

A projekt elnevezése:

Innovatív cukrász szakképzésért a speciális étkezési igények területén

A projekt száma: 2023-2-HU01-KA210-VET-000175618

Lektorálta

Simon Julianna

Sorbán Gizella

Palencsárné Kasza Marianna

A tesztek összeállította

Palencsárné Kasza Marianna

Termékfejlesztéshez gyakorlati segítséget nyújtott

Kovács Zoltán

©Gourmnad Középiskola , ©Gyenge Csaba

Bevezető

A modern táplálkozási trendek folyamatosan fejlődnek, és az emberek egyre inkább tudatában vannak étrendjük összetevőinek és azok hatásainak. Az egészséges életmód követése érdekében sokan keresnek olyan édességeket, amelyek nemcsak ízletesek, hanem táplálók és megfelelnek különböző diétás követelményeknek is. Ezen igények kiszolgálására jött létre ez a gyűjtemény, amely diétás édességeket kínál, lehetővé téve, hogy a vásárlók számos étrendi igényt kielégíthessenek.

A következő fejezetekben bemutatott receptek mindegyike legalább két diétás étrendnek megfelel, így biztosítva a vásárlók számára a választási lehetőségeket. A diétás dobostorta, a mogoróvajjas csokiszelet, a citromos-mákos muffin, a málnás-kókuszos sütemény és a vaníliás-epres sütemény mind olyan ínycsiklandó alternatívák, amelyek egyszerre egészségesek és élvezetesek.

Mindezek mellett a receptekhez tartozó mini táblázatok segítenek a vásárlóknak azonosítani, hogy az adott édesség mely diétás irányelveknek felel meg. A lehetőségek között szerepel a tejmentes, tojásmentes, cukormentes, gluténmentes, vegán és paleo étrend, így mindenki találhat az ízlésének és szükségleteinek megfelelő édességet. Az ízek és textúrák gazdag választéka biztosítja, hogy senki ne érezze magát megfosztva a desszert élményétől, még akkor sem, ha speciális diétát követ.

A receptek egyszerűen követhetők, így a sütés élménye bárki számára elérhetővé válik. Akár tapasztalt cukrász vagy kezdő szakács vagy, ez a gyűjtemény inspirációt nyújt az egészséges, de ízletes édességek elkészítéséhez. Az elkészített édességek nemcsak étkezéseket gazdagítanak, hanem különleges alkalmakra is tökéletes választást jelentenek.

Fedezd fel a diétás édességek világát, és élvezd a sütés örömét! Az ízek sokszínűsége és az egészséges alternatívák felfedezése új dimenziókat nyithat meg a konyhában, miközben figyelembe veszi az egyéni táplálkozási igényeket. Engedd szabadjárá a kreativitásodat, és készíts olyan desszerteket, amelyek nemcsak ízletesek, hanem táplálók is!

I. Tejmentes cukrászati termékek

Mi a tejérzékenység?

A tejérzékenység, más néven laktóztolerancia, egy olyan állapot, amikor a szervezet nem tudja megfelelően lebontani a tejben és tejtermékekben található laktózt, egyfajta cukrot. Ez azért történik, mert a laktóz lebontásához szükséges enzim, a laktáz, hiányzik vagy nem elégséges mennyiségben van jelen a vékonybélben.

Tejérzékenység esetén a laktóz emésztetlenül halad át a bélrendszeren, ami különböző tüneteket okozhat, például hasmenést, puffadást, hasi fájdalmat és gázt. A tejérzékenység nem azonos a tejallergiával.

Mi a tejallergia?

A tejallergia az immunrendszer rendellenes reakciója a tejben található fehérjékre, leggyakrabban a kazeinre és a tejsavóra. Ez az allergiás reakció akkor következik be, amikor a szervezet tévesen úgy érzékeli ezeket a fehérjéket, mintha károsak lennének, és az immunrendszer ellenanyagokat termel ellenük.

Amikor egy tejallergiás személy tejet vagy tejterméket fogyaszt, az immunrendszere reakcióba lép, ami különböző tüneteket okozhat, például bőrkiütést, csalánkiütést, hányást, hasmenést, hasi fájdalmat, légzési nehézségeket, és súlyos esetekben akár anafilaxiás sokkot is, ami életveszélyes állapot.

Mi kerülendő a laktózmentes cukrászati termék készítése során?

A laktózmentes cukrászati termék készítésénél laktóztartalmú összetevőket kell kerülni. Hasonlóan fontos, hogy a címkén a laktózmentes jelölést keressük. Ezek az alábbiak lehetnek az Európai Unió területén:

- „*Laktózmentes*” (*Lactose-free*): Ez a legelterjedtebb jelölés, amely azt jelenti, hogy a termék laktóztartalma 0,1 gramm laktóznál kevesebb 100 grammonként vagy milliliterenként. Az ilyen termékeket olyanok is fogyaszthatják, akik laktóztoleranciában szenvednek.
- „*Alacsony laktóztartalmú*” (*Low-lactose*): Ezt a jelölést olyan termékekre használják, amelyek laktóztartalma alacsonyabb, de nem éri el a laktózmentes szintet. Az ilyen termékek laktóztartalma általában 1 gramm alatt van 100 grammonként vagy milliliterenként.

Szimbólumok vagy logók: Egyes országokban vagy márkák által használt speciális laktózmentes logók vagy piktogramok is előfordulhatnak a csomagoláson, amelyek vizuálisan is jelzik, hogy a termék laktózmentes.



Fontos, hogy a fogyasztók ellenőrizzék a termék címkéjét, mert a laktózmentesség meghatározása és jelölése országonként vagy gyártónként változhat.



FONTOS TUDNI!

Termékspecifikáció jelentése:

Az élelmiszeriparban a termékspecifikáció egy olyan dokumentum, amely részletes információkat tartalmaz egy adott termékről. Ez magában foglalja a termék összetételét, fizikai, kémiai és mikrobiológiai jellemzőit, gyártási folyamatát, csomagolását, tárolási és szállítási feltételeit, valamint a minőségbiztosítási követelményeket.

A termékspecifikáció általában tartalmazza:

1. **Összetevők listája:** Minden alapanyag, amelyet a termék előállítása során felhasználnak, valamint ezek aránya.
2. **Tápanyagtartalom:** A termék tápértéke, beleértve a kalóriákat, fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat, rostokat, vitaminokat és ásványi anyagokat.
3. **Fizikai és kémiai tulajdonságok:** A termék pH-értéke, nedvességtartalma, sűrűsége, szín, íz, illat és állag.
4. **Mikrobiológiai követelmények:** Az esetlegesen előforduló mikroorganizmusok (például baktériumok, élesztők, penészek) mennyiségi határértékei.
5. **Csomagolás:** A termék csomagolásának anyaga, mérete, típusa, valamint a címkézésre vonatkozó követelmények.
6. **Tárolási és szállítási feltételek:** Az optimális hőmérséklet, páratartalom, illetve egyéb környezeti feltételek, amelyek biztosítják a termék minőségének megőrzését.

Milyen követelménynek kell megfelelnie annak a cukrászati üzemnek, aki tejmentes termékek gyártásával foglalkoznak?

A gyártó felelőssége, hogy az adott termék megfeleljen annak a követelménynek, ami a termékspecifikációjában meghatározásra került. Jelen esetben, hogy semmilyen tejet vagy tejszármazékot nem tartalmazhat!

Milyen termékek tartalmazhatnak tejszármazékokat, amikről nem is gondolnánk?!

Ilyenek lehetnek például a növényi habalapok. A legtöbb esetben nem tartalmaznak laktózt, viszont tartalmaznak tejfehérjét! Így minden esetben kötelező ellenőrizni az összetevők listáját!

Tejfehérjét tartalmazó növényi cukrászati habalapok, a teljesség igénye nélkül: HuLaLá, Rosette, Baker, KEN Presto, stb.

Milyen tejetet vagy alternatívák lehet a tej helyettesítésére tejmentes termékek készítésénél?

Tejmentes termékek készítéséhez számos növényi alapú tej és más alternatíva áll rendelkezésre, amelyek különböző ízűek, textúrájúak és tápanyagtartalmúak. Íme néhány népszerű tejhelyettesítő:



FONTOS TUDNI!

A köznyelvben és egyes receptekben a növényi alapú tej helyettesítésre szolgáló italokat TEJ-nek nevezik, de azt az egyes gyártók által forgalmazott palackokon nem szabad feltüntetni, mert ezt a tejtermékek védelméről szóló EU-s rendelet tiltja! Alább mi is tejként említjük, de szabályos megnevezése mandula-, mogyoró, szója stb. ital lenne!

Növényi alapú italok a tej helyettesítésére:

1. **Mandulatej:** Enyhén édeskés ízű és alacsony kalóriatartalmú. Jó választás lehet sütemények, és krémek készítéséhez.

2. **Szójatej:** Magas fehérjetartalmú, és az egyik legközelebb áll a tehéntejhez a tápanyagtartalom szempontjából. Jól használható a tej teljeskörű helyettesítésére sütéshez és krémekhez egyaránt. Viszont egyre többen kerülnek a fogyasztását, ezért javasolt más alternatíva után nézni.
3. **Kókusztej:** Gazdag, krémes állagú, kókuszos ízzel. Különösen alkalmas krémekhez, hidegcukrászati készítményekhez, bevonó anyagokhoz, és krémes italokhoz.
4. **Rizstej:** Könnyű, édes ízű, és általában az egyik legkevésbé allergén tejhelyettesítő. Jó választás lehet tészták, töltelékek estében.
5. **Zabtej:** Krémes állagú, enyhén édes ízű, és gazdag rostban. Kiválóan használható bárhol ahol a tejet kell helyettesíteni. Illetve az egyik legolcsóbb alternatíva a tej helyettesítésére. Erre adunk is ötletet:



ZABTEJ KÉSZÍTÉSE HÁZILAG:

Első lépésként keverjük össze 90 g zabpelyhet 1 liter hideg vízzel, 2 g sóval és 3 g vaníliakivonattal. Hagyjuk 2 órán át ázni, majd turmixoljuk magas fokozaton 60 másodpercig. Tegyük egy táliba szűrőt, amibe terítsünk egy tiszta kendőt és öntsük rá a pépet. Az átszűrt friss zabtejet töltsük üvegbe. Hűtőszekrényben 4-5 napig eltartható. Felhasználás előtt rázzuk fel. A visszamaradt zabot sütemények készítéséhez pl. kekszek vagy töltelékek dúsítására is fel tudjuk használni.

6. **Kesudiótej:** Krémes és enyhe ízű, gyakran használják krémes levesekhez, szószokhoz és desszertekhez.
7. **Mogyorótej:** Diós ízű, ami jól illik egyes hidegcukrászati termékek készítéséhez vagy akár tészták gyúrásához. Olyan termékekhez használjuk, ahol jól dominálhat a mogyoró különleges íze.
8. **Kendertej:** Gazdag omega-3 zsírsavakban és fehérjében. Jó választás lehet krémek, pudingos sütemények készítéséhez.

Egyéb tejhelyettesítők:

1. **Víz:** Egyes receptekben, különösen öntetek esetében a tej nagy része vízzel is helyettesíthető.
2. **Gyümölcspürék:** Almapüré vagy banánpüré használható süteményekben a tej helyettesítésére, ha nedvességet és egy kis ízt is hozzá szeretnénk adni.
3. **Kókuszkrém:** Sűrűbb, mint a kókusztej, és gazdag, krémes állagot adhat. A tejszín helyettesítésre kiválóan alkalmas.
4. **Zöldségpürék:** Főtt és pürésített zöldségeket, mint például sütőtök vagy édesburgonya, lehet használni, hogy krémes állagot adjanak egyes süteményeknek.
5. **Vegán tejporok:** Rizsből, mandulából, vagy kókuszából készült vegán tejporokat is használhatunk, amelyeket vízzel hígítva lehet felhasználni.

6. **Margarinok és más növényi zsírok:** A vaj helyettesítésre margarinokat, kókuszszírt, vagy esetleg pálmazsírt (nem javasoljuk) lehet használni. Ebben az esetben is ügyelni kell arra, hogy a termékösszetevőket ellenőrizni kell, nincs-e a felsorolásban tejszármazék!

Fontos szempontok:

- **Íz és állag:** A választott tejhelyettesítő íze és állaga befolyásolhatja az étel végső ízét és textúráját.
- **Tápanyagtartalom:** Néhány növényi tej gazdagabb lehet bizonyos tápanyagokban, mint például a kalcium, D-vitamin vagy fehérje, de ezeknek a tartalma eltérhet a tehéntejhez képest.
- **Allergének:** Egyes tejhelyettesítők, például a mandula- vagy szójatej, allergiás reakciókat válthatnak ki.

Ezek az alternatívák rugalmasan használhatók tejmentes receptek készítésénél, figyelembe véve az ízlésbeli és táplálkozási igényeket.

