

ALAKOR RECEPTEK

Cukorbetegséggel vagy inzulinrezisztenciával rendelkező olvasóink számára ajánlás a receptekhez:
A feltüntetett cukor mennyiség helyettesítendő annak megfelelő mennyiségű eritrittel, steviával
vagy ötszörös erősségű édesítővel (eritrit és stevia keverékéből készült édesítő).



Alakoros keksz recept

Hozzávalók:

120 g vaj

80 g porcukor

150 g teljes kiőrlésű vagy világosőrlésű alakor liszt

100 g apró szemű zabpehely

1 tojás

1 mk.sütőpor

Csipet só

Elkészítés:

A vajat a cukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk a tojást.

A száraz hozzávalókat összekeverjük egy külön edényben, majd ezt fokozatosan a vajás keverékhez adjuk.

Nedves kézzel dió méretű gombócokat formálunk, majd sütőpapírral bélelt tepsire helyezük őket, és nedves kézzel lenyomjuk, hogy koronghoz hasonló formát kapjanak.

Egymástól kétujjnyi távolságot hagyunk a kekszek között.

180 fokra előmelegített sütőben kb.12-15 perc alatt megsütjük őket.

Kihűlve fém dobozban sokáig eláll.

Évszaktól és kedvüinktől függően adhatunk hozzá gyömbéret vagy kardamomot, esetleg aprított étcsokoládét vagy diót.

Csokis-meggyes muffin alakorlisztból



Hozzávalók:

60 g olvasztott vaj
150 g méz
150g natúr joghurt
2 tojás
1.5 tk vaníliakivonat
250g alakorliszt
1 tk sütőpor
0.5tk szóda bikarbóna
1 tk fahéj
csipet só
180 g meggy
40 g csokoládé, 12 részre törve

Elkészítés:

Egy tálba keverd össze a nedves hozzávalókat: vaját, joghurtot, mézet, tojásokat és a vaníliakivonatot.

Add hozzájuk a száraz hozzávalókat: az alakorlisztet, sütőport és szóda bikarbónát, fahéjat és sót.

Keverd el benne óvatosan a lecsöpögtetett meggy szemeket.

Keverd össze, hogy egynemű tésztát kapj.

12 darabos muffin sütőformát bélelj ki papírkapszlikkal. Oszd szét bennük egyformán a tésztát, kb. a papírkapszli 2/3-áig érjen. Mindegyik tészta közepébe nyomj egy kis darab csokoládét.

Süsd meg a muffinokat 180 C fokon, kb. 18-20 perc alatt.

Fehércsokoládés keksz alakorlisztből



Hozzávalók:

- 120 g olvasztott vaj
- 150g barnacukor
- 1 nagy tojás (L méret)
- 0.5 tk vaníliakivonat
- 0.5 tk só
- 0.5 tk szódbikarbóna
- 75g süthető fehér csokoládécsepp
- 250 g alakorliszt

Elkészítés:

Egy tálban alaposan keverd össze a vajat, a cukrot, sót és szódbikarbónát.

Add hozzá a tojást és a vaníliakivonatot. Addig keverd, amíg egynemű masszát nem kapsz.

Óvatosan keverd el benne a lisztet, végül a csokicseppeket.

A masszából kb. evőkanálnyi adagokat kivéve, formázz golyókat, amiket sütőpapírral bélelt tepsire teszel, távolságot hagyva köztük, mert sütés közben nőni fognak.

180 C fokon kb.10 perc alatt sülnek meg. (Figyeld, mert könnyen megéghet.)

A sütőből kivéve, kb.5 perc után, amikor már teljesen megszilárdult, tedd rácsra és hagyd teljesen kihűlni. Jól záródó dobozban, üvegben napokig eláll.

Kovászos alakor kenyér



Hozzávalók:

600 g teljeskiőrlésű vagy világos alakor liszt

15 g só

420 g víz

kovász (80-120 g): 60 g víz 60 g alakor 6 g kovász mag 8-10 órás

(Kisebb mennyiségekkel ugyanez: 150+300 g liszt 315 g víz, 12 g só, 60-80 g kovász – kenyér sütőformában jobban elfér)

Elkészítés:

Kelesztőtálban összedolgozzuk az összes hozzávalót, meg a kovászt (elég ragacsos massa lesz, lehet kevesebb vizet is tenni, akkor formázhatóbb állagú lesz). Szobahőmérsékleten, 23-27 fokon kelesztjük letakarva néhány órát (kovásztól és hőmérséklettől függő folyamat). Ha már a kelés beindult, kiolajozott sütőformába helyezük át a tésztát, ahol hagyjuk végleges méretre kelni (általában ez a kezdeti méret kb. kétszeresét jelenti több óra elteltével). Ha a kenyérbe magvakat is akarunk tenni (pl. napraforgó, lenmag, chia, szezám stb.), ezeket is célszerű a formába kerülést megelőzően a tésztába keverni.

