

Tartalom

[Mézeskalács 2](#_Toc155935405)

[***Tojásmentes kenyér*** 3](#_Toc155935406)

[Ünnepi Bejgli 4](#_Toc155935407)

[.Nyújtható Tészta Édes süteményekhez 5](#_Toc155935408)

[Linzer 6](#_Toc155935409)

[Nyújtható Tészta Sós süteményekhez 7](#_Toc155935410)

[Nagyi Palacsintája 8](#_Toc155935411)

[Ropogós Panírmorzsa 9](#_Toc155935412)

[Vékony Tésztás Olasz pizza 10](#_Toc155935413)

[Puha Fánk és Nudli 11](#_Toc155935414)

[Keltes Élmény Lisztkeverék 12](#_Toc155935415)

[Hagyományos Nokedli Tojásmentesen 13](#_Toc155935416)

[Omlós Piskóta Tojásmentesen 13](#_Toc155935417)

## Mézeskalács

Készítsd el rájárós finomságnak ezt a pihe-puha és illatos mézeskalácsot, amellyel garantáltan sikert aratsz a vendégek körében is (többen teszteltük már), mert nincs semmilyen szokatlan íze vagy utóíze. Az elkészítésében is örömödet fogod lelni, ahogy a karácsonyi fűszerek melengető, harmonikus illata belengi a házat, máris ünnepi hangulatba ringatod vele magad.

**TOJÁSMENTES ALAPRECEPT:**

**Tojásmentes mézeskalács**  
**(A méz miatt kompromisszumos!)**  
**Hozzávalók:**  
1 csomag Éléskamra Puha és illatos mézeskalács lisztkeverék  
170 ml víz  
30 g méz  
60 g eritrit vagy diéta szerinti édesítő  
60 g kókuszolaj  
60 g kókusztejszín (cocomas)  
1-2 teáskanál mézeskalács fűszer keverék (attól függően, mennyire fűszeresen szereted)

Először a nedves hozzávalókat, majd a szárazakat is keverd  alaposan össze. Pihentesd a tésztát hűvös helyen 30 percig. Ekkor szilikonos lapon gyúrd át, majd nyújtsd el kb. 5 mm vastagságúra és szúrd ki a kívánt formákkal (nem szükséges liszt szórás és két sütőlap a nyújtáshoz). Ismételd, míg el nem fogy a tészta. Rakosgasd távolabb egymástól tepsire a kekszeket. 170 fokra melegített alsó-felső fokozatos sütőben kb. 15-17 perc alatt sül készre (világosbarna). Kihűlés után díszítsd kívánságod szerint poreritritbe forgatva, csokimázzal vagy írókával (receptet a termék honlapján találsz hozzá).

**Rögtön puha mézeskalács, 50-60 darabhoz. Dobozban tárold.**

## ***Tojásmentes kenyér***

Egy paleos kenyér tojás és tojásíz nélkül, erős rost-tartalom nélkül, puha belsejével és ropogós héjával elkápráztat. Napokig puha és finom marad, nincs markáns és tolakodó magliszt íze. A szezámliszt karakterét a mandulaliszt lágysága ellensúlyozza. Rostok közül csak nagyon finomra őrölt útifűmaghéj-lisztet tartalmaz.

Elkészítése könnyű és elronthatatlan, így kezdő otthoni sütőgetőknek is jó szívvel ajánljuk: víz + liszt, pihentetés, sütés, majd kihűtés.

**ALAPRECEPT**

**Hozzávalók:**

* 1 csomag Éléskamra Tojásmentes puha kenyér szénhidrát csökkentett\* lisztkeverék
* 180 ml hideg víz
* 10 ml friss citromlé

**Elkészítési javaslat:** Egy kanállal vagy robotgéppel keverd csomómentesre a lisztkeveréket 200 ml hideg vízzel és 10 ml friss citromlével. Pihentesd a tésztát 30 percig, míg besűrűsödik és kellően ruganyos lesz. Vizes kézzel formázd kedved szerint  kenyér,  bagett, zsemle alakúra. Kend le magtejjel vagy kókuszzsírral, hogy szép pirosra süljön. Előmelegített 200 fokos sütőben süsd 30 percet, majd további 20 percet 180 fokon. Csak teljesen kihűlve ajánlott szeletelni. Zsemle és kifli esetén a 2. sütési fázis 10 percre rövidül. A sütéshez ne alkalmazz légkeverést.

**A kész kenyér kb. 300-330 g súlyú.**

## Ünnepi Bejgli

Könnyen kezelhető tészta, jól formázható és nyújtható, nem szükséges két sütőpapír a nyújtásához. Sodrófával könnyedén alakítható. Ízlés szerint tölthető kakaóval, dióval, mákkal.

