

## Családi füzetek

**Receptek a Nagytól:** Egyszerű torták • Gyerekek kedvencei • Egészen sült húskok • Ízletes krémesek • Sós pogácsák, stanglik, csigák • Levesek, krémlevesek • Kalácsok, fánkok • Tartalmas egytálételek • Gyümölcsös sütek • Rántott húskok, zöldségek • Vasárnapi ebédek • Édes piték, lepények • Szárnyas finomságok • Karácsonyi desszertek • 5 összetevőből készített ételek • Ünnepi ételek • Népszerű palacsinták • Serpenyőben sült, párolt ételek • Változatos halételek • Desszertek, sütek kezdőknek • 30 perces gyorsételek • Fogykúrás ételek • Édes és sós tésztaételek • Sörrel, borral készült ételek • Különleges muffinok • 15-20 perces ételek • Csokoládés finomságok • Túrós sütek, desszertek • Gombás ételek • Töltött húsos ételek • Hidegkonyhai remekek • Pörköltök és paprikások • Sütemények karácsonyra • Karácsonyi vacsora • Tartalmas levesek • Rakott ételek • Bögrés sütemények • Sütés nélküli sütemények • Kedvelt péksütemények • Diós-mákos sütemények • Csirkemellből készült ételek • Tepsiben sült ételek • Húsvéti ételek • Húsvéti édes és sós sütemények • Mikróban készült sütek • Káposztás ételek • Legfinomabb kuglófok • Ellenállhatatlan Brownie-k • Parfék, sörbetek, fagyaltok • Erdélyi ételek • Különleges köretek • Tokányok és raguk • Különleges finomságok • Farsangi fánkok • Vendégváró szendvicsskrémek • Diabetikus desszertek • Cseréptálban készült ételek • Édes és sós gombócok

**Ötperces mesék:** A lóvá tett macskák • Egy eszes kecske • Az ebül járt kutya • A bikák legnagyobbika • A pöffeszkedő páva • A megjuhászodott farkas • A falánk kiséger • A csacska lovacska • A bajkeverő béka • Az oroszlánszívű szamár • Az öntelt öszvér • A vitéz szabócska • A brémai muzsikuskok

**Mondókás füzetek:** Süss fel nap • Kicsi vagyok én • Hinta-palinta • Gólya, gólya, gilice • Csigabiga, gyere ki! • Alma, alma, piros alma • Gyertek, gyertek gyerekek! • Mit sütsz, kis szűcs? • Kedden kedvem kerekedett

**Kifestők, foglalkoztatók:** Picurka kifestő • Kis tavaszi kifestő • Itt a tavasz • Vakáció • Hurrá, itt a nyár! • Nyári móka • Játékos szünidő • Kis karácsonyi kifestő

**Origami füzetek:** Kedvenc origami állataim • Origami lakásdíszítés • Origami virágok • Origami gyerekeknek • Hagyományos origami modellek • Origami farm • Meseorigami • Origami járművek • Origami dobozok

**Háborús krónikák:** Vijjogó Sasok • Otto Skorzeny • Páncélosok az Ardenneknben • A Wiking-hadosztály a cserkasi katlanban

**Otthonunk növényei:** Virágzó cserepes szobanövények • Színes levelű szobanövények • Nagy levelű szobanövények • Szobanövények kisméretű levelekkel • Különleges szobanövények: hűsevők, kaktuszok, kúszó szárúak • Broméliák, orchideák, pozsgások • Szobanövények gondozása • Ágyásba való egynyári virágok • Ágyásba való évelő virágok • Balkonládák egynyári virágai • Kétnyári és hagymás virágok • Kerti tavak évelő virágai • Sziklakertbe való évelő virágok

**Szótagolós mesék:** A nyu-szi és a tek-nős • A ró-ka és a gó-lya

**Házi kedvenceink:** Golden retriever • Magyar vizsla • Németjuhász • Yorkshire terrier

**Menjünk pecázni!** Kezdő fogások • Csomók és kötések • Múcsalival ragadozó halra • A csuka horgászata • Őszi pecázás • Feederbotos horgászat • Pergetés • Körforgók és kanalak

Szalay  
Könyvek

9 789632 517322



9 789632 517322

facebook.com/szalaykonyvek

# Diabetikus desszertek

Receptek  
A NAGYTÓL 56  
Fázisfotókkal

Pontos  
szénhidrát-  
és kalória-  
adatokkal!

Családi  
füzetek

Receptek a Nagytól

# Diabetikus desszertek



Szalay Könyvek

# Tuti gofri

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 10 dkg zabpehelyliszt
- 10 dkg búzafinomliszt
- 10 dkg vaj
- 3 db tojás
- 4 dl tej (1,5%-os)
- ½ mokkáskanalé stevia nova por (vagy 4 dkg xilit)
- fél citrom leve és héja
- ½ csomag sütőpor

### Díszítéshez:

- 1 dl tej (1,5%-os)
- 5 dkg diabetikus étcsokoládé
- 2 dl habtejszín

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Tészta (steviával számolva)	2256	230
Díszítés	875	31
Virág alakú (szívecskés) gofrisütőben 13 db, 1 db-ban	240	20

## Elkészítés:

A tojások fehérjét habnak felverjük. A tojások sárgáját a steviával habosra keverjük, majd apránként hozzáadjuk a lisztekkel elkevert sütőport, felváltva a tejjel. A vajat megolvasztjuk, de csak annyira, hogy folyós legyen, de ne forró. Apránként ezt is belecsorgatjuk, majd belefacsarjuk a citrom levét, és belereszeljük a héját is. Legvégül a tojások fehérjehabjával egyneműsítjük. Aki ropogósan szereti, mint mi, az a gofrisütő majdnem legalacsonyabb fokozatán süssé kb. 5 percig.



1. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük.



2. A tojássárgákat a steviával elkeverjük.



3. Hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet, felváltva a tejjel.



4. Hozzáöntjük az olvasztott vajat, belenyomjuk a friss citrom levét.



5. Végül a tojás habbal lazítjuk.



6. Olajozott gofrisütőbe szedjük, megsütjük.



7. Megkenjük csokoládékrémmel.



8. Tejszínhabbal díszítjük.



# Épres túrótorta

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	3386	234
16 szeletre vágva 1 szeletben	212	15

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 4 tojás
- 4 evőkanál xilit (finomra darálva)
- 5 dkg margarin
- 2 evőkanál búzafinomliszt
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű (tönkölybúza) liszt
- ½ csomag sütőpor
- 2 evőkanál kakaópor (zsírszegény, cukrozatlan)

### Krémhez:

- 80 dkg eper
- 2 evőkanál expressz zselatinfix por
- 50 dkg sovány túró
- 12 dkg finomra őrölt xilit
- 1 citrom
- 5 dl tejszín

## Elkészítés:

A tojások sárgáját és a 4 evőkanál xilit gépi habverővel habosra keverjük. Az olvasztott, de nem meleg margarint belesurgatjuk, majd 1-2 percig tovább verjük. A lisztet a sütőporral és a kakaóval elkeverjük. Ezután a tojásfehérjét kemény habnak felferjük. Két részletben, a tojássárgás masszához óvatosan hozzáforgatjuk a lisztes keveréket, illetve a tojásfehérjehabot. Kb. 24 (26) cm-es tortaformában, mint a piskótát, előmelegített sütőben, 160 fokon, légkeverésen 20 perc alatt megsütjük. Az eper egynegyedét félretesszük a díszítéshez, a többit apró darabokra vágjuk. A túrót összekeverjük a 12 dkg xilittel, a citrom levét belefacsarjuk. A tejszint kemény habbá verjük, és a két evőkanál zselatinfixszel a túróba keverjük. A krém felét a tésztára simítjuk, majd az apró darabokra vágott epret belenyomkodjuk, bevonjuk a maradék krémmel. Pár órára hűtőszekrénybe tesszük. Közvetlenül tálalás előtt ízlés szerint felszeletelt vagy negyedelt eperdarabokkal díszítjük.



