



21

KARÁCSONYI
RECEPT

Vegán karácsonyi desszertek
könnyedén és ízletesen!

VEGÁN KARÁCSONYI
DESSZERTEK KÖNNYEDÉN ÉS
ÍZLETESEN!

Miért írtam, miért készült ez a könyv?

Olyan receptes eBook-ot szerettem volna alkotni neked, ami növényi alapú karácsonyi recepteket foglal magába úgy, hogy egészséges, de közben finom is legyen.

Egyik kedvenc szabadidős tevékenységem maga a sütés, mert teljesen ki tudok kapcsolni mellette ugyanakkor fel is tudok általa tölteni lelkileg és testileg egyaránt. Jó pár éve már, hogy folyamatosan nézegettem olyan recepteket után, amik beleillenek az én étrendembe, de közben egészségesek és finomak is egyben. Aztán mindig rá kellett döbennem, hogy sehol sem találok olyan süteményeket, amik az én igényeimnek megfelelőek lennének, finomak is, növényi eredetű alapanyagból készülnek, olajmentesek és könnyen el tudom készíteni őket.

Az elmúlt években inspirálódtam az interneten és elkezdtem felmérni mire lenne igény, nekem mire lenne igényem. Ha van egy hagyományos recept, azt hogyan lehet helyettesíteni növényi alternatívával, úgy hogy TÉNYLEG finom is legyen. A hagyományos recepteken felül különlegesebb receptekkel is készültem..

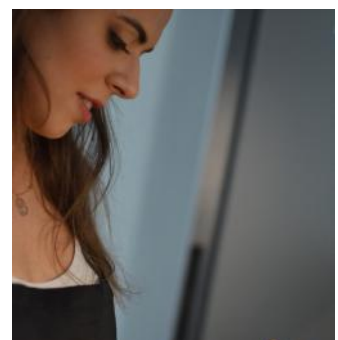
2015. Budapest, Magyar bajnokság:
Junior Bodyfitness bajnok, I. helyezést értem el.
A második versenyszezon után a szervezetem beintett. Teljesen lerobbant az egészségem és az elkövetkező 3 évben nem jött meg a menstruációm.

A növényi alapú a táplálkozásnak is köszönhetően az egészségem visszanyertem és mindezek mellett nem kellett felhagynom a sportolással, de már egy sokkal élhetőbb ütemben tudtam fejlődni.

Ezt követően maximálisan az edzésekre és mások segítségére összpontosítottam. Azóta azon dolgozom, hogy ha Te velem edzel, a segítségemet kéred, akkor egészséges legyél kívül és belül. Önmagadra találj úgy, hogy például egy karácsonyi időszakban is egészségesen, tudatosan, de élvezettel ehess.

Ha megcsinálod a receptet mindenképpen küldd el a fényképet vagy hogy sikerült!

#VegánKarácsonyAlexával
#vegánkarácsonyalexával



TARTALOMJEGYZÉK

KÖNNYŰ RECEPTEK

Jelmagyarázat	01
Pekándióval töltött datolya étcsokoládéval	02
Almás-mákos torta	03
Rumos gesztenyével töltött narancsos zabkosárka	06
Édesburgonyás csokipuding	09
Trüffel golyó mogyoróforgácsban	11
Banános falatkák krémes mogyoróvajjal étcsokoládéba mártva	14
Kókuszgolyó	16



KÖZÉPHALADÓ

Vörösbabos trüffel brownie	18
Ünnepi mini galette-k	20
Mákos banánkenyér	23
Csokoládés almaszelet pops-ok	25
Erdei gyümölcsös morzsa sütemény	27
Gesztenyeszív	29



HALADÓ RECEPTEK

Mirinda szelet	31
Nem-mézes Puszedli	34
Mézeskalács	36
Zserbó	38
Beigli alap recept (<i>Mákos és diós</i>)	41
Linzer	45
Kuglóf	47
Szaloncukrok (<i>Afonyás-epres, gesztenyés, kókuszos, marcipán</i>)	49



Keress bizalommal!

TÓTFALUSI ALEXANDRA

www.fenekformalas.hu

JELMAGYARÁZAT



VEGÁN

Vegán = Kizárólag növényi alapanyagok lettek felhasználva a receptekhez



OLAJ MENTES

Olajmentes = Nem tartalmaz hozzáadott olajat



TEJTERMÉK MENTES

Tejmentes = Nem tartalmaz tejet és tejszármazékot



GLUTÉNMENTES

Gluténmentes= Nem tartalmaz glutént. Gluténérzékenyek is fogyaszthatják. Egyes recepteknél meg lett jelölve, amik gluténmentesen lehet elkészíteni. Ezeket gluténmentes zabbal lehet helyettesíteni.



100g-ra nézve

Kcal: 419

Fehérje: 13 g

Szénhidrát: 31 g

Zsír: 25 g

1 db-ra nézve

Kcal: 260

Fehérje: 7 g

Szénhidrát: 40 g

Zsír: 13 g

Tápanyag táblázat



Mindegyik receptnél megtalálod hozzá a tápanyagtáblázatot is, ami jelöli a számodra, hogy az adott ételben 100g- ra és 1 db nézve mennyi benne a makrónutriensek (fehérje, szénhidrát, zsír) száma.





**100g-ra nézve**

Kcal: 409

Fehérje: 5,2 g

Szénhidrát: 53 g

Zsír: 20 g

1 db-ra nézve

Kcal: 151

Fehérje: 2 g

Szénhidrát: 19 g

Zsír: 7 g

Előkészület: 5 perc

Elkészítési idő: 15 perc

Pekándióval töltött datolya étcsokoládéval



Hozzávalók

- 7 db Medjool datolya
- 14 db Pekándió
- 50g 85% -os étcsokoládé



Elkészítés

1. Vágd ketté a datolyákat és magozd ki őket!
2. Ezután nyomkodj minden datolyába 4 db pekándiót csillag alakzatban.
3. Az étcsokoládét melegítsd fel a mikrohullámú sütőbe 60 másodpercekre berakva, amíg meg nem olvad. Ezután csurgass a magok közepébe, egy kanál segítségével a folyékony csokoládét, hogy összetapassza őket.
4. Majd rakd a hűtőbe 15 percre őket, amíg meg nem dermed rajta a csokoládé.





