padėkite į šaldytuvą 15 minučių, kad šokoladas sutvirtėtų.



Pastabos:













Žiedinių kopūstų pikantiškas pyragas

 Paruošimo: 20min

 Virimo: 45min



INGREDIENTAI:

-  1 vidutinio dydžio žiedinis kopūstas
-  90 gramų parmezano sūrio
-  1 geltonasis svogūnas, supjaustytas žiedais
-  8 kiaušiniai, sumušti
-  ½ arbatinio šaukštelio ciberžolės
-  60 gramų kokosų miltų
-  ½ arbatinio šaukštelio kepimo miltelių
-  3 šaukštai alyvuogių aliejaus
-  1 arbatinis šaukštelis Dižono garstyčių
-  2 šaukštai šviežių čiobrelių, susmulkintų (galima pakeisti sausu)
-  ½ arbatinio šaukštelio druskos
-  ½ arbatinio šaukštelio pipirų



Mityba:

Kalorijos	196
Baltymų	10g
Angliavandenių	10g
Riebalų	13g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



65min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 200°C. Apvalią formą ištepkite riebalais ir iškllokite kepimo popieriumi.

ŽINGSNIS 2

Keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite geltoną svogūną ir pakepinkite, kol suminkštės. Atidėkite keletą svogūnų žiedų, kuriuos uždėsite ant pyrago viršaus.

ŽINGSNIS 3

Žiedinį kopūstą susmulkinkite maisto smulkintuvu arba peiliu. Sudėkite į keptuvę ir kepkite 8 minutes. Dubenyje sumaišykite kokoso miltus, ciberžolę ir kepimo miltelius. Tada sudėkite supjaustytus žiedinius kopūstus, čiobrelius, parmezano sūrį, svogūnus ir garstyčias. Gerai ismaisyti.

ŽINGSNIS 4

Įmuškite išplaktus kiaušinius ir pagardinkite druska bei pipirais. Supilkite į apvalią skardą, ant viršaus uždėkite kelis svogūnų žiedus. Kepkite 40 minučių iki auksinės spalvos.



Pastabos:

Brownies su kokosų miltais









 **Paruošimo:** 10min

 **Virimo:** 20min

 **Atšaldymo:** 10min



INGREDIENTAI:

-  115 gramų kokosų pieno
-  2 kiaušiniai
-  30 gramų kakavos miltelių
-  55 g kokosų aliejaus, ištirpinto
-  30 gramų kokosų miltų
-  100 gramų saldiklio
-  0,5 arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto
-  1 arbatinis šaukštelis kepimo miltelių



Mityba:

Kalorijos	104
Baltymų	2g
Angliavandenių	5g
Riebalų	9g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



40min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir gerai ištepkitė keturkampe kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Vidutiniame dubenyje sumaišykite kiaušinius su saldikliu, kol jie suputos. Supilkite ištirpintą kokosų aliejų, kokosų pieną, vanilės ekstraktą ir gerai išmaišykite. Sumaišykite visus sausus ingredientus – kokoso miltus, kakavos miltelius ir kepimo miltelius.

ŽINGSNIS 3

Sudėkite sausus ingredientus į šlapius ir viską išmaišykite.

ŽINGSNIS 4

Supilkite į kepimo formą ir kepkite 20 min. Atvėsinkite 10 minučių, supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:





Minkšti migdoliniai sausainiai

 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 15min



INGRIDIENTAI:

-  315 gramų migdolų miltų
-  320 gramų cukraus pudros
-  1 citrinos žievelė
-  2 dideli kiaušiniai, lengvai paplakti



Mityba:

Kalorijos	105
Baltymų	3g
Angliavandenių	12g
Riebalų	6g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



35 min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite migdolų miltus, cukraus pudrą (65 gramus atidėkite) ir citrinos žievelę. Sudėkite išplaktus kiaušinius. Maišykite, kol gausite tvirtą tešlą.

ŽINGSNIS 3

Į nedidelį dubenį suberkite 65 gramus cukraus pudros. Iš tešlos suformuokite nedidelius rutuliukus ir apvoliokite juos milteliniame cukruje. Perteklių nukratykite ir dėkite ant kepimo formos.