Sütés: 230 °C 10p, utána 185 °C 30perc (kisebb mennyiségnél rövidebb idő lehet szükséges), párolgó vizesedénnel a sütőben (vagy anélkül). Ruhával könnyebb kiszedni a formából.

Alakoros vegán gyümölcskenyér



Adag: 20 szelet

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók:

30 dkg teljes kiőrlésű vagy világos alakor liszt

3 dl növényi tej (zab, mandula)

100-125 gr kókuszszír

1 csomag foszfátmentes vagy sima sütőpor

4 evőkanál nyírfacukor

fűszerek: fahéj, őrölt szegfűszeg, őrölt ánizs,
reszelt gyömbér

egy fél citrom és fél narancs kifacsart leve

aszalt gyümölcsök (mazsola, aszalt alma,
körte, sárgabarack, szilva, ami van otthon)

dió



Elkészítés:

Forró vízzel átmoszuk, majd beáztatjuk az aszalt gyümölcsöket.

A lisztet, cukrot, fűszereket elkeverjük a sütőporral.



A kókuszszírt megolvasztjuk a növényi tejjel és hozzáöntjük a lisztes keverékhez. Lassan összekeverjük, majd hozzáadjuk a citrom és narancs levét is. Tovább keverjük, míg muffin tészta sűrűségű nem lesz.



Végül lassan a tésztába forgatjuk a felkockázott aszalt gyümölcsöket és kisebb darabokra diót.



Az így kapott masszát egy tetszőleges, kókuszszírral kikent formába öntjük és 180 oC-ra előmelegített sütőben kb. 30-40 perc alatt készre sütjük. Szűrőpróbával ellenőrizzük a tésztát.



Alakoros linzer



Adag: két tepsi süti

Elkészítési idő: 15 perc
előkészítés, 2 óra pihentetés, 15
perc sütés

Hozzávalók:

- 1 db tojás
- 1 csipet só
- 1 teáskanál sütőpor
- 1.5 dl tej, vagy növényi tejjel is helyettesíthető (kókusztej)
- 1 bio citromnak a héja
- 15 dkg kókuszszír
- 35 dkg teljes kiőrlésű vagy világos alakor liszt
- 8 dkg nádcukor
- 10 dkg lekvár



Elkészítés:

A teljes kiőrlésű alakor lisztet, a sót, a kókuszszírt, a kókusztejet, a sütőport és a cukrot kézzel elmorzsoljuk, majd összedolgozzuk a többi alapanyaggal.



2 órára hűtőbe tesszük a tésztát.



A tésztát ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, majd a linzer forma segítségével kiszaggatjuk a tésztát.

Ezután sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük.

Előmelegített sütőbe tesszük, 160 °C fokon, 20 percen át sütjük, amíg a teteje megpirul.



A tésztát kihűlése után töltjük meg a lekvárral.

TÖNKE RECEPTEK



Fűszeres tönke perec

Adag: két tepszi perec

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók:

40 dkg teljes kiőrlésű vagy világosőrlésű tönke liszt

10 dkg kókuszszír vagy vaj

10 dkg reszelni való sajt

1 csapott mokkás kanál só

1 csapott kanál szódabikarbóna

1 db tojás

1-1 mokkás kanál szárított bazsalikom és oregánó

1 teáskanál (sómentes) natúr ételízesítő

1-2 dl vegán krém vagy tejföl



Elkészítés:

A lisztet elmorzsoljuk a puha kókuszszírral, hozzáadjuk a kis lyukú reszelőn lereszelt sajtot, a sót, a szódabikarbónát, a tojást és a fűszereket.



Annyi vegán krémmel/tejfőllel gyúrjuk össze, hogy kissé keményebb állagú tésztát kapjunk.

Dió nagyságú darabokat szakítunk a tésztából, vékonyra sodorjuk, és perec alakúra formázzuk.



Sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk és 200 oC-ra előmelegített sütőben 12-15 perc alatt megsütjük.



Tönke palacsinta



Adag: 8 db

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók:

250 g teljes kiőrlésű vagy világos őrlésű tönke liszt

2 db tojás

160 ml tej

160 ml víz

25 ml olaj

1 csapott mokkás kanál só

1 kávéskanál cukor (sós palacsinta esetén elhagyandó)



Elkészítés:

Habverővel a tojásokat a tejjel, sóval simára dolgozzuk, majd hozzáadjuk a lisztet, vizet, olajt és tejet.



A palacsintasütőt vékonyan kiolajozzuk, s a tésztából lapokat sütünk.