Mintareceptek tejmentes cukrászati termékek estében

Tejmentes képviselőfánk



Tészta:

Víz	g	125
Zabtej	g	125
Margarin 80 % zsírtartalommal	g	100
Cukor	g	5
Só	g	5
Liszt	g	125
Tojás	db	4

Elkészítés:

A liszt és a tojások kivételével minden hozzávalót egy edénybe teszünk és felforralunk. Amikor forr, beletesszük a lisztet és folyamatos keverés közben reszteljük. A tűzről levéve egyenként hozzákeverjük a tojásokat. A tésztát ugyanúgy dolgozzuk fel és ugyanúgy sütjük, mint a hagyományos forrázott tésztát.

Krém:

Zabtej	g	500
Kókusztej	g	500
Cukor	g	210
Vanília rúd	db	1/2
Vanília kivonat	g	15
Só	g	10
Kukoricakeményítő	g	135
Tojás	db	6

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgáját a cukor 1/3-ad részével, a keményítővel, a vaníliakivonattal és a zabtej felével csomótlan péppé keverjük. A maradék zabtejet a kókusztejjel, a sóval, a félbevágott vanília rúddal és a maradék cukor felével feltesszük a tűzre. Közben a maradék cukorral a tojásfehérjét habbá verjük. Amikor a tej felforr, hőkiegyenlítéssel beletesszük a sárgájás keveréket és besűrítjük a krémet.

Még forrón óvatosan hozzákeverjük a tojáshabot és még melegen betöltjük az előkészített sütemény korpuszokba.

Díszítés:

Kókuszkrémet, 10% porcukor hozzáadásával habbá verünk és a süteményekre adagoljuk. Tetejét porcukorral hintjük meg.

Tejmentes csokoládé mousse



Csokoládé (65% kakaó tartalommal)	g	200
Kókuszkrém	g	500
Tojássárgája	g	40
Cukor	g	125

Elkészítés:

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgákat a cukorral vízgőz felett csípős melegre hevítjük majd kihűlésig habosítjuk. A kókuszkrémet lágy habbá verjük és felhasználásig hűtőben tároljuk. A csokoládét megolvasztjuk és a tojássárgás keverékhez adjuk. A habbá vert kókuszkrémből mert keveset a csokoládés krémhez adunk, majd ha jól elkeveredett a többi habot is óvatosan belekeverjük. Torták, szeletek és egyéb desszertek töltéséhez használhatjuk.

Tejmentes narancsos-csokis mille-feuilles



Tészta:

Liszt	g	500
Só	g	15
Ecet (10%-os)	g	8
Kókuszszír olvasztott	g	125
Víz	g	210
Kakaópor 20-22 % zsírtartalommal	g	90
Margarin 80 % zsírtartalommal	g	400

Elkészítés:

A vízben elkeverjük a sót és az ecetet hozzáadjuk az olvasztott kókuszszírt és a liszttel képlékeny tésztát gyúrunk. A kakaóporral összegyúrjuk a margarint és hideg helyen pihentetjük. A vajás tésztához hasonlóan szimpla dupla, majd pihentetés után újból szimpla dupla hajtással elkészítjük a leveles tésztát. Az utolsó hajtogatás után a tésztát kinyújtjuk 3 mm vastagságúra, megszurkáljuk pihentetjük és előmelegített gőzös sütőben kétszázfokig megsütjük.

Krém:

Kókusztej	g	1000
Vanília rúd	db	1
Cukor	g	250
Kukoricakeményítő	g	100
Tojássárgája	g	240
Margarin 80 % zsírtartalommal	g	100
Narancshéj (bio vagy kezeletlen)	g	45

Elkészítés:

A tojássárgáját a keményítővel és a kókusztej egyharmad részével csomóan péppé keverjük. A maradék kókusztejet feltesszük a cukorral főni amibe beletesszük a lereszelt narancshéjat és a kettéhasított és a kikapart vaníliarudat a magokkal. Amikor felforr a vaníliarudat kivesszük belőle és beleöntjük a tojássárgájás keveréket. A tűzről levéve kevergetjük amikor elérte a 60 °C-os hőmérsékletet botmixerrel belekeverjük a margarint.

Összeállítás:

A kisült lapokat három egyforma nagyságú darabra vágunk. Majd az előkészített krémmel két rétegben betöltjük. Tetejét porcukorral hintjük.

Tejmentes főzött citromkrém



Krém:

Egész tojás	g	200
Citromhéj (bio vagy kezeletlen)	db	5
Cukor	g	250
Citromlé	g	160
Margarin 80 % zsírtartalommal szobahőmérsékletű	g	300

Elkészítés:

Összekeverjük a tojásokat a cukorral, a citromhéjjal és a citromok levével. Vízgőz felett 83 °C-ra hevítjük, folyamatos keverés közben. A hőkezelés után folyamatosan keverjük. Amikor elérte az 55 fokos hőmérsékletet, hozzáadhatjuk a zsíradékot és 2 percig nagy fordulatszámon krémesítjük botmixerrel. Felhasználás előtt 24 órát hűtőben tároljuk. Torták, tartok, piték töltéséhez használhatjuk.

Tejmentes „túrókrém”



Krém:

ALL IN Rögös krém	g	500
Cukor	g	85
Citromhéj (bio vagy kezeletlen)	db	1
Kókuszkrém	g	650
Vanília kivonat	g	3
Zselatin lap	g	15

Az ALL IN Rögös krém azért nagyon jó választás, mert nagyon hasonlít a valódi túróhoz, viszont teljesen vegán és a szójamentes. Ugyan kókusz a fő összetevője, még sincs erőteljesen kókusz íze, így kiválóan lehet a citromhéjjal is ízesíteni.

Elkészítés:

A rögös krémet elkeverjük a vanília kivonattal, a lereszelet citrom héjával és a cukorral. A zselatint jéghideg vízben áztatjuk, majd felmelegítjük. A krémhez adjuk, majd fellazítjuk a felvert kókuszhabbal.

Torták, desszertek töltéséhez kiválóan alkalmas. Rendkívül jól fagyasztható.

II. Tojásmentes cukrászati termékek

Mi a tojásérzékenység?

A tojásérzékenység (vagy tojásallergia) olyan immunrendszeri reakció, amelyet a tojásban található fehérjék váltanak ki. A tojásallergia leggyakrabban a tojásfehérjére, ritkábban a tojássárgájára alakul ki. A tojásallergia elsősorban gyermekeknél fordul elő, de felnőtteknél is előfordulhat.

Mi a különbség a tojásfehérje érzékenység, a tojássárgája érzékenység és a teljes tojásérzékenység között?

A tojásallergia esetében a szervezet immunrendszere a tojásban található fehérjéket káros anyagként érzékeli, és ennek hatására allergiás reakciót vált ki. Azonban a tojás két fő összetevőjében, a fehérjében és a sárgájában eltérő fehérjék találhatók, ezért az érzékenység külön-külön is kialakulhat a tojás egyes részeire.

1. Tojásfehérje érzékenység

- **Mi okozza?:** A tojásfehérjében található fehérjék, mint az ovalbumin, ovotranszferrin és ovomucoid váltják ki az allergiás reakciót.
- **Jellemzői:** A tojásérzékenységek többségében a tojásfehérje a fő allergén. Ez az érzékenység gyakoribb, mint a tojássárgája érzékenység.
- **Tünetek:** Csalánkiütés, viszketés, légzési nehézségek, emésztési zavarok, esetleg súlyosabb reakciók (pl. anafilaxia).
- **Diéta:** Az érintetteknek kerülniük kell minden tojásfehérjét tartalmazó ételt és terméket.

2. Tojássárgája érzékenység

- **Mi okozza?:** A tojássárgájában található fehérjék, például a livetin okozhatják az allergiás reakciót.
- **Jellemzői:** A tojássárgája allergia ritkább, mivel a sárgájában lévő fehérjék kevésbé allergén hatásúak, mint a fehérjében találhatóak.
- **Tünetek:** Hasonlóak lehetnek a tojásfehérje allergia tüneteivel, de általában enyhébbek.

- **Diéta:** Az érintetteknek a tojássárgáját kell kerülniük, de esetenként a tojásfehérje fogyasztása is problémát okozhat, mivel a tojássárgáját nehéz teljesen elkülöníteni a fehérjétől.

3. Teljes tojásérzékenység

- **Mi okozza?:** Mind a tojásfehérje, mind a tojássárgája allergénként hathat a szervezetre, és bármelyik kiválthat allergiás reakciót.
- **Jellemzői:** Az ilyen típusú allergia esetén a személy mind a fehérjére, mind a sárgájára érzékeny, és ezért a teljes tojás fogyasztása allergiás reakciót okoz.
- **Tünetek:** Bármelyik összetevő által kiváltott tünetek megjelenhetnek, és a reakciók súlyosabbak is lehetnek.
- **Diéta:** Az érintetteknek teljes mértékben kerülniük kell a tojást és minden tojásalapú ételt vagy terméket.

Összefoglalva, a különbség a tojásfehérje, a tojássárgája és a teljes tojásérzékenység között abban rejlik, hogy a szervezet melyik tojáskomponensre reagál allergiásan. A teljes tojásérzékenység esetén mindkét komponens problémát okoz.

Milyen alternatívákkal lehet a tojást helyettesíteni tojásmentes termékek készítésénél?

Néhány példa a tojás helyettesítésére a teljesség igénye nélkül:

1. Lenmag vagy chia mag

Hogyan használjuk: 1 evőkanál őrölt lenmagot vagy chia magot összekeverünk 3 evőkanál vízzel, majd hagyjuk állni 5-10 percre, amíg gélszerűvé nem válik.

Mire jó: Tészták nedvességének kiállításához.

2. Almaszósz

Hogyan használjuk: kb. 50 ml almaszósz egy tojás helyett.

Mire jó: Süteményekhez, muffinokhoz, palacsintákhoz. Nedvességet ad az ételhez, bár a végeredmény kissé sűrűbb lehet.

3. Banán

Hogyan használjuk: Kb 45-50 g érett banán pépesítve helyettesíthet egy tojást.

Mire jó: Gyúrt és kevert tészták készítéséhez. Édeskés ízt ad az ételnek és növeli a cukortartalmat!

4. Szója- vagy kókuszjoghurt

Hogyan használjuk: 55 ml joghurt egy tojás helyett.

Mire jó: Gyúrt és kevert tésztákhoz, nedvességet és textúrát ad az ételnek. Felvert tészták esetében szükséges a térfogatnövelésről még gondoskodni.

5. Szódabikarbóna, ecet és víz

Hogyan használjuk: 1 teáskanál szódabikarbónát összekeverünk 1 evőkanál ecetrel és 30 ml vízzel.

Mire jó: Kevert és felvert tészták. Könnyű, levegős textúrát ad.

6. Csicseriborsó-liszt

Hogyan használjuk: 50 g csicseriborsó-lisztet összekeverünk 60 ml vízzel.

Mire jó: Omlós és élesztős tésztákhoz, valamint sós tésztákhoz. Jó kötőanyag.

7. Aquafaba (csicseriborsó főzőleve)

Hogyan használjuk: 60 g aquafaba helyettesíthet egy egésztojást. 40 g aquafaba helyettesíthet egy tojásfehérjét. 20 g aquafaba helyettesíthet egy tojássárgáját.

Mire jó: Felvert tészták kiválóan alkalmas, nagyon jó az így készített hab tartása. Akár habtészta készítésére is kiválóan alkalmas. Felveve hasonló állagot kapunk, mint a tojásfehérjéből.

Az üveges csicseriborsó leve is ugyan ilyen tökéletes, ha nincs időnk főzni, akkor bátran használjuk annak a levét!

8. Kókusztejszór vagy szójatejszór

Hogyan használjuk: 20 g tejszort keverj össze 45 g vízzel.

Mire jó: krémek, töltelékek nedvesítéséhez vagy akár piskóták készítéséhez. Kevés térfogatnövelő hatása is van.

9. Sütőpor és víz

Hogyan használjuk: 45 g víz, 20 g olaj, és 4 g sütőpor keveréke egy tojás helyett.

Mire jó: Kevert tészták térfogatnövelésére használható leginkább.

Milyen termékek tartalmazhatnak tojásszármazékokat, amikről nem is gondolnánk?

Számos olyan sütemény alapanyag létezik, amelyek tojásszármazékokat tartalmazhatnak, és amelyekről nem is gondolnánk. Ezek az összetevők gyakran rejtve vannak a termékekben, és ha valaki tojásérzékeny, fontos, hogy figyelmesen olvassa el a címkéket. Íme néhány példa:

1. Sütőporok és sütési keverékek

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Néhány sütőpor és előre elkészített sütési keverék tartalmazhat tojásport vagy más tojásszármazékot az extra emelkedés és textúra biztosítása érdekében.

2. Pudingporok

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Egyes pudingporok tojásport vagy lecitin-tartalmú emulgeálószeret tartalmazhatnak, amelyek tojásszármazékokból készülnek.