1. A tojások sárgáját a xilittel habosra keverjük.



2. Beleöntjük az olvasztott margarint.



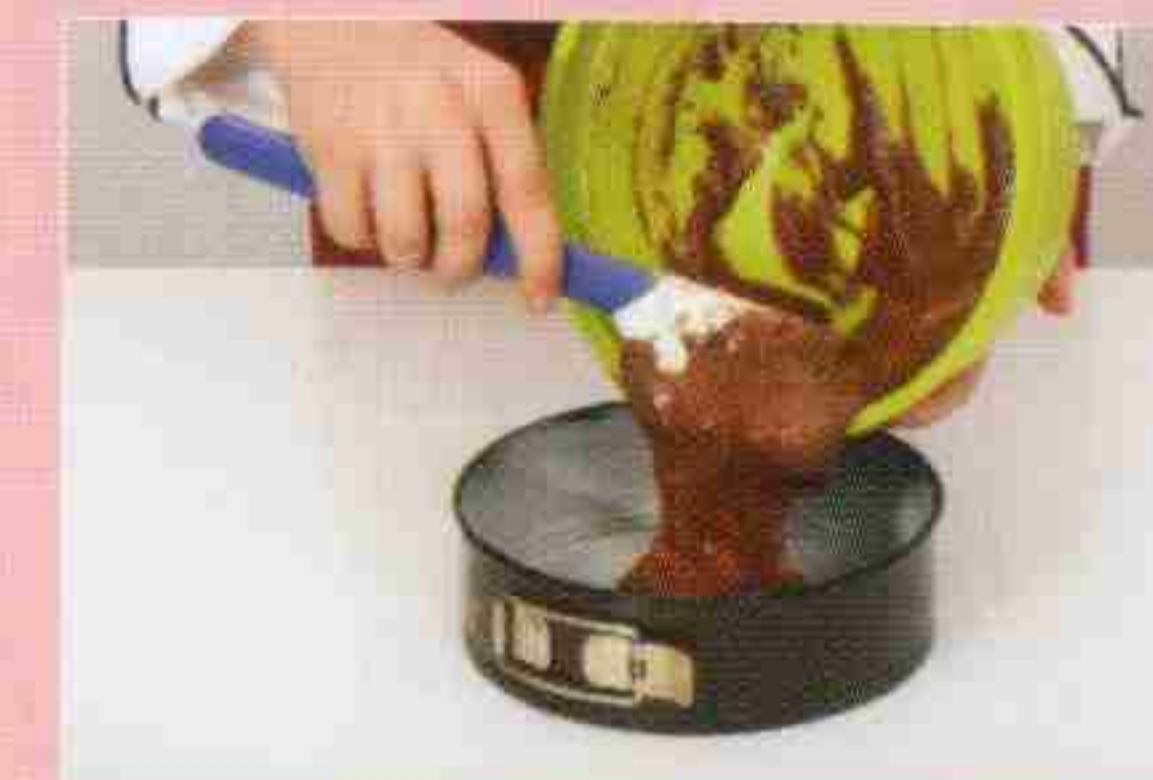
3. A lisztet a sütőporral, a kakaóval elkeverjük.



4. A tojásfehérjét kemény habbá verjük.



5. A tojássárgához felváltva hozzáadjuk a lisztkeveréket, a tojásfehérjét, és összekeverjük.



6. Tortaformába öntjük, elsimítjuk és megsütjük.



7. A megtisztított epret feldaraboljuk.



8. A túrótöltelékét lazán összekeverjük a tejszínhabbal.



9. A krém felét a kihűlt tésztára simítjuk, az eperdarabokat belenyomkodjuk.



10. Befedjük a maradék krémmel.



11. A torta tetejét eperdarabokkal díszítjük.

## Hamis raffaello golyó

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	1670	82
25 db golyó, 1 db-ban	67	3

### Hozzávalók:

- 25 dkg sovány tehéntúró
- 10 dkg xilit
- 5 dkg kókuszreszelék a masszába + 5 dkg a beforgatáshoz
- 1 citrom reszelt héja
- pár csepp vaníliaesszencia
- 10 dkg egész mandula

### Elkészítés:

A hozzávalókat a mandula kivételével jól kidolgozzuk, de a kókuszról kb. 5 dkg-ot tegyünk félre. Kicsit pihentetjük, majd vizes kézzel golyókat formálunk belőle, úgy hogy mindegyik közepébe egy szem mandulát rejtünk. Ha héjas mandulát kapunk, meleg vízbe dobva könnyen lehúzható a héja. Végül a maradék megpirított kókuszreszelékbe hempergetjük. Tálalhatjuk egyesével papírkapszliba helyezve is.



1. A hozzávalókat a mandula kivételével egyneművé dolgozzuk.



2. Vizes kézzel golyókat formálunk belőle.



3. Tenyérrel kilapítjuk, és a közepébe teszünk egy szem mandulát.



4. A szélét összefogjuk, kigömbölygetjük.



5. A megpirított kókuszreszelékbe forgatjuk.



6. Papírkapszliba téve tálaljuk.

# Gesztenyekocka vagy -torta

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 4 tojás
- 4 evőkanál xilit (finomra darálva)
- 5 dkg margarin
- 2 evőkanál búzafinomliszt
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű (tönkölybúza) liszt
- ½ csomag sütőpor
- 2 evőkanál kakaópor (zsírszegény, cukrozatlan)

### Krémhez:

- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 4 dl tej (1,5%-os)
- 15 dkg xilit, finomra darálva (itt helyettesíthető folyékony édesítővel vagy stevia nova porral)
- 20 dkg margarin
- 50 dkg gesztenyemassza (édesítővel édesített változat)

### Tetejére:

- 4 dl növényi habtejszín

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	4383	422
Tortaként 16 szeletre vágva 1 szeletben	274	26
6×6 cm-es kockára vágva 1 kockában	219	21

## Elkészítés:

A tojások sárgáját és a xilitet gépi habverővel habosra keverjük. Az olvasztott, de nem meleg margarint belecsurgatjuk, majd 1-2 percig tovább verjük. A lisztet a sütőporral és a kakaóval elkeverjük. Ezután a tojásfehérjét kemény habnak felverjük. Két részletben a tojássárgás masszához óvatosan hozzáforgatjuk a lisztes keveréket, illetve a tojásfehérjehabot.

Kb. 32×24 cm-es tepsiben, mint a piskótát, előmelegített sütőben, 160 fokon, légkeverésen 20 perc alatt megsütjük.

A pudingport a tejben 10 dkg xilittel sűrűre főzzük, és hagyjuk kihűlni. A puha margarint gépi habverővel a maradék xilittel keverjük habosra, majd adjuk hozzá kis adagokban a gesztenyemasszát és a kihűlt pudingot, majd az egészet keverjük simára.

A krémet egyenletesen a tészta tetejére kenjük, majd a felvert tejszínhabot a tetejére simítjuk, kakaóporral díszíthetjük. 1-2 órát hidegen állni hagyjuk.



