

— iNutrial —

LISZTVARÁZS



RECEPTKÖNYV

35 recept a hétköznapi ételektől
a klasszikusokon át az ünnepi fogásokig
– egyetlen lisztkeverékből



Sinka Judit

➤ GLUTÉNMENTES • TEJMENTES • EGYEDÜLÁLLÓ • UNIVERZÁLIS ➤

BEVEZETÉS

Sok évvel ezelőtt autoimmun betegségek és inzulinrezisztencia diagnózisa miatt egyik pillanatról a másikra az életmódváltás mellett döntöttem.

Családanyaként, két kisgyerek mellett ez óriási vállalásnak tűnt. Ugyanazokkal a nehézségekkel találtam szemben magam, mint ma oly sokan: dolgozó családanyaként főztem a családnak, és közben nem akartam a konyha rabjává válni.

Elkezdtem kísérletezni. Új alapanyagokat próbáltam ki, recepteket alakítottam át, újra és újra sütöttem, főztem, teszteltem. Közben egyre világosabb lett, hogy nem még több különleges alapanyagra és nem tucatnyi különböző lisztkeverékre van szükségem, hanem egyetlen megoldásra, ami egyszerűbbé teszi az egészséget.

Így született meg a Lisztvarázs.

Nem egyszerűen a megszokott ételek „mentes” változatát kerestem. Olyan alapot szerettem volna, amely az egyszerűsítés révén egy dolgozó családanya számára is fenntarthatóvá teszi az életmódváltást. Egyetlen lisztkeveréket, amelyből kenyert, tésztát, palacsintát és süteményt készíthetek, és amellyel süriteni és panírozni is tudok.

Számomra az életmódváltás soha nem arról szólt, hogy egyre több mindent megtiltunk magunknak. Sokkal inkább arról, hogy megtaláljuk azokat a megoldásokat, amelyekkel a megszokott ételeink egy tudatosabb étrendben is helyet kaphatnak.

Ez a receptkönyv ennek a hosszú kísérletezésnek és tapasztalatnak egy szelete. Olyan recepteket válogattam bele, amelyeket a hétköznapiakban is valóban el lehet készíteni: kenyereket, péksüteményeket, tésztákat, klasszikus ételeket, desszerteket és ünnepi kedvenceket.

Azt szeretném, ha lapozás közben te is ezt éreznéd:

Az egyszerűbb konyha fenntarthatóbb életmódot jelent, a mentes étkezés pedig nem szűkebb világ, hanem rengeteg új lehetőség.

Sinka Judit

*A Lisztvarázs termékfejlesztője,
funkcionális táplálkozási
szakértő*



Három recept. Három sikerélmény.

Válassz, próbáld ki, és fedezd fel, mennyi minden készülhet Lisztvarázból!



01 KÖNNYŰ KEZDÉS

Palacsinta

Ismerős kedvenc, amellyel gyorsan kipróbálhatod.



02 FORMÁZHATÓ TÉSZTA

Kakaós csiga

Nyújtható tészta egy édes, házi kedvenchez.



03 HÉTKÖZNAPI SIKER

Joghurtos zsemle

Saját péksütemény, amit máskor is elkészíthetsz.

A pontos mennyiségek és a pihentetési idők számítanak. Sütési kisokos: 11. oldal.

PALACSINTA

Hozzávalók

16 db

- 4 db tojás
- 100 g iNutrial Lisztvarázs
- 400 g víz
- 20 g eritrit
- 20 g olívaolaj
- csipet só
- Kevés olaj a serpenyő kenéséhez

Elkészítés

- 1 Kézi habverővel keverd össze a tojást, olívaolajat, eritritet. Add hozzá a Lisztvarázst, amivel keverd csomómentesre. Végül fokozatosan hígítva, add hozzá a vizet. Pihentesd a tésztát 10 percet.
- 2 Hevíts vékonyan olajozott serpenyőt közepes hőfokra, és a tésztából adagolva süsd ki a palacsintákat mindkét oldalukon.
- 3 **Tipp**
Közepes hőfokon süsd; a túl forró serpenyőben a tészta buborékosodhat és széteshet. Elegendő csak az elején, egyszer olajozni a serpenyőt, a palacsinták között nem szükséges.