3. Instant élesztő

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Bár ritkán, egyes instant élesztők tojásszármazékokat tartalmazhatnak, hogy segítsék a kelést és javítsák a textúrát.

4. Feldolgozott lisztkeverékek

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Előre kevert lisztek (pl. palacsintakeverékek, muffin keverékek) tartalmazhatnak tojásport az egyszerűség érdekében, hogy a felhasználónak ne kelljen külön tojást hozzáadnia.

5. Margarinok és vajhelyettesítők

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Egyes margarinok és vajhelyettesítők, különösen a lágyabb, kenhető verziók, tartalmazhatnak tojás lecitin-t, amely emulgeálószerként szolgál.

6. Előre elkészített morzsa, keksz morzsák vagy zsemlemorzsa

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Az előre csomagolt morzsa vagy zsemlemorzsa, amelyet panírozáshoz használnak, néha tojásport tartalmazhat. Cukrászatok sütés nélküli tészták készítéséhez vagy töltelékhez használhatják.

7. Glazúrok és cukormázak

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Egyes glazúrok és cukormázak tojásfehérjeport vagy albumint tartalmazhatnak, a simább és fényesebb bevonat érdekében.

8. Sütőipari zsírok

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Néhány sütőipari zsír emulgeálószeret tartalmaz, amelyek tojásból származó lecitint is tartalmazhatnak. Akár fánkok sütéséhez is használhatják a cukrászatok.

9. Fagyasztott tészta és kész tésztatermékek

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Fagyasztott vagy előre elkészített tészta, mint például a réteslap, leveles tészta, gyakran tartalmaz tojásport a textúra és íz javítása érdekében.

10. Süteménytészta porok vagy muffin porok

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Ezek a keverékek gyakran tartalmaznak tojásport, hogy a felhasználónak csak víz vagy tej hozzáadására legyen szüksége.

11. Csokoládé- és karamellaszószok

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Néhány szósz, amelyet sütemények vagy desszertek díszítésére használnak, tartalmazhat tojásfehérjét vagy tojássárgáját az íz és textúra érdekében.

12. Édesítőszer keverékek és cukrászati porok

- **Miért tartalmazhat tojásszármazékot?:** Néhány előre csomagolt cukor és édesítőszer keverék tojásfehérjeport tartalmazhat, hogy javítsa a szerkezetet.

Ezek az alapanyagok gyakran rejtetten tartalmaznak tojásszármazékokat, így ha valaki tojásérzékeny, mindig alaposan ellenőrizze a termékek címkéjét vagy keresse a tojásmentes alternatívákat.

Tojásmentes kakaós piskóta felvert

Joghurt	g	100
Cukor	g	200
Tej	g	150
Vaj	g	105

Kakaó	g	50
Liszt	g	180
Szódabikarbóna	g	5
Sütőpor	g	5
Só	g	2

Elkészítés:

Az összes száraz hozzávalót összekeverjük. A tejet felmelegítjük és beletesszük a vajat. Amikor felolvadt a vaj, hozzáadjuk a joghurtot, majd a maradék anyagok keverékét.

Formázhatjuk formában sütve vagy lapnak kikenve. Előmelegített 175 °C-os sütőben sütjük.

Tojásmentes piskóta felvert I.

Aquafaba	g	200
Cukor	g	100
Vaníliakivonat	g	15
Vaj	g	30
Liszt	g	130
Sütőpor	g	5

Elkészítés:

Az aquafabát habbá verjük, miközben folyamatosan hozzáadjuk a cukrot és a vaníliakivonatot. A lisztet összekeverjük a sütőporral és a habhoz keverjük. Legvégül belecsurgatjuk az olvasztott vajat.

Lapnak kikenve vagy formába töltve is süthető, előmelegített 175 °C-os sütőben.

Tojásmentes piskóta felvert II.

Joghurt	g	340
Szódabikarbóna	g	5
Vaníliakivonat	g	15
Olaj	g	175
Cukor	g	180
Liszt	g	240
Sütőpor	g	5
Só	g	1

Elkészítés:

A joghurtba belekeverjük a szódabikarbónát és 5 percig hagyjuk állni. Majd hozzáadjuk az olajat, a sót, a cukrot és a vaníliakivonatot. Legvégül beleszitájuk a lisztet és a sütőport. Csomótlan tésztát keverünk. Lapnak kikenve vagy formába töltve is süthető, előmelegített 175 °C-os sütőben kb. 35-40 percig sütjük.

Tojásmentes habcsók

Aquafaba	g	115
Cukorliszt	g	150
Vaníliakivonat	g	15
Borkősav oldat vagy ecet	g	15

Elkészítés:

Az aquafabát habbá verjük, miközben folyamatosan hozzáadjuk a cukrot és a vaníliakivonatot. A felhasználási célnak megfelelően színezhetjük és ízesíthetjük. Arra ügyeljünk, hogy minél kevesebb nedvességet vigyünk a tésztába. Papírral fedett sütőlemezre formázzuk habzsákból. Előmelegített 100 °C-os sütőben min 80-100 percig sütjük, majd elzárt, kitámasztott sütőben hagyjuk kihűlni.

III. Paleo cukrászati termékek

Mit jelent a Paleolit táplálkozási forma?

A paleolit táplálkozási forma, vagy egyszerűbben paleo diéta, egy olyan étrend, amely az ember őskori étrendjét igyekszik követni, amikor az emberek még vadászó-gyűjtögető életmódot folytattak. A paleolit étrend azon alapul, hogy az emberi genetika a paleolit korban (kb. 10 000 évvel ezelőtt) alakult ki, így az akkor fogyasztott élelmiszerek a legjobban megfelelnek az emberi test számára.

Alapelvek:

A paleo étrend a feldolgozatlan, természetes élelmiszerek fogyasztását helyezi előtérbe. Az alábbi élelmiszerekre épül:

1. **Hús és hal:** Magas fehérjetartalmú húsok, baromfi, vadak, halak és tenger gyümölcsei. Különösen a fűvel táplált állatok húsa, vadon fogott halak.
2. **Tojás:** Szintén egy természetes, feldolgozatlan fehérjeforrás.
3. **Zöldségek és gyümölcsök:** Friss, szezonális zöldségek és gyümölcsök, amelyek tápanyagban gazdagok.
4. **Diófélék és magvak:** Mandula, dió, lenmag, chia mag, stb., amelyek egészséges zsírokat biztosítanak.
5. **Egészséges zsírok:** Olívaolaj, kókuszolaj, avokádóolaj, állati zsírok.

Kerülendő élelmiszerek:

A paleo diéta kiiktat számos modern élelmiszert, amelyeket az ősemberek nem fogyasztottak, mert ezek az élelmiszerek csak a mezőgazdaság fejlődése és az élelmiszeripari feldolgozás során jelentek meg. A kerülendő élelmiszerek közé tartoznak:

1. **Gabonafélék:** búza, rizs, kukorica és más gabonafélék.
2. **Hüvelyesek:** bab, borsó, lencse, szója.

3. **Tejtermékek:** tej, sajt, vaj, joghurt (mivel a tejtermékeket az emberek csak a mezőgazdasági forradalom után kezdték fogyasztani).
4. **Feldolgozott élelmiszerek:** minden mesterséges adalékanyagot, tartósítószer, cukrot vagy finomított olajakat tartalmazó élelmiszer.

Célok és előnyök:

A paleo diéta hívei azt állítják, hogy ez az étrend segít a súlycsökkentésben, javítja az energiaszintet, és csökkenti a modern civilizációs betegségek (pl. szívbetegség, cukorbetegség, elhízás) kockázatát, mivel a diéta kizárja a feldolgozott élelmiszereket, finomított cukrokat és egyszerű szénhidrátokat.

Összességében a paleolit táplálkozási forma egy olyan étrend, amely a természetes, feldolgozatlan élelmiszerek fogyasztását ösztönzi, és megpróbálja kizárni azokat az ételeket, amelyek a mezőgazdaság és az élelmiszeripar fejlődése során jelentek meg.

Mit kell kerülni egy paleo cukrászati termék készítése során?

Paleo cukrászati termék készítésekor több összetevőt is kerülni kell, mivel ezek nem illeszkednek a paleolit táplálkozás alapelveihez. A következő összetevők kerülése különösen fontos:

1. Gabonafélék és lisztek

- **Miért:** A gabonafélék, mint a búza, rozs, árpa, és az ezekből készült lisztek (pl. búzaliszt) nem engedélyezettek a paleo étrendben.
- **Alternatívák:** Kókuszliszt, mandulaliszt, gesztenyeliszt, vagy más maglisztek.

2. Cukor és mesterséges édesítőszerek

- **Miért:** Finomított cukor, nádcukor, barna cukor, kukoricaszirup, és mesterséges édesítőszerek (pl. aszpartám) nem megengedettek.
- **Alternatívák:** Természetes édesítők, mint a méz, juharszirup, datolyapaszta, a stevia és a cukoralkoholok (pl. eritrit, xilit,), stb.

3. Tejtermékek

- **Miért?:** A tej, tejföl, tejszín, sajtok és vaj nem fogyaszthatók a paleo étrendben.
- **Alternatívák:** Kókusztej, mandulatej, kókuszkrém, illetve ghee (tisztított vaj) egyes paleo irányzatokban megengedett.

4. Hüvelyesek

- **Miért?:** A bab, borsó, lencse, szója és ezekből készült termékek (pl. szójaliszt, tofu) nem illenek a paleo étrendbe.
- **Alternatívák:** Hüvelyesek helyett más fehérjeforrások, például tojás vagy magvak például kesudió, paradió (brazildió), mogoró, stb. használata javasolt.

5. Feldolgozott élelmiszerek

- **Miért?:** Mindenféle előre csomagolt, tartósítószerrel, adalékanyagot vagy finomított összetevőket tartalmazó élelmiszer kerülendő.
- **Alternatívák:** Friss, vagy módosítás nélkül fagyasztott, természetes alapanyagok használata.

6. Finomított növényi olajok

- **Miért?:** A finomított növényi olajok, mint a napraforgóolaj, repceolaj, szójaolaj nem paleo-barátok.
- **Alternatívák:** Kókuszolaj, avokádóolaj, olívaolaj.

7. Keményítők és sűrítőszerek

- **Miért?:** A kukoricakeményítő, burgonyakeményítő, és egyéb finomított keményítők szintén nem illeszkednek a paleo étrendbe.
- **Alternatívák:** Nyílgyökérpor, tápióka keményítő, bambuszrost, agar-agar vagy zselatin.

8. Élesztő

- **Miért?:** Bár az élesztő nem tiltott minden paleo étrendben, sok paleo követő kerüli a hagyományos élesztőt.
- **Alternatívák:** Sütőpor helyett szóda-bikarbóna és savas összetevők (pl. almaecet) használhatóak.

9. Csokoládé és kakaó

- **Miért?:** A hagyományos tejcsokoládé és cukrozott kakaópor nem paleo-barát.
- **Alternatívák:** Nyers kakaópor, cukrozatlan étcsokoládé (minél magasabb kakaótartalommal), paleo-barát csokoládé.

Ezeket az összetevőket kerülve, és paleo-barát alternatívákat választva lehet igazán paleo cukrászati termékeket készíteni, amelyek megfelelnek a paleolit étrend követelményeinek.

Milyen követelménynek kell megfelelnie annak a cukrászati üzemnek, akik Paleo termékek gyártásával foglalkoznak?

Jelenleg Magyarországon nincs egyedi szabályozás a Paleo cukrászati termékek gyártására vonatkozóan. A hagyományos termékek gyártásra vonatkozó szabályokat kell betartani minden készítőnek és forgalmazónak.

Paleo almás sütemény

Tészta:

Mandulaliszt	g	350
Durvára vágott kesudió	g	100
Aszalt datolya	g	150
Kókusztej	g	50
Méz	g	50
Kókuszszír (nem hidrogénezett)	g	120

Elkészítés:

Aprítógépbe (kutter) tesszük az összes hozzávalót és rövid ideig keverjük.

Töltelék:

Alma	g	500
Méz	g	150
Bio citrom leve és héja	db	1
Mandulaliszt	g	110
Fahéj	g	5
Mazsola	g	100

Elkészítés:

Az almát meghámozzuk és egyenletes kis kockákra (5mm x 5 mm) vágjuk. Rácsavarjuk a citrom levét és ráreszeljük a héját. Hozzáadjuk a többi anyagot is, majd lágyan összeforgatjuk.

A tésztát elfelezzük. Az egyik felét kis adagokra osztjuk és a mini tortakarika aljába nyomkodjuk.

Ráhalmozzuk a töltelékkel és a maradék tésztát rámorzsoljuk. Betesszük a sütőbe és 180 °C-on készre sütjük.