1. A tojások sárgáját a xilittel habosra keverjük.



2. Belecsurgatjuk az olvasztott margarint.



3. A lisztet a sütőporral, a kakaóval elkeverjük.



4. A tojásfehérjét kemény habbá verjük.



5. A tojássárgához hozzáadjuk a lisztet, a tojásfehérjét, és lazán összeforgatjuk.



6. Ezután tepsibe öntjük és megsütjük.



7. A tejből, a pudingporból sűrű krémet főzünk.



8. A gesztenyés-margarinos, -pudingos krémet simára keverjük.



9. A gesztenyés krémet a tortalapra szedjük és kenjük, majd a tejszínhabot a tetejére simítjuk.



# Mandarinos sajttorta

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	2410	169
16 szeletre vágva 1 szeletben	150	10

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 4 tojás
- 4 evőkanál xilit (finomra darálva)
- 5 dkg margarin
- 2 evőkanál búzafinomliszt
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű (tönkölybúza) liszt
- ½ csomag sütőpor
- 2 evőkanál kakaópor (zsírmentes, cukrozatlan)

### Krémhez:

- 2 dl növényi habtejszín
- 25 dkg mascarpone krémsajt
- 8 dkg xilit
- 1 narancs héja

### Díszítés:

- 3 db mandarin

## Elkészítés:

A tojások sárgáját és a xilitet gépi habverővel habosra keverjük. Az olvasztott, de nem meleg margarint belecsurgatjuk, majd 1-2 percig tovább verjük. A lisztet a sütőporral és a kakaóval elkeverjük. Ezután a tojásfehérjét kemény habnak felferjük. Két részletben, a tojássárgás masszához óvatosan hozzáforgatjuk a lisztes keveréket, illetve a tojásfehérjehabot. Kb. 24 (26) cm-es tepsiben, mint a piszkótát, előmelegített sütőben, 160 fokon, légkeverésen 20 perc alatt megsütjük. A mascarpone-t a xilittel jól kikavarjuk, belereszeljük az alaposan megmosott narancs héját, s beleforgatjuk a habnak felvert habtejszínt. A krémet a kihűlt tészta tetejére simítjuk, 1-2 órát hidegen dermedtjük, majd a mandaringerezdekkel ízlés szerint díszítjük.



1. A tojások sárgáját a xilittel habosra keverjük.



2. Beleöntjük az olvasztott margarint.



3. A lisztet a sütőporral, a kakaóval elkeverjük.



4. A tojásfehérjét kemény habbá verjük.



5. A tojássárgához adjuk a lisztkeveréket, a tojásfehérjét felváltva, és összekeverjük.



6. A tésztát margarinozott, lisztezett formába öntjük.



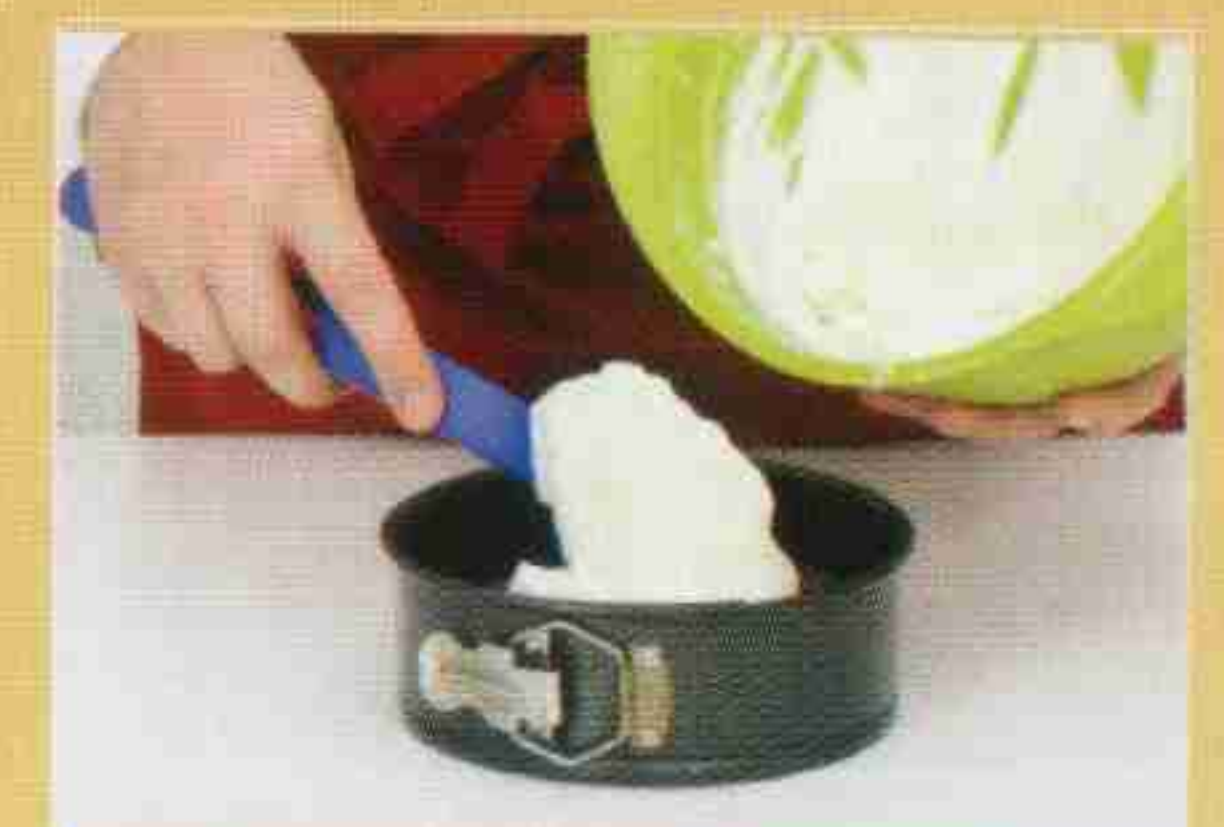
7. A krémhez a mascarpone-t a xilittel kikeverjük.



8. Belereszeljük a narancs héját.



9. Beleforgatjuk a habbá felvert tejszínt.



10. A krémet a kihűlt tészta-lapra szedjük, és elsimítjuk.



11. Mandaringerezdekkel díszítjük.



# Almás-diós muffin

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	1846	210
12 db, 1 db-ban	154	18

## Hozzávalók:

- 10 dkg búzafinomliszt
- 5 dkg teljes kiőrlésű (tönköly) búzaliszt
- 5 dkg zabpehelyliszt
- 10 dkg xilit
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 1 mokkáskanál fahéj
- 5 dkg vaj
- 2 evőkanál olaj
- 2 db tojás
- 1 dl tej (1,5%-os)
- 15 dkg reszelt alma
- 3 evőkanál darált dió

## Elkészítés:

A vajat a xilittel kikavarjuk, hozzáadjuk az egész tojásokat, a csipet sót, majd apránként a lisztet, a vdiót és a tejet, legvégül hozzákeverjük a lereszelt almát, a fahéjat, és beleöntjük az olajat. Ha hagyományos muffinsütőformát használunk, béleljük ki papírkapszlikkal vagy vajazzuk ki, ha szilikonformákat használunk, közvetlenül belekanalazhatjuk a masszát, úgy hogy a formák kb.  $\frac{3}{4}$  részéig érjen a tészta.