**100g-ra nézve**

Kcal: 261

Fehérje: 8,43 g

Szénhidrát: 36 g

Zsír: 9 g

1 db-ra nézve

Kcal: 108

Fehérje: 3g

Szénhidrát: 15g

Zsír: 4g

Almás-mákos torta

Hozzávalók

- 3 db édesebb alma lereszelve
- 100 g mák
- 100 gr teljes kiőrlésű liszt
- 30 g eritrit
- 1 tk szóda bikarbóna

Előkészület: 5 perc

Elkészítési idő: 30 perc

Elkészítés

1. Minden hozzávalót keverj el egy tálba és a kapott masszát öntsd egy kisebb szilikonos tortaformába.
2. Süsd 30 percig 180 fokon készre a süteményt.
3. Ezután hagyd 10 percig hűlni, mielőtt felvágod!







Rumos gesztenyével töltött narancsos zabkosárka

Hozzávalók

Tészta

- 100g kis szemű zabpehely (GM.)
- 60g cukrozatlan magnélküli datolya
- 180 g víz
- 1 tasak sütőpor

Ízlés szerint: ha nem érezzük édesnek a kapott masszát, akkor tovább édesíthetjük pépesített banánnal vagy tetszőleges édesítőszerrel, ha úgy kívánjuk.

Töltelék

- 250g cukormentes gesztenyemassza
- 60g banán
- 15g víz
- 2 tsk. rumaroma

Díszítés (elhagyható)

- 5 db (16g) félbe vágott narancs szeletek

**100g-ra nézve**

Kcal: 240 g

Fehérje: 4 g

Szénhidrát: 49 g

Zsír: 3 g

1 db-ra nézve

Kcal: 233

Fehérje: 4g

Szénhidrát: 48g

Zsír: 3g

Elkészítés

Előkészület: 10 perc

Elkészítési idő: 25 perc

1. Áztasd be forró vízbe a datolyát és addig egy turmixgépbe őröld meg a zabpelyhet, hogy lisztet kapjunk belőle. Ezután a beáztatott datolyát –az áztató víz nem kell-, a sütőport és a vizet adjuk a zabpelyhely lisztünkhöz, és turmixold össze az egészet. Egy gyúrható masszát kell kapnod, amit a szilikonos muffin formákba lapogasd bele kelyhet formálva.
2. Ha sikerült a művelet, akkor süsd készre 180 fokon 20 perc alatt.
- Mialatt sülnek a kosárcák, addig készítsd el a tölteléket.
3. A kiolvasztott gesztenyemasszát keverd el az összepépesített banánnal, a kevés vízzel és a rumaromával. Egy krémes masszát kell kapnod.
4. Amint elkészültek a kosárcák, hagytuk kihűlni és kivettük óvatosan a formából, úgy egy kanál segítségével adagolhatod is a gesztenyés masszát a kehelybe.
5. Ezt végezd el az összes kosárcáknál és mindegyik tetejére rakj egy félbe vágott narancs szeletet. Ha szeretnéd még izgalmasabbá tenni, akkor belemárthatod étcsokoládéba az alját.







100g-ra nézve

Kcal: 76 kcal

Fehérje: 2 g

Szénhidrát: 16 g

Zsír: 1 g

1 db-ra nézve

Kcal: 484

Fehérje: 10g

Szénhidrát: 103g

Zsír: 3g



Előkészület: 10 perc
Elkészítési idő: 30 perc

Édesburgonyás csokis puding

Hozzávalók 2 adagra

- 400g sárga édesburgonya héj nélkül
- 4 db cukormentes magozott datolya
- 2 púpos ek. zsírszegény kakaópor
- 1 tsz. sütőpor
- 1 csipet só
- 2 dl cukormentes mandulatej
- Díszítésként: kakóbabtöret, kókuszreszelék vagy/ és idény gyümölcs (elhagyható)

Elkészítés

1. Vágd félbe az édesburgonyát és párold meg 30 perc alatt.
2. Ha megfőtt az édesburgonya, akkor minden hozzávalót tegyél egy turmixgépbe és mixed homogénné a masszát.
3. A kész csoki pudingot adagold poharakba és díszítsd kedvedre a felszolgálás előtt.





Előkészület: 10 perc
Elkészítési idő: 10 perc



100g-ra nézve

Kcal: 579
Fehérje: 11 g
Szénhidrát: 32 g
Zsír: 45 g

1 db-ra nézve

Kcal: 91
Fehérje: 1 g
Szénhidrát: 5 g
Zsír: 7g





Trüffel golyó mogyorófor- gácsban



Hozzávalók

- 100g pirított törökmogyoró
- 100g cukormentes magozott datolya
- 10g zsírszegény kakaópor
- + 60 g törökmogyoró a forgatáshoz

Elkészítés



1.1. Áztasd be forró vízbe 5 percre a datolyát (ha szárazabb datolyát kaptál, akkor 10 percre), hogy megpuhuljon.