Paleo linzer karika

Tésztá:

Mandulaliszt	g	300
Kókuszliszt	g	150
Tápókaliszt	g	50
Vaníliakivonat	g	10
Bio citromhéj	g	5
Kókuszvirág cukor	g	170
Kókuszszír	g	295
Szódabikarbóna	g	5

Elkészítés:

Az alapanyagokból a linzer hasonlóan tésztát gyúrunk és kinyújtjuk kb. 3 mm vastagságúra. Kerek vagy hullámos szélű szaggatóval párosan kiszaggatjuk úgy, hogy minden másodiknak a közepe lyukas legyen. A kis korongokat előmelegített 200 °C-os sütőben megsütjük. Majd betöltjük a házilag készített sárgabarackos töltelékkel. A tetejét mielőtt feltennénk, porított eritrittel meghintjük.

Töltelék:

Aszalt sárgabarack	g	500
Méz	g	150
Forró víz	g	kb. 60
Pektin	g	20

Elkészítés:

Az alapanyagokat aprító gépbe (kutterbe) helyezzük és összepépesítjük. Annyi forróvizet teszünk hozzá, hogy krémes, lekvárszerű állagot kapjunk. Számoljunk azzal, hogy a pektin húzni fog rajta állás közben!

cukormentes

Paleo gesztenyés rolád

Tészta:

Gesztenyeliszt	g	60
Mandulaliszt	g	20
Tojás	g	200
Kókuszvirágcukor	g	80

Elkészítés:

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgáját a cukor felével kihabosítjuk. A cukor másik felével a fehérjét habbá verjük. A két habrészt össze melírozzuk és apránként belekeverjük a mandulaliszttal elkevert gesztenyelisztet. Papírral fedett sütőlemezre lapot kenünk és magas hőmérsékleten (180°C-on) megsütjük.

Krém:

Cukrozatlan gesztenye massa	g	250
Méz	g	100

Kókuszkrém	g	300
Vaníliakivonat	g	10
Zselatin lap	g	10

Elkészítés:

A gesztenyét lereszeljük és elkeverjük a mézzel és a vaníliakivonattal. A kókuszkrémet habbá verjük és a gesztenyés alapba keverjük a beáztatott és felmelegített zselatinnal együtt. Az így elkészített rolád akár fagyaszttva is remekül tárolható.

Paleo citromos sütemény

Kókuszszír	g	100
Tojás	g	50
Bio citrom leve és héja	db	1
Paleo joghurt	g	120
Eritrit (porított)	g	110
Mandulaliszt	g	200
Kókuszliszt	g	70
Tápiókaliszt	g	30
Szódabikarbóna	g	6
Só	g	1
+ eritrit és citromlé a mázhoz		

Elkészítés:

A kókuszszírt a citromlével és a citromhéjjal, a joghurttal és a porított eritrittel kihabosítjuk. Hozzáadjuk a sóval, szóda-bikarbónával elkevert liszteket. Rövid idő alatt összegyúrjuk a tésztát. Diónyi tésztagolyókat formázunk és eritritben megforgatjuk. Sütőpapírral fedett sütőlemezre helyezzük. Számoljunk azzal, hogy terülni fog a tészta. Előmelegített 180 °C-os sütőben készre sütjük. A tetejére porított eritritből citromléből mázat készítünk és vékonyan bevonjuk vele. Nedvességtől elzárva sokáig friss marad.

IV. Vegán cukrászati termékek

Mit jelent az, hogy egy cukrászsütemény vegán?

Egy cukrászsütemény akkor nevezhető vegánnak, ha nem tartalmaz semilyen állati eredetű összetevőt. A vegán étrend teljesen kizár bármilyen olyan terméket, amely állatokból készül vagy állati eredetű, mint például a tej vagy feldolgozott tejkészítmények. Így a vegán cukrászsüteményekben sem használnak tejtermékeket, tojást, mézet vagy zselatint.

“Veganizmus egy olyan életmód, amelynek célja, hogy amennyire lehetséges és kivitelezhető, kizárja az állatok kizsákmányolásának minden formáját és a velük szemben elkövetett kegyetlenségeket étkezési, ruházatkodási vagy bármilyen célokból” (The Vegan Society, Egyesült Királyság).

A vegán cukrászsütemények jellemzői

1. **Tejtermékek helyett:** Növényi alapú alternatívákat használnak, mint a mandulatej, szójatej, kókusztej vagy rizstej. Vaj helyett növényi margarinok vagy kókuszolaj lehet a választás. (Lásd I. fejezet.)
2. **Tojás helyett:** Különböző tojáshelyettesítőket alkalmaznak, például lenmagot, chia magot, banánt, almászószot, vagy boltban kapható vegán tojáshelyettesítő keverékeket. (Lásd II. fejezet)

3. **Méz helyett:** Agavé szirup, juharszirup vagy más növényi alapú édesítők használhatók. A cukor ugyan vegán, de mivel nem túl egészséges, így azt sokan megpróbálják a lehető legjobban távoltartani a sütés és főzés során!
4. **Zselatin helyett:** Agar-agar vagy más növényi alapú sűrítők (pl. pektin vagy keményítők) alkalmazhatók, mivel a hagyományos zselatin állati eredetű.

Összefoglalva

Egy vegán cukrászsütemény teljesen mentes az állati eredetű összetevőktől, és helyettük növényi alapú alternatívákra épül, amelyek megfelelnek a vegán életmód követelményeinek.

Milyen sütéshez használt alapanyagokban található állati eredetű összetevő, amiről nem is gondolnánk?

Sütéshez használt alapanyagokban több olyan állati eredetű összetevő is található, amelyekről nem feltétlenül gondolnánk, hogy állati eredetűek. Ezek különösen fontosak lehetnek, ha valaki vegán, vegetáriánus vagy vallási okokból kerüli az állati eredetű termékeket.

Ilyenek lehetnek:

1. **Lecitin** (Leggyakrabban szójaból vonják ki, de származhat tojásból is. Így előfordulhat csokoládékban, margarinokban vagy pl. krémporokban.);
2. **Zselatin** (cukordíszekben, félkész vagy kész krémekben, stb.);
3. **Cukor** (Főleg az USA-ban jellemző, hogy a cukor finomításához gyakran használnak csontszén nevű anyagot, amely állati eredetű. Ez a csontszén (angolul bone char) elszénesített állati csontokból készül, és elsősorban szarvasmarhák csontjait használják fel erre a célra. A csontszén szűrőként szolgál a cukoriparban, és a cukor finomítási folyamatának részeként segít eltávolítani a szennyeződések és fehéríteni a cukrot, különösen a nádcukrot. Fontos megjegyezni, hogy a csontszén használata főként a nádcukor finomításánál gyakori, míg a répacukor előállítása során általában nem alkalmaznak állati eredetű szűrőket. Emiatt, ha valaki teljesen el akarja kerülni az állati eredetű anyagokat, érdemes olyan cukrot választani, amelyet „vegán” vagy „állati szénmentes” jelöléssel láttak el.);
4. **Margarinok** (Sok esetben tejszármazékot is tartalmaznak);
5. **Ételfestékek** (Egyes ételszínezékek pl. a kármin vörös ételfesték. A valódi kármint szárított, megtermékenyített, nőstény pajzstetvekből (*Coccus cacti*) nyerik, amelyek egy meghatározott kaktuszfaján élnek Peruban és Mexikóban.);
6. **Tejsavó** (Porított tejsavót nagyon sok kényelmi termék pl. hidegen vagy melegen használható krém- vagy pudingporok is tartalmazhatnak! Felhasználás előtt ezeket minden esetben ellenőrizni kell!).
7. **ű**

Vegán csokoládétorta

Tészta:

Lenmagliszt	g	10
Víz	g	30
Étcsokoládé	g	100
Víz	g	60
Vaníliakivonat	g	10
Vegán margarin	g	70
Mandulaliszt	g	40
Zabpehelyliszt	g	55
Kakaópor	g	25
Sütőpor	g	5
Paleolit almacukor vagy eritrit	g	110

Elkészítés:

A lenmaglisztet elkeverjük a 30 g vízzel. Megolvasztjuk a csokoládét a vajjal és a vízzel majd hozzáadjuk a lenmaglisztes pépet, az édesítőt és a vaníliakivonatot. Egy tálba elkeverjük a száraz hozzávalókat (sütőpor, kakaópor, zabliszt és mandulaliszt), és a nedves keverékhez adjuk. Az így kapott tésztát kis formákba töltjük és előmelegített sütőben megsütjük. Kihűlés után két lapra vágjuk és töltjük.

Krém:

Érett avokádó	g	100
Olvasztott étcsokoládé	g	250
Kókusz krém	g	220
Vaníliakivonat	g	30

Elkészítés:

Az avokádó húsát kikaparjuk egy tálba és habverővel kikeverjük habosra. Hozzáadjuk a megolvasztott csokoládét és a vaníliakivonatot. A kókuszkrémet habba verjük és a krémhez adjuk. A krémet azonnal felhasználhatjuk töltésre.

Vegán mangó-maracuja mousse

Krém:

Maracuja püré	g	200
Mangó püré	g	200
Xilit	g	150
Kókuszkrém	g	500
Vaníliakivonat	g	10

Elkészítés:

A gyümölcspüréket elkeverjük a xilittel és a vaníliakivonattal. A kókuszkrémet habbá verjük és a gyümölcsvelőhöz adjuk. Ha tortatöltéshez szeretnénk használni ezt a krémet, akkor hozzá kell adnunk 15 g agaragar és 65 g víz keverékét melegen.

Mangó zselé:

Mangó püré	g	350
Xilit	g	80
Citrolmlé	g	50
Agaragar	g	6
Víz	g	50

Elkészítés:

Az agaragart beáztatjuk egy gyorsforralóba és felmelegítjük, majd az összes többi anyagot is belekeverjük. Rövid ideig együtt melegítjük, majd amikor elérte a 85 °C-ot levesszük a tűzről és a tálaló poharak aljába töltjük és a hűtőben dermedtjük.

Vegán Rákóczi habos

Tészta:

Mandulaliszt	g	250
Rizsliszt	g	150
Tápiókaliszt	g	50
Mandulatej	g	20
Almapüré	g	50
Kókuszszír (nem hidrogénezett)	g	200
Paleolit almacukor	g	120
Vaníliakivonat	g	50
Só	g	5

Elkészítés:

A száraz hozzávalókat elkeverjük és összemorzsoljuk a kókuszszírral. Beletesszük az almapürét és a mandulatejet és tésztát gyúrunk. Pihentetés nélkül kinyújtjuk kb. 3mm vastagságúra és megsütjük. Előmelegített 180°C-os sütőben.

Krém:

Vegán rögös krém	g	500
Paleolit almacukor	g	120
Citromhéj	g	10
Vegaföl	g	180
Búzadara	g	30
Mazsola	g	100
+		
Vegán barackíz a kenéshez	g	150

Elkészítés:

A töltelékhez az összes anyagot az előkészítés után összekeverjük és kb. 1-1,5 órát pihentetjük a hűtőszekrényben.

Megsült tésztalapra keretet teszünk és lekvárral lekenjük, majd ráhalmozzuk a tölteléket. Sütőben 170°C-on 20 percig sütjük.

Hab:

Aquafaba	g	115
Xilit	g	150
citrolmlé	g	10

Elkészítés:

Erős habot készítünk és a megsült süteményre teszünk. Rövid ideig, 200 °C-os sütőben megpirítjuk a habot. Kihűlés után szeleteljük.

Vegán zsebró szelet

Tészta:

Mandulaliszt	g	350
Tápiókaliszt	g	60
Gesztenye liszt	g	50
Lenmagliszt	g	35
Kókuszliszt	g	35
Eritrit	g	90
Xilit	g	90
Kókuszszír (nem hidrogénezett)	g	200
Víz	g	70
Kókusztejpör	g	20
Szódabikarbóna	g	5
+		
Vegán barackíz a kenéshez	g	400
Dió	g	200

Kókuszvirág cukor	g	200
-------------------	---	-----

Elkészítés:

A száraz összetevőket elkeverjük, majd belemorzsoljuk a kókuszszírt. A vízben feloldjuk a kókusztejport és a tésztához adjuk. Rövid idő alatt tésztát gyúrunk belőle. Három részre osztjuk és lapokat nyújtunk belőle. Magasoldalú sütőformába nyújtjuk a lapokat, melyeket a zserbóhoz hasonlóan megkenünk vegán baracklekvárral, majd megszórjuk dió és kókuszvirágcukor keverékével.

A harmadik lap után a tetejét megszurkáljuk és 175°C-on megsütjük. Kihűlés után kakaós mázzal bevonjuk.

Kakaós máz:

xilit vagy eritrit	g	100
Kókuszszír	g	110
Kakaópor	g	80
Kókusztej	g	50-70

Elkészítés:

Az összes anyagot egy edényben olvadásig összemelegítünk, majd még melegen a kihűlt zserbó tetejére öntünk. Elkenjük és hűtőben dermedtjük.