ŽINGSNIS 4

Kiekvieną sausainį pirštu lengvai įspauskite per vidurį. Kepkite juos 15 minučių. Atvėsinkite ir patiekite



Pastabos:










Šokoladinis pyragas

 **Paruošimo:** 5min

 **Virimo:** 25min



INGREDIENTAI:

-  180 gramų universalių miltų
-  200 gramų granuluoto saldiklio
-  30 gramų kakavos miltelių
-  1 arbatinis šaukštelis soda
-  ½ arbatinio šaukštelio druskos
-  1 valgomas šaukštas obuolių sidro acto
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  6 šaukštai obuolių tyrės
-  240 mililitrų vandens



Mityba:

Kalorijos	98
Baltymų	3g
Angliavandenių	21g
Riebalų	1g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



30min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir apvalią kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, granuluotą saldiklį, kakavos miltelius, kepimo soda ir druską.

ŽINGSNIS 3

Įpilkite vanilės ekstrakto, obuolių sidro acto, obuolių tyrės ir gerai išmaišykite. Supilkite vandenį ir maišykite, kol viskas gerai susimaišys.

ŽINGSNIS 4

Tešlą supilkite į kepimo formą ir kepkite 30 min. Leiskite atvėsti, supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:









Naminiai Marso batonėliai

 Paruošimo: 15min

 Virimo: 5min



INGREDIENTAI:

-  125 gramai kokosų miltų
-  2 šaukštai kakavos miltelių
-  50 gramų granuluoto saldiklio
-  240 gramų migdolų sviesto
-  240 mililitrų klevų sirupo
-  125 mililitrai pieno
-  110 mililitrų kokosų aliejaus
-  320 gramų šokolado



Mityba:

Kalorijos	267
Baltymų	6g
Angliavandenių	10g
Riebalų	24g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



20min

ŽINGSNIS 1

20 centimetrų kvadratinę kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi. Dideliame dubenyje sumaišykite kokoso miltus, granuliuotą saldiklį ir kakavos miltelius.

ŽINGSNIS 2

Keptuvėje sumaišykite 120 gramų migdolų sviesto ir 120 mililitrų klevų sirupo ir ištirpinkite, kol susimaišys. Supilkite į sausą mišinį, kol gausite trupinę tekstūrą. Įpilkite pieno, kol gausite tirštą tešlą. Supilkite į kepimo formą ir atšaldykite.

ŽINGSNIS 3

Paruoškite karamelę sumaišydami 120 migdolų sviesto, 120 mililitrų klevų sirupo ir kokosų aliejaus. Ištirpinkite, kol susimaišys ir vientisa. Supilkite ant tešlos ir padėkite į šaldiklį.

ŽINGSNIS 4

Kai sutvirtės, supjaustykite ilgais kubeliais. Ištirpinkite šokoladą ir tolygiai uždenkite kiekvieną plytelę. Palikite šaldytuve, kol šokoladas sutvirtės.



Pastabos:













Morkų pyragas

 **Paruošimo:** 5min

 **Virimo:** 5min



INGREDIENTAI:

-  30 gramų graikinių riešutų
-  110 gramų migdolų
-  170 gramų datulių be kauliukų
-  30 gramų džiovintų ananasų gabaliukų
-  30 gramų razinų
-  30 gramų kokoso drožlių
-  2 šaukštai morkų, tarkuotų
-  520 gramų anakardžių
-  60 mililitrų kokosų aliejaus
-  115 mililitrų citrinos sulčių
-  80 mililitrų vandens
-  1 valgomas šaukštas saldiklio



Mityba:

Kalorijos	105
Baltymų	3.6g
Angliavandenių	12.8g
Riebalų	4g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



10min

ŽINGSNIS 1

Blenderyje sumaišykite riešutus ir plakite, kol išliks trupinėlis. Sudėkite likusius ingredientus ir toliau maišykite, nubraukdami trintuvo šonus, kad visi ingredientai gerai susimaišytų. Mišinys turėtų atrodyti kaip tešla.

ŽINGSNIS 2

20 centimetrų kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi. Perkelkite tešlą ir stipriai paspauskite. Atšaldyti.

ŽINGSNIS 3

Blenderyje sumaišykite anakardžius, citrinos sultis, vandenį ir saldiklį. Maišykite, kol mišinys taps vientisas.

