

Gluténmentes desszert receptek

ciroklisztból,
darából és
gyöngy-
ből





Tartalomjegyzék

A cirokról	3
Brownie	6
Cirokdara felfújt	8
Császármorzsa	10
Csokoládétorta	12
Epres-mascarpone torta	14
Gofri	16
Kuglóf	18
Pöffeteg - kókuszos, gesztenyés	20
Szilvásgombóc	
• gluténmentes	22
• mindenmentes	24
Túrógombóc	26

A cirokról

Szeretnél Te is olyan egészséges és gluténmentes desszerteket enni, amiknek az íze alig különbözik a búzalisztból készült ételekétől? Szeretnél “normál” étkezést folytatva is egyszerűen, de sokkal egészségesebb, rostokban, vitaminokban gazdagabban étkezni, lassan felszívódó szénhidrátokat fogyasztani?

Ha a fenti kérdésekre a válaszod “IGEN”, akkor a cirok pont Neked való!

A cirok egy természetesen gluténmentes gabonaféle. A tápanyagtartalma rendkívül magas: fehérje, lassan felszívódó keményítő, rostok, vitaminok, ásványi anyagok gazdag forrása.

A cirkot már több, mint 100 éve ismerik a magyar gazdák, egy jó ideje elfelejtődött, az utóbbi években pedig szinte csak háziállatok takarmányozására használták.

Pedig magas beltartalmi értéke miatt emberi étkezésre is kiválóan alkalmas és sokkal egészségesebb, mint a búza. A Magyar Dietetikusok Országos szövetsége szerint a cirok tökéletesen alkalmas a búzahelyettesítésre a kiegyensúlyozott gluténmentes táplálkozásban.

Fogyaszthatják a gluténmentes étkezés követői, cöliákiások, sportolók, olyan emésztőrendszeri problémával küzdők, akiknek az orvos gluténmentes diétát javasolt.

A cirok alapú tészta, kenyérféle, palacsinta és desszertek íze és az állaga olyan, mint a hagyományos búzalisztból készült ételeké, ráadásul sokkal egészségesebb is.

Mire használhatod a ciroklisztet? Például:

- kenyerekbe,
- sütemények készítéséhez,
- ételek sűrítésére,
- galuskának,
- palacsintához,
- pizzához, stb.

A CIROKBÓL készült liszt a búzaliszt egészséges alternatívája, mert íze és állaga szinte ugyanolyan, viszont a gluténmentes diéta barátja.

A Magic Mills lisztkeverék ugyanúgy használható a konyhában, mint a hagyományos búzaliszt. Receptfüzetünkkel szeretnénk megkönnyíteni a dolgot: nem kell kísérletezned a hagyományos péksütemények, pékáruk és sütemények cirokliszttel történő elkészítésekor, helyette már kipróbált recepteket mutatunk neked.

A cirokliszt alapú süteményeken kívül pedig olyan desszerteket is mutatunk, melyeknek fő alapanyaga a búzadarához hasonlóan használható cirokdara vagy éppen a cirokgyöngy.

Recepteink elején pedig jelezzük, hogy a gluténmentességen kívül még milyen diétába illeszthető be az adott desszert.

Brownie



gluténmentes

Brownie

Hozzávalók

- 70 g cirokliszt
- 120 g vaj
- 150 g gluténmentes étcsokoládé
- 100 g cukor vagy ennek megfelelő édesítő
- 20 g cukrozatlan kakaópor
- 2 db tojás

Elkészítés

- 1.A vajat megolvasztjuk és a cukorral, valamint a csokoládéval kikeverjük.
- 2.Ezután levesszük a tűzről és egy kb 20×20 cm-es tepsit kibélelünk sütőpapírral.
- 3.A kissé kihűlt masszába beletesszük a tojásokat, a lisztet és a kakaót, csomómentesre összedolgozzuk.
- 4.Előmelegített sütőben 20 percig 180 fokon sütjük, fagylalttal tálaljuk.