Vegán narancsos répatorta

Tészta:

Reszelet sárgarépa	g	450
Vegán joghurt	g	160
Szőlőmagolaj	g	100
Aprított ananász	g	150
Vaníliakivonat	g	20

Xilit	g	150
Kókuszvirág cukor	g	150
Rizsliszt	g	180
Zabliszt	g	70
Sütőpor	g	15
Fahéj	g	15
Szegfűszeg	g	5
Dió durvára vágott	g	110

Elkészítés:

Két tálat készítünk elő az egyikben a recept felső részében található anyagokat keverjük össze, a másikban az alsó részben látható lisztes dolgokat keverjük össze. A két keveréket összeöntjük és csomótlan tésztát készítünk. A tésztát két darab 23 cm átmérőjű tortaformába töltjük és tűpróbáig sütjük. Amikor megsült a vegán narancsos krémmel betöltjük és tetejére is rákenjük.

Vegán narancskrém:

Vegán kenhető „sajtkrém”	g	200
Porított xilit vagy eritrit	g	100
Bio narancs (leve és héja)	db	1
Kókuszszír	g	100

Elkészítés:

A krémsajtba elkeverjük kókuszszírt és a porított xilitet vagy az eritritet. Lereszeljük a narancs héját és kicsavarjuk a levét. Hozzákeverjük a krémhez.

V. Cukormentes cukrászati termékek

Mit jelent az, hogy egy cukrászati termék cukormentes?

Egy cukrászati termék akkor nevezhető cukormentesnek, ha nem tartalmaz hozzáadott cukrot, vagyis nincs benne hagyományos kristálycukor (szacharóz), illetve más cukorfélék, mint a barna cukor, méz, juharszirup vagy kukoricaszirup.



FONTOS TUDNI!

Azok a termékek, amelyek kizárólag cukormentesek, nem feltétlenül felelnek meg a cukorbetegség számára készített termékekkel. Mert a cukorbetegség számára készített (pl. csökkentett szén-hidrát tartalmú vagy szénhidrát szegény, stb.) cukrászati készítmények nemcsak cukormentesek vagy alacsony cukortartalmúak, de más összetevőik is úgy vannak kialakítva, hogy minimalizálják a vércukorszint emelkedését. Ez magában foglalhatja a teljes szénhidráttartalom és a kalória csökkentését, illetve a zsírtartalom szabályozását. Tehát a csökkentett szénhidrát tartalmú termékek tehát sokkal komplexebb módon vannak kialakítva, hogy megfeleljenek a cukorbetegség speciális szükségleteinek, míg a cukormentes termékek csak a cukor elkerülésére koncentrálnak.

Mit jelent az, hogy egy cukrászati terméknek alacsony a glikémiás indexe?

Az, hogy egy cukrászati terméknek alacsony a glikémiás indexe (GI), azt jelenti, hogy a benne lévő szénhidrátok lassan emelik meg a vércukorszintet. Az alacsony GI-vel rendelkező ételek fokozatosan szívódnak fel és bomlanak le a szervezetben, így stabilabb vércukorszintet biztosítanak, és elkerülik a hirtelen vércukorszint-emelkedést és -csökkenést.

Milyen követelménynek kell megfelelnie annak a cukrászati üzemnek, aki



FONTOS TUDNI!

Mit jelent pontosan az alacsony glikémiás index?

Glikémiás index (GI): A GI egy olyan számérték, amely azt jelzi, hogy egy adott étel milyen gyorsan emeli meg a vércukorszintet. A skála 0-tól 100-ig terjed, ahol a 100 tiszta glükóz (szőlőcukor) vércukoremelő hatásának felel meg.

- Alacsony GI: 55 vagy annál alacsonyabb.
- Közepes GI: 56-69 között.
- Magas GI: 70 vagy annál magasabb.

Alacsony GI-vel rendelkező cukrászati termékek, olyan összetevőkből készülnek, amelyek lassabban bomlanak le a szervezetben. Például teljes kiőrlésű lisztek, édesítők, mint a sztlívia vagy az eritrit, és rostban gazdag alapanyagok. Ezek a termékek kevésbé emelik meg a vércukorszintet, így stabilabb energiaellátást biztosítanak.

cukormentes termékek gyártásával foglalkoznak ez Európai Unió területén?

Az Európai Unióban egy cukrászati üzemnek, amely cukormentes termékek gyártásával foglalkozik, számos jogi és élelmiszer-biztonsági követelménynek kell megfelelnie. Ezek a követelmények biztosítják, hogy a termékek valóban cukormentesek legyenek, és biztonságosak legyenek a fogyasztók számára. Az alábbiakban részletezem a legfontosabb követelményeket.

1. Jogi szabályozások és címkézés

Címkézési előírások: Az EU élelmiszer-címkézési rendeletei, különösen a (EU) 1169/2011 rendelet, előírják, hogy a „cukormentes” jelölés csak akkor használható egy terméken, ha az adott termék kevesebb mint 0,5 gramm cukrot tartalmaz 100 grammonként vagy milliliterenként. A címkéken pontosan fel kell tüntetni az összetevők listáját, a tápértékadatokat, és külön ki kell emelni, ha a termék édesítőszert tartalmaz.

Édesítőszer szabályozása: Az élelmiszerekben használt édesítőszereket az EU rendeletei szigorúan szabályozzák. Az édesítőszer használatára vonatkozó jogszabályokat, például az (EU) 1333/2008 rendeletet, be kell tartani, és csak az engedélyezett édesítőszereket szabad alkalmazni.

2. Élelmiszer-biztonság és higiénia

HACCP rendszer: A cukrászati üzemeknek be kell vezetniük és fenntartaniuk egy HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) rendszert, amely biztosítja az élelmiszer-

biztonságot a termelés minden szakaszában. A HACCP rendszer az élelmiszer-biztonsági kockázatok azonosítására és ellenőrzésére összpontosít.

GMP (Jó Gyártási Gyakorlat): Az üzemnek követnie kell a GMP elveit, amelyek biztosítják, hogy a termelési folyamatok következetesen magas minőségűek és biztonságosak legyenek.

Higiéniai előírások: Az élelmiszer-higiéniai előírásoknak (mint például az (EU) 853/2004 rendelet) való megfelelés érdekében az üzemben tiszta, fertőtlenített környezetet kell fenntartani, és a személyzetnek megfelelő higiéniai képzésben kell részesülnie.

3. Nyomonkövethetőség és dokumentáció

Nyomonkövethetőség: Az üzemnek biztosítania kell, hogy minden alapanyag és késztermék nyomon követhető legyen az ellátási lánc teljes hosszában. Ez azt jelenti, hogy az alapanyagok származási helyét, a gyártási folyamatot és a végtermék terjesztését mind dokumentálni kell.

Szállítói ellenőrzés: Az üzemnek biztosítania kell, hogy az alapanyagok, különösen az édesítőszer és egyéb cukorpótlók megfeleljenek az EU előírásainak. Ez gyakran szigorú beszállítói ellenőrzéseket és minőségbiztosítási folyamatokat igényel.

4. Minőségellenőrzés és laboratóriumi vizsgálatok

Termékvizsgálatok: A termékek rendszeres laboratóriumi vizsgálata biztosítja, hogy azok valóban megfeleljenek a „cukormentes” megjelölésnek. Az édesítők megfelelő arányát és az esetleges cukortartalmat folyamatosan ellenőrizni kell.

Minőségbiztosítás: Az üzemnek olyan minőségbiztosítási rendszert kell működtetnie, amely biztosítja a termékek következetesen magas minőségét és megfelelőségét az előírásoknak.

5. Fogyasztói tájékoztatás

Figyelmeztetések és jelölések: Ha a termék édesítőszeret tartalmaz, az „édesítőszerrel” jelölést kell feltüntetni a csomagoláson. Ezen kívül, ha egy termék olyan édesítőszeret tartalmaz, amely hashajtó hatású lehet (például xilit vagy eritrit), azt szintén fel kell tüntetni.

6. Állandó felügyelet és audit

Hivatalos ellenőrzések: Az élelmiszeripari üzemek tevékenységét rendszeres hatósági ellenőrzések során vizsgálják, hogy betartják-e az érvényes előírásokat. Ezek az ellenőrzések kiterjednek a gyártási folyamatokra, a higiéniai állapotokra és a termékcímkékre.

Ezek a követelmények biztosítják, hogy a cukormentes termékek megfeleljenek az élelmiszer-biztonsági és minőségi előírásoknak, és a fogyasztók bizalommal fogyaszthassák őket az Európai Unió területén.

Milyen természetes édesítőszer van, melyek a legkisebb mértékben emelik a vércukorszintet és használhatók cukrászati termékek gyártásához?

A cukrászati termékek gyártásához használható természetes édesítőszer közül több olyan is létezik, amelyek alacsony glikémiás indexszel rendelkeznek, így csak kis mértékben emelik a vércukorszintet. Ezek az édesítők nemcsak egészségesebbek, hanem különböző speciális diétákhoz, például a cukorbeteg étrendhez vagy a ketogén diétához is jól illeszkednek. Az alábbiakban bemutatom a legnépszerűbb természetes édesítőszereket, amelyek cukrászati termékekben is használhatók.

Eritrit

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** Szinte nulla (0,2 kcal/gramm)
- **Tulajdonságai:** Az eritrit egy cukoralkohol, amely természetesen előfordul gyümölcsökben. Édes ízű, de nincs hatása a vércukorszintre, ezért ideális cukorhelyettesítő. Jó sütési tulajdonságokkal rendelkezik, és a legtöbb cukrászati termékben használható.

Sztívia

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** 0 kalória
- **Tulajdonságai:** A sztívia egy természetes édesítőszer, amelyet a Stevia rebaudiana növény leveleiből vonnak ki. Rendkívül édes, 200-300-szor édesebb, mint a cukor, és nincs hatása a vércukorszintre. Használatkor figyelni kell az adagolásra, mivel nagyon koncentrált.

Xilit

- **Glikémiás index:** 7-13
- **Kalóriatartalom:** 2,4 kcal/gramm (kb. 40%-kal kevesebb, mint a cukor)
- **Tulajdonságai:** A xilit szintén egy cukoralkohol, amely természetesen megtalálható például a nyírfában és néhány gyümölcsben. Alacsony GI-je miatt csak kis mértékben emeli a vércukorszintet. A cukorhoz hasonlóan édes, és kiválóan alkalmazható sütéshez.

Monk gyümölcs kivonat

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** 0 kalória
- **Tulajdonságai:** A monk gyümölcs (Luo Han Guo) egy kínai gyümölcs, amelyből kivont édesítőszer 150-200-szor édesebb, mint a cukor. Nincs hatása a vércukorszintre, és teljesen kalóriamentes. Természetes íze van, és sütés közben is stabil marad.

Kókuszvirág cukor

- **Glikémiás index:** 35
- **Kalóriatartalom:** 4 kcal/gramm (hasonló a normál cukorhoz)
- **Tulajdonságai:** A kókuszvirág cukor a kókuszpálma virágjának nektárjából készül. Bár kalóriatartalma hasonló a hagyományos cukoréhoz, alacsonyabb a GI-je, ami miatt lassabban emeli a vércukorszintet. Gazdag ásványi anyagokban és antioxidánsokban.

Inulin

- **Glikémiás index:** 1
- **Kalóriatartalom:** 1,5 kcal/gramm
- **Tulajdonságai:** Az inulin egy természetes rost, amely számos növényben megtalálható, például cikóriagyökérben. Enyhe édességet ad a termékeknek, de elsősorban prebiotikus hatása miatt népszerű. Emellett segíthet csökkenteni más édesítőszer GI-jét és kalóriatartalmát.

Yacon szirup

- **Glikémiás index:** 1
- **Kalóriatartalom:** 1,3 kcal/gramm
- **Tulajdonságai:** A yacon szirup a yacon növény gyökeréből készül, és alacsony GI-vel rendelkezik. Prebiotikus hatása van, és segít az emésztés javításában. Ízében hasonlít a melaszra vagy a mézre, és kiváló természetes édesítőszer.

Milyen mesterséges édesítőszer létezik, melyek a legkisebb mértékben emelik a vércukorszintet és használhatók cukrászati termékek gyártásához?

Számos mesterséges édesítőszer áll rendelkezésre, amelyek alacsony vagy akár nulla kalóriatartalmúak, és minimális hatással vannak a vércukorszintre. Ezeket gyakran használják cukrászati termékek gyártásához, különösen olyan diétás termékeknel, amelyek cukorbeteg, fogyókúrászok vagy speciális étrendet követők számára készülnek. Az alábbiakban bemutatom a legnépszerűbb mesterséges édesítőszereket, amelyek a legkevésbé emelik a vércukorszintet és cukrászati termékekben is használhatók.

Aszpartám

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** 4 kcal/gramm, de mivel rendkívül édes, nagyon kis mennyiség is elegendő, így gyakorlatilag kalóriamentesnek tekinthető.
- **Tulajdonságai:** Az aszpartám 180-200-szor édesebb a cukornál, és nincs hatása a vércukorszintre. Hőérzékeny, így inkább hideg ételekhez, italokhoz ajánlott, de egyes cukrászati termékekben is használható.