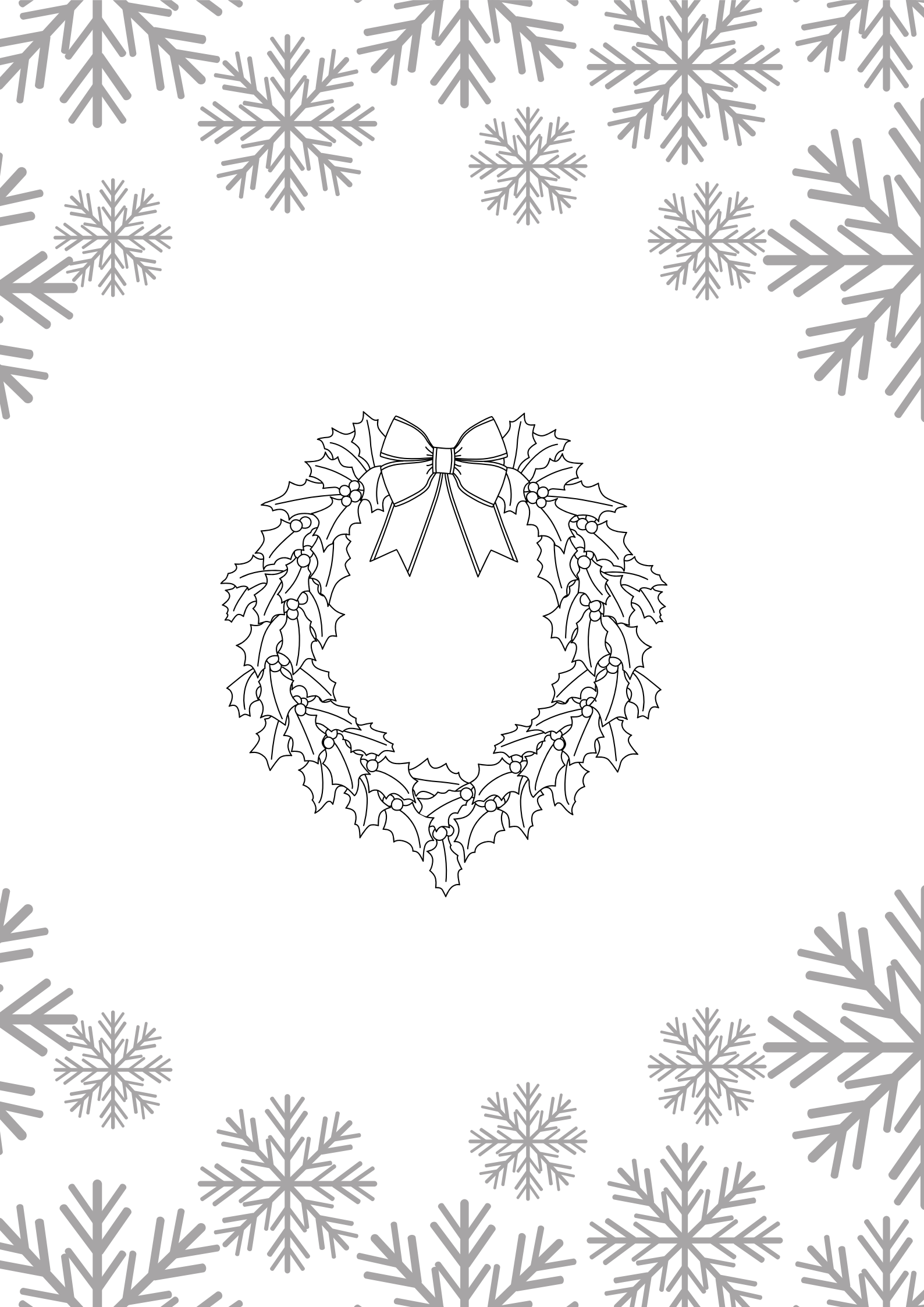
2. Turmixold össze krémesre a pirított törökmogyorót. (A legjobb erre a célra a kávédaráló)

3. Ezután add a mogyorókrémedhez a datolyát (áztató víz nélkül) és a kakaóport majd újra mixeld össze az egészet sűrű masszává.

5. Gyúrj belőle golyókat és forgasd meg őket durvára aprított törökmogyoróba és mehet 10 percre a hűtőbe vagy a fagyasztoóba, hogy jobban összeérjenek az ízek.

Tipp: Ha kiszáradnak a golyók a törökmogyoróba forgatás előtt, akkor vizezzük be egy kicsit, ezáltal jobban megtapadnak rajta a szemek.









Banános falatkák krémes mogyoróvajjal étcsokoládéba mártva

Előkészület: 10 perc
Elkészítési idő: 20 perc

Elkészítés

1. A közepesen érett banánokat vágd fel ujjnyi vastagságú karikákra.
2. Utána egy turmixgép - legjobb, ha kávédarálóban végezzük el - segítségével daráld krémesre a mandulát, hogy ezáltal meg kapd a mandulavajat.
3. Olvaszd fel a mikrohullámú sütőben az étcsokoládét 60mp-re.
4. Fogj egy banánkarikát, kenj rá egy kiskanálnyi mandulavajat, tapaszd össze egy másik banán karikával és egy villa vagy az ujjad segítségével mártsd bele az étcsokoládéba.
5. Az elkészült csokis banánfalatkákat tedd szilikonos sütőpapírral lefedett tálcára és tedd be a fagyasztoóba 10-15 percre.

Hozzávalók

- 135g banán
- 100g 85%-os étcsokoládé
- 30g mandulavaj (100g mandulából készítve)



100g-ra nézve

Kcal: 402 g
Fehérje: 15 g
Szénhidrát: 20 g
Zsír: 38 g

1 db-ra nézve

Kcal: 96 kcal
Fehérje: 3g
Szénhidrát: 4g
Zsír: 7g

V

O

T

G







100g-ra nézve

Kcal: 249

Fehérje: 8 g

Szénhidrát: 36 g

Zsír: 7 g

1 db-ra nézve

Kcal: 55

Fehérje: 2g

Szénhidrát: 8g

Zsír: 1g

Kókuszgolyó



Hozzávalók

Elkészítés

Előkészület: 5 perc

Elkészítési idő: 10 perc



- 100g apró szemű zabpehely (GM.)
- 120g banán
- 40g kakaópor

+ 20g kókuszreszelék a forgatáshoz+
50g meggy (elhagyható)

1. A banánt pépesítsd össze egy villa segítségével.

2. Tedd egy tálba a zabpelyhet, a kakaóport és a pépesített banánt. – Ha száraznak véled a masszát, akkor adj hozzá egy kis vizet. Ha pedig túl hígra sikerült, akkor kompenzálj zabpehellyel.