Nincs markáns paleos íze, a tészta könnyedén gyúrható, nyersen és sütés után is sima, homogén állagú. Igazán ízletes sütemény alap, a régi megszokott bejgli reform változata. Napokig puha és ízletes. Tölthető a hagyományok szerint mákkal, dióval, vagy a gyermekek kedvéért kakaóval vagy csokis mogyorókrémmel.

**Alaprecept:**

**Két darab, kb. 30 cm hosszúságú bejglihez elegendő alapliszt keverék.**

**Hozzávalók Tojás nélkül: 150 ml víz + 20 ml citromlé + 90 g lágy kókuszzsír a tészta receptje**

* 1 csomag Éléskamra Ünnepi bejgli lisztkeverék
* 4 db szobahőmérsékletű M-es tojás (200 g)
* 40 ml langyos víz
* 30 ml friss citromlé
* 60 g eritrit
* 60 g lágy kókuszzsír

**Elkészítés:** a 4 db szobahőmérsékletű M-es tojáshoz (kb.200 g) adj 40 ml langyos vizet, 30 ml friss citromlevet, 60 g poreritritet és 60 g lágy kókuszzsírt. Majd keverd el a liszttel és pihentesd 20 percet hűtőben. Gyors mozdulatokkal gyúrd át a tésztát. Oszd ketté, ezután szilikonos lapon, alá és fölé lisztezve nyújtsd kb. 24x28 cm-es téglalappá. Kend le a kívánságod szerinti töltelékkel. Tekerd fel a tésztát a rövidebbik felénél, a két végét nyomkodd össze, papírral együtt helyezd tepsire, kend le előbb tojás sárgával, hagyd rászáradni, majd fehérjével és szurkáld meg egy villával. Átlagos sütési idő 180 fokon előmelegített sütőben 25-30 perc.   
  
**TÖLTELÉK TIPP**: 2 rúdhoz 200 g darált mák vagy dió, 100 g poreritrit, citrom reszelt héja és leve, vanília magja, mindezt kb. 100-130 ml forró növényi tejjel krémesre keverni.

## Nyújtható Tészta Édes süteményekhez

**Tojásmentes ALAPTÉSZTA recept:**

**Hozzávalók:**

* 1 csomag Éléskamra Nyújtható tészta édes sütikhez szénhidrát csökkentett\* lisztkeverék
* 150 ml víz
* 30 ml friss citromlé
* 50 g eritrit (vagy diéta szerinti édesítő)
* 80 g lágy kókuszzsír.

A hozzávalókat egynemű masszává keverjük, majd az alábbiak szerint elkészítjük.

**Elkészítés:**

A 150 ml vizet, a 30 ml citromlevet, a 80 gramm kókuszzsírt és az 50 gramm eritritet keverd össze alaposan, majd vegyítsd el a lisztkeverékkel.

**Jól gyúrd át és pihentesd 20 percet hűtőben**!

Gyors mozdulatokkal gyúrd újra, ezt követően szilikonos lapon sodrófával nyújtsd kívánt vastagságra. Könnyedén feltekerhető, nem szakad, nem tapad, nem szükséges alá lisztezni.

Töltheted kívánságod szerint pitének, kakaós csigának, bejglinek, stb. Átlagos sütési idő **180 fokon**  (alsó-felső fokozaton) **40 perc**.

## Linzer

**Hozzávalók:**

* 1 csomag Éléskamra Nyújtható tészta édes sütikhez lisztkeverék
* 150 ml víz
* 30 ml friss citromlé
* 80 g lágy kókuszzsír
* 100 g darált dió (esetleg mandula)
* 50 g eritrit (vagy diéta szerinti édesítő)
* 5 g foszfátmentes sütőpor

Gyúráshoz, nyújtáshoz:  
Éléskamra szórásra, sűrítésre használható lisztkeverék  
  
Töltelékhez:  
cukormentes baracklekvár

A tészta folyékony hozzávalóihoz keverd hozzá az eritritet, majd a száraz hozzávalókkal gyúrd össze.  
Pihentesd a tésztát 30 percig hűvös helyen.  
Enyhén lisztezett felületen gyúrd át a tésztát, majd nyújtsd ki 0,5 cm vastagra.  
Linzer szaggatóval szúrd ki a tésztát és sütőpapírral bélelt tepsiben, 180°C-ra előmelegített sütőben süsd (sütőtől függően) 8-10 percig.  
Rácson hűtsd ki.  
Kettesével, ragaszd össze lekvárral a korongokat.  
Ízlés szerint por édesítővel hintsd meg a tetejét.

