



Fontos tanács

D-life termékek használata előtt!

A lisztek, tészták alkalmazásakor mindig számolni kell azzal, hogy jelentősen nagyobb mennyiségű folyadékot vesz fel, mint a csak búzaliszttal készült termékek (kenyér esetén a vízfelvétel 60% helyett 100%).

Kenyerek, pékáruk készítésénél minden egyes hozzávalót egyszerre szükséges hozzáadni. A tészta szerkezete erős (kicsit gumis), ehhez hozzáadni más összetevőt később már nem lehet.



D-mix sütőkeverék
/szénhidrátcsökkentett, lassú felszívódás/
Pl. fehér kenyér, pékáru sütéséhez, habaráshoz, nokedli, galuska, palacsinta és bármilyen olyan étel készítéséhez, amihez a hagyományos lisztet használjuk. Akár süteményekhez is! VEGÁN!



D-mix süteménykeverék
/szénhidrátcsökkentett, lassú felszívódás/
Édes, sós sütemények, kalácsok (stb.) készítéséhez. VEGÁN!



D-mix speciális sütőkeverék 70%-os teljes kiőrlésű liszttel
/szénhidrátcsökkentett, lassú felszívódás/
Kifejezetten barna típusú kenyér és pékáru sütéséhez. VEGÁN!



D-mix pizzatészta sütőkeverék
/szénhidrátcsökkentett, lassú felszívódás/
Pizzatészta, pizzakenyér készítésére alkalmas lisztkeverék. VEGÁN!



Egyszerű és gyors

receptek

D-Life
szénhidrátcsökkentett
lisztekhez



Kenyér receptek

Kenyér

Hozzávalók:

- 500 g D-mix sütőkeverék
- 1 cs. instant élesztő
- 1 tk só
- 2 ek kókuszolaj
- 2,5 dl langyos víz

Elkészítés:

Keverjük össze a sütőkeveréket, az élesztőt és a sót, majd adjuk hozzá a kókuszolajat és a vizet. Jól dolgozzuk, dagasszuk össze. Letakarjuk és langyos/meleg helyen kb 1 órát kelesztjük. Ha megkelt, formázzuk és sütőpapírral bélelt tepsire vagy kenyérformába tesszük. A tetejét jó éles késsel bevágjuk. Előmelegített 180°-os sütőben kb. 40 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.





Kenyér

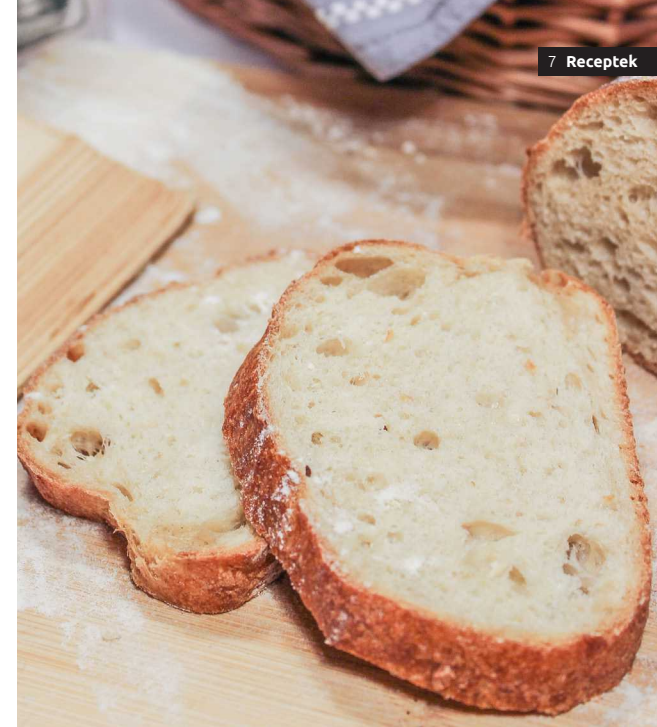
Hozzávalók:

- 500g D-mix sütőkeverék
- 1 ek eritrit
- 1 ek só
- 300 ml meleg víz
- 3 g élesztő
- 40 g vaj
- 1 tojás a lekenéshez

Elkészítés:

Futassuk fel az élesztőt. Keverjük össze a száraz anyagokat, majd adjuk hozzá a nedves összetevőket is. Dagasszuk jól össze, ezután letakarva meleg helyen 1-2 órát kelesztjük.