Átlagos tápérték

100 g késztermékben (számított adatok)

Energia: 737 kJ / 176 kcal; zsír: 10,1 g, amelyből telített zsírsavak: 2,7 g; szénhidrát: 12,4 g, amelyből cukrok: 0,4 g; rost: 4,2 g; fehérje: 6,2 g; só: 0,27 g.

KAKAÓS CSIGA

Hozzávalók

12 db

Tészta

- 4 db M-es tojás (felütve 52 g/db)
- 76 g kókuszjoghurt
- 16 g olvadt kacsaszír
- 30 g eritrit
- 190 g iNutrial Lisztvarázs
- 4 g iNutrial sütőpor
- 20 g iNutrial Lisztvarázs a gyúráshoz és kb. 10 g a nyújtófélület lisztezésére

Töltelék

- 44 g meleg kókuszolaj
- 30 g eritrit
- 24 g holland kakaópor

Elkészítés

- 1 Keverd össze a tészta folyékony hozzávalóit és az eritritet kézi habverővel. Egy másik tálban keverd össze a száraz hozzávalókat, majd add a folyékonyhoz és keverd csomómentesre. Pihentesd hűtőben 15 percig.
- 2 Míg pihen, keverd össze a töltelék hozzávalóit. Tedd hűtőbe amíg krémes, kenhető állagúra hűl.
- 3 Borítsd a tésztát 20 g Lisztvarázzsal hintett nyújtófélületre, gyúrd a tésztához a lisztet míg tapadásmentes nem lesz. Majd kb. 10 g Lisztvarázst a tészta alá hintve, nyújtsd 20×25 cm-es, kb. 0,8 cm vastag téglalappá.
- 4 Kapcsold fel a sütőt 180 °C-ra, állítsd légkeveréses sütésre.
- 5 Vidd fel a tölteléket a tésztára. A hosszanti széleit kissé hajtsd be, majd sütőpapírral, a rövidebb végétől indulva szorosan tekerd fel. Cérnával szeleteld, és ha kell, igazítsd kerekre.
- 6 Tedd sütőpapiros tepsire, kend le kókuszolajjal, süsd 15 perc alatt készre.

Átlagos tápérték

100 g késztermékben (számított adatok)

Energia: 1199 kJ / 287 kcal; zsír: 16,9 g, amelyből telített zsírsavak: 10,8 g; szénhidrát: 22,2 g, amelyből cukrok: 0,8 g; rost: 8,8 g; fehérje: 6,8 g; só: 0,15 g.



JOGHURTOS ZSEMLE

Hozzávalók

2 db

- 40 g kókuszjoghurt
- 2 db M-es tojás (felütve 52 g/db)
- 10 g langyos kókuszolaj
- 1 mk fehérborecet
- 30 g víz
- 105 g iNutrial Lisztvarázs
- 3 g iNutrial sütőpor
- 3 g só

Elkészítés

- 1 Kézi habverővel keverd össze a joghurtot, tojást, olajat, vizet, borecetet.
- 2 A Lisztvarázst keverd el a sütőporral és a sóval, majd add a folyékony hozzávalókhoz. Keverd csomómentesre. Pihentesd hűtőben 20 percig.
- 3 Kapcsold fel a sütőt 180 °C-ra, állítsd alsó-felső sütésre. Vizes kézzel oszd két egyenlő részre a tésztát, formázz belőle lapos korongokat.
- 4 Helyezd sütőpapírral bélelt tepsire, vágd be picit a tetejét, majd szítáld rá a rusztikusságért, ropogós kéregért Lisztvarázst.
- 5 Süsd 35 perc alatt készre. Rácson hűtsd ki teljesen, és csak utána vágd fel.



Átlagos tápérték

100 g késztermékben (számított adatok)

Energia: 961 kJ / 230 kcal; zsír: 9,9 g, amelyből telített zsírsavak: 6,4 g; szénhidrát: 23,5 g, amelyből cukrok: 0,8 g; rost: 8,0 g; fehérje: 6,4 g; só: 1,29 g.

Hétköznapi fogások – másképp

A Lisztvarázs a sós ételek világában is sokoldalú.



01 SÜTÉS

Pizza

Vékony, nyújtható tészta, kedvenc feltéteiddel.



02 TÉSZTAKÉSZÍTÉS

Lasagne

Házi tésztaalapok és besamel egy klasszikusban.