ŽINGSNIS 4

Tortą užpilkite glazūra. Supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:

Tortas iššoka

 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 15min



INGREDIENTAI:

-  340 gramų sviesto, minkšto
-  60 gramų granulioto saldiklio
-  6 dideli kiaušiniai
-  125 mililitrai migdolų pieno
-  125 gramai grietinės
-  200 gramų kakavos miltelių
-  340 gramų migdolų miltų
-  1 valgomas šaukštas kepimo miltelių
-  1 žiupsnelis jūros druskos
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  ½ šaukšto plaktos grietinės
-  560 gramų šokolado
-  120 gramų pyrago pabarstukų

RECEPTO ŽINGSNIAI

 4 žingsniai  35 min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Kvadratinę kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi. Dideliame dubenyje sumaišykite 40 gramų saldiklio ir 170 gramų sviesto iki vientisos masės. Įmuškite kiaušinius po vieną. Tada įpilkite migdolų pieno, grietinės ir ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto. Suberkite migdolų miltus, kakavos miltelius, kepimo miltelius ir jūros druską. Supilkite tešlą į kepimo skardą ir kepkite 35 minutes. Visiškai atvėsinkite.

ŽINGSNIS 2

Rankiniu mikseriu iki vientisos masės išmaišykite 170 gramų sviesto. Įpilkite kakavos miltelių, 20 gramų saldiklio ir ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto. Pirmiausia maišykite mažu greičiu, o tada 30 sekundžių dideliu greičiu. Įpilkite plaktos grietinės. Plakite iki vientisos masės.

ŽINGSNIS 3

Kai pyragas visiškai atvės, sutrupinkite jį į didelį dubenį. Įpilkite glaisto ir gerai išmaišykite. Suformuokite rutuliukus. Į kiekvieną rutulį įkiškite medinį pagaliuką.

ŽINGSNIS 4

Ant nedidelės ugnies ištirpinkite šokoladą. Kiekvieną rutuliuką pamerkite į ištirpintą šokoladą. Ir tada pamerkite į pabarstukus. Palikite juos ant pergamentinio popieriaus lapo, kol šokoladas sutvirtės.

Pastabos:












Juodas ir baltas tortas

 **Paruošimo:** 15min

 **Virimo:** 55min



INGRIDIENTAI:

-  130 gramų pyrago miltų
-  300 gramų cukraus
-  ¼ arbatinio šaukštelio druskos
-  12 didelių kiaušinių baltymų
-  1 arbatinis šaukštelis citrinos sulčių
-  1 ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto
-  2 šaukštai kakavos miltelių
-  ¾ arbatinio šaukštelio kakavos miltelių
-  170 gramų cukraus pudros
-  2 šaukštai grietinėlės sūrio
-  1 valgomas šaukštas pieno



Mityba:

Kalorijos	112
Baltymų	5g
Angliavandenių	21g
Riebalų	0.76g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



70min

ŽINGSNIS 1

Orkaitę įkaitiname iki 160°C ir riebalais ištepame 25 centimetrų apvalią kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Sumaišykite miltus ir 150 gramų cukraus ir atidėkite. Į didelį dubenį suberkite druską ir kiaušinių baltymus ir elektriniu plaktuvu dideliu greičiu maišykite iki putų. Suberkite likusį cukrų, po vieną šaukštą, kol masė taps standi. Įpilkite citrinos sulčių ir 1/2 arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto. Miltus persijokite ant kiaušinių baltymų mišinio ir po kiekvieno pridėjimo atsargiai išmaišykite. Įpilkite ¼ miltų, kol subersite visus.

ŽINGSNIS 3

Pusę mišinio dėkite į kepimo formą. Į likusią tešlą įsijokite 2 šaukštus kakavos miltelių ir padėkite ant pirmojo sluoksnio. Kepkite 55 minutes. Visiškai atvėsinkite.

ŽINGSNIS 4

Į vidutinį dubenį suberkite cukraus pudrą, kreminį sūrį, pieną ir arbatinį šaukštelį vanilės ekstrakto. Išmaišykite elektriniu plaktuvu iki vientisos masės. Padalinkite į dvi dalis. Vieną pusę aptepkite ant pyrago. Į kitą pusę įpilkite ¾ arbatinio šaukštelio kakavos miltelių ir pabarstykite šia puse ant pyrago. Šaldykite 5 minutes, kad glajus sustingtų.