Cirokdara felfűjt



glutén-, tej- és
cukormentes

Cirokdara felfűjt

Hozzávalók

- 100 g cirokdara
- 100 g cukor vagy ennek megfelelő édesítő
- 500 g tej vagy növényi tej
- 3 db tojás L-es méretű
- 5 g vanília aroma
- 1 g narancs és citrom héja reszelve
- 10 g vaj vagy növényi megfelelője a tepszi kikenéséhez
- 300 g lekvár

Elkészítés

1. A tojásokat ketté választjuk.
2. A darát a tojások kivételével a többi hozzávalóval együtt sűrűre főzzük alacsony lángon folyamatos keverés mellett.
3. A tojássárgáját a forró darába keverjük. A fehérjéből habot verünk és ezt is a még forró masszába forgatjuk.
4. Kivajazott edénybe simítjuk és 120 fok alsó-felső sütési módozaton 50 percig sütjük.
5. Szoba hőmérsékletűre hűtve szeletejünk. Lekvárral, gyümölcsöntettel tálaljuk.

Séf tipp: Fontos az alacsony hőfokon történő sütés, különben nagyon felemelkedik, így, ha kivesszük a sütőből, magába roskad.



Császármorzsa



glutén-, tej- és
cukormentes

Császármorzsa

Hozzávalók

- 300 g cirok finomliszt
- 120 g kristálycukor vagy eritrit vagy ennek megfelelő édesítőszer
- 10 g vaníliás cukor vagy zéro vanilin cukor
- 3 db L-es méretű tojás (kb. 180 – 200 g)
- 200 ml tej
- 1 g só
- 50 g vaj / olaj / zsír
- 1 g citrom héj
- 2 g narancs héj
- 50 g mazsola

Elkészítés

1. A tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjét tegyük a hűtőbe.
2. A sárgáját habverő segítségével a 120 g cukorral vagy eritrittel, a vaníliás cukorral és a tejjel keverjük ki. Spatulával forgassuk hozzá a cirok lisztet, a mazsolát, a sót, a reszelt citrom és narancshéjat.
3. A tojásfehérjét verjük kemény habbá és óvatosan, a habot nem összetörve forgassuk a tésztamasszához.
4. Nagyméretű, legalább 28 cm átmérőjű, tapadásmentes serpenyőben a vajat felforrósítjuk és a tésztát beleöntjük. Folyamatos fakanállal való kevergetés közben rázogattjuk, amíg morzsalékos állagú nem lesz.
5. Juharsziruppal, málnaszörppel, lekvárral, vanília-, csoki-, karamell mártással, karamellizált almával kínálhatjuk.



Csokoládétorta



gluténmentes

Csokoládétorta

Hozzávalók

A piskótához:

- 160 g Magic Mills UniMix lisztkeverék
- 8 db M méretű tojás
- 20 g kakaópor
- 180 g kristálycukor
- 1 csomag (12 g) sütőpor

A töltelékhez:

- 5 dl tej
- 5 evőkanál kristálycukor
- 1 csomag csokoládés pudingpor
- 150 g ét- vagy tejcsokoládé
- 350 g vaj