3. Egy kanál segítségével keverd össze alaposan, majd enyhe vizes kézzel gyúrj a kapott masszából golyókat, amiket - a közepükbe helyezhetünk meggyet - kókuszreszelékbe alaposan forgass meg.





100g-ra nézve

Kcal: 280

Fehérje: 9 g

Szénhidrát: 41 g

Zsír: 8 g

1 db-ra nézve

Kcal: 148 kcal

Fehérje: 4g

Szénhidrát: 22g

Zsír: 4g



Vörösbabos trüffel brownie

Hozzávalók

- 230g vörös bab
- 100g cukormentes magozott datolya
- 30g zsírszegény kakaópor
- 32g zabliszt
- 240g banán villával pürésítve
- 150g cukormentes mandulatej
- 1 tsk. sütőpor
- + 80 g 85 % étcsokoládé a mázhoz



Elkészítés

Előkészület: 10 perc
Elkészítési idő: 30 perc +
60 perc hűtés

1. Keverd össze az összes hozzávalót, kivéve az étcsokoládét.
2. Öntsd a kapott masszát egy tetszőleges formába.
3. Süsd meg 30 perc alatt 175 fokon.
4. Olvasszuk fel az étcsokoládénkat a mikrohullámú sütőbe 60 mp-ig.
5. Ha kész a süti, akkor öntsd rá a felmelegített csokit, egyenletesen kend le a tetejét és mielőtt felvágnád, tedd a hűtőbe 1 órát pihenni.

Tipp: Igyekezz egyenletesen eloszlatni az étcsokit a kész sütemény tetején, máskülönben felvágáskor szét fog repedni.







Ünnepi mini galette-ek



Hozzávalók

- 550g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 120g banán
- 40g négyszeres erősségű édesítőszer
- 7 g őrölt lenmag , „lenmagtozás”
- 50g víz
- 2 tsk szódabikarbóna
- 1 tsk almaecet
- 10g vanília aroma

+ idény gyümölcs és tetszőleges lekvár, ez az én esetemben 100g almás-szilva lekvár volt és 1080g felszeletelt alma

Tipp: opcionálisan választható bármilyen gyümölcs és ízű lekvár, de még magokat is felhasználhatunk.

Elkészítés

Előkészület: 15 perc
Elkészítési idő: 20 perc

1. Melegítsd elő a sütőt 180 fokra
2. Készítsd el a „lenmagtozást” úgy, hogy az őrölt lenmagot áztasd be 40 ml vízbe 10 percre.
3. Ezután a tésztához a száraz összetevőket keverd össze egy mélyfalú edénybe. Ezután pedig minden nedves összetevőt keverd el a száraz hozzávalókkal.
4. Közben vágd fel vékony szeletekre az almákat.
5. A kapott tészta mennyiségéből csípj le egy tenyérnyi adagot és egy sodrófa segítségével nyújtsd kör alakúvá, amit kb. egy ujjnyi vastagságú legyen. Majd a kapott tésztát helyezd a sütőpapírral bélelt tepsire. Ezt addig csináld, amíg a tészta el nem fogy.
6. Mindegyik tésztaközepét – ahova az alma szeleteket fogod rakni – kend le a választott lekvárral és utána kör alakba helyezd egymás mellé szorosan az almaszeleteket, majd hajtsd a tészta szélét a gyümölcsre. A tetejüket szórd meg fahéjas eritrittel.
7. A sütőbe süsd 180 fokon kb. 20 percre készre.

**100g-ra nézve**

Kcal: 218

Fehérje: 5 g

Szénhidrát: 50 g

Zsír: 1 g

1 db-ra nézve

Kcal: 662

Fehérje: 16g

Szénhidrát: 153

Zsír: 3g







100g-ra nézve

Kcal: 270
Fehérje: 8 g
Szénhidrát: 40 g
Zsír: 8 g

1 db-ra nézve

Kcal: 204
Fehérje: 6g
Szénhidrát: 30g
Zsír: 6g



Hozzávalók

- 300g zabpehely (GM.)
- 360g banán
- 1 tsz. sütőpor
- 1 tsz. fahéj
- 65 g mandula
- 3 dl cukormentes mandulatej

Tipp: tovább dúsítható még lenmaggal, törökmogyoróval, datolyával, fagyasztott meggyel, bogyós gyümölcs vagy étcsokival.

Mákos töltelék:

- 45 g darált mák
- 3 db cukrozatlan magozott datolya
- 3 db lereszelt alma
- 2 tsz. fahéj
- 2 tsz. vaníliaőrlemény (elhagyható)
- 2 tsz. rumaroma (elhagyható)

Mákos banánkenyér

Elkészítés

Előkészület: 10 perc
Elkészítési idő: 50 perc
+ 10 perc a pihentetés

1. Vágd durvára a mandulát.
2. Ezután keverd össze az összes hozzávalót és vedd ketté a kapott tésztát külön-külön edénybe.
3. Egy harmadikba pedig keverd össze a mákos tölteléknek való hozzávalókat.
- 3 Egy hosszúkás szilikonos formába tegyél egy réteg banánkenyér alapot, utána a mákos töltelék, majd ismét a maradék alapot.
4. Süsd készre 200 fokon 50 percre készre.

Tipp: Tálalás előtt hagyd kihűlni, hogy könnyebben szelhető legyen.