Pastabos:

Brownie pyragas

 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 25min



INGREDIENTAI:

-  200 gramų tamsaus šokolado
-  250 gramų sviesto
-  6 dideli kiaušiniai
-  30 lašų skysto saldiklio
-  240 gramų miltelių saldiklio
-  200 gramų migdolų miltų
-  85 gramai kakavos miltelių
-  60 gramų maltų chia sėklų
-  1 arbatinis šaukštelis kepimo sodos
-  2 arbatinius šaukštelius kepimo miltelių
-  300 mililitrų plaktos grietinės
-  100 gramų graikiško jogurto
-  350 gramų sumaišytų uogų



Mityba:

Kalorijos	462
Baltymų	10.8g
Angliavandenių	15.5g
Riebalų	43.1g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



45 min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Ištirpinkite šokoladą su sviestu, palikite šiek tiek atvėsti. Tuo tarpu dideliame dubenyje sumaišykite kiaušinius, skystą saldiklį ir saldiklio miltelius. Įpilkite šokolado ir atsargiai suberkite migdolų miltus, kakavos miltelius, chia sėklas, soda ir kepimo miltelius.

ŽINGSNIS 2

Tešlą padalinkite į tris dalis ir kiekvieną kepkite apvalioje 20 centimetrų kepimo formoje. Kepkite 15 minučių. Leiskite jiems visiškai atvėsti.

ŽINGSNIS 3

Grietinėle ir jogurtą plakite mikseriu arba rankiniu plaktuvu iki tirštos masės.

ŽINGSNIS 4

Vieną pyragą dėkite ant serviravimo padėklo. Ištepkite 1/3 grietinės įdaru ir dėkite 1/3 uogų. Įdėkite antrą pyragą ir pakartokite procesą. Užbaikite su pyrago pyrago viršutiniu sluoksniu, uogomis ir kremu.



Pastabos:











Šokoladinis pyragas be-kepimo

 Paruošimo: 30min

 Atšaldymo: 180min



INGREDIENTAI:

-  300 gramų anakardžių (pusė turi būti mirkoma per naktį vandenyje)
-  2 šaukštai kakavos miltelių
-  150 gramų datulių, perpjautų per pusę
-  1 arbatinis šaukštelis vandens
-  60 mililitrų vanilinio migdolų pieno
-  2 šaukštai klevų sirupo
-  ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto
-  Žiupsnelis druskos
-  20 gramų šokolado, susmulkinto
-  200 gramų braškių, plonais griežinėliais



Mityba:

Kalorijos	1175
Baltymų	30g
Angliavandenių	127g
Riebalų	72g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



210min

ŽINGSNIS 1

Kvadratinę kepimo formą nuimamu dugnu išklorkite kepimo popieriumi. 150 gramų anakardžių sudėkite į trintuvą, suberkite kakavos miltelius ir plakite, kol sutrins. Suberkite datules ir plakite, kol gerai susimaišys ir taps trupiniai. Lėtai įpilkite vandens ir plakite, kol pradės formuotis lipnus rutuliukas.

ŽINGSNIS 2

Tešlą įspauskite į kepimo skardą, būtinai suformuokite storą sienelę įdarui. Įdėkite į šaldiklį.

ŽINGSNIS 3

Likusius anakardžius sudėkite į smulkintuvą. Įpilkite pieno, klevų sirupo, druskos ir vanilės ekstrakto. Apdorokite, kol jis taps lygus. Perkelkite į dubenį ir įmaišykite susmulkintą šokoladą.

ŽINGSNIS 4

Į paruoštą plutą supilkite įdarą, ant viršaus dėkite braškes. Uždenkite folija ir užšaldykite tris valandas. Prieš patiekdami pyragą pabarstykite kakavos milteliais.