Szacharin

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** 0 kalória
- **Tulajdonságai:** A szacharin 300-400-szor édesebb a cukornál, és nem befolyásolja a vércukorszintet. Stabil hőkezelés során, így sütéshez is alkalmas. Az íze azonban néha kesernyés utóízt hagyhat.

Szukralóz

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** 0 kalória
- **Tulajdonságai:** A szukralóz kb. 600-szor édesebb a cukornál, és stabil hőkezelés során, így sütésre és főzésre egyaránt használható. Nem befolyásolja a vércukorszintet, ezért népszerű választás cukormentes és alacsony kalóriatartalmú termékeknel.

Aceszulfám-K

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** 0 kalória
- **Tulajdonságai:** Az aceszulfám-K 200-szor édesebb a cukornál, és stabil hőkezelés során, így sütésre és főzésre egyaránt alkalmas. Nincs hatása a vércukorszintre, és gyakran használják más édesítőszerrel kombinálva, hogy kiegyensúlyozzák az ízt.

Ciklamát

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** 0 kalória
- **Tulajdonságai:** A ciklamát kb. 30-50-szer édesebb a cukornál, és hőstabil, így sütéshez is használható. Nincs hatása a vércukorszintre, és gyakran kombinálják más édesítőszerrel az optimális íz elérése érdekében.

Neotám

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** Gyakorlatilag nulla, mivel rendkívül édes.
- **Tulajdonságai:** A neotám az egyik legújabb és legerősebb édesítőszer, amely akár 7000-13000-szer édesebb a cukornál. Nem emeli a vércukorszintet, és hőstabil, így bármilyen cukrászati termékben használható.

Advantám

- **Glikémiás index:** 0
- **Kalóriatartalom:** Gyakorlatilag nulla.
- **Tulajdonságai:** Az advantám az egyik legújabb édesítőszer, amely akár 20000-szer édesebb a cukornál. Nem emeli a vércukorszintet, és rendkívül hőstabil, így sütésre és főzésre is alkalmas.

Hogyan állítsunk össze saját édesítőszer keveréket sütemények készítéséhez?

Saját édesítőszer-keverék összeállítása sütemények készítéséhez egy nagyszerű módja annak, hogy az ízlésednek megfelelő, egészségesebb alternatívát készíts a hagyományos cukor helyett. Az édesítőszer-keverék elkészítésénél fontos figyelembe venni az édesítők tulajdonságait, ízprofilját, hőstabilitását és a sütemény textúrájára gyakorolt hatását. Az alábbi lépések és tippek segítenek a megfelelő keverék összeállításában.

1. Válassz alapédesítőt (édesítőkombinációkat)!

- **Eritrit + Sztívia kombinációja:** Az eritrit jó hőstabilitással és édesítő erővel rendelkezik, de néha hűvös utóíz hagy maga után. A sztívia hozzáadásával növelheted az édesítő erőt, és kiegyensúlyozhatod az ízt.
- **Xilit + Sztívia:** A xilitnek hasonló édesítő ereje és íze van, mint a cukornak, a sztívia pedig erősíti ezt az édesítést, így kevesebb xilitet kell használni.
- **Eritrit + Monk gyümölcs kivonat:** A monk gyümölcs kivonata szintén édesítő hatást növel, és csökkenti az eritrit hűvös utóízeit.

2. Határozd meg az arányokat!

Az édesítőszer keverékeknél az arányok a kívánt édesség és a használt édesítők édesítő ereje szerint változhatnak. Például:

- **Eritrit + Sztívia keverék:** 100 g eritrit + 1 g sztívia por (100:1 arány) kiváló általános keverék lehet, amely hasonló édességet biztosít, mint a cukor.
- **Xilit + Sztívia keverék:** 90 g xilit + 1 g sztívia por (90:1 arány) szintén jó kiindulópont lehet.

3. Teszteld a keveréket!

- **Kis mennyiségben próbáld ki** a keveréket, hogy lásd, hogyan működik a süteményeknél. Kezdj el egy alaprecepttel, és cseréld ki a cukrot a keverékkel.
- **Figyeld az ízre és a textúrára:** Az édesítőszerek gyakran másképp viselkednek a sütés során, mint a cukor. Figyeld meg, hogy a sütemény hogyan sül, milyen az állaga, és ízre mennyire édes.

4. Textúra és nedvesség figyelembevétele

- **Pótold a cukor nedvességtartalmát:** Mivel az édesítők nem mindig biztosítanak annyi nedvességet és tömeget, mint a cukor, adj hozzá további nedves összetevőket (például almaszószt, joghurtot vagy tojást), hogy a sütemény ne legyen száraz.
- **Sütési időt állítsd be:** Az édesítőszer-keverékeknél figyelni kell arra, hogy néha hosszabb vagy rövidebb sütési időt igényelnek, mint a hagyományos cukros receptek.

5. Mennyiségek finomhangolása

- Miután elkészítetted az első tesztet, finomhangold a keverék arányait. Ha nem elég édes, adj hozzá több sztíviát vagy monk gyümölcs kivonatot. Ha túl édes, csökkentsd az erősebb édesítők arányát.

Példa alaprecept:

Eritrit-sztívia keverék:

- 200 g eritrit
- 2 g sztívia por

Elkészítés:

Keverd össze az édesítőszereket, majd használd fel úgy, mint a cukrot a sütemény receptjeiben.

A saját édesítőszer-keveréked kialakítása során a legfontosabb a megfelelő arányok megtalálása és a sütési technikák finomhangolása. Kísérletezz a különböző édesítőszerekkel, hogy a legjobb ízű és állagú süteményeket készíthesd el.

Cukormentes mákos szelet

Tojás	g	250
Xilit	g	75
Eritrit	g	75
Vaj vagy margarin	g	100
Tej	g	50
Mák (darált)	g	100
Kukoricakeményítő	g	15
Rizsliszt	g	40
Bio Citromhéj	g	5
+ Porított eritrit a díszítéshez		

Elkészítés:

A vajat a xilittel kihabosítjuk. Hozzáadjuk a tojássárgáját, a citromhéjat a tejet és a mákot. A tojásfehérjét az eritrittel habbá verjük. Fellazítjuk a mákos keveréket és beleforgatjuk a keményítővel elkevert rizslisztet. A tésztát papírral bélelt formába töltjük és 170 °C-os sütőben megsütjük. Kihűlést követően felvágjuk és porított eritrittel meghintjük. A tészta mintájára más ízben is elkészíthető. Mivel az átlag felverttől magasabb a zsírtartalma, ezáltal hosszabb ideig is friss marad.

gluténmentes

Cukormentes Csokoládés Avokádós Brownie

Értett avokádó	g	180
Eritrit	g	150
Tojás	g	150
Sütőpor	g	7
Kakaópor	g	60

Mandulaliszt	g	100
Vaníliakivonat	g	15
Cukormentes étcsoki	g	100
Darált dió	g	50
Só	g	1

Elkészítés:

Egy nagy tálban keverjük össze a pürésített avokádót az eritrittel, majd adjuk hozzá a tojásokat és a vaníliakivonatot, és keverjük simára. A mandulalisztet, a kakaóport, a sütőport és a sót egy külön tálban vegyítsük el, majd adjuk hozzá a nedves hozzávalókhöz. Keverjük bele az apróra vágott étcsokoládét és a darált diót. Előmelegített sütőben 180 °C-on sütjük, papírral bélelt formában. Kihűlést követően szeletelhetjük.

Cukormentes krémsajtos desszert

Tészta:

Rizsliszt	g	70
Mandulaliszt	g	65
Kukoricakeményítő	g	15
Vaj	g	90
Eritrit	g	50
Fahéj	g	5

+ a morzsatésztahoz 40 g vaj

Elkészítés:

Az összes anyagot egy tába tesszük és a linzerhez hasonló, de attól morzsalékosabb tésztát készítünk. Papírral fedett sütőlemezre tesszük a tésztát és aranybarnára sütjük. A kihűlt tésztát kézzel még egy kicsit tovább törjük és 40 g vajjal kutterben keverjük. Kis üvegekben vagy formákba tesszük a tésztát és enyhén lenyomkodjuk.

Natúr light sajtkrém	g	200
----------------------	---	-----

Krém:

Xilit	g	55
Tejszínhab	g	220
Citromlé	g	20
Bio citromhéj	g	10
Vaníliakivonat	g	10
+ a díszítéshez		
Friss vagy fagyasztott gyümölcs	g	350
Zselatin	g	10
víz		200
Eritrit	g	30
Citromlé	g	10

Elkészítés:

A tejszínhab kivételével az összes anyagot, ami a krémhez kell egy keverőtálban simára keverünk. A lágyra felvert tejszínhabbal lazítjuk. (Ha tortát szeretnénk ebből a krémből készíteni, akkor zselatint is kell hozzá tennünk, hogy fel lehessen szeletelni). Az így elkészített krémet a kekszalapra tesszük és a gyümölccsel feldíszítjük. A zselatint, az eritritet, a vizet és a citromlevet felforraljuk. Visszahűtés után a gyümölcsöket fényezzük vele.

Cukormentes diós keksz

Mandulaliszt	g	150
Darált dió	g	100
Eritrit	g	75
Sütőpor	g	5
Tojás	g	50
Vaj (olvasztott)	g	50
Vaníliakivonat	g	5

Só	g	1
Fahéj	g	8

Elkészítés:

Egy nagy tálban összekeverjük a mandulalisztet, a darált diót, az eritritet, a sütőport, a sót és a fahéjat. Hozzáadjuk a tojást, az olvasztott vaját és a vaníliakivonatot, majd keverjük amíg homogén tésztát nem kapunk. Kis golyókat formázunk a tésztából, majd lelapítjuk őket, hogy kekszformát kapjunk. A kekszeket a sütőlapra helyezzük és 180 °C-on sütjük, amíg aranybarna lesz.

VI. Gluténmentes cukrászati termékek

Mit jelent az, hogy egy cukrászati termék gluténmentes?

Az, hogy egy cukrászati termék gluténmentes, azt jelenti, hogy az adott termék nem tartalmaz glutént, amely a búzában, árpában, rozsbán és ezek kereszteződéseiben található fehérje. A gluténmentes termékek azok számára készülnek, akik gluténérzékenyek, cöliákiában szenvednek, vagy gluténmentes diétát követnek egészségügyi okokból. Egy gluténmentes cukrászati termék tehát nem tartalmaz semmilyen gluténtartalmú összetevőt, és különösen fontos a gluténmentesség megőrzése a gyártás minden szakaszában.

Milyen követelménynek kell megfelelnie annak a cukrászati üzemnek, aki gluténmentes termékek gyártásával foglalkoznak az Európai Unió területén?

Az Európai Unióban szigorú szabályok vonatkoznak a gluténmentes élelmiszerek gyártására és forgalmazására annak érdekében, hogy biztosítsák a cöliákiás betegek és gluténérzékenyek biztonságát. Az alábbiakban részletezem azokat a követelményeket, amelyeknek egy gluténmentes termékeket gyártó cukrászati üzemnek meg kell felelnie az EU területén.

1. Gluténtartalom szabályozása

Az EU-ban érvényes rendeletek (például az 1169/2011/EU rendelet és az 828/2014/EU rendelet) szerint egy termék akkor nevezhető gluténmentesnek, ha gluténtartalma nem

haladja meg a 20 mg/kg (20 ppm) értéket. Azok a termékek, amelyek 20–100 mg/kg glutént tartalmaznak, „nagyon alacsony gluténtartalmú” megjelöléssel forgalmazhatók.

2. Keresztszennyeződés elkerülése

Gyártási környezet: Az üzemnek biztosítania kell, hogy a gluténmentes termékek gyártása során ne fordulhasson elő gluténnal való keresztszennyeződés. Ez különálló gyártási területeket, eszközöket, tárolókat és tisztítási protokollokat igényelhet.

Keresztszennyeződés megelőzése: Olyan intézkedéseket kell bevezetni, amelyek megakadályozzák, hogy glutént tartalmazó alapanyagok vagy termékek kapcsolatba kerüljenek a gluténmentes termékekkel. Ez magában foglalhatja a szigorú higiéniai előírásokat, elkülönített gyártási időket, és rendszeres ellenőrzéseket.

3. Alapanyagok ellenőrzése

Az üzemnek garantálnia kell, hogy az általa használt alapanyagok is megfelelnek a gluténmentességre vonatkozó előírásoknak. Ez azt jelenti, hogy az alapanyagokat beszállító vállalatoknak is be kell tartaniuk a gluténmentes gyártásra vonatkozó követelményeket.

A beérkező alapanyagokat folyamatosan tesztelni kell gluténtartalomra, hogy biztosítani lehessen a végtermék gluténmentességét.

4. Címkézés

„Gluténmentes” megjelölés: Azok a termékek, amelyek gluténtartalma nem haladja meg a 20 ppm-et, „gluténmentes” címkével forgalmazhatók az EU-ban. A címkén egyértelműen fel kell tüntetni a gluténmentességet.