Elkészítés

1. A pudingport 5 evőkanál kristálycukorral és 5 evőkanál hideg tejjel csomómentesre keverjük. A maradék tejet felforraljuk, hozzáadjuk a pudingport, és jó sűrű pudingot készítünk. Levesszük a tűzről és belekeverjük a darabokra tört csokoládét. Hűtőben jók kihűtjük. Míg hűl a krém alapja, elkészítjük a tésztát.
2. A piskóta sütéséhez 23 cm átmérőjű tortaformát használunk. Ha ennél kisebb a forma, akkor a tortán magasabb lesz. Ha nagyobb formát használunk, a torta laposabb, de nagyobb átmérőjű lesz. A tortaformát sütőpapírral kibéleljük, vagy margarinnal kikenjük a letapadás elkerülése érdekében.
3. A tojásokat szétválasztjuk. A sárgáját a cukor egy kisebb részével kikeverjük. A liszthez hozzákeverjük a sütőport és a kakaóport. A tojásfehérjét a maradék cukorral kemény habbá verjük. Akkor jó a hab, ha az edényt fejjel lefelé fordítva a hab nem esik ki az edényből.
4. A tojássárgához fokozatosan adagoljuk a lisztet és a fehérjéből felvert habot. A keverést óvatosan végezzük, nehogy összetörjön a tészta. Végül a tortaformába öntjük a masszát.
5. Mindeközben a sütőt felmelegítjük 180 Celsius fokra. Ezen a hőmérsékleten 25 percig sütjük. Minden sütő más, ezért érdemes folyamatosan figyelni a sütés alakulását. Az átsültséget hústű segítségével ellenőrizhetjük. Beleszúrjuk a piskóta közepébe a tűt. Ha rajtamarad a nyers tészta, akkor a terméknek még sülnie kell.
6. Sütés után kihűtjük a piskótát. A tortaforma oldalát célszerű leszedni, így a piskóta nem fog bevizesedni. Ha kihűlt, a piskótát 3 egyenlő részre vágjuk.
7. Mindeközben a csokoládéval elkevert puding alaposan kihűlt. A vajat habosra keverjük egy habverő segítségével. A keverés előtt egy órával már kivesszük a hűtőből a vajat, hogy megfelelő legyen az állaga a kihabosításhoz. Néhány perc keverés után a csokoládéval elkevert pudingot több adagba hozzákeverjük a vajhoz. Néhány perc után egyenletes, csomómentes krémet kapunk. A krémmel megkenjük a lapokat. Ügyeljünk arra, hogy a torta bevonatolására, díszítésére elegendő krémet hagyjunk. Betöltés után egy órára betesszük a tortát a hűtőbe hűlni. Hűtés után bevonjuk a tetejét és az oldalát. Díszítése saját krémmel, csokiforgáccsal történik.

Epres-mascarpone torta



gluténmentes

Csokoládétorta

Hozzávalók

A piskótához:

- 180 g Magic Mills UniMix lisztkeverék
- 8 db M méretű tojás
- 180 g kristálycukor
- 1 csomag (12 g) sütőpor

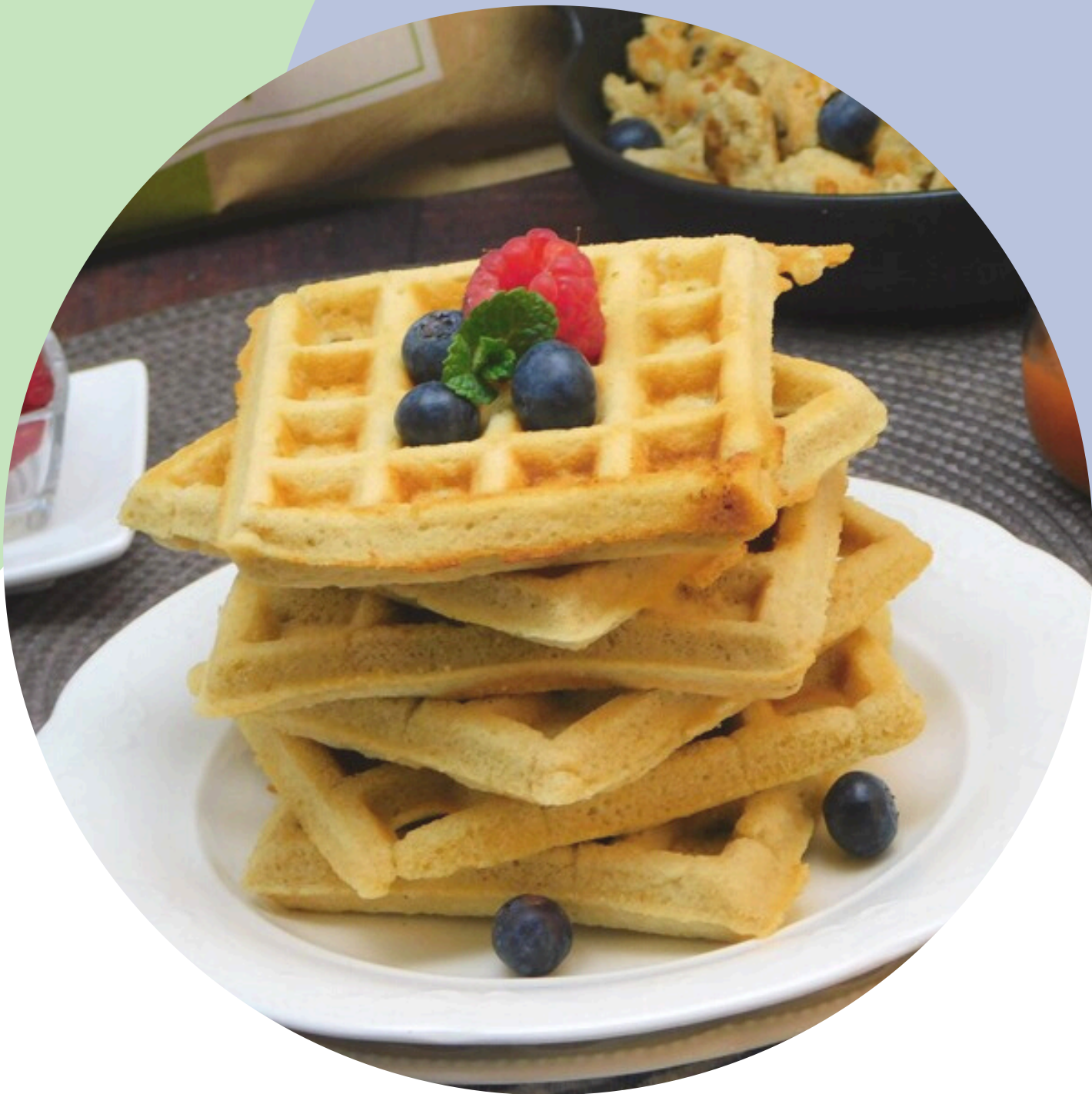
A töltelékhez:

- 300 g eper
- 100 g kristálycukor
- 250 g mascarpone
- 4 dl habtejszín
- 2 csomag habfixáló

Elkészítés

1. Először a krémet készítjük el. Az epret megtisztítjuk. Villával összenyomkodjuk, majd kicsepegtetjük a felesleges eperlevet. Ehhez érdemes egy kis lyukú szűrőt használni. A habtejszint porcukorral és a habfixálóval kemény habbá verjük. A végén fokozatosan adagoljuk hozzá a mascarpone sajtot, amivel tovább habosítjuk. A legvégén adagoljuk az eperpépet. 1 órára hűtőbe tesszük. Az áthúlt krémmel könnyebb dolgozni.
2. A piskóta sütéséhez 23 cm átmérőjű tortaformát használunk. Ha ennél kisebb a forma, akkor a tortán magasabb lesz. Ha nagyobb formát használunk, a torta laposabb, de nagyobb átmérőjű lesz. A tortaformát sütőpapírral kibéleljük, vagy margarinnal kikenjük a letapadás elkerülése érdekében.
3. A tojásokat szétválasztjuk. A sárgáját a cukor egy kisebb részével kikeverjük. A liszthez hozzákeverjük a sütőport. A tojásfehérjét a maradék cukorral kemény habbá verjük. Akkor jó a hab, ha az edényt fejjel lefelé fordítva a hab nem esik ki az edényből.
4. A tojássárgához fokozatosan adagoljuk a lisztet és a fehérjéből felvert habot. A keverést óvatosan végezzük, nehogy összetörjön a tészta. Végül a tortaformába öntjük a masszát.
5. Mindeközben a süttőt felmelegítjük 180 Celsius fokra. Ezen a hőmérsékleten 25 percig sütjük. Minden sütő más, ezért érdemes folyamatosan figyelni a sütés alakulását. Az átsültséget hústű segítségével ellenőrizhetjük. Beleszúrjuk a piskóta közepébe a tűt. Ha rajtamarad a nyers tészta, akkor a terméknek még sülnie kell.
6. Sütés után kihűtjük a piskótát. A tortaforma oldalát célszerű leszedni, így a piskóta nem fog bevizesedni. Ha kihűlt, a piskótát 3 egyenlő részre vágjuk.
7. A krémmel megkenjük a lapokat. Ügyeljünk arra, hogy a torta bevonatolására, díszítésére elegendő krémet hagyjunk. Betöltés után egy órára betesszük a tortát a hűtőbe hűlni. Hűtés után bevonjuk a tetejét és az oldalát. Díszítése saját krémmel, eperrel vagy tejszínhabbal is megoldható.