1. A vajat a xilittel kikeverjük.



2. Hozzáadjuk az egész tojásokat.



3. Beleszórjuk a lisztet.



4. Hozzáadjuk a darált diót.



5. Beleöntjük a tejet.



6. Végül belekeverjük a reszelt almát.



7. Beleöntjük az olajat.



8. Papírkapszlikkal bélelt formákba szedjük, és megsütjük.



# Gyümölcskosarak

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes (eperrel számolva)	4446	508
20 kosárka, 1 db-ban	222	25



1. A liszteket a margarinnal, sütőporral elmorzsoljuk.



2. Majd a xilittel, tojássárgával, tejjelleg egyenmő tészta-vá dolgozzuk.



3. Lisztezett gyúrólapon vékonyra kinyújtjuk, fánkszagatával korongokat szaggatunk belőle.



4. Kibéleljük vele a vajazott kosárkaformákat, villával megszurkáljuk, megsütjük.



5. Mindegyik kosárka alját, oldalát megkenjük lekvárral.



6. A mascarpone-t a citrom levével, a steviával elkeverjük.



7. A krémet a kosarakba szedjük.



8. Friss gyümölcscsel kirakjuk a tetejüket.



## Hozzávalók:

### Tészta-hoz:

- 15 dkg búza-finomliszt
- 15 dkg Graham-liszt
- 15 dkg zab-pehelyliszt
- ½ csomag sütőpor
- 25 dkg margarin
- 10 dkg finomra őrölt xilit
- 2 tojás sárgája
- 2 evőkanál tejföl (12%-os)

### Krém-hoz:

- 30 dkg diabetikus gyümölcsekvár
- 25 dkg mascarpone krémsajt
- ½ citrom
- ¼ mokkáskanál stevia nova por
- 0,5 kg gyümölcs

## Elkészítés:

A tészta-hoz a liszteket a margarinnal és a sütőporral elmorzsoljuk, majd a xilittel, a tojások sárgájával és a tejföllel összedolgozzuk. Lisztezett gyúrólapon 3-4 mm vékonyra kinyújtjuk, egy a kosárformánknál nagyobb pogácsavagy fánkszagatával köröket szaggatunk, s kibéleljük a kivajazott formáinkat. Ha túl nagy darabot szaggatunk, a kilógó részeket levágjuk. Villával megszurkáljuk, és előmelegített sütőben kb. 165 fokon (légkeverés) 12 percig sütjük. Amikor kihűltek, mindegyik kosárka aljára egy kiskanál lekvárt teszünk, amit szétkenünk az alján és az oldalán is. A mascarponekrémet a citrom levével és a steviával ízesítjük, majd a kosarakba szétosztjuk. Nem kell, hogy felérjen a pereméig. Friss gyümölcscsel gazdagon kirakjuk mindegyik tetejét.

# Mandulás kifli

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	3651	240
50 db kifli, 1 db-ban	73	5

## Hozzávalók:

- 20 dkg margarin
- 10 dkg durumbúzaliszt
- 10 dkg zabpehelyliszt
- 10 dkg darált mandula
- 8 dkg őrölt xilit
- fél rúd vanília belseje
- 10 dkg őrölt xilit a forgatáshoz

## Elkészítés:

A 8 dkg xilitet a margarinnal, a lisztekkel, a darált mandulával és a vanília kikapart belsejével egynemű tésztává dolgozzuk. A tésztából kb. 1 cm vastag rudakat formázunk, melyekből 5 cm-es darabokat vágunk. Ezeket a kis darabokat egyesével megsodorgatjuk úgy, hogy a végeiket elvékonyítsuk, végül kifliformára hajtjuk őket. Sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk a kifliket, s 180 fokra előmelegített sütőben kb. 10 perc alatt készre sütjük. Még forrón beleforgatjuk az őrölt xilitbe, de óvatosan bánjunk velük, mert ekkor még könnyen törnek.



1. A xilitet a margarinnal, a lisztekkel, a darált mandulával, a vaníliával egynemű tésztává dolgozzuk.



2. A tésztából 1 centi vastag rudakat formázunk.



3. 5 cm-es darabokra vágjuk.



4. Egyesével megsodorgjuk, végeiket elvékonyítjuk.



5. Kifliformára hajlítjuk, és sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, megsütjük.



6. Még forrón, őrölt xilitbe forgatjuk.



# Mascarpone és mákos szelet

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	2818	183
16 szeletre vágva 1 szeletben	176	11

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 10 dkg darált mák
- 10 dkg őrölt xilit
- 5 dkg búzafinomliszt
- 5 dkg zabpehelyliszt
- 10 dkg vaj
- ½ üveg diabetikus magozottmeggy befőtt (vagy 25 dkg fagyaszott meggy)
- 2 tojás
- 1 dl tej (1,5%-os)
- ½ teáskanál szódadikarbóna
- 1 citrom reszelt héja

### Krémhez:

- 25 dkg mascarpone krémsajt
- 2 evőkanál a meggybefőtt levéből
- ½ citrom leve
- ¼ mokkáskanál stevia nova por (vagy 2 dkg őrölt xilit)



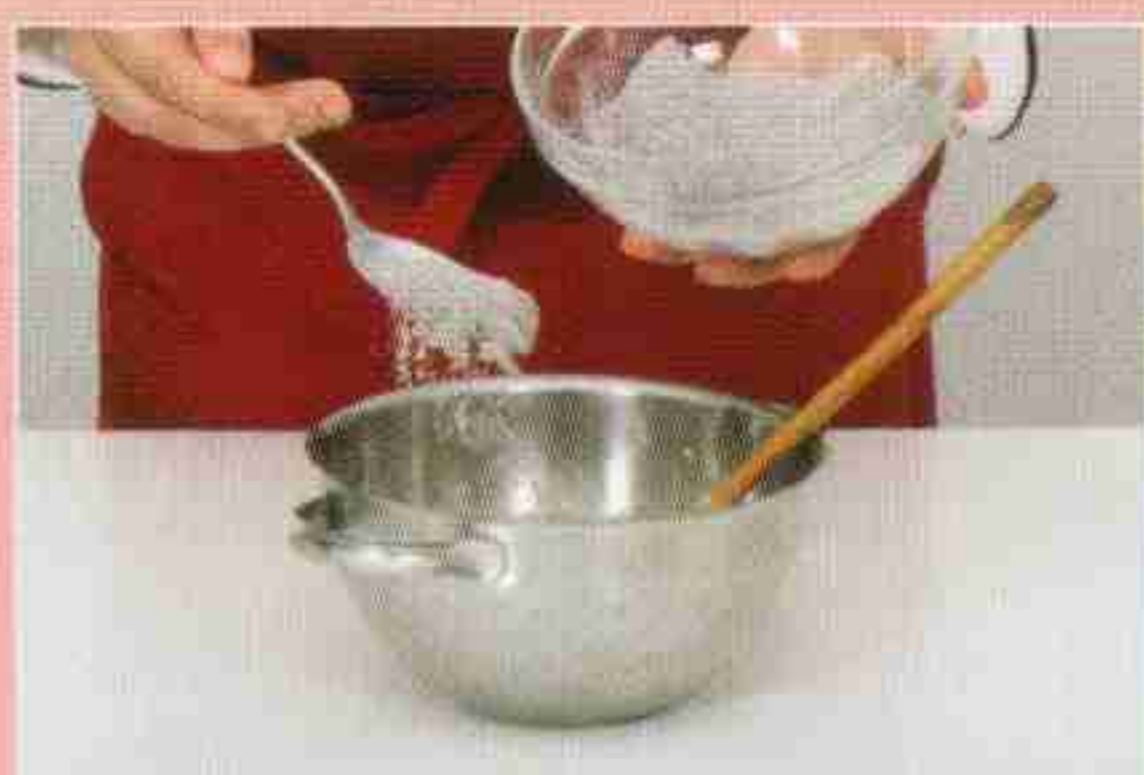
1. A tojások fehérjét kemény habbá verjük.