Allergének feltüntetése: Az EU rendeletek szerint az összetevők listáján jól láthatóan fel kell tüntetni az esetleges allergéneket, beleértve a glutént is, ha jelen van a termékben.

5. Minőségbiztosítás és tanúsítás

HACCP rendszer (Veszélyelemzés és Kritikus Szabályozási Pontok): A HACCP rendszer bevezetése és működtetése kötelező az élelmiszeripari üzemekben. Ez a rendszer biztosítja a gyártás során felmerülő potenciális veszélyek kezelését és a biztonságos termék előállítását.

Gluténmentesség rendszeres ellenőrzése: Az üzemnek rendszeresen tesztelnie kell a termékeket és a gyártási folyamatot gluténtartalomra, hogy biztosítani tudja a szabványok betartását.

Tanúsítványok beszerzése: Gluténmentes termékek gyártásakor érdemes olyan tanúsítványokat beszerezni, amelyek igazolják a termékek és az üzem gluténmentességét, mint például a nemzetközileg elfogadott „Crossed Grain” (áthúzott kalász) szimbólum használati engedélye.

6. Nyomonkövethetőség és visszahívás

Az üzemnek képesnek kell lennie a nyomon követésre, hogy szükség esetén gyorsan vissza lehessen hívni a termékeket, ha kiderül, hogy azok gluténszennyezettek.

7. Munkavállalók képzése

Az üzem alkalmazottainak rendszeres oktatása és képzése szükséges, hogy tisztában legyenek a gluténmentes gyártás követelményeivel és a keresztszennyezés elkerülésének módjaival.

Milyen gabonák és gabonafélék tartalmaznak glutént?

A glutént tartalmazó gabonák és gabonafélék közé tartoznak azok, amelyek fehérjéje, mint a gliadin és a glutenin, glutént alkot. Ezek a következők:

Búza

A búza a legelterjedtebb glutént tartalmazó gabona, és számos fajtája van, amelyek mind tartalmaznak glutént, például:

- **Közönséges búza** (*Triticum aestivum*)
- **Durumbúza** (*Triticum durum*) – amelyet tészták készítésére használnak
- **Tönkölybúza** (*Triticum spelta*)
- **Kamut** (Khorasan búza)
- **Emmer** (kétszemű búza)
- **Farro** (őszi búza)

Árpa

Az árpa gluténtartalma miatt nem fogyasztható cöliákias betegek számára. Ezt a gabonát gyakran használják sör, maláta és élelmiszer-adalékanyagok készítéséhez.

Rozs

A rozs glutént tartalmaz, és főként kenyér, sör és bizonyos élelmiszerek előállítására használják. A rozslisztből készül például a rozskenyér.

Triticale

A triticale egy mesterségesen előállított gabona, amely a búza és a rozs keresztezéséből származik, így természetesen glutént tartalmaz.

Zab (feltételesen)

A tiszta zab természetesen nem tartalmaz glutént, azonban gyakran szennyeződik glutént tartalmazó gabonákkal (pl. búzával, árpával vagy rozssal) a termesztés, betakarítás vagy feldolgozás során. Ezért cöliákiások számára csak a gluténmentes minősítésű zab fogyasztása ajánlott.

Egyéb búzafajták

- **Triticum monococcum** (egyszemű búza, más néven einkorn)
- **Dinkel** (tönkölybúza egy másik típusa)
- **Bulgur** (előfőzött és durvára tört búza)
- **Graham liszt** (durumliszt egy változata)

Élelmiszerekben előforduló gluténtartalmú összetevők

- **Sikér:** Kivont búzafehérje, amelyet gyakran adnak kenyérhez és más termékekhez.
- **Maláta:** Főként árpából készült édesítő és ízesítő anyag.
- **Durumliszt:** A durumbúzából készült liszt, amely tészták alapanyaga.
- **Tönköly:** Egy ősbibb búzafajta, amelyet gyakran egészségesebb alternatívaként reklámoznak, de valójában tartalmaz glutént.

Milyen liszthelyettesítőket használhatunk szabadon a gluténmentes cukrászati termékek készítésénél?

A gluténmentes cukrászati termékek készítéséhez számos liszthelyettesítőt használhatunk, amelyek nem tartalmaznak glutént, és különböző textúrákat, ízeket és tápanyagokat biztosítanak. Ezek a liszthelyettesítők ideálisak cöliákiás betegek, gluténérzékenyek és gluténmentes diétát követők számára.

Rizsliszt

- **Típusok:** Fehér rizsliszt és barna rizsliszt.
- **Felhasználás:** Sütéshez, például sütemények, kekszek, palacsinták készítéséhez. Finom textúrájú, semleges ízű, gyakran más liszttel keverik.

Kukoricaliszt

- **Felhasználás:** Különböző süteményekhez, tortillákhoz és péksüteményekhez használható. A kukoricaliszt sárgás színű és enyhén édes ízű.

Kukoricakeményítő

- **Felhasználás:** Sűrítőanyagként krémekhez, de süteménytészta készítéséhez is használható. Főként felvert és omlós tészták készítéséhez javasolt.

Burgonyaliszt

- **Felhasználás:** Sűrítéshez, pékáruk készítéséhez. Nehezen köt, ezért más lisztekkel kell kombinálni. Főleg kenyerekben, pogácsákban használatos.

Burgonyakeményítő

- **Felhasználás:** Sűrítőként és gluténmentes lisztkeverékek részeként. Kiváló könnyű és puha textúrájú süteményekhez.

Mandulaliszt

- **Felhasználás:** Sütemények, torták, macaronok, kekszek készítéséhez. Diós, enyhén édeskés íze van, gazdag fehérjében és egészséges zsírokban. A tészta nedvesebb és dúsabb lesz vele. Főként felvert, omlós és ezek kombinációs tésztafajtáihoz javasolt.

Kókuszliszt

- **Felhasználás:** Nagyon jó nedvszívó, ezért kevesebb mennyiség is elegendő belőle, és több folyadékra van szükség a receptben. Enyhén édes, kókusz ízt erősen hozza. Javasolt nem önmagában, hanem keverékben használni.

Hajdinaliszt

- **Felhasználás:** Javasolt főként kevert omlós-, kevert pl. muffin tésztákhoz, palacsintákhoz, kekszekhez. Enyhén diós, erőteljesebb íze van. Gyakran más liszttel keverve jobb hatást lehet elérni.

Quinoaliszt

- **Felhasználás:** Magas fehérje- és rosttartalmú, enyhén diós ízt ad a tésztának. Alkalmas olyan lisztkeverék részeként alkalmazni, amiket élesztős tésztákhoz használunk fel.

Cirokliszt

- **Felhasználás:** Könnyű, édeskés íze van. Magas antioxidáns-tartalmú. Kenyerek, kalácsok és más tészták készítéséhez kiválóan alkalmas más lisztekkel együtt keverve!

Tápiókaliszt (Tápiókakeményítő)

- **Felhasználás:** Gluténmentes lisztkeverékek részeként, sűrítőként és süteményekhez. Rugalmassá teszi a tésztát, könnyű és puha textúrát ad. Kiválóan alkalmas élesztős tészták készítéséhez más lisztekkel keverve.

Kölesliszt

- **Felhasználás:** Felvert tésztákhoz kiválóan alkalmas, de nagyon jó sűrítő is, például krémekhez.

Árvalányhaj liszt (Psyllium husk powder)

- **Felhasználás:** Sűrítőként, kötőanyagként használható gluténmentes pékárukban, mivel segít a textúra és a szerkezet kialakításában és fenntartásában.

Gluténmentes Lisztkeverékek:

- Gyakran készítenek előre összeállított gluténmentes lisztkeverékeket, amelyek többféle lisztet és keményítőt tartalmaznak a megfelelő textúra és állag elérése érdekében, például rizsliszt, kukoricaliszt, burgonyakeményítő, a bambusz rost és xantángumi kombinációját.

A fentieken kívül még nagyon sok mást tudunk használni a hagyományos búzaliszt kiváltására. Például ilyenek lehetnek még: **tigrismogyoró liszt (Chufa)**, a **szőlőmagliszt**, és a **csicseriborsóliszt**.

Mivel a gluténmentes lisztek különböző textúrájúak és tulajdonságúak lehetnek, érdemes őket kombinálni, hogy a kívánt sütési eredményt elérjük. Például a tápiókaliszt és a mandulaliszt keveréke könnyű és nedves süteményt eredményezhet, míg a hajdinaliszt és a rizsliszt keveréke sűrűbb, ropogósabb textúrát adhat.

Ezek a liszthelyettesítők számos lehetőséget biztosítanak a gluténmentes sütemények, kenyerek és más cukrászati termékek elkészítéséhez, miközben változatos ízeket és tápanyagokat adnak az étrendhez.

Hogyan állítsunk össze saját gluténmentes lisztkeveréket?

Saját gluténmentes lisztkeverék összeállítása lehetőséget ad arra, hogy a keveréket az igényeidhez és az adott recepthez igazítsd. Egy jól összeállított gluténmentes lisztkeverék különböző típusú lisztek és keményítők kombinációját tartalmazza, amelyek együtt biztosítják a megfelelő szerkezetet, ízt és textúrát a sütemények számára.

Alapliszt (60-70%)

Ezek a lisztek képezik a keverék fő részét, és semleges ízűek, finom szerkezetűek. Az alaplisztek adják a keverék volumenét és könnyedségét. Alapliszt lehet például a rizsliszt, a kölesliszt, a cirokliszt vagy a quinoaliszt.

Keményítők (20-30%)

A keményítők könnyebbé és puhábbá teszik a tésztákat, és segítenek abban, hogy a gluténmentes sütemények ne legyenek túl sűrűek vagy tömörek. Ilyen lehet például a tápiókaliszt, a kukoricakeményítő, a burgonyakeményítő vagy a nyílgyökérliszt.

Kiegészítő lisztek (10-20%)

Ezek a lisztek ízt, színt és tápanyagot adnak a keverékhez. Gazdagíthatják a tésztát fehérjével és rosttal, de mértékkel kell őket használni, mert túlzottan sűrűvé tehetik a

tésztát. Például ilyen lehet a mandulaliszt, a kókuszliszt (óvatosan, mert nagyon nedvszívó), a csicseriborsóliszt, a hajdinaliszt vagy a teffliszt.

Kötőanyagok (opcionális, de ajánlott)

Gluténmentes lisztkeverékekhez gyakran szükség van kötőanyagokra, hogy utánozzák a glutén rugalmasságát és segítenek a tészta szerkezetének megtartásában. Ezek lehetnek például a xantángumi (kb. 10 g / 250 g liszthez), a guargumi (hasonló arányban használva), az útifűmaghéj (50g evőkanál hozzáadva kb. 500 g keverékhez) vagy a bambuszrost (hasonló arányban használva).

Példa egy általános gluténmentes lisztkeverékre:

- 300 g kukoricakeményítő
- 150 g rizsliszt
- 70 g burgonyapehely
- 60 g dextróz
- 50 g kukorcialiszt
- 80 g utifűmeghéj
- 10 g bambuszrost
- 8 g aszkorbinsav
- _____
- kutterben összekeverni

Ez a keverék sokoldalú, és különböző sütemények vagy akár kenyerek készítésére is alkalmas. Ha édesebb süteményeket készítesz, több mandulalisztet vagy kókuszlisztet



FONTOS TUDNI!

Textúra és szerkezet: Ha a tésztád túl morzsás, próbálj meg több keményítőt vagy kötő-anyagot hozzáadni. Ha túl sűrű, csökkentsd a nehéz lisztek (pl. csicseriborsóliszt) arányát.

Nedvesség megőrzése: Gluténmentes tészták hajlamosak kiszáradni, ezért érdemes extra zsírt (vaj, olaj) és folyadékot használni a tésztában. Általában igaz az, ha gluténmentes élesztős tésztát készítünk, akkor a lisztmennyiséggel azonos mennyiségű vizet kell használni, ahhoz, hogy a tésztánk élvezhető és puha legyen a sütés után is.

Tárolás: Az elkészített lisztkeveréket tárold légmentesen záródó edényben, hűvös, száraz helyen. Felhasználás előtt alaposan keverd át, hogy a lisztek és keményítők egyenletesen eloszoljanak.

adhatsz hozzá, míg kenyérfélékhez hajdinalisztet vagy csicseriborsólisztet használhatsz, hogy dúsabb ízt és tápanyagtartalmat biztosíts.

Gluténmentes piskóta felvert (piskótatekercshez)

Tojás	g	200
Cukor	g	80
Rizsliszt	g	65
Kukoricakeményítő	g	15
Vanillincukor	g	10

Elkészítés:

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgáját a cukor felével és a vanillincukorral kihabosítjuk. A Tojásfehérjét a cukor másik felével habbá verjük. A két habot összekeverjük és belefogatjuk a keményítővel elkevert rizslisztet. Ezt a tésztát főként lapnak kenve használjuk. Ha magas tortakarikát szeretnék sütni akkor a liszt és a keményítő arányát 25%-kal növelni kell!