Gofri



glutén-, tej- és
cukormentes

Hozzávalók

- 300 g cirok finomliszt
- 120 g kristálycukor vagy eritrit vagy ennek megfelelő édesítőszer
- 10 g vaníliás cukor vagy zéro vanilin cukor
- 3 db L-es méretű tojás (kb. 180 – 200 g)
- 200 ml tej
- 1 g só
- 50 g vaj / olaj / zsír
- 1 g citrom héj
- 2 g narancs héj
- 50 g mazsola

Elkészítés

1. A tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjét tegyük a hűtőbe.
2. A sárgáját habverő segítségével a 120 g cukorral vagy eritrittel, a vaníliás cukorral és a tejjel keverjük ki. Spatulával forgassuk hozzá a ciroklisztet, a mazsolát, a sót, a reszelt citrom és narancshéjat.
3. A tojásfehérjét verjük kemény habbá és óvatosan, a habot nem összetörve forgassuk a tésztamasszához.
4. A tésztát vajjal bőségesen megkent gofrisütőbe adagoljuk és készre sütjük.
5. Fogyaszthatjuk porcukrosan vagy kevés juharsziruppal meglocsolva, gyümölcscsel, tejszínhabbal vagy épp egy kis csokoládéval megcsorgatva.

Kuglóf



glutén-, opcionálisan
cukormentes

Kuglóf

Hozzávalók

- Magic Mills UniMix lisztkeverék – 30 dkg
 - Tojás – 5 db
 - Cukor vagy eritrit – 20 dkg
 - Vaj – 16 dkg
 - 1 citromból nyert citromhéj
 - Sütőpor – 1 csomag
 - Tej – 2 dl
 - Vanília kivonat – 1 kávéskanál
- Cukrozatlan kakaópor – 3 evőkanál

Elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 160 fokra.
2. Válasszuk szét a tojásokat, majd a fehérjét verjük kemény habbá.
3. A tojások sárgáját cukorral keverjük habosra, majd dolgozzuk bele a vaját, a tejet és a vanília kivonatot. Ha homogén a keverék, szitáljuk hozzá a sütőporos lisztet és adjuk hozzá a citromhéjat is. Utolsó lépésként pedig laza mozdulatokkal keverjük bele a fehérjehabot, vigyázva, hogy ne törjön össze.
4. Vajazzuk és lisztezzük ki a kuglófformát, majd a massa felét kanalazzuk bele. A massa másik feléhez keverjük hozzá a kakaóport és öntsük rá a formában lévő részre. Kanállal egy kicsit márványosra is húzhatjuk a két réteget.
5. Az előmelegített sütőben 50 perc alatt készre sütjük, melyet a kuglóf közepénél tűpróbával tudunk ellenőrizni.

Pöffeteg – kókuszos, gesztenyés



glutén-, opcionálisan
cukormentes

Pöffeteg – kókuszos, gesztenyés

Hozzávalók

Kókuszos:

- 240 g Magic Mills cirok finomliszt
- 2 tk sütőpor
- 1 csipet só
- 90 g kókuszreszelék
- 1 citrom reszelt héja
- 1 tk citromlé
- 150 g cukor
- 60 g margarin
- 2 db tojás

Gesztenyés:

- 240 g Magic Mills cirok finomliszt
- 3 tk sütőpor
- 1 csipet só
- 1 citrom reszelt héja
- 1 tk citromlé
- 150 g cukor
- 60 g margarin
- 2 db tojás
- 250 g gesztenyemassza