Pastabos:







Kepta avižinė košė

 **Paruošimo:** 15min

 **Virimo:** 45min



INGREDIENTAI:

-  180 gramų avižinių dribsnių
-  1 arbatinis šaukštelis kepimo miltelių
-  1 arbatinis šaukštelis cinamono
-  ½ arbatinio šaukštelio imbiero
-  ¼ arbatinio šaukštelio druskos
-  430 mililitrų pieno
-  2 kiaušiniai
-  80 mililitrų klevų sirupo
-  2 arbatiniai šaukšteliai vanilės ekstrakto
-  65 g morkų, tarkuotų
-  80 gramų razinų
-  60 gramų graikinių riešutų, susmulkintų



Mityba:

Kalorijos	215
Baltymų	5.4g
Angliavandenių	32.8g
Riebalų	6.4g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



60min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 190°C ir riebalais ištepkite 20 centimetrų kvadratinę kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite avižinius dribsnius, kepimo miltelius, cinamoną, imbierą ir druską. Kitame dubenyje sumaišykite pieną, kiaušinius, klevų sirupą ir vanilę. Sudėkite morkas ir pusę razinų bei graikinių riešutų.

ŽINGSNIS 3

Sumaišykite drėgną ir sausą mišinį. Supilkite mišinį į kepimo formą ir pabarstykite likusiomis razinomis ir graikiniais riešutais.

ŽINGSNIS 4

Kepkite 45 minutes, kol taps šviesiai auksinės rudos spalvos. Atvėsinkite 5 minutes ir patiekite.



Pastabos:








Paprastas kavos pyragas

 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 30min



INGREDIENTAI:

-  270 gramų sviesto
-  170 gramų cukraus
-  3 dideli kiaušiniai
-  170 gramų miltų
-  10 gramų kepimo miltelių
-  2 1/2 šaukšto atvėsintos tirpios kavos (ištirpsta 1 valgomajame šaukšte karšto vandens)
-  225 gramai cukraus pudros



Mityba:

Kalorijos	559
Baltymų	5g
Angliavandenių	66g
Riebalų	30g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



50min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir iššepkite dvi 18 centimetrų apvalias kepimo formas.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje iki vientisos masės išplakite 170 gramų sviesto ir 170 gramų cukraus. Puodelyje su šakute išplakite kiaušinius ir po to palaipsniui į masę įmaišyti po vieną šaukštą miltų. Kai kiaušiniai visiškai susimaišys, suberkite likusius miltus ir kepimo miltelius. Įpilkite kavos ir kepkite pyragus 30 minučių. Palikite visiškai atvėsti.

ŽINGSNIS 3

Sumaišykite 100 gramų sviesto ir cukraus pudrą iki vientisos masės. Įpilkite kavos.

ŽINGSNIS 4

Vieną pyragą dėkite ant serviravimo padėklo ir iššepkite pusę sviesto ir cukraus mišinio. Ant viršaus uždėkite antrą pyragą ir iššepkite likusį sviesto ir cukraus mišinį.



Pastabos:










Gimtadienio tortas

 **Paruošimo:** 10min

 **Virimo:** 25min



INGREDIENTAI:

-  3 kiaušiniai
-  175 g datulių, be kauliukų
-  60 mililitrų vandens
-  240 gramų migdolų sviesto
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  ¾ arbatinio šaukštelio kepimo sodos
-  ¼ arbatinio šaukštelio druskos
-  200 gramų šokolado, susmulkinto
-  200 gramų plaktos grietinės



Mityba:

Kalorijos	178
Baltymų	5g
Angliavandenių	13g
Riebalų	12g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



35min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir iššepkite dvi 18 centimetrų apvalias kepimo formas. Blenderiu sumaišykite kiaušinius, datules ir vandenį ir sutrinkite iki vientisos masės. Įpilkite migdolų sviesto, kepimo soda ir druskos, maišykite, kol tešla taps lygi.

ŽINGSNIS 2

Tešlą padalinkite tarp dviejų kepimo formų. Kepkite 25 minutes. Visiškai atvėsinti,

ŽINGSNIS 3

Įkaitinkite plaktą grietinėlę ir suberkite šokoladą. Maišykite, kol šokoladas ištirps. Palikite 5 minutes atvėsti.

ŽINGSNIS 4

Supilkite ant atvėsusio pyrago. Papuoškite pagal pageidavimą.



Pastabos:




Avižiniai batonėliai

 Paruošimo: 15min

 Atšaldymo: 30min



INGREDIENTAI:

-  60 gramų sviesto
-  240 gramų mini zefyrai
-  470 gramų avižinių dribsnių ir dribsnių, sumaišytų

Mityba:

Kalorijos	1524
Baltymų	13g
Angliavandenių	260g
Riebalų	53g

RECEPTO ŽINGSNIAI

 4 žingsniai  45min

ŽINGSNIS 1

Keptuvėje ant vidutinės ugnies ištirpinkite sviestą.