2. A puha vajat habosra keverjük a xilittel. Egyenként hozzáadjuk a tojássárgákat, és kikeverjük.



3. A lisztet a mákkal, a szódadikarbónával elkeverjük.



4. Apránként, a tejjel felváltva a vajas masszához adjuk. Végül belereszeljük a citrom héját.



5. Ezután sütőformába öntjük, elsimítjuk, majd megszórjuk a lecsepegtetett meggyel, és megsütjük.



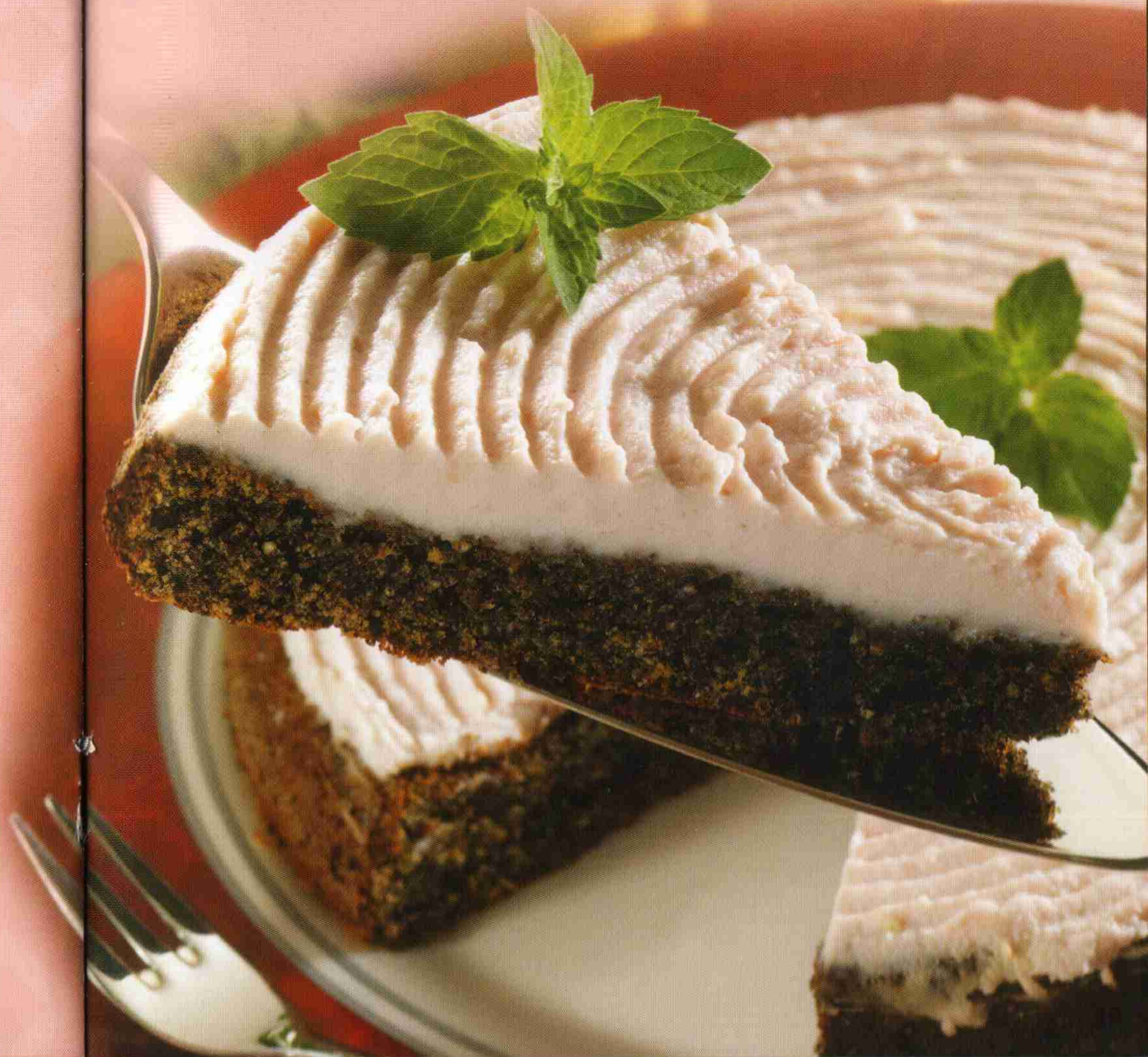
6. A krémhez a mascarpone-t a steviával, a citromlével, meggylével kikeverjük.



7. Végül a kihűlt tészta tetejére simítjuk, és lehűtjük.

## Elkészítés:

Egy kerek (kb. 24-26 cm-es) tortaformát vagy egy 32×21 cm szögletes tepsit kivajazunk, kilisztezzük (esetleg sütőpapírral bélelünk). A tojások fehérjét kemény habbá verjük. A puha vajat habosra keverjük a xilittel, majd egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját, és jól kikeverjük. A lisztet a mákkal és a szódadikarbónával elkeverjük, és apránként, a tejjel felváltva a vajas masszához adjuk. Végül belereszeljük a citrom héját is. Beleöntjük a sütőformánkba, s megszórjuk az alaposan lecsepegtetett meggyel. Előmelegített sütőben 165 fokon 25 percig sütjük. Ha elkészült, jól kihűtjük. Eközben elkészítjük a krémet a tetejére. A mascarpone-t kikavarjuk a steviával, a citromlével és néhány kanál meggylével. A tészta tetejére simítjuk, s jól behűtjük. Ha a teteje túlságosan egyenetlen lett, megfordítjuk, és az alja lesz a teteje, így könnyű egyenletesen elkenni a krémet. Recés habkártyával díszíthetjük.



# Kölestorta

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	1970	308
16 szeletre vágva 1 szeletben	123	19

## Hozzávalók:

- 20 dkg köles (lehet hántolt vagy hántolatlan)
- 25 dkg sovány tehéntúró
- 5 dkg aszalt gyümölcs
- 10 dkg xilit
- 1 tojás
- 3 dl diabetikus gyümölcslekvár
- 5 dkg mandulaforgács

## Elkészítés:

A kölest megfőzzük, majd kihűtjük. (Ha hántolt, kb. 10 perc, ha hántolatlan, 20 perc a főzési idő.) Hozzáadjuk a túrót, a 1,5 dl lekvárt, a tojássárgáját és az apróra vágott aszalt gyümölcsöt. A tojásfehérjét kemény habnak felferjük, és a masszához forgatjuk. Egy 24 cm-es tortaformát kivajazunk, kilisztezzük, és elterítjük benne a masszát. A tetejére rákenjük a maradék lekvárt, és megszórjuk mandulával. Előmelegített sütőben kb. 180 fokon 35 percig sütjük. Ha megsült, meg kell várni, hogy legalább langyosra kihűljön, mert melegen nem szeletelhető.



1. A kölest megfőzzük.



2. Ha kihűlt, hozzáadjuk a túrót.



3. Hozzáadjuk a lekvárt, és a tojássárgáját.



4. Beleszórjuk az apróra vágott aszalt gyümölcsöt.



5. A tojásfehérjét kemény habbá verjük.



6. Lazán a köleses masszába forgatjuk.



7. Vajazott, lisztezett tortaformába szedjük, elsimítjuk.



8. A tetejére kenjük a maradék lekvárt.



9. Megszórjuk mandulaforgáccsal, és megsütjük.



# Habos mákos

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes (steviával számolva)	3830	270
5x5 cm-es kockára vágva 24 kocka, 1 kockában	160	11

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 15 dkg vaj
- 10 dkg búzafinomliszt
- 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 1 evőkanál finomra darált xilit
- 1 tojássárgája

### Töltelékhez:

- 15 dkg darált mák
- ½ mokkáskanál stevia nova por (vagy 4 dkg xilit)
- 1 csipet őrölt fahéj
- 1 citrom reszelt héja
- 10 dkg diabetikus szilvalekvár

### Habhoz:

- 3 dl növényi tejszín (lehet nem növényi tejszín is, de akkor szükséges habfixálót használni)
- 5 dkg darált mák
- 1 evőkanál xilit

## Elkészítés:

A tésztához összemorzsoljuk a hideg vajat a liszttel, majd hozzáadjuk az 1 evőkanál xilit, a tojássárgáját, és összegyúrjuk. Ha nehezen állna össze, akkor tehetünk hozzá 1 evőkanál tejfölt vagy a tojásfehérjéből egy kicsit. Letakarjuk, és hűtőben 2-3 órán át pihentetjük.