100g-ra nézve

Kcal:212

Fehérje: 3 g

Szénhidrát: 17 g

Zsír: 21 g

1 db-ra nézve

Kcal: 205

Fehérje: 4g

Szénhidrát: 17g

Zsír: 12g



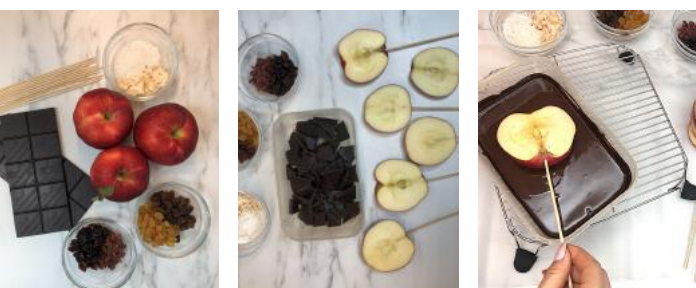
Csokoládés almaszelet pops-ok

Előkészület: 10 perc

Elkészítési idő: 15 perc + 15 perc hűtés

Hozzávalók 6 db

- 3 nagy alma, megmosva és megszáritva
- 150g 85%-os étcsokoládé
- 10g pekándió
- 10g aszalt áfonya
- 10g aranymazsola
- 10g kókuszreszelék, kókuszchips
- 6 db fából készült jégkrém pálcika vagy hurkapálcika



Elkészítés

1. Olvaszd fel az étcsokoládét mikrohullámú sütőbe 60 másodpercre.
2. Szükséged lesz egy mélyebb edényre, amibe a felolvasztott étcsokoládét teszed. Akkorát válassz, amiben az almaszeleteket meg tud benne forgatni.
3. Készítsd elő az apróbbra felvágott pekándiót, aszalt áfonyát, aranymazsolát és a kókuszreszeléket, kókuszchipset.
4. Szeleteld fel szélthében, ujjnyi vastagságúra az almákat egy nagyon éles kés segítségével. (így könnyebben bele fogod tudni illeszteni a jégkrém pálcikát)
5. Nagyon óvatosan, minden egyes almába szúrj egy jégkrém pálcikát.
6. Mártsd bele az alma szeleteket az olvasztott csokoládéba, hogy egyenletesen befedje mind két oldalát, majd finoman tedd a sütőrácsra.
7. Azonnal szórd meg a pekándiókkal, az aszalt vörös áfonyákkal, aranymazsolákkal és/vagy kókuszreszelékkel, kókuszchippel az almáknak az egyik felüket.
8. Tedd be a hűtőbe 15 percre a feldíszített, étcsokis almákat, hogy megdermedjen az étcsokoládé rajta. Ha megdermedtek, akkor tálalhatod is.

Tipp: Kivéve a hűtőből és 5 percre szobahőmérsékleten hagyva a legjobb fogyasztani.



**100g-ra nézve**

Kcal: 219

Fehérje: 6 g

Szénhidrát: 36 g

Zsír: 3 g

1 db-ra nézve

Kcal: 332

Fehérje: 10g

Szénhidrát: 55g

Zsír: 5g



Érdei gyümölcsös morzsa sütemény

Hozzávalók

A GYÜMÖLCSÖS RESZHEZ:

- 200g zabliszt (GM.)
- 800g fagyasztott érdei gyümölcs
- 50g négyszeres erősségű
- édesítőszer
- 15g friss citromlé
- 10g vanília aroma
- 2 ek. chiamag

A TESZTA részhez:

- 140g zabliszt (GM.)
- 1 tk. szóda bikarbóna
- 50g eritrit
- 15g friss citromlé
- 4 ek. víz
- 120g banán

Előkészület: 10 perc

Elkészítési idő: 30 perc

Elkészítés

1. Melegítsd elő a sütőt légkeveréssel 180 fokra (légkeverés nélkül 200-ra).
2. Az olvasztott gyümölcsöt keverd el a gyümölcsös rész többi hozzávalójával, és simítsd egy hőálló tálba vagy egy piteformába.
3. A tészta részt gyúrd össze, és morzsold rá a gyümölcsös részre.
4. Tedd a sütőbe 180 fokra és süsd 30 perc alatt aranybarnára.







100g-ra nézve

Kcal: 219

Fehérje: 6 g

Szénhidrát: 36 g

Zsír: 3 g

1 db-ra nézve

Kcal: 54

Fehérje: 1g

Szénhidrát: 6g

Zsír: 3g

Gesztenyeszív

Elkészítés

Előkészület: 10 perc

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók

- 250 g cukormentes gesztenyemassza
- 15 g rumaroma
- 50 g zabpehely (GM.)
- 25 g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 50 g kókuszreszelék
- 100g 85%-os étcsokoládé



1. A zabpelyhet egy turmixgép segítségével őröld lisztté. Szintén a négyszeres erősségű édesítőszer pedig őröld porcukorrá a turmixgép segítségével.
2. Tedd egy tálba a kapott zabpehelylisztet, a gesztenyemasszát, a rumaromát és a négyszeres erősségű édesítőszer porcukrot.
3. Gyúrd össze őket és a kapott tésztát egy sodrófa segítségével óvatosan nyújtsd ki ujjnyi vastagságúra.
4. Ezután egy szív alakú szaggató segítségével szaggasd ki a gesztenyeszíveket.
5. Ezután olvaszd fel a mikrohullámú sütőbe 60 mp-ig az étcsokoládénkat. Majd a felolvad étcsokiba mártsd bele a gesztenyeszíveket és tetszés szerint szórd meg kókuszreszelékkel.