Elkészítés

Kókuszos:

1. Egy nagyobb tálban összekeverjük a száraz hozzávalókat: a ciroklistet, a sütőport, a sót, a kókuszreszeléket és a citrom reszelt héját.
2. Egy másik tálban a szobahőmérsékletű margarint a cukorral kikeverjük, majd hozzáadjuk a citromlevet és a tojásokat, és alaposan összedolgozzuk.
3. A száraz és nedves hozzávalókat összeöntjük, majd sima, kissé ragacsos tésztát gyúrunk belőle.
4. A masszát lefedve legalább 1 órára hűtőbe tesszük, hogy a tészta formázhatóvá váljon.
5. A pihentetett tésztából diónyi golyókat formálunk, és alaposan megforgatjuk őket vaníliás porcukorban.
6. A golyókat sütőpapírral bélelt tepsibe sorakoztatjuk, egymástól kellő távolságra, majd előmelegített, 180 °C-os légkeveréses sütőben kb. 12 perc alatt készre sütjük. A pöffetek akkor jók, ha kissé megrepedeznek a tetejükön, de belül puhák maradnak.

Gesztenyés változat:

A fenti receptet gazdagíthatjuk 250 g gesztenyemasszával és +1 teáskanál sütőporral. A gesztenyemasszát a nedves hozzávalókkal együtt keverjük a tésztába, és az elkészítés további lépései változatlanok.

Szilvásgombóc



gluténmentes,
cukormentesen is elkészíthető

Gluténmentes szilvásgombóc

Hozzávalók

- Burgonya – 7 db közepes méretű, összesen kb. 1,2 kg nyersen
 - Magic Mills cirok dara – 3 evőkanál
 - Só – 2 mokkás kanál
 - Tojás – 3 db
 - UniMix cirok lisztkeverék – 350 gramm
 - Gluténmentes panírmorzsa – 150 gramm
- A töltelékhez:
- Szilva – kb. 15 kicsi vagy közepes szem
 - Porcukorral elkevert fahéj – 100 gramm

Elkészítés

- 1.A burgonyát héjában puhára főzzük. Letisztítjuk a héjától, és burgonyanyomóval áttörjük, majd alaposan kihűtjük.
- 2.Ha kihűlt a burgonya, akkor az összes többi alapanyagot hozzákeverjük és néhány perc alatt tésztát gyúrunk belőle, amit 5 percig pihentetünk. Ezután újra átgyúrjuk egy kissé.
- 3.A nyújtódeszkát vékonyan belisztezzük. A tésztát 0,5- 1 cm-es vastagságú lappá nyújtjuk. Ebből kb. 10*10 cm-es kockákat vágunk ki. A maradékot újra összedolgozhatjuk és kinyújthatjuk, így a maradék tészta nem veszik kárba.
- 4.A lapokra kevés fahéjas porcukrot szórunk és rátesszük a megmosott, elfelezett szilvát, amiből a magot előzetesen eltávolítottuk. Ha ez megtörtént, fogjuk a kocka négy sarkát és óvatosan összecsípjük a tésztát. Ügyelünk arra, hogy a tészta mindenütt elfedje a szilvát, másképp főzéskor kifő a gombócból a szilva. Laza, finom mozdulatokkal gombócot formálunk a tésztából, ügyelve arra, hogy a szilva sehol ne bukkanjon ki.
- 5.Mindeközben kb. 4 liter enyhén sós vizet felforralunk. Mikor forr, beletesszük a gombócokat főni. Ha a víz újra felforrt és a gombócok a víz felszínére jönnek, akkor a gombóc megfőtt. Főzés közben a vizet nem kevergetjük, mert a gombócok összetörhetnek. Ha megfőtt, óvatosan leöntjük róla a forró vizet. Egy szűrő segítségével kiszedjük a gombócot és jól lecsepegtetjük.
- 6.Amíg a gombóc csepeg, egy lábasban olajat melegítünk. Az olajban a zsemlemorzsa kis lángon aranybarna színűre pirítjuk néhány perc alatt.
- 7.A lecsepegett gombócokat egyesével beforgatjuk a pirított morzsába. Nem rázzuk, csak hengergetjük a lábos mozgatásával. A morzsás gombócokat tálba szedjük ki.