A töltelékhez a mákot összekeverjük a steviával, a fahéjjal, a citrom héjával, és ráöntünk apránként kb. 1 dl forró vizet, majd félretesszük pihenni. A sütőt 180 fokra (nem légkeverésen) előmelegítjük. A tésztát lisztezett deszkán 4-5 mm vastagra nyújtjuk, és sütőlapra terítjük. Villával megszurkáljuk, majd 3-4 percig elősütjük. Kivesszük, megkenjük a szilvalekvárral, elsimítjuk rajta a máktölteléket, majd 15 percre visszatesszük a sütőbe. Ha megsült, kivesszük és hűlni hagyjuk.

A tejszínt kemény habbá verjük az 1 evőkanál xilittel, majd beleszórjuk az 5 dkg darált mákot. A teljesen kihűlt a tésztánk tetejére kenjük a mákos habot, és egy órán át pihentetjük.



1. A lisztet a hideg vajjal összemorzsoljuk, hozzáadjuk a xilit, a tojássárgát, és összegyúrjuk.



2. A töltelékhez a mákot összekeverjük a steviával, a fahéjjal, a citromhéjjal.



3. Ráöntjük apránként a forró vizet, és pihentetjük.



4. A tésztát lisztezett deszkán kinyújtjuk.



5. Sütőlapra terítjük, és villával megszurkáljuk.



6. Megkenjük szilvalekvárral.



7. Rászórjuk a máktölteléket, elsimítjuk, és készre sütjük.



8. A tejszínt kemény habbá verjük, beleszórjuk a darált mákot.



9. A mákhobot a kihűlt süteményre szedjük, és elsimítjuk.



# Mandulatorta

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 4 tojás fehérje
- 25 dkg hámozatlan darált mandula
- 15 dkg xilit

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes (steviával számolva)	4458	118
16 szeletre vágva 1 szeletben	279	7

### Krémhez:

- 4 tojás sárgája
- ½ mokkáskanál stevia nova por (vagy 4 dkg xilit)
- 1,5 dl tejszín
- 20 dkg vaj
- 2 evőkanál étkezési keményítő

### Díszítéshez:

- 5 dkg szeletelt mandula



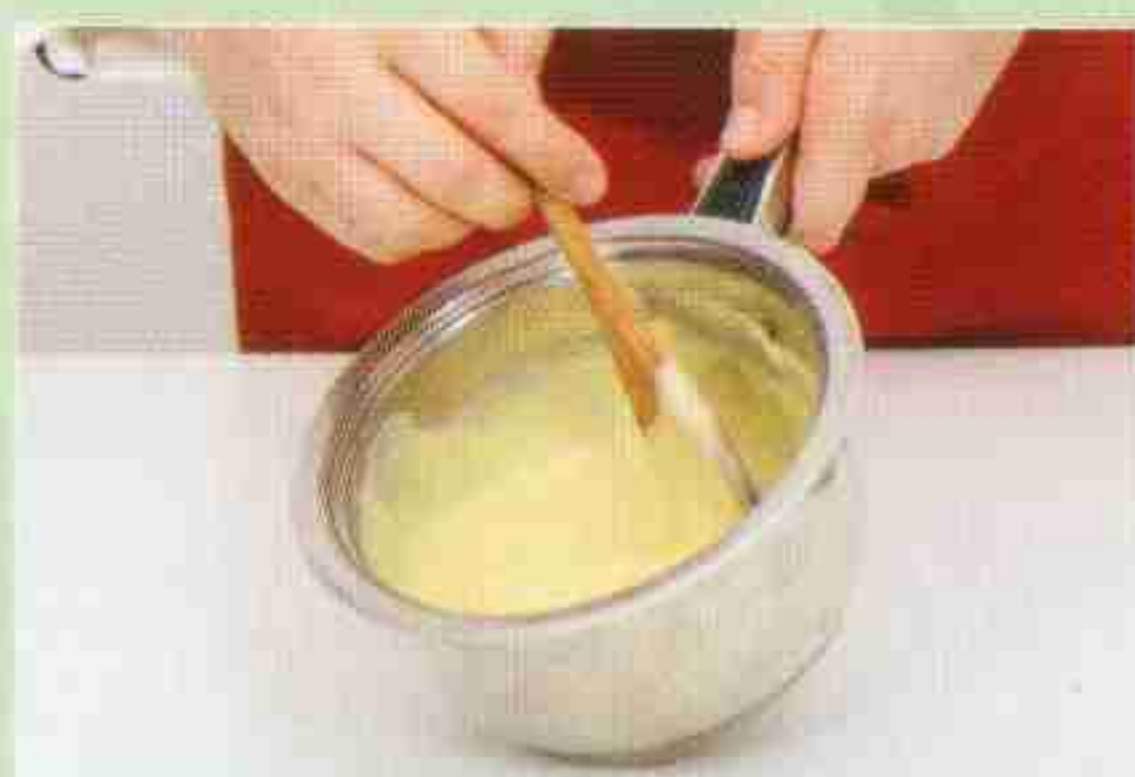
1. A tojásfehérjéket a xilittel kemény habbá verjük, óvatosan belekeverjük a darált mandulát.



2. Sütőpapírral kibélelt kerek tortaformába beleszedjük, simítjuk a tészta felét, és megsütjük.



3. A krémhez a tojássárgát a keményítővel, a steviával, a tejszínnel besűrítjük.



4. A tűzről levéve belekeverjük a vajat.



5. Ezután az egyik lapot megkenjük a krém felével, rátesszük a felső lapot.



6. Kívülről is bevonjuk a maradék krémmel.



7. A szeletelt mandulát serpenyőben megpirítjuk.



8. Ha kihűlt, a torta tetejére, oldalára szórjuk.



## Elkészítés:

A tojások fehérjét 15 dkg xilittel kemény habbá verjük, majd óvatosan hozzákeverjük a darált mandulát. Egy 24 centis tortaformát sütőpapírral kibélelünk, vagy szilikonformát használunk, és belesimítjuk a tészta felét. 170 fokos előmelegített sütőben kb. 15-20 percig sütjük. A sütőből kivesszük, és hagyjuk kihűlni. Ugyanígy teszünk a másik felével is. (Meg lehet egyben is sütni, de nagyon törékeny, ezért nehéz kettévágni.) A krémhez a tojások sárgáját a keményítővel, a steviával és a tejszínnel közepes lángon felmelegítjük, besűrítjük. A tűzről levesszük, majd beleolvasztjuk a vajat, addig kevergetjük kézi habverővel, míg egyenmű krémet nem kapunk, s kihűtjük. Az egyik lapot megkenjük a krém felével, rátesszük a felső lapot, majd kívülről is bevonjuk a maradék krémmel. A szeletelt mandulát egy serpenyőben enyhén megpirítjuk, és a tortára szórjuk. Jól lehűtve tálaljuk.

# Gyors gyümölcsös süti

## Hozzávalók:

- 3 tojás
- 6 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 6 dkg zabpehelyliszt
- 15 dkg xilit
- 2 dl joghurt
- 1 dl olaj (olíva)
- 1 kiskanál sütőpor
- 1 kiskanál fahéj
- 0,5 kg szilva magozva
- 5 dkg mandulaforgács

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	2641	235
16 szeletre vágva 1 szeletben	165	15
24 kockára vágva 1 db-ban	110	10



1. Egy szögletes tepsit kikenünk vajjal.



2. Az előkészített szilvát megszórjuk fahéjjal.



3. A tojásokat felverjük, és összekeverjük a xilittel.



4. Beleöntjük a joghurtot, hozzáöntjük az olajat.



5. Beleszórjuk a sütőporral elkevert lisztet.



6. Jól összekeverjük.



7. A tepsibe öntjük.



8. A tetejét kirakjuk fűszeres szilvával.



9. Mandulával megszórjuk, és megsütjük.



## Elkészítés:

Egy kerek tortaformát (24 cm) vagy egy 32×21 cm-es szögletes tepsit kikenünk vajjal. A szilvát megmossuk, majd kimagozzuk és félbevágjuk, megszórjuk egy kevés fahéjjal. A tojásokat felverjük, és összekeverjük a xilittel, majd beleöntjük a joghurtot és az olajat, legvégül pedig a sütőporral elkevert lisztet, jól összekeverjük, és a tepsibe öntjük. A szilvákat a tészta tetejére rakjuk a vágott felükkel felfelé, és mandulával megszórjuk. Előmelegített 190 fokos sütőben kb. fél órát sütjük.