Gluténmentes omlós tészta (pl. Linzer kekszhez)

Mandulaliszt	g	100
Rizsliszt	g	100
tápiókaliszt	g	50
Vaj	g	165
Porcukor	g	85
Vaníliás cukor	g	10
Bio citromhéj reszelék	g	5
Só	g	1

Elkészítés:

Összekeverjük a liszthelyettesítőket és a sót. Elmorzsoljuk benne a vajat, majd hozzáadjuk a porcukrot, a vaníliás cukrot és a lereszelt citromhéjat. Gyors mozdulatokkal tésztát gyúrunk. Felhasználásáig hűtőben pihentetjük.

Gluténmentes élesztős tészta (pl. kalácshoz)

Gluténmentes lisztkeverék	g	500
Víz	g	480
Élesztő (gluténmentes)	g	30
Porcukor	g	70
Tojássárgája	g	40
Só	g	15
Vaj	g	20
vanillincukor + citromhéj ízlés szerint		

Elkészítés:

Az élesztőt a víz felével kevés cukorral elkeverjük. Húsz percre félretesszük, majd belekeverjük a tojássárgákat. A liszthelyettesítőket összekeverjük egy tában és elosztatjuk benne a sót és a porcukrot. Rátesszük a puha vajat és ráöntjük az élesztős keveréket. Képlékeny tésztát gyúrunk, majd fél órát kelesztjük a tésztát. Megformázzuk és sütés előtt ismét kelesztjük. Előmelegített, enyhén gőzös sütőben 170-180°C-on megsütjük.

Gluténmentes leveles tészta

Gluténmentes lisztkeverék	g	250
Xantán gumi	g	10
Konjak liszt	g	10
Só	g	2
Étolaj	g	30
Víz	g	400

Hajtogatáshoz:

Vaj vagy lapvaj vagy lapmargarin ami gluténmentes	g	200
--	---	-----

Elkészítés:

A szárazanyagokat egy tálban összekeverjük, majd a ráöntjük az olajjal elkevert vizet. Jól kidolgozzuk a tésztát. Pihentetjük, majd a vajas résszel a hagyományos tésztának megfelelően 4-szer hajtogatjuk. Először szimpla-dupla, majd a második körben ugyan ezt ismétljük meg. A készre hajtott tésztát ugyan úgy használjuk fel, mint a normál leveles tésztát. (a képen egy tojással megkent, cukorral megszórt ropogós tésztacsíkot látunk. (A tészta színe a lisztkevékben lévő utifűmaghéjtól lesz ilyen. Ha világos tésztát szeretnénk cserélni kell az összetevőket fehérre.)

Gluténmentes forrázott tészta

Víz	g	120
Tej	g	120
Vaj	g	100
Só	g	5
Cukor	g	5
Gluténmentes lisztkeverék	g	100
Tojás (4 db)	g	200
sütőpor	g	5

Elkészítés:

Egy gyorsforralóba beletesszük a tejet, a vizet, a cukrot, a sót és a vajat. Addig hevítjük, amíg a keverék forni nem kezd. Öntsük bele a lisztkeveréket és alacsony lángon, folytassuk 1-2 percig a hőkezelést. Levesszük a tűzről és néhány perc hűtést követően egyenként hozzáadjuk a tojásokat. Először úgy tűnik majd, hogy a keverék szétválik, de gyors mozdulatokkal a tészta egyneművé válik. A tésztát igényeknek megfelelően alakítjuk és a

hagyományos tészta sütési paraméterivel azonosan (kétütemben, először gőzös, majd gőzmentes) sütőben sütjük.

VII. Több speciális diétának megfelelő cukrászati termékek

Ebben a fejezetben olyan termékekről eshet szó, amik legalább két diétás étrendnek meg tudnak felelni. Ezért számos gyártó úgy készíti el a termékpalettáját, hogy akár három vagy még több ilyen kritériumnak is megfeleljen. Hiszen a vevők a legtöbb esetben akár több problémára is megoldást szeretnének kapni.

A munkafüzetünkben 6 féle diétás étrendről írtunk, de ezeken kívül esetlegesen létezhet még más diéta, ahol annak megfelelő cukrászati termékeket készítenek. Ilyenek lehetnek pl. a keto, az allergén mentes vagy akár a nyers diéta alapelvei szerint készített édességek.

Így a most leírt receptek alatt lesz egy mini táblázat, ahol x-el jelölni fogjuk, hogy mely diétának megfelelő a receptúra.

Diétás dobostorta

Tejmentes	X
Tojásmentes	
Cukormentes	
Gluténmentes	X



Tészta:

Tojás	g	300
Cukor	g	100
Rizsliszt	g	85
Kukoricakeményítő	g	15
Olvasztott kókuszszír	g	35
Vaníliakivonat	g	10

Elkészítés:

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgáját a cukor felével és a vanillincukorral kihabosítjuk. A Tojásfehérjét a cukor másik felével habbá verjük. A két habot összekeverjük és belefogatjuk a keményítővel elkevert rizslisztet és az olvasztott kókuszszírt. A tésztából hat darab 23 cm átmérőjű vékony lapot kenünk szilikon papírra. Előmelegített 180°C-os sütőben sütjük.

Krém:

Tojás	g	200
Cukor	g	150
Étcsokoládé	g	250
Kakaópor	g	25
Nem hidrogénezett margarin	g	240
Só	g	5

Elkészítés:

A tojásokat a cukorral és a sóval vízgőz felett felmelegítjük 55 °C-ra, majd kihűlésig habbá verjük. Hozzáadjuk a szitált kakaóport és a megolvasztott és visszahűtött csokoládét, majd legvégül a kihabosított margarint. Ezzel a krémmel töltjük be az öt lapot. A hatodik lapot félretesszük a tetőnek.

Díszítés:

Kockacukor

g

120

A cukrot aranybarnára megolvasztjuk, ügyelve arra, hogy ne maradjanak benne kristályok. Ráöntjük a piskótalapra, egyenletesen elterítjük rajta, miután kissé visszahűlt, formaleválasztóval átkent késsel beosztjuk és / vagy szeletekre vágjuk a tetőlapot.

Mogyoróvajás Csokiszelet

Tejmentes	X
Tojásmentes	X
Cukormentes	X
Gluténmentes	X
Vegán	X
Paleo	

Gluténmentes zabpehely finomra őrölve	g	150
Mandulaliszt	g	50
Xilit	g	75
Kókuszszír	g	50
Mogyoróvaj (cukormentes)	g	100
Étcsokoládé (vegán, cukormentes)	g	100
Vanília kivonat	g	10
Mandulatej	g	50
Szódabikarbóna	g	8

Elkészítés:

Keverjük össze a zabpehelylisztet, a mandulalisztet, a xilitet és a szójabikarbónát egy nagy tálban. Egy másik tálban keverjük össze a megolvasztott kókuszszírt, a mogoróvajat, a vaníliakivonatot és a mandulatejet. Adjuk hozzá a nedves hozzávalókat a szárazhoz, majd keverjük bele az aprított csokoládét. Öntsük a masszát a sütőformába, simítsuk el a tetejét, majd előmelegített 180 °C-os, sütőben sütjük. Kihűlés után szeleteljük. Ez a recept valóban nagyon egyszerű és az eddig felsorolt diéták mindegyikére alkalmazható.

Citromos-Mákos Muffin

Tejmentes	X
Tojásmentes	X
Cukormentes	X
Gluténmentes	X
Vegán	X
Paleo	

Rizsliszt	g	75
Mandulaliszt	g	75
Mák (darált)		50
Eritrit	g	75
Kókuszszír	g	50
Bio Citrom leve és héja	db	1
Mandulatej	g	100
Vanília kivonat	g	10
Szójabikarbóna	g	8

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra, és készítsük elő egy muffin sütőformát papír kapszlikkal. Keverjük össze a liszthelyettesítőket (rizsliszt, mandulaliszt, mák), az eritritet és a szódabikarbónát egy nagy tálban. Egy másik tálban keverjük össze a növényi tejet, a kókuszszírt, a citromlevet, a citromhéjat és vanília kivonatot. Adjuk a nedves hozzávalókat a szárazhoz, és jól keverjük össze. Töltsük a tésztát a muffin formákba, és süssük 20-25 percig, amíg aranybarnára sülnek. Kihűlve tálalható.

Málnás-Kókuszos Sütemény

Tejmentes	X
Tojásmentes	
Cukormentes	
Gluténmentes	X
Vegán	
Paleo	X

Tészta:

Mandulaliszt	g	200
Kókuszliszt	g	50
Kókuszszír	g	100
Méz vagy juharszirup	g	100
Tojás (3 db)	g	150
Sütőpor	g	5
Vanília kivonat	g	10
Kókuszreszelék	g	50
Só	g	5

Elkészítés:

Egy nagy tálban keverjük össze a mandulalisztet, a kókuszlisztet, a kókuszreszeléket, a sütőport és a sót. Egy másik tálban keverjük össze az olvasztott kókuszszírt, a tojásokat, a mézet vagy juharszirupot, és a vanília kivonatot. Adjuk hozzá a nedves hozzávalókat a száraz hozzávalókhoz, és keverjük össze, amíg sima tésztát nem kapunk. Öntsük a tésztát az előkészített tepsibe, és egyenletesen simítsuk el a tetejét. Előmelegített 180 °C-os sütőben sütjük.

Krém:

Friss vagy fagyasztott málna	g	200
Kókuszkrém	g	300
Méz vagy juharszirup	g	65
Vanília kivonat	g	10
Zselatin	g	10

Elkészítés:

Egy kis lábosban melegítsük fel a málnát és adjuk hozzá a mézet vagy a juharszirupot és a vanília kivonatot. Hűtsük ki és adjuk hozzá a felvert kókuszkrémet. A zselatint áztassuk be, majd melegítsük fel. Adjuk a krémhez, ügyelve arra, hogy ne legyen szálas.

A tésztaalapot kettévágjuk és megtöltjük a krém felével, majd a maradék tésztaalapot rátesszük és a krém másik felét elkenjük rajta friss málnával díszítjük.

Vaníliás-Epres Sütemény

Tejmentes	X
Tojásmentes	X
Cukormentes	
Gluténmentes	X
Vegán	
Paleo	

Tészta:

Gluténmentes lisztkeverék	g	200
Nádcukor vagy kókuszcukor	g	100
Sütőpor	g	5
Szódabikarbóna	g	5
Almapüré (cukormentes)	g	100
Mandulatej	g	200
Napraforgó olaj	g	80
Vanília kivonat	g	10
Bio citromhéj	g	5

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Egy nagy tálban keverjük össze a gluténmentes lisztet, a nádcukrot, a sütőport és a szódabikarbónát. Egy másik tálban keverjük össze az almapürét, a növényi tejet, az olajat, a vaníliakivonatot és a citromhéjat. Adjuk hozzá a nedves hozzávalókat a száraz hozzávalókhoz, és keverjük össze, amíg sima tésztát nem kapunk. Öntsük a tésztát a tortaformába, és süssük 25-30 percig. Kihűtést követően lehet a tésztát kettévágni.

(Tipp: Másik és egyszerűbb készítési mód, ha két lapot sütünk!)

Vaníliakrém:

Rizstej	g	500
Kukoricakeményítő (gluténmentes)	g	40
Vaníliakivonat	g	10
Cukor	g	80
Citromlé	g	20

Elkészítés:

Egy lábosban melegítsük fel a rizstejet a cukorral és a vanília kivonattal. Keverjük bele a kukoricakeményítőt, és folyamatosan kevergetve főzzük amíg a krém besűrűsödik. Adjuk hozzá a citromlevet, és keverjük simára. Frissen tartó fóliával fedve hűtsük ki. **Kihűlés után keverjük habosra.**

Epres réteg:

Friss eper szeletelve	g	300
Cukor	g	60
Citromlé	g	10

Elkészítés:

Az epret szeleteljük fel, és keverjük össze a cukorral és a citromlével. Hagyd állni 10 percig, hogy az eper eressen levet.

Az egyik tortalapot megkenjük a vaníliakrémmel, majd ráhelyezzük egy réteg epret. Tegyük rá a második tortalapot, és ismételjük meg a rétegezést. A tetejét díszíthetjük még több eperrel vagy egy kevés növényi krémmel.

Ez a vaníliás-epres sütemény friss, könnyű és ideális választás azok számára, akik tej- és tojásmentes, valamint kókusz- és csokoládémentes desszertre vágnak.

Teszteld a tudásod!

I. fejezet Tejmentes cukrászati termékekhez tartozó kérdéssorok

II. Tojásmentes cukrászati termékekhez tartozó kérdéssorok

III. Paleo cukrászati termékekhez tartozó kérdéssorok

IV. Vegán cukrászati termékekhez tartozó kérdéssorok

V. Cukormentes cukrászati termékekhez tartozó kérdéssorok



VI. Gluténmentes cukrászati termékekhez tartozó kérdéssorok



VII. Több speciális diétának megfelelő cukrászati termékek