Ha megkelt, formázzuk és sütőpapírral bélelt tepsire vagy kenyérformába tesszük. A tetejét kenjük meg felvert tojással. Előmelegített 180°-os sütőben kb. 40 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.





Buci Zsemle

Hozzávalók:

- 300 g D-mix sütőkeverék
- 300 g D-mix 70%-os sütőkeverék
- 2,5 g élesztő
- 1 ek. édesítő (pl. nyírfacukor, eritrit)
- 1 tojás
- 2,5 dl joghurt
- 0,5 dl olaj
- 1 tk. só
- 2 – 2,5 dl langyos tej
- tetejére: tojássárgája

Elkészítés:

A liszteket összekeverjük, az élesztőt belemorzsoljuk, majd a többi hozzávalót is hozzáadjuk. Jól összedolgozzuk, ha kész, letakarva meleg helyen minimum 1 órát kelesztjük. A megkelt a tésztát átgyúrjuk és buccikat formázunk belőle. Ezután sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük a zsemleket, majd felvert tojássárgájával lekenjük. Ismét pihentetjük a tésztát kb. 30 percig. Amikor letelt az idő, megint megkenjük a buccikat tojássárgájával (a tetejére szezámot 20 -30 percig sütjük).



Magvas zsemle

Hozzávalók

(4 kisebb zsemléhez):

- 75 g apró szemű zabpehely
- 75 g D-mix sütőkeverék
- 75 g túró
- 2 tojásfehérje
- 1 kk sütőpor
- 1 kk Himalája só
- víz
- Tetejére: magkeverék

Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk. Annyi vizet adunk hozzá, hogy egy lágy tésztát kapjunk. Majd zsemleket formázunk a tésztából, tetejét megszórjuk magvakkal. Légkeveréses sütőben 180 fokon 35-40 perc alatt készre sütjük.



Pizza

Hozzávalók:

- 250 g D-mix sütőkeverék
- 0,5 cs szárított élesztő
- 1 kk só
- langyos víz (kb. 2 dl)
- 2 ek kókuszszír
- cukormentes pizzaszósz
- feltét (pl. sonka, gomba, szalámi, kukorica, sajt...)

Elkészítés:

A lisztet összekeverjük a szárított élesztővel, majd hozzáadjuk a többi

összetevőt. A tésztát jól átgyúrjuk, dagasztjuk. Letakarjuk és meleg helyen kb. 1 órát kelesztjük.

A megkelt tésztát lisztezett deszkán átgyúrjuk, majd két részre osztjuk (2 db pizza jön ki ebből a mennyiségből), kinyújtjuk. Tetszés szerint kerek vagy szögletes pizzákat formálhatunk. Sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezük, cukormentes szósszal megkenjük, majd ízlés szerinti feltéttel beborítjuk (pl. szalámi, kolbász, kukorica, sajt...). 220 fokon 2-3 percig, majd 200 fokon további 13-15 percig sütjük.

Gyors pizza

Hozzávalók:

- 250 g D-mix sütőkeverék
- 100 g D-mix 70%-os teljes kiőrlésű sütőkeverék
- 1 kk só
- 1 kk szódabikarbóna
- 150 g kefir
- kb 2 dl bögre langyos víz
- 2 ek kókuszszír (vagy olaj)
- cukormentes pizzaszósz
- feltét (pl. sonka, gomba, szalámi, kukorica, sajt...)

Elkészítés:

A szárazanyagokat összekeverjük, majd beleöntjük a kefir és a vizet. Jól összedolgozzuk (nem kell megijedni, ha ragacsos vagy nagyon lágy a tészta. Ez esetben a 70%-os lisztből tegyünk még hozzá, amíg gyúrható nem lesz). A tésztából tetszés szerint kerek vagy szögletes pizzákat formálhatunk. Sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezük, cukormentes szósszal megkenjük, majd ízlés szerinti feltéttel beborítjuk (pl. szalámi, kolbász, kukorica, sajt...). 200 fokra előmelegített sütőben, 20-30 perc alatt készre sütjük.