## Nyújtható Tészta Sós süteményekhez

**Alaprecept:**

**Recept javaslat csiga, ropogós rúd, töltött süti:**

**Tojásmentes alaprecept:**

* 1 csomag Éléskamra Nyújtható tészta sós sütikhez szénhidrát csökkentett\* lisztkeverék
* 150 ml víz
* 60 g olvadt zsiradék

 Elegyítsd a liszttel a vizet és az olvadt zsiradékot, majd pihentesd hűtőben 20 percig. Ezt követően jól gyúrd át, alsó-felső liszthintéssel szilikonos lapon nyújtsd ki 5 mm vastag téglalapra, vágd fel sós rúdnak vagy töltsd meg. Süsd előmelegített sütőben 180 fokon 25-30 percig.

A tészta alkalmas arra, hogy nyersen megtöltsük a kinyújtott lapokat pl. lasagnenak vagy egyéb olyan süteményeknek, amelyek a töltelékkel történő egyben sütést igénylik. A sütemény lapokat a legkönnyebb egyben úgy lehúzni a nyújtólapról, ha a süteményt a tepsire fordítjuk és a tetejéről lehúzzuk a nyújtólapot.  
A tasak tartalmát felhasználás előtt össze kell keverni!

## Nagyi Palacsintája

A könnyen forgatható palacsintákon semmi diétás ízvilágot nem fogsz felfedezni. Olyan finom lesz, mint a korábbi kedvenced. A legkiválóbb válogatott alapanyagokból készült keverék, mely nem tartalmaz szóját, tejet, gabonát és cukrot. Könnyen forgatható, kevés zsiradékon süthető, jól tekerhető palacsinta. Melynek színe és állaga a hagyományos semleges ízvilág varázsát hozza vissza.

**TOJÁSMENTES ALAPRECEPT:**

Tojásmentes palacsinta (paleo-vegán)

**Hozzávalók:**

1 csomag Éléskamra Nagyi palacsintája lisztkeverék  
180 g kókusztejszín (cocomas)  
330 ml szódavíz vagy szénsavas ásványvíz  
40 g eritrit (vagy diéta szerinti édesítő)

A hozzávalókat tedd egy tálba, keverd simára. 10 perc pihentetés után zsiradékkal kikent teflon vagy kerámia serpenyőben süsd oldalanként 2 perc alatt készre. Könnyen forgatható. (Ajánlott méret: 20 cm-es serpenyő. Így 14 db palacsintához elegendő a lisztmennyiség.) Szükség szerint sütés közben tovább hígítható.

## Ropogós Panírmorzsa

Mi magyarok mindent kirántunk. Életmódváltás idején se legyen ez másképp! Készíts egy finom szelet rántott húst! A morzsa ropogósra sül, és mint egy burok, bent tartja az ízeket, zamatokat, a hús szaftos marad, nem szárad ki a sütés során. A megszokott zsemlemorzsánál világosabb színűre sül. Semleges ízű, igazán ropogós állagú panír.

**MEGÚJULT ÖSSZETÉTEL, NINCS BENNE SZEZÁMLISZT ÉS TÁPIÓKA KEMÉNYÍTŐ.**

**TOJÁSMENTES ALAPRECEPT**

**Hozzávalók**:

* Éléskamra Ropogós panírmorzsa szénhidrát csökkentett\* lisztkeverék
* só, bors
* valamilyen paleo liszt ízlés szerint
* növényi tej

**Elkészítési javaslat:**

**Átlag 8 db húshoz**!

A sózott, borsozott húst gluténmentes lisztbe (pl. szezámliszt, mandulaliszt, tápióka liszt) forgatjuk, növényi tejbe mártjuk, majd  megforgatjuk a ropogós panírmorzsában és  zsiradékban készre sütjük (először pár perc alatt nagy fokozaton, majd mérsékelve). A hagyományos panírnál kicsit világosabbra sül. Apróbb, finomabb szemcséhez kávédarálón őröld le kicsit

Alkalmas fasírtok sűrítésére, májgombóchoz vagy galuska levesbetétnek is.

## Vékony Tésztás Olasz pizza

Élvezd az olasz pizza élményét a diétád alatt is. Megtévesztésig olyan, mint egy búzalisztből készült pizzatészta: ropogós szélű és olaszosan kelt tésztájú. Pakold rá a kedvenc feltéteidet és jöhet az ízrobbanás.

**TOJÁSMENTES ALAPRECEPT**

**Hozzávalók 1 db 32 cm-es pizza tésztához**:

* 1 csomag Éléskamra Vékony tésztás olasz pizza lisztkeverék (gluténmentes, paleo, szénhidrát csökkentett)
* ízlés szerint szárított (őrölt) oregánó
* 140 ml hideg víz
* 5 ek. olvadt zsiradék

Elkészítés: a tészta hozzávalót alaposan keverd össze, majd pihentesd 20 percig.