# Zabpehelytorta

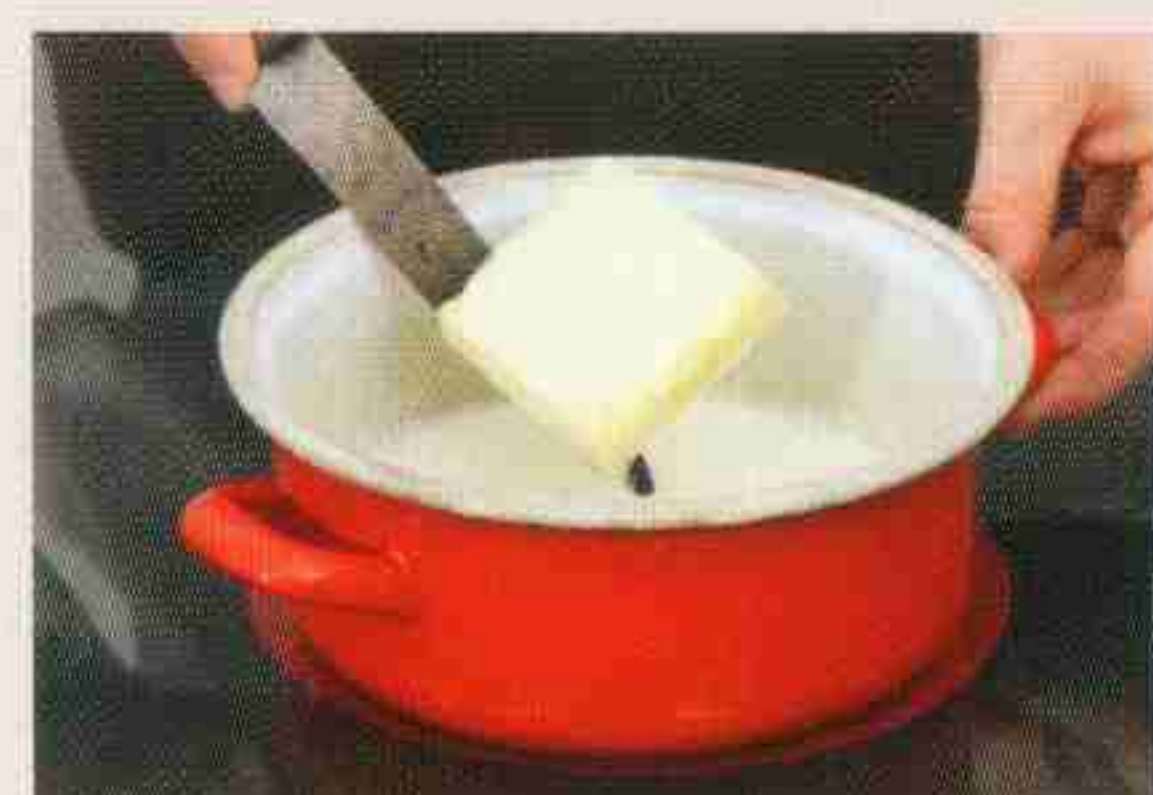
## Hozzávalók:

- 1 liter tej (1,5%-os)
- 5-6 dkg vaj
- 25 dkg zabpehely
- 1 mokkáskanál stevia nova por (vagy 8 dkg xilit)
- 2 tojás
- 20 dkg diabetikus szilvalekvár

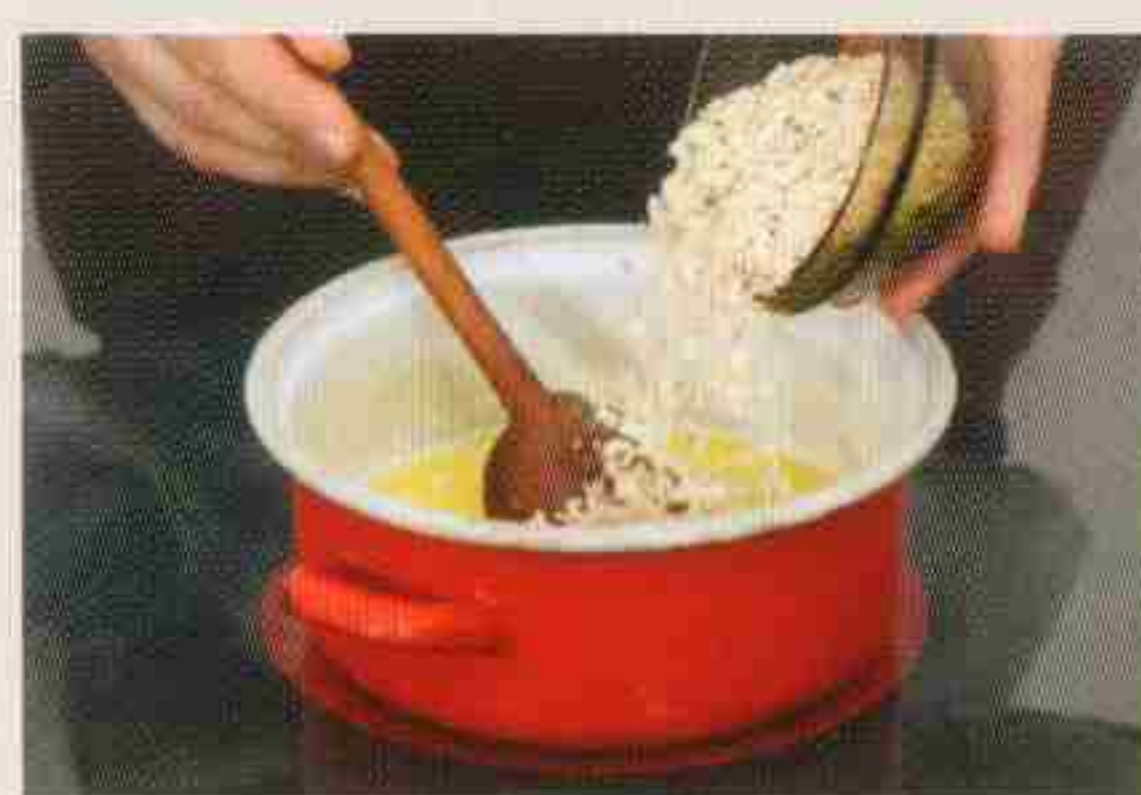
	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes (steviával számolva)	1824	249
16 szeletre vágva 1 szeletben	114	15

## Elkészítés:

A tejet felforraljuk, a vajat és a steviaport hozzáadjuk, amint a vaj felolvadt, beleszórjuk a zabpehelyt. Kis lángon kevergetve 5 percig főzzük, majd a tűzről levéve fedő alatt duzzadni hagyjuk. A tojások fehérjét kemény habnak felverjük, majd a tojások sárgáját is gépi habverővel fellazítjuk. Először a tojássárgáját adjuk a már kihűlt zabpehelyhez, majd óvatosan beleforgatjuk a fehérjehabot is. Egy kivajazott kerek tortaformába terítjük, s előmelegített sütőben 160 fokon kb. 30 percig sütjük. Ha kihűlt, szilvalekvárral megkenjük, tejszínhabbal díszíthetjük.