Lángos

Hozzávalók:

- 30 dkg D-life speciális sütőkeverék
- 1 kis pohár natúr joghurt (170 ml)
- 0.5 cs. sütőpor
- 0,5 dl kókuszolaj (+ a sütéshez)
- Só
- 1dl víz

Elkészítés:

A joghurtot, kókuszolajat, vizet, sütőport és a sót összekeverjük, majd hozzáadjuk a sütőkeveréket. Lágy, de kezelhető tésztát kell kapnunk. Kb. 6 részre osztjuk és lángosokat formázunk. Serpenyőben kevés, nem túl forró kókuszolajban mindkét oldalát megsütjük. Papírtörlőre szedjük. Ízlés szerint fokhagymával, tejjel, sajttal fogyasztjuk.

Galuska

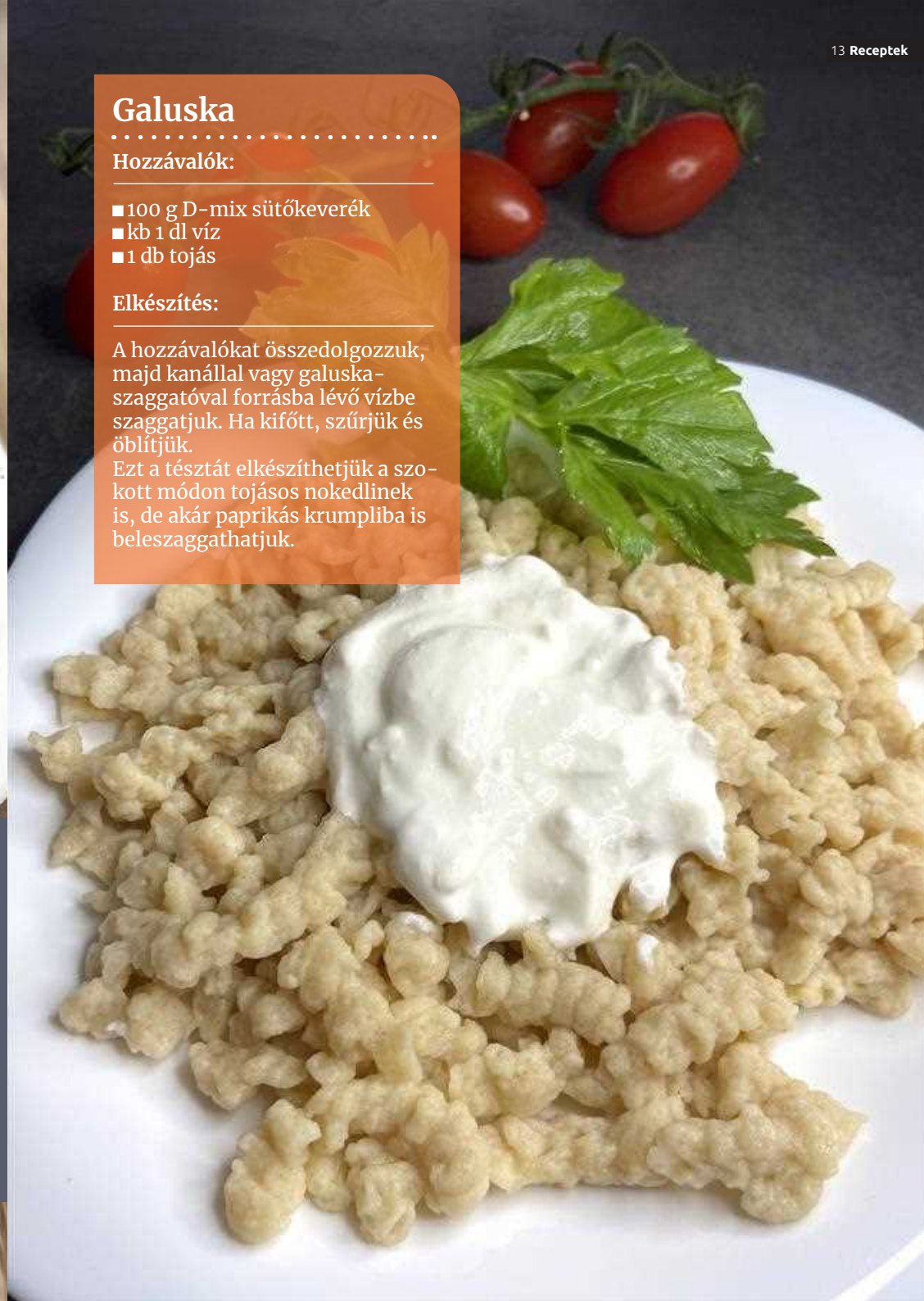
Hozzávalók:

- 100 g D-mix sütőkeverék
- kb 1 dl víz
- 1 db tojás

Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk, majd kanállal vagy galuska-szaggatóval forrásba lévő vízbe szaggatjuk. Ha kifőtt, szűrjük és öblítjük.

Ezt a tésztát elkészíthetjük a szokott módon tojásos nokedlibe is, de akár paprikás krumplibba is beleszaggathatjuk.



Metélőhagymás pogácsa

Hozzávalók:

- 250 g D-mix sütőkeverék
- 250 g sovány túró
- 250 g vaj
- 1 evőkanál kefir
- magvak ízlés szerint
- 1 csokor metélőhagyma
- 1 tk. só
- 1 cs. sütőpor
- Tetejére tojás, magvak, vagy esetleg sajt.

Elkészítés:

A sütőkeveréket, a sót és a sütőport összekeverjük, majd a vajat belemorzsoljuk. Hozzáadjuk a túrot, kefirt, magvakat és az apróra vágott metélőhagymát. A hozzávalókat jól összedolgozzuk, majd a tésztát kb. 20 percig pihentetjük. Ezután lisztezett nyújtódeszkán kinyújtjuk kb 2 cm vastagságúra, pogácsákat szaggatunk. Felvert tojással megkenjük a tetejét, végül magvakat és sajtot is szórhatunk rá. 180 fokban 20-25 percig sütjük.



Szezámagos pogácsa túróval

Hozzávalók:

- 100 g D-mix sütőkeverék
 - 200 g zsírszegény túró
 - 125 g light sajt
 - 8 dkg light vaj /vagy 5 dkg kókuszolaj/
 - 1 tk. só
- Kenéshez:
- 1 db tojássárgája
 - szezám, sajt ízlés szerint

Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk, összegyúrjuk, majd az így kapott tésztát kinyújtjuk (kb. 1-2 cm vastagságúra) és pogácsákat szaggatunk belőle. Tepsibe rakjuk, lekenjük tojássárgával, majd megszórjuk szezámval (esetleg sajttal ízlés szerint). Előmelegített 175 fokban kb. 20-25 perc alatt megsütjük.





Tortilla

Hozzávalók:

- 150g D-mix sütőkeverék
- 30 g vaj
- 1 kk só
- kb 150 ml langyos víz

Elkészítés:

A lisztet elkeverjük a sóval, majd belemorzsoljuk a vajat. Ezután a vizet 3-4 adagba adjuk hozzá addig, amíg egy jól gyúrható tésztát kapunk. Az elkészült tésztánkat vékonyra nyújtunk, és egy nagyobb pl. bögrével, vagy tálaló gyűrűvel kiszaggatjuk. Az így kapott tortillákat közepes lángon kókuszolajban kisütjük (Kb 3-5 perc/oldal)



Amerikai palacsinta

Hozzávalók:

- 150 g D-mix sütőkeverék
- 0.5 cs sütőpor
- 1 tk. édesítő
- 1 tojás
- 2 tk. olaj
- 1.5 dl tej
- 1.5 dl víz

Elkészítés:

Keverjük össze a lisztet, sütőport, sőt és az édesítőt, majd mehet bele a tojás, a tej, az olaj és annyi víz, hogy a tészta egy közepesen sűrű állagot kapjon. Zsiradékkal kikent nem túl forró palacsintasütőbe merőkanállal tésztát csorgatunk úgy, hogy kb 8-10 cm átmérőjű palacsintákat kapjunk. Lassú tűzön mind a két oldalát megsütjük. Ízlés szerinte tálalhatjuk gyümölcsökkel, mogyoróvajjal, lekvárral, túróval

Kakaós csiga

Hozzávalók:

- 300 g D-Mix sütőkeverék
- 250 g natúr joghurt
- 40 g édesítő
- 40 g olvasztott kókuszolaj
- csipet só
- 1 kávéskanál sütőpor

Töltelékhez:

- 30 g kakaópor
- 30 g édesítő
- kókuszolaj

Elkészítés:

Az összetevőket jól összekeverjük, majd az így kapott tésztát kb 1 cm vékony téglalap alakúra kinyújtjuk. Kókuszolajjal jól megkenjük és megszórjuk az édesítővel összekevert kakaóporral. A tésztát szorosan feltekerjük, majd kb 2 cm vastag szeletekre vágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük a csigákat. 180 fokos sütőben 30-35 perc alatt készre sütjük. A tetejét megszórhatjuk porított édesítőszerrel.

Diós csiga

Hozzávalók:

- 300 g D-Mix sütőkeverék
- 250 g natúr joghurt
- 40 g édesítő
- 40 g olvasztott kókuszolaj
- csipet só
- 1 kávéskanál sütőpor

Töltelékhez:

- 30 g darált dió (ha nagyon diósan szeretjük, akkor még több diót használjunk)
- 30 g édesítő
- kókuszolaj
- tej

Elkészítés:

Az összetevőket jól összekeverjük, majd az így kapott tésztát kb 1 cm vékony téglalap alakúra kinyújtjuk. A diót összekeverjük az édesítővel, majd pici tejet langyosítunk. A diós keverékhez lassan adagoljuk a langyos tejet, addig, amíg össze nem áll (ne legyen folyós).

Kicsit kókuszolajjal megkenjük a kinyújtott tésztát, majd szépen eloszlatjuk rajta a diótöltelékét is. Ezután a tésztát szorosan feltekerjük, majd kb 2 cm vastag szeletekre vágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük a csigákat. 180 fokos sütőben 30-35 perc alatt készre sütjük. A tetejét megszórhatjuk porított édesítőszerrel.



Piskóta

Hozzávalók:

- 6 db tojás
- 120 g D-Mix süteménykeverék
- 1 csomag sütőpor
- édesítő
- néhány csepp vanília aroma.

Elkészítés:

A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. Lassú, óvatos mozdulatokkal belekeverjük a tojások sárgáját, az édesítőszer és kanalanként a süteménykeveréket, melybe előzőleg belekevertük a sütőport.

A tésztát sütőpapírral bélelt formába öntjük.

Sütése eltér a hagyományos piskótáétól. Előmelegített 220-230 °C-os sütőbe tesszük a tepsit, kb. 5 perc múlva visszavesszük a hőfokot 180 °C-ra és ezen a hőfokon sütjük túpróbáig a piskótát.

Tölthetjük a diétának megfelelő főzött, vajás krémekkel, lekvárokkal.



Kókuszos piskóta

Hozzávalók:

- 6 db tojás,
- 60 g D-mix süteménykeverék
- 50 g kókuszreszelék
- édesítő ízlés szerint (kb. 90 g)

Elkészítés:

A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. Lassú, óvatos mozdulatokkal belekeverjük a tojások sárgáját, az édesítőszer és kanalanként a süteménykeveréket, melybe előzőleg belekevertük a sütőport és a kókuszreszeléket.

Sütőpapírral bélelt formába öntjük a tésztát.

Előmelegített sütőben, 180 °C-on sütjük túpróbáig a piskótát.

Amikor elkészült, a tetejét olvasztott cukormentes csokival leöntjük, végül megszórjuk kókuszreszelékkel.





Áfonyás muffin

Hozzávalók:

- 150 g D-mix sütőkeverék
- 3 db tojás
- Édesítőszer ízlés szerint
- 0,5 cs. sütőpor
- 2-3 dl tej
- áfonya

Elkészítés:

A száraz hozzávalókat összekeverjük. 3 db tojásból kettőt szétválasztunk. Az egész tojáshoz hozzáadjuk a tojássárgákat. Jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a tejet is. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. A száraz hozzávalókhoz először a tejes masszánkat adjuk hozzá, ezután a felvert tojásfehérjét óvatosan beleforgatjuk. Jöhet bele az áfonya, de vigyázva keverjük, nehogy összeessen a tésztánk. A kész masszát muffin formákba kanalazzuk, és 180 fokos sütőben kb. 20-25 percig sütjük.



Egyszerű kuglóf

Hozzávalók

- 350 g natúr joghurt
- 90 g vaj olvasztott vaj
- 75 g édesítő
- 200 g D-mix sütőkeverék
- 1/2 cs. sütőpor
- 1 tojás
- mazsola ízlés szerint

Elkészítés:

Keverjük össze a hozzávalókat (ha túl folyós, akkor tegyünk még bele egy kis lisztet, ha túl sűrű, akkor egy kicsi joghurtot). Ha jól összedolgoztuk a hozzávalókat, akkor vajazott lisztezett kuglóf formában 180°-os sütőben kb. 40 percig sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük.



Túrós lepény

Hozzávalók:

- 300 g túró
- 1 dl sovány joghurt
- 3 db tojás
- 3 ek D-mix sütőkeverék
- 1 tk sütőpor
- 3 ek. édesítőszer
- 1 csipet só
- A tepszi kikenéséhez kókuszszír

Elkészítése:

A tojásokat válasszuk külön (az egyik tojássárgáját rakjuk félre, ez a végén kell majd). A három darab tojásfehérjét kemény habbá verjük. A két darab tojássárgájához adjuk hozzá az édesítőt, a joghurtot, a túrókat és a sütőporral elkevert lisztet.

Ehhez a túrós masszához óvatosan keverjük hozzá a felvert tojásfehérjét. Ha ezzel megvagyunk, akkor egy kisebb méretű, kókuszszírral kikent tepsibe egyengetjük a tésztánkat.

A tetejét kenjük le a félrerakott és felvert tojássárgájával. 180 fokban, kb. 35 percig sütjük.

Túrógombóc

Hozzávalók:

- 250 g túró
- 1 db tojás
- édesítő ízlés szerint
- 50 g D-Mix süteménykeverék
- fél citrom leve

Elkészítés:

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, gombócokat formálunk belőle, majd forró vízben kifőzzük (akkor főtt meg a gombóckák, ha feljönnek a víz tetejére). Szűrés után a gombócokat hideg vízzel leöblítjük és megforgatjuk darált dióban vagy édesítő morzsában. Tálalhatjuk cukormentes lekvárral, vagy édesített tejjel.



Meggyes-mákos süti csoda

Hozzávalók:

- 300 g D-max sütőkeverék,
- 200 g darált mák
- 250 g tejföl
- kb 120 g édesítőszer (ízlés szerint)
- 1 cs sütőpor
- 2 tojás
- 2 dl tej
- magozott meggy

Elkészítés:

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, majd sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük. A tetejére magozott meggyet halmozunk (esetleg aprított diákcsesmegét is szórhathatunk rá), majd 180 fokban kb. 40 percig sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.





Cukormentes csokis perec házilag

Hozzávalók:

150 g D-mix sütőkeverék
100 g vaj vagy kókuszszír
50 g édesítő
1 kk sütőpor
1 ek tejföl
1 tojássárgája
1 csipet só
A bevonathoz:
75 g szénhidrátcsökkentett D-csokoládé

Elkészítés:

A vajat (vagy kókuszszírt) összekeverjük a száraz hozzávalókkal, majd hozzáadjuk a tejfölt és a tojássárgáját. Gyúrható tésztává dolgozzuk össze. Hűvös helyen legalább 1 órát pihentetjük. Lisztezett deszkán kinyújtjuk és kiszaggatjuk a pereceket. Sütőpapírral bélelt tepsibe sorakoztatjuk a pereceket és 180 fokra előmelegített sütőben világosra sütjük. Amikor kihűltek, olvasztott D-csokoládéba mártjuk a pereceket. Hűvös helyen hagyjuk megdermedni.



Kevert almás süti

Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 2 evőkanál édesítő
- 1 csomag sütőpor
- 3 db nagyobb alma lereszelve
- 250 g D-mix sütőkeverék

Elkészítés:

Az összes alapanyagot jól összekeverjük, majd sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük. 180 °C fokon kb. 25



www.d-life.hu

D-Life