ŽINGSNIS 2

Sudėkite mini zefyrus ir gerai išmaišykite, kol visiškai ištirps. Sudėkite avižinius dribsnius ir dribsnius. Gerai išmaišykite.

ŽINGSNIS 3

Dėkite į anksčiau riebalais išsteptą kepimo formą ir atvėsinkite.

ŽINGSNIS 4

Supjaustykite kvadratėliais ir patiekite.

Pastabos:










Kepti špinatai su sardinėmis

 **Paruošimo:** 10min

 **Virimo:** 35min



INGREDIENTAI:

-  2 skardinės sardinių
-  600 gramų špinatų
-  25 gramai sviesto
-  2 kiaušiniai, sumušti
-  50 gramų tarkuoto parmezano
-  100 gramų grietinės
-  ¼ arbatinio šaukštelio rozmarino, susmulkinto
-  ½ arbatinio šaukštelio druskos
-  ½ arbatinio šaukštelio pipirų



Mityba:

Kalórii	143
Bielkovin	8g
Sacharidov	4g
Tuku	11g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



45min

ŽINGSNIS 1

Orkaitę įkaitinkite iki 180°C ir 20 centimetrų stačiakampę arba apvalią kepimo formą ištepkite riebalais.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, kavaos miltelius, soda ir cukrų. Padarykite tris duobutes ir supilkite actą, vanilės ekstraktą ir aliejų. Įpilkite apelsinų sulčių. Gerai išmaišykite iki vientisos masės.

ŽINGSNIS 3

Tešlą supilkite į kepimo formą. Kepkite 35 minutes.

ŽINGSNIS 4

Leiskite pyragui šiek tiek atvėsti. Jei norite, papuoškite cukraus pudra ir apelsino griežinėliais.



Pastabos:









Šokoladinis apelsinų pyragas

 Paruošimo: 20min

 Virimo: 30min



INGREDIENTAI:

-  180 gramų pilno grūdo kvietinių miltų
-  30 gramų kakavos miltelių
-  230 gramų kokosų cukraus
-  1 arbatinis šaukštelis kepimo sodos
-  90 mililitrų saulėgrąžų aliejaus
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  360 mililitrų apelsinų sulčių
-  1 arbatinis šaukštelis baltojo acto



Mityba:

Kalorijos	581
Baltymų	10.5g
Angliavandenių	109.9g
Riebalų	11.7g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



50min

ŽINGSNIS 1

Orkaitę įkaitinkite iki 180°C ir 20 centimetrų stačiakampę arba apvalią kepimo formą ištepkite riebalais.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, kakavos miltelius, sodą ir cukrų. Padarykite tris duobutes ir supilkite actą, vanilės ekstraktą ir aliejų. Įpilkite apelsinų sulčių. Gerai išmaišykite iki vientisos masės.

ŽINGSNIS 3

Tešlą supilkite į kepimo formą. Kepkite 35 minutes.

ŽINGSNIS 4

Leiskite pyragui šiek tiek atvėsti. Jei norite, papuoškite cukraus pudra ir apelsino griežinėliais.



Pastabos:

Cukinijų pyragaičiai

 **Paruošimo:** 15min

 **Virimo:** 30min



INGREDIENTAI:

-  250 gramų miltų
-  120 gramų kakavos miltelių
-  1 ½ arbatinio šaukštelio kepimo sodos
-  1 arbatinis šaukštelis druskos
-  120 mililitrų augalinio aliejaus
-  300 gramų cukraus
-  2 arbatiniai šaukšteliai vanilės ekstrakto
-  300 gramų cukinijų, susmulkintų
-  5 šaukštai vandens
-  60 gramų lydyto sviesto
-  230 gramų cukraus pudros
-  65 mililitrai pieno
-  1 valgomas šaukštas vanilės ekstrakto



Mityba:

Kalorijos	222
Baltymų	4g
Angliavandenių	38g
Riebalų	7g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai  45 min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir gerai ištepkite keturkampę kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, 100 gramų kakavos miltelių, kepimo soda ir druską. Rankiniu maišytuvu sumaišykite aliejų, cukrų ir vanilės ekstraktą. Sudėkite sausus ingredientus ir gerai išmaišykite. Sudėkite cukinijas. Jei mišinys yra miltelių pavidalo, įpilkite iki penkių šaukštų vandens. Leiskite mišiniui stovėti keletą minučių.