100g-ra nézve

Kcal: 297
Fehérje: 11 g
Szénhidrát: 41 g
Zsír: 9 g

1 db-ra nézve

Kcal: 256
Fehérje: 8g
Szénhidrát: 37g
Zsír: 7g





V O T G

Hozzávalók

Piskóta rész

- 300g zabliszt (GM.)
- 20 g útifűmaghéj
- 60 g négyzeres
- erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 120g Zs.szegény holland kakaópor
- Fél cs. sütőpor
- 3 dl víz

“Túrókrém” rész

- 200g köles
- 5g vanília aroma
- 50g citromlé
- 100g citromhéj

“Narancsos - vaníliás puding” rész

- 3 dl frissen
- facsart narancs leve
- 150 g édesburgonya
- 100 g mandula (vaj)
- 4 db datolya
- 5 g vanília aroma

Mirinda szelet

Elkészítés

Előkészület: 30 perc
Elkészítési idő: 25 perc
+ egy teljes éjjel

1. A piskóta alapanyagait egy mélyfalú tálba jó alaposan keverd ki, majd tedd egy sütőpapírral bélelt tepsibe. Süsd meg 25 perc alatt 180 fokon. Használd tűpróbát, mielőtt kivennéd a sütőből!
2. A kölest főzd meg 4x mennyiségű vízben, jó puhára, majd botmixerrel krémesítsd, de nem kell egészen pépesre. Ezután adj hozzá a citromlevet, citromhéjat és az édesítőt, majd keverd át az egészet és hagyd hűlni a krémet.
3. Párold meg az édesburgonyát.
4. Áztasd be a datolyákat forró vízben 10 percig.
5. Turmixgépben vagy kávédarálóban őröld lisztté a mandulát kevés vízzel, hogy egy krémes pépet kapjunk. Ezután a mandulavajhoz adjuk hozzá narancslevet, az édesburgonyát, a datolyát, a vanília aromát és turmixoljuk össze az egészet.
6. Ha elkészült mind a három alkotó elemmel, akkor rétegezd egy szilikonos tortaformába.

Sorrend: 1. piskóta, 2. “túrókrém”, 3. “narancsos - vaníliás puding rész réteg”, majd hagyjuk egy éjjelt állni.





100g-ra nézve

Kcal: 325

Fehérje: 12 g

Szénhidrát: 59 g

Zsír: 6 g

1 db-ra nézve

Kcal: 142

Fehérje: 5 g

Szénhidrát: 25 g

Zsír: 3 g



Nem-mézes Puszedli



Hozzávalók

- 900g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 100g datolya
- 100g banán
- 250 ml langyos víz
- 20g őrölt lenmag
- 10g útifűmaghéj
- 1 kávéskanál sütőpor
- 140g alma
- 100g mandula
- 1 lapos evőkanálnyi az alábbi
- fűszerekből tetszés szerint:
- fahéj, gyömbér, szegfűszeg vagy szegfűbors, koriandermag, szerecsendió, kardamom, sáfrányos szeklice szírom (elhagyható)

Mázhoz:

- 150g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 50g citromlé

Elkészítés

Előkészület: 20 perc

Elkészítési idő: 45 perc

0. Melegítsd elő a sütőt 180 fokra!
1. Melegítsd össze a reszelt almát, a növényi tejet, a vizet és a datolyát. Amint egyneműre melegítetted őket, úgy tedd félre, hogy kicsit kihűljön!
2. A mandulát daráld össze, hogy lisztes állagot kapj.
3. A liszteket keverd össze a fűszerekkel, a sütőporral és a szóda bikarbónával.
4. Az almás-tejes-vizes-datolyás elegyet öntsd bele a lisztes keverékbe és gyúrd össze.
5. Az egész tésztából csípj le kb. 20g-os tésztákat és készíts a kezeid segítségével kis lapított golyókat, majd tedd őket egy szilikonos sütőpapírral kibélelt tepsire.
6. Süsd meg 180 °C-on, kb 35 perc alatt őket.
7. Miután kihűltek, tetejüket cukros mázzal díszítsd!

Mázhoz:

En a mázt a következőképp készítem el: négyszeres erősségű édesítőszert kávédarálóban vagy turmixgépben porcukorra őrölök majd az elkészült porcukorból és citromléből sűrű, de keverhető, egyenletes masszát készítek. Ebbe a mázba mártom bele az elkészült puszedliket és hagyom őket megszáradni.

Tipp: A puszedlik sütés után kemények lesznek, ezért be kell dobózni egy fél almával, hogy picit puhuljon 2-3 napig!





100g-ra nézve

Kcal: 288
Fehérje: 10 g
Szénhidrát: 51 g
Zsír: 5 g

1 db-ra nézve

Kcal: 78
Fehérje: 3g
Szénhidrát: 14g
Zsír: 1g



Mézeskalács

Hozzávalók

- 450g zabliszt (GM.)
- 40g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó) - kávédarálóban megőrölhető
- 300g víz
- 15g mézeskalácsfűszer

Mázhoz

- 150g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 50g citromlé

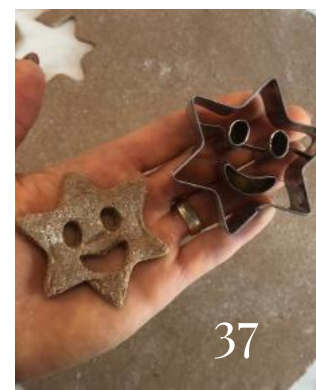
Elkészítés

Előkészület: 20 perc

Elkészítési idő: 15 perc

1. Egy nagyobb mélyfalú tálban kezd el összekeverni a hozzávalókat!
2. Ha szükséges, még pár kanál vizet egyenként adj hozzá – míg össze nem áll, de ne legyen ragacsos
3. Gyúrd össze egybe, csomagold be folpackkal, és tedd a hűtőbe egy 30 percre.
4. Ha letelt a pihentetés, melegítsd elő a sütőt 150 fokra és készíts elő egy sütőpapírral kibéelt tepsit.
5. Nyújtsd ki a tésztát két sütőpapír között kb. 5 mm vastagra
6. Szúrd ki a kívánt formákra és ezután helyezd is őket a tepsire.
7. Végül süsd meg őket 15 percig, amíg aranybarnák lesznek.