1. A felforralt tejhez hozzáadjuk a vajat.



2. Beleszórjuk a zabpehelyt.



3. Kis lángon kevergetve 5 percet főzzük, kihűtjük.



4. A tojásfehérjét kemény habbá verjük.



5. A tojássárgákat is kikeverjük, hozzáadjuk a kihűlt zabpehelyhez.



6. A tojásfehérjehabbal összeforgatjuk.



7. Kivajazott kerek tortaformába szedjük, elsimítjuk és megsütjük.



8. A kihűlt tortalapot szilvalekvárral megkenjük.



9. Tejszínhabbal díszítjük.





# Kókuszos kocka

## Hozzávalók:

### Tésztához:

- 6 db tojás
- 6 evőkanál víz
- 15 dkg xilit
- 1 evőkanál kakaó
- 7 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 5 dkg búzafinomliszt
- 3 dkg zabpehelyliszt
- 5 dkg darált dió
- ¼ csomag sütőpor

### Töltelékhez:

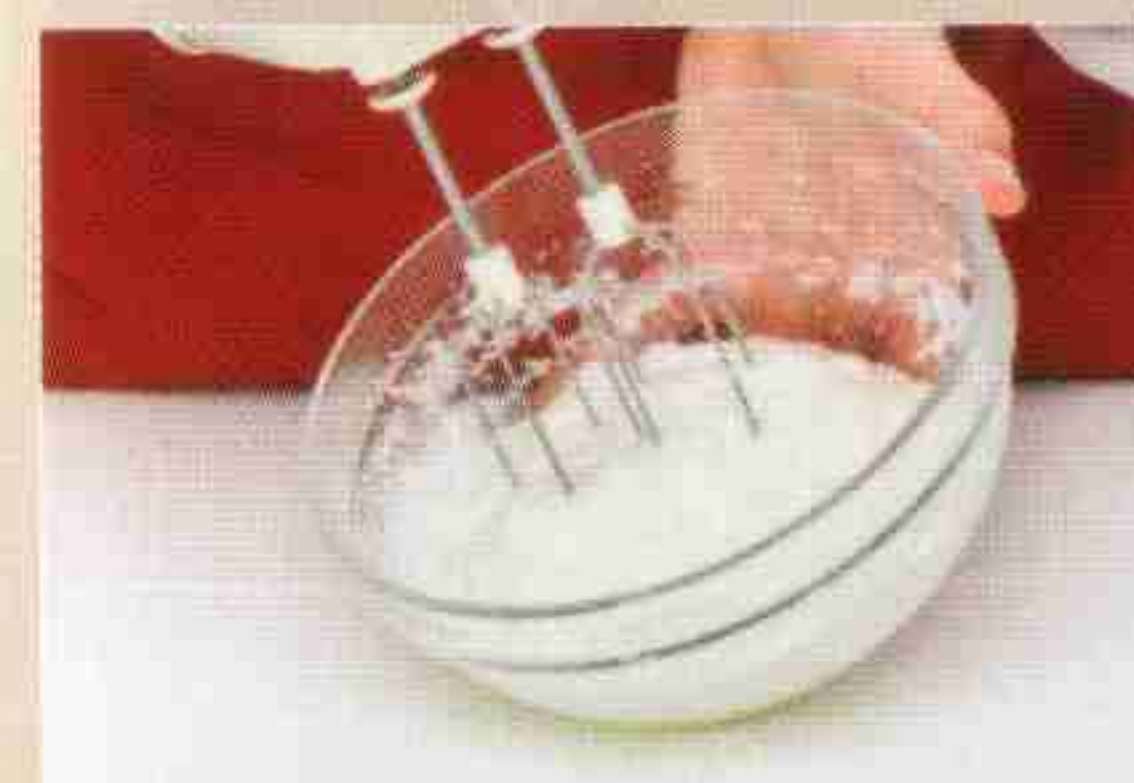
- 4 dl tej
- 2 evőkanál zabpehelyliszt
- 2 db tojássárgája
- 10 dkg vaj
- ½ mokkáskanál stevia nova por (púposan)
- 10 dkg kókuszreszelék (vagy darált dió)

	Kalória (kcal)	Szénhidrát (g)
Összes	2536	303
4x6 cm-es szelet 25 db, 1 db-ban	101	12

## Elkészítés:

A 6 db tojás fehérjét habnak felverjük, majd a 6 db tojás sárgáját a 6 evőkanál vízzel és a 15 dkg xilittel habosra keverjük.

A sütőport a liszttel és a darált dióval elvegyítjük, és apránként a cukros tojássárgájához adjuk, felváltva a fehérje habjával.



1. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük.



2. A tojássárgákat a vízzel, a xilittel elkeverjük.



3. Beleszórjuk a sütőporos, diós liszt egy részét.



4. Hozzáadjuk a tojáshabot (felváltva a sütőporos, diós liszttel), és lazán összekeverjük.



5. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük.



6. A krémhez a tejet a zabpehelyliszttel, a tojássárgákkal sűrűre főzzük.



7. A vajat habosra keverjük. A kihűlt főtt krémmel összedolgozzuk.



8. A kihűlt tésztát két lapra vágjuk, megkenjük krémmel, és rátesszük a tészta lap tetejét.



9. Kedvünk szerint formákra vágjuk, kívülről is bekenjük krémmel.

Egy 32x21 cm-es tepsit kibélelünk sütőpapírral, vagy kivajazzuk, lisztezzük, s mint a piskótát, 180 fokon tűpróbáig, kb. 20-25 percig sütjük. A 4 dl tejet feltesszük egy kis lábasban főni a két evőkanál zabpehelyliszttel és a két tojássárgájával, folyamatos kevergetés közben hozzáadjuk a steviaport is. Sűrűsödésig kavargatva főzzük. A 10 dkg vajat önmagában habosra keverjük, majd a kihűlt főzött krémmel összedolgozzuk. A tésztánkat két lapra vágjuk, s megkenjük nem túl vastagon a krémmel, majd összeillesztjük. Ezután kedvünk szerint formákat vágunk vagy szűrünk ki belőle, lehet egyszerűen kockákat, téglalapokat vágni, de pogácsaszaggatóval holdakat is szaggathatunk belőle. Ezután minden egyes formánkat körbekenünk a megmaradt krémmel (kivéve az alját), és kókuszreszelékbe forgatjuk.



10. Kókuszreszelékbe forgatjuk.

## Tartalom

Tuti gofri . . . . .	2
Epres túrótorta . . . . .	4
Hamis raffaello golyó . . . . .	7
Gesztenyekocka vagy -torta . . . . .	9
Mandarinós sajtorta . . . . .	10
Almás-diós muffin . . . . .	13
Gyümölcskosarak . . . . .	14
Mandulás kifli . . . . .	16
Mascarpone és mákos szelet . . . . .	19
Kölestorta . . . . .	20
Habos mákos . . . . .	22
Mandulatorta . . . . .	24
Gyors gyümölcsös süti . . . . .	26
Zabpehelytorta . . . . .	28
Kókuszos kocka . . . . .	30

Receptek:  
Galambos Orsolya

Lektorálta:  
Kovácsné Oszlánzki Judit

Fotók:  
Balogh Tamás

A desszerteket készítette:  
Liptai Zoltán

Szerkesztette és a  
borítót tervezte:  
Dávid Ildikó

A könyv kiadói felelőse:  
Szabó Zsolt

Közreműködött:  
Orosné Galaczi Edit

© Pannon-Literatúra Kft.  
Kiadja a Pannon-Literatúra Kft.  
5310 Kisújszállás, Pf. 108  
Tel.: 59-322-555  
Fax: 59-321-444  
[www.szalaykonyvek.hu](http://www.szalaykonyvek.hu)

A kiadásért felel a Pannon-  
Literatúra Kft. ügyvezető  
igazgatója

A kiadás éve: 2015

ISBN 978-963-251-732-2

Nyomta és kötötte:  
Dürer Nyomda Kft., Gyula

Felelős vezető:  
Fekete Viktor  
ügyvezető igazgató