ŽINGSNIS 3

Kepkite 30 minučių, kol pyragaičiai sustings.

ŽINGSNIS 4

Paruoškite glaistą sumaišydami 20 gramų kakavos miltelių, 60 gramų lydyto sviesto, 230 gramų cukraus pudros, 65 mililitrus pieno, 1 šaukštą vanilės ekstrakto ir žiupsnelį druskos. Tepkite ant atvėsintų pyragaičių.



Pastabos:

Citrinų ir mėlynių pyragas

 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 40min

 **Atšaldymo:** 70min



INGREDIENTAI:

-  195 gramai migdolų miltų
-  95 gramai kokosų miltų
-  6 dideli kiaušiniai
-  140 mililitrų citrinos sulčių
-  4 šaukštai citrinos žievelės
-  245 gramai sviesto
-  150 gramų granuliuoto saldiklio
-  190 gramų mėlynių
-  1 arbatinis šaukštelis kepimo miltelių
-  ½ arbatinio šaukštelio smulkios jūros druskos
-  340 gramų grietinėlės sūrio
-  115 gramų saldiklio miltelių
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  55 mililitrai plakto grietinėlės



Mityba:

Kalorijos	330
Baltymų	9g
Angliavandenių	8g
Riebalų	30g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



130min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir gerai ištepkite tris 20 centimetrų apvalią kepimo formą. Vidutiniame dubenyje sumaišykite migdolų miltus, kokoso miltus, granuliuotą saldiklį, kepimo miltelius ir druską. Kitame dubenyje sumaišykite kiaušinius, vanilės ekstraktą, 80 gramų lydyto sviesto, citrinos žievelę ir 75 mililitrus citrinos sulčių. Elektriniu plaktuvu išmaišykite iki putų.

ŽINGSNIS 2

Sumaišykite šlapius ir sausus ingredientus, kol masė taps vienalytė. Įdėkite mėlynės. Tešlą tolygiai paskirstykite tarp kepimo formų ir kepkite 35 minutes. Leiskite visiškai atvėsti.

ŽINGSNIS 3

Dideliame dubenyje sumaišykite kreminį sūrį, 165 gramus sviesto, saldiklio miltelius, vanilės ekstraktą, plakinį, 2 šaukštus citrinos žievelės ir 65 mililitrus citrinos sulčių. Maišykite elektriniu plaktuvu, kol viskas gerai susimaišys.

ŽINGSNIS 4

Pirmąjį pyragą dėkite ant serviravimo lėkštės. Ištepkite 1/3 kremo. Dėkite antrą pyragą ir vėl patepkite 1/3 kremo. Dėkite paskutinį pyragą ir patepkite likusiu kremu. Prieš patiekiant palaikykite šaldytuve 2 valandas.



Pastabos:









Avižiniai sausainiai

 Paruošimo: 15min

 Virimo: 20min



INGREDIENTAI:

-  1 bananas
-  1 arbatinis šaukštelis kakavos miltelių
-  1 arbatinis šaukštelis vanilinio cukraus
-  1 arbatinis šaukštelis cinamono
-  30 gramų spanguolių
-  30 gramų skrudintų ir susmulkintų lazdyno riešutų
-  35 gramai avižinių dribsnių
-  sezamas



Mityba:

Kalorijos	90
Baltymų	2g
Angliavandenių	8g
Riebalų	6g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



35min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 200°C ir gerai iššepkite keturkampę kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Į didelį dubenį sudėkite bananą ir sutrinkite šakute. Suberkite kakavos miltelius, vanilinį cukrų ir cinamoną. Sumaišykite, tada suberkite spanguoles, lazdyno riešutus ir avižinius dribsnius.

ŽINGSNIS 3

Viską išmaišyti ir formuoti rutuliukus.

ŽINGSNIS 4

Dėkite sausainius ant kepimo formos ir pabarstykite sezamu. Kepkite 20 minučių. Prieš patiekdami leiskite atvėsti.



Pastabos:

LT



3 831125 012381