Tipp: En a mázt a következőképp készítem el: négyszeres erősségű édesítőszert kávédarálóban vagy turmixgépben porcukorra őrlek majd az elkészült porcukorból és citromléből sűrű, de keverhető, egyenletes masszát készítek. Akár habzsákba / nejlonba vagy kanál segítségével tudjuk felhasználni a mázat a mézeskalácsok díszítésére.





100g-ra nézve

Kcal: 349
Fehérje: 9 g
Szénhidrát: 20 g
Zsír: 24 g

1 db-ra nézve

Kcal: 213
Fehérje: 5 g
Szénhidrát: 16 g
Zsír: 15 g



Zserbó



Hozzávalók

- 300g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 120g banán
- 40g négyszeresen erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 7g őrölt lenmag „Lenmagtojás
- 50 ml víz
- 2 tsk szódabikarbóna
- 1 tsk almaecet (bármilyen jó)
- 10g vanília aroma
- Fél csomag por élesztő

töltelékhez:

- 400g dió ledarálva
- 250g négyszeresen erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 700g baracklekvár

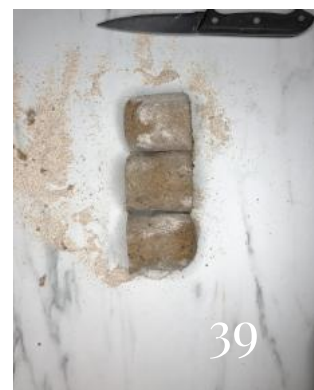
Csokimáz: 200g étcsokoládé felolvasztva

Előkészület: 20 perc
Elkészítési idő: 15 perc

Elkészítés

0. Melegítsd elő a sütődet 180 fokra!
1. Helyezz a tepsibe egy szilikonos sütőpapírt!
2. Készítsd el a „lenmagtojáást” úgy, hogy az őrölt lenmagot áztasd be 50 ml vízbe 10 percre.
3. A tésztához a száraz összetevőket keverjük össze egy mélyfalú edénybe. Ezután pedig minden nedves összetevőt keverjük el a száraz hozzávalókkal.
4. Egy henger alakú formát sodorj a kapott tésztából, majd három egyenlő részre vágd fel! Először az egyik részt sodrófával téglalap alakúra formáld! Közel akkorára, mint a tepsi, amibe helyezni fogod.

Tipp: A kinyújtott tésztát úgy a legkönnyebb a tepsibe tenni, ha feltekered a sodrófára és a sodrófáról letekerve helyezed bele a tepsibe.





Elkészítés

5. Igazítsd el a tésztát és a tepszi oldalára jutó részt vágd le, majd alaposan kend meg baracklekvárral.

6. A darált diót keverd össze az édesítővel, majd némi dióval szórd meg a lekvár tetejét.

7. Jöhet rá a következő tésztaalap. Téglalap alakúra nyújtva, a sodrófa segítségével a lekváros diós réteg tetejére tedd, igazítsd el, ha a tepszi oldalára jutna tészta, vágd le. Ezt a maradék tésztát gyúrd össze a következő, egyben utolsó tésztához és hasonlóan a baracklekvárra a diót szórd, majd fedd be a tésztával. A tésztát szépen igazítsd el, a szélét az ujjaiddal nyomkod be!

8. Az utolsó szint a tészta kell, hogy legyen, amit szurkálj meg villával, majd egy órát hűvös helyen pihentesd. Ezután süsd meg 180 fokon kb. 35 perc alatt készre.

Csokimáz

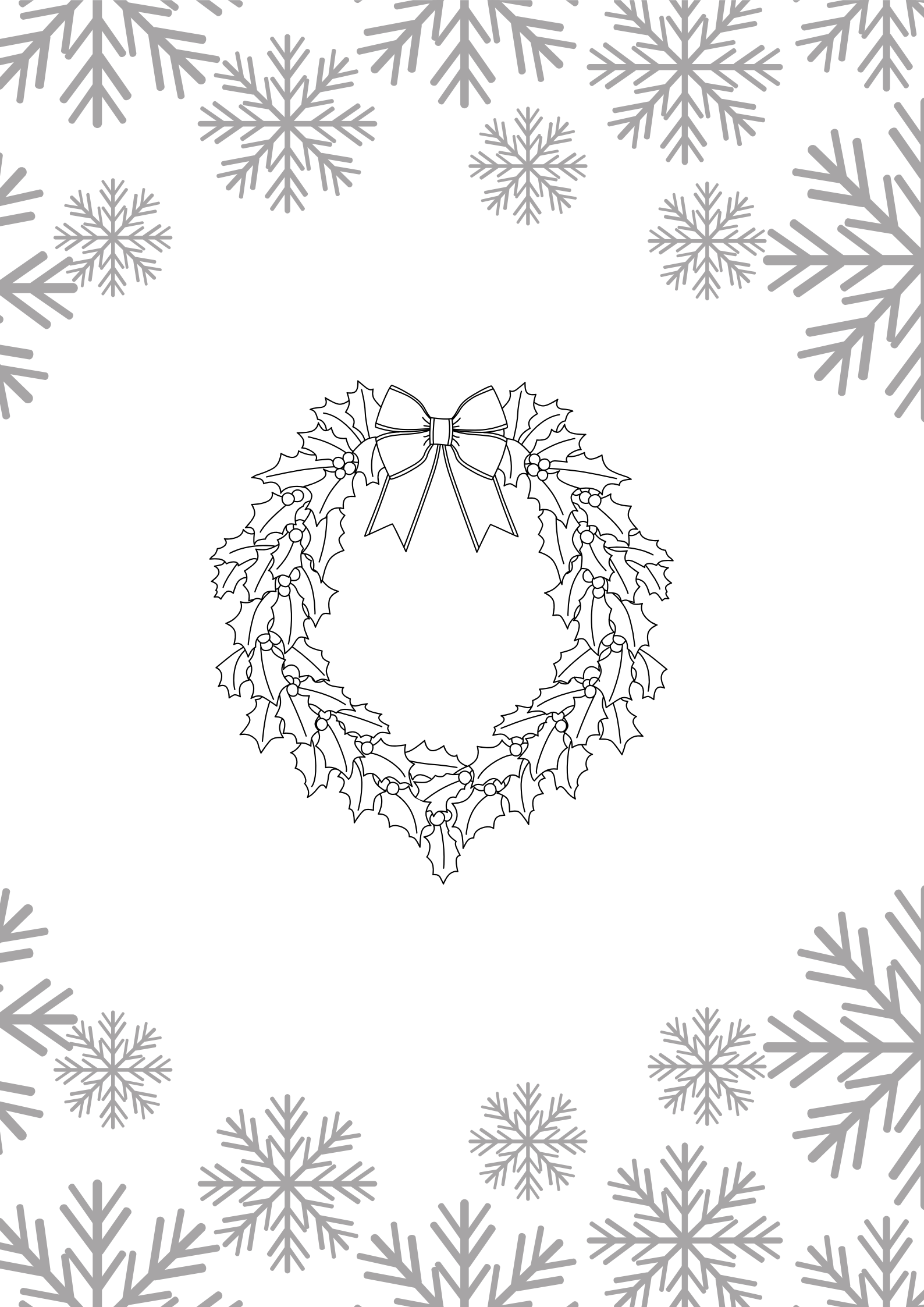
1. Olvaszd fel az étcsokoládét a mikrohullámú sütőben 60 mp-ig.

2. Ez követően a megsült, lehűlt sütemény tetejére öntsd a csoki szószt és egyenletesen kend el a tetejét. Erdemes a csoki megdermedése előtt felvágni, de nem kiszélelni.

3. Ezt követően tedd a hűtőbe, és amikor a csoki megdermedt teljesen a tetejére már szeletelhető is. Könnyebb lesz a szeleteket a tepsiből kiemelni.

Tipp: Emlékeztető a sorrendről: tepsibe helyezés lépései a tészta, lekvár, dió, tészta, lekvár, dió, tészta, tűvel szurkálni, pihentetni, sütni, kihűlés után csokimáz.





**100g-ra nézve**

Kcal: 287

Fehérje: 11 g

Szénhidrát: 30 g

Zsír: 13 g

1 db-ra nézve

Kcal: 202

Fehérje: 7 g

Szénhidrát: 21 g

Zsír: 9 g



Beigli alap recept

Hozzávalók

1 rúd beiglihez:

- 300g teljes kiőrlésű tönköly liszt
- 15g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 1 cs. porélesztő
- 1 dl forró víz
- 280g reszelt alma

Elkészítés

Előkészület: 20 perc

Elkészítési idő: 15 perc

1. Az összes hozzávalót keverd össze egy turmixgépben. Egy nem ragadós tésztát kell kapnod.

2. A kapott tésztát nyújtsd ki szögletes formára, majd adagolva kend meg a választott töltelékeddel a tésztát.

Tipp: Ha szeretnéd, hogy hagyományosabban nézzen ki sütés után a beigli, akkor csicseriborsó lével vagy narancs levével kend le a beiglink tetejét.





Mákos töltelék

Előkészület: 20 perc
Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók

Mákos töltelék

- 400 g mák
- 250 g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 1 dl víz

Elkészítés

1. Az eritritet egy lábasban 1 dl vízzel szirupká főzd.
2. Ezután ad hozzá a mákot és egy krémes masszát kell kapnod.
3. A mákot tedd a tésztára és finoman egyengesd el, majd óvatosan tekerd fel a tésztát.
4. Süsd meg 180 fokon 30 perc alatt!



100g-ra nézve

Kcal: 287
Fehérje: 11 g
Szénhidrát: 30 g
Zsír: 13 g

1 db-ra nézve

Kcal: 202
Fehérje: 7 g
Szénhidrát: 21 g
Zsír: 9 g





Diós töltelék

Hozzávalók

- 1 kicsi alma reszelve
- csipet fahéj
- 0,5 dl narancslé
- 1 evőkanál mazsola
- 60 g eritrit
- 120 g darált dió

Elkészítés

Előkészület: 20 perc

Elkészítési idő: 30 perc

1. Reszeld le az almát és keverd össze a darált dióval, narancslével, mazsolával, eritrittel és fahéjjal.

3. A diós masszát tedd a tésztára és finoman egyengesd el, majd óvatosan tekerd fel a tésztát.

4. Süsd meg 180 fokon 30 perc alatt!



100g-ra nézve

Kcal: 185

Fehérje: 5 g

Szénhidrát: 26 g

Zsír: 8 g

1 db-ra nézve

Kcal: 130

Fehérje: 4 g

Szénhidrát: 19 g

Zsír: 5 g



**100g-ra nézve**

Kcal: 406

Fehérje: 13 g

Szénhidrát: 49 g

Zsír: 18 g

1 db-ra nézve

Kcal: 250

Fehérje: 7 g

Szénhidrát: 30 g

Zsír: 11 g



Linzer

Hozzávalók

14 db-hoz:

- 250 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 50 g chia mag
- 1 tsk. szóda bikarbóna
- 250 g hántolt mandula
- 150 g négyszeres erősségű édesítőszer nyújtható állagot kapj).
(eritrit is jó)
- 125 ml víz

+ 150g Cukormentes bogyósgyümölcsös
lekvár (bármilyen jó)



Elkészítés

Előkészület: 15 perc

Elkészítési idő: 15 perc

1. A hántolt mandulát őröld lisztté és az édesítőszert porcukorrá.
2. Egy tálba az összes hozzávalót keverd el és a kapott tésztát nyújtsd ki szögletes formára (ha száraznak ítéled a tésztát, akkor adj hozzá még annyi vizet, hogy