Szórásra használható lisztkeveréken gyúrd át a tésztát, majd nyújtsd ki.  
Kend meg tetszés szerinti szósszal és lásd el feltétekkel:)

## Puha Fánk és Nudli

Egy nagy tál puha és csábító fánknak nem sokan tudnak ellenállni. A nem diétázók sem fognak reklamálni, ha megkínálod őket.

Ugyanebből a receptből a kifőtt nudlit sem bonyolultabb elkészíteni.

**TOJÁSMENTES ALAPRECEPT**

**Hozzávalók:**

* 1 csomag Éléskamra Puha fánk és nudli lisztkeverék
* 210 ml víz
* 60 g eritrit
* 60 g kókusztejszín (cocomas)

A hozzávalókat keverd csomómentesre egy kanállal vagy robotgéppel. Hagyd pihenni a tésztát 30 percet hűvös helyen, majd enyhén lisztezve jól gyúrd át. Ezt követően lisztes felületen nyújtsd el 1-1,5 cm-esre, kb. 5-6 cm-es formával szaggatva 15-20 db fánkod lesz. Közepébe nyomj mélyedést, majd nem túlforró, legalább 2 cm magas mennyiségű zsiradékon süsd készre oldalanként 2-3 perc alatt. A fánkok sütés közben szép vastagra nőnek. Langyosan a kívánt feltéttel fogyasztható.

## Keltes Élmény Lisztkeverék

Keltes állagú, gyúrható, nyújtható, jól kezelhető tészta. Mennyei finom natúr ízvilág, semmi mellékíz... Képzelj el egy sós vagy édes kelt sütit és váltsd valóra ezzel a lisztkeverékkel!

**TOJÁSMENTES ALAPRECEPT:**

**Keltes élmény tojásmentes édes tészta:**

**Hozzávalók**:

* 200 g Éléskamra Keltes élmény univerzális lisztkeverék
* 230 ml víz
* 20 ml friss citromlé
* 40 g lágy kókuszzsír
* 5 g foszfátmentes sütőpor
* 40 g eritrit (vagy diéta szerinti édesítő)

***A fenti hozzávalókat dolgozd ki alaposan. Pihentesd a tésztát 30 percig hideg helyen (vagy még tovább). Ezután szilikonos lapon, enyhén lisztezett felületen gyúrd át kicsit. Alkoss belőle kedved szerint.***

**Keltes élmény tojásmentes sós alaprecept:**

**Hozzávalók**:

* 200 g Éléskamra Keltes élmény univerzális lisztkeverék
* 230 ml víz
* 20 ml friss citromlé
* 40 g lágy kókuszzsír
* 7 g só
* 5 g foszfátmentes sütőpor

***A fenti hozzávalókat dolgozd ki alaposan. Pihentesd a tésztát 30 percig hideg helyen (vagy még tovább). Ezután szilikonos lapon, enyhén lisztezett felületen gyúrd át kicsit. Alkoss belőle kedved szerint.***

## Hagyományos Nokedli Tojásmentesen

1 csomag Éléskamra Hagyományos nokedli és tészta lisztkeveréket csipet sóval, 225 ml vízzel alaposan összekeverjük, és 20 percig pihentetjük.

Keményebb a bekevert tészta, mint a tojásos verzió.

Enyhén sós forrásban lévő vízbe kiszaggattam, majd ahogy feljött a nokedli a víz felszínére, 1-2 percig főztem.

Leszűrtem, hidegvízzel alaposan leöblítettem és kevés olvadt zsiradékkal összekevertem.

**Friss fogyasztásra ajánljuk, mert ha sokáig áll, akkor összetapad.**

## A képen desszert, Pékáru, Édesség, étel látható Automatikusan generált leírásOmlós Piskóta Tojásmentesen

Csokis-kávés szelet  
(tojás, glutén, cukor és tejmentes)

Hozzávalók a tésztához:  
1 csomag Éléskamra Omlós piskóta lisztkeverék  
125 ml víz  
7 ek kókuszolaj  
60 g eritrit  
20 ml friss citromlé

Elkészítés: a tészta folyékony hozzávalót keverd össze, majd keverd hozzá a száraz hozzávalókat.  
18X20 cm-es sütőformába egyengesd el a tésztát.  
180°C-ra előmelegített sütőben süsd 25-30 percig (sütőtől függően).  
A krémhez 10 dkg paleo csokoládét felolvasztjuk, majd kihűtjük. 3 dl jól behűtött kókusztejszínt kemény habbá vertjük. Hozzá keverjük a kihűlt olvadt csokoládét, kb. 25 ml kihűtött (koffeinmentes) kávét, amiben még forrón feloldottan 1 púpos tk zselatint. Ízlés szerint por édesítővel édesítjük.  
Megkenjük a kihűlt tésztát, majd pár órára hűtőbe tesszük.

További receptek tojásmentesen:

https://eleskamralisztek.hu/?cat=78&\_categories=tojas-mentes