Szilvásgombóc



mindenmentes változat

Mindenmentes szilvásgombóc

Hozzávalók

- 800 g burgonya
- 2 púpos evőkanál útifű maghéj
- 100 ml víz
- 5 g só
- 150 g UniMix cirok lisztkeverék

A töltelékhez:

- 10 db szilva, felezve vagy negyedelve
- 100 gramm porcukorral elkevert fahéj
- 150 g gluténmentes panírmorzsa

Elkészítés

1. A burgonyát sütőben héjastól puhára sütjük. Ha megsült és egy kicsit kihűlt, akkor a héjából egy kanál segítségével kikanalazzuk a burgonya belső részét és burgonyanyomóval áttörjük és alaposan kihűtjük.
2. Ezalatt az idő alatt elkészítjük a tojáspótló anyagunkat. 100 ml vízhez 2 púpos evőkanál útifű maghéjat keverünk és 10 percig állni hagyjuk. Egy kocsonyás géll állagú anyagot kapunk.
3. Ha kihűlt a burgonya, akkor az összes többi alapanyagot hozzákeverjük és néhány perc alatt tésztát gyúrunk belőle, amit 5 percig pihentetünk.
4. Ezután újra átgyúrjuk egy kissé. A nyújtódeszkát vékonyan belisztezzük. A tésztát 0,5- 1 cm-es vastagságú lappá nyújtjuk. Ebből kb. 10*10 cm-es kockákat vágunk ki. A maradékot újra összedolgozhatjuk és kinyújthatjuk, így a maradék tészta nem veszik kárba.
5. A lapokra kevés fahéjas porcukrot szórunk és rátesszük a megmosott, elfelezett szilvát, amiből a magot előzetesen eltávolítottuk. Ha ez megtörtént, fogjuk a kocka négy sarkát és óvatosan összecsípjük a tésztát. Ügyelünk arra, hogy a tészta mindenütt elfedje a szilvát, másképp főzéskor kifő a gombócból a szilva. Laza, finom mozdulatokkal gombócot formálunk a tésztából, ügyelve arra, hogy a szilva sehol ne bukkanjon ki.
6. Mindeközben kb. 4 liter enyhén sós vizet felforralunk. Mikor forr, beletesszük a gombócokat főni. Ha a víz újra felforrt és a gombócok a víz felszínére jönnek, akkor a gombóc megfőtt. Főzés közben a vizet nem kevergetjük, mert a gombócok összetörhetnek.
7. Ha megfőtt, óvatosan leöntjük róla a forró vizet. Egy szűrő segítségével kiszedjük a gombócot és jól lecsepegtetjük.
8. Amíg a gombóc csepeg, egy lábasban olajat melegítünk. Az olajban a zsemlemorzsat kis lángon aranybarna színűre pirítjuk néhány perc alatt.
9. A lecsepegett gombócokat egyesével beleforgatjuk a pirított morzsába. Nem rázzuk, csak hengergetjük a lábos mozgatásával. A morzsás gombócokat tálba szedjük ki.

Túrógombóc citrok darából



glutén-, tojás- és
cukormentesen is elkészíthető

Túrógombóc cirok darából

Hozzávalók

- 15 dkg Magic Mills cirok dara
 - 500 ml tej
 - cukor ízlés szerint
 - 15 dkg túró
 - darált dió/dejő
- 10 dkg erdei gyümölcs keverék

Elkészítés

- 1.A tejet felforraljuk, hozzáadjuk a cukrot és a darát. Keverés mellett sűrűre főzzük, a végén beletesszük a túrót és összekeverjük. Kigombócozzuk a és dióba forgatjuk.
- 2.Az erdei gyümölcsből mártást csinálunk és ezzel leöntve tálaljuk.

Tipp: Ha nem kedveled a gyümölcsös öntetet, folyósított tejföllel tálald.