03 SŰRÍTÉS

Spenótfőzelék

Egy hagyományos főzelék, egyszerű sűrítéssel.

Régi kedvencek, új lehetőségek

Főtt, sült és formázható tészták – egyetlen lisztkeverékből.



01 FORMÁZÁS ÉS FŐZÉS

Szilvás gombóc

Hagyományos kedvenc, lágy gyümölcsös tölteléssel.



02 SÓS KLASSZIKUS

Lángos

Az otthoni lángosozás sem marad ki a kínálatból.



03 ÉDES KLASSZIKUS

Fánk

Aranybarnára sült, puha, házi finomság.

A süteményektől az ünnepig

Édes élmények és ünnepi kedvencek – a teljes könyvben.



01 CSOKOLÁDÉS SÜTEMÉNY

Csokis brownie

Szaftos brownie, amikor valami édesre vágysz.



02 ÜNNEPI SÜTÉS

Beigli

A hagyományos sütemény többféle töltelékkel.



03 ÜNNEPI KEDVENC

Mézespuszedli

Illatos, puha, fűszeres mézes finomság.

Több mint sütés

Három további lehetőség – új ételek, új konyhai technikák.



01 GYÚRÁS ÉS NYÚJTÁS

Házi gyúrt tészta

Készíts vékonyra nyújtható, saját házi tésztát.



02 ROPOGÓS BUNDA

Panírozás

Panírozás klasszikus és tojásmentes változatban.



03 FORMÁZÁS ÉS SŰRÍTÉS

Mozzarellás gnocchi

Főtt tészta és Lisztvarázzsal sűrített mártás.

Ezekhez is megtalálod a részletes útmutatót a teljes receptkönyvben.

SÜTÉSI KISOKOS

TOJÁS - ne csússzon el a recept

- Ha a recept megadja a tojás méretét, tartsd be.

- Egységesítés: M-es tojás (ehető rész, felütve)

52 g, nagyobb M-es kb. 55 g.

KÓKUSZOLAJ - homogén tészta

- Kókuszolajnál dolgozz szobahőmérsékletű alapanyagokkal, különben az olaj megdermed és darabos lesz a tészta.

KEVERÉS - a sorrend számít

- A száraz és a folyékony hozzávalókat külön keverd össze, és csak utána dolgozd össze.

HELYETTESÍTÉS - ne variálj

- A csere (pl. sütőpor, növényi tej/joghurt/édesítő) állagot és sülést is megváltoztathat.



SÜTŐ - mindegyik mást „mond”

- Ha bizonytalan vagy, használj sütőhőmérőt.

- Ha már „kész illata” van, érdemes ránézni (tűpróba).

ARANYSZABÁLY - a biztos végeredményért

- A pihentetési időt tartsd be: a végeredmény szempontjából fontos

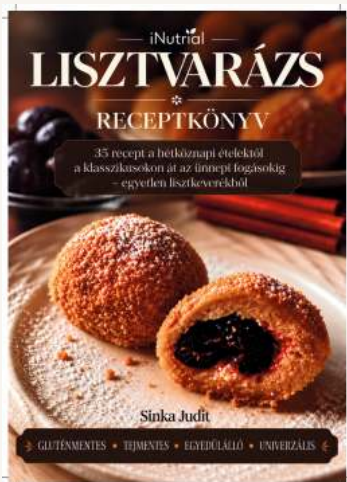
- Ha a recept azt írja, hogy gyúrd át úgy, hogy vegye fel a kívánt liszt mennyiséget, akkor ne gyúrd túl, száraz lehet, töredezhetsz.

- Figyelj a pontos mérésre, főleg, ha még csak most ismerkedsz a Lisztvarázzsal. Később már becsukott szemmel fogsz vele sütni-főzni, és bátran alakíthatod vele a saját receptjeidet is.



Ez még csak az ízelítő!

A következő receptek már a nyomtatott könyvben várnak rád.



A nyomtatott Lisztvarázs receptkönyv már elérhető

35 kipróbált recept, a hétköznapi ételektől az ünnepi kedvencekig.

Válaszd a könyvet önmagában vagy a Lisztvarázssal együtt!

Csak a receptkönyvet kérem

A könyvet és a Lisztvarázst együtt kérem