Ízlés szerint töltjük és már fogyasztható is a töltött palacsinta.



Olívás tönke gyökérkenyér recept

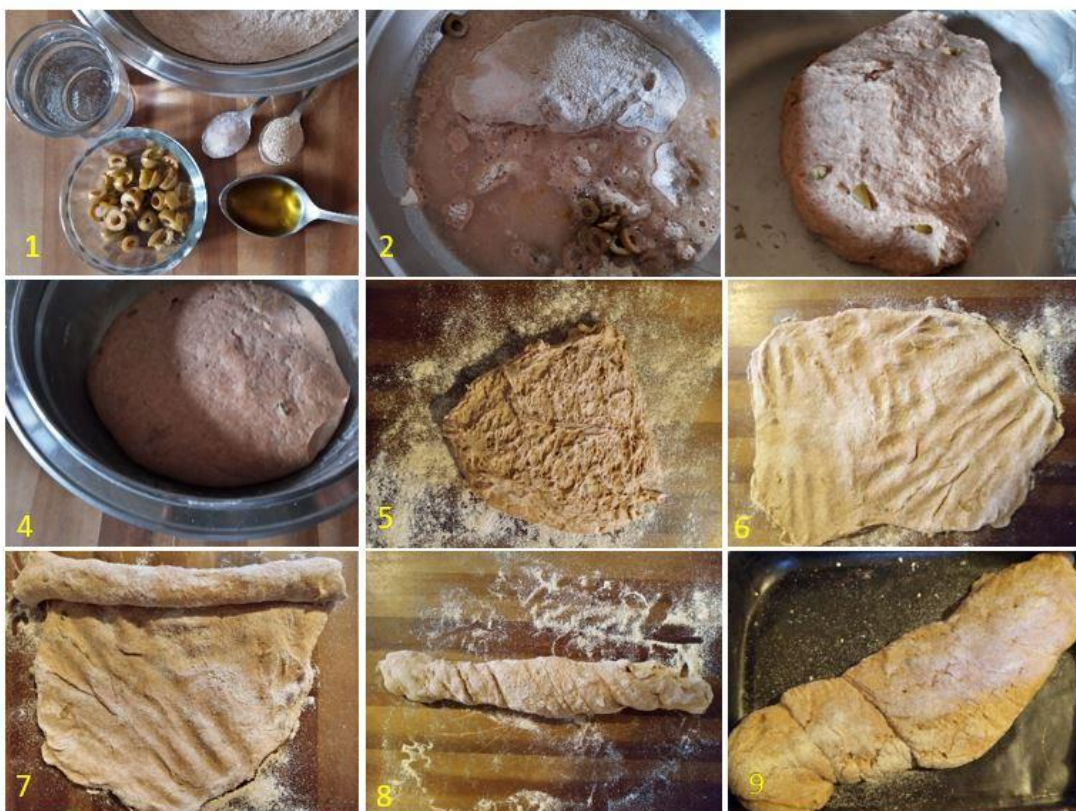
Hozzávalók:

- 250 g tönke liszt (teljes kiőrlésű vagy világos)
- 180 g víz (liszt típustól függően lehet kicsivel több is)
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk só
- fél zacskó szárított élesztő
- 15 szem olívabogyó feldarabolva (lehet 20g darabolt aszalt paradicsommal is készíteni)



Elkészítés:

Egy tálban az összes hozzávalót összekeverjük (1-2), majd alaposan átgyúrjuk a tésztát, ha szükséges még liszt, ill. víz további hozzáadásával egy jól formálható állagot kell elérni (3). Langyos helyen (pl. radiátor fölött) lefedve 1-1,5 órát pihentetjük, amíg jól beindul a kelés (4). Ekkor a tésztát lisztezett gyúródeszkára fordítjuk (5), majd liszttel felülről is meghintve kézzel ellapítjuk (6), és rövidebb oldala felől palacsintához hasonlóan feltekerjük (7). Ezt követően a két végét két kézzel megfogva, hosszában ellentétes irányba csavarjuk (8). Sütőlemezre vagy tepsibe helyezzük (ha szükséges, olajozott- lisztezett felületre, vagy sütőpapírra) és meleg helyen letakarva még további 30-50 percig kelesztjük, amíg jól megnő (9), de még nem esik össze. Kb. 180 °C -on a kívánt állapotra sütjük (erősebben, vagy gyengébben pirultra). Ha a sütést magasabb hőfokon kezdjük (pl. 200°C), akkor 5 perc múlva mindenképpen mérsékeljük a hőmérsékletet. A kisült kenyeret konyharuhába takarjuk be, amíg visszahűl.





A receptet köszönjük Bencze Szilviának, aki az ÖMKi ősgabona kísérleteit vezeti.

A receptgyűjteményt az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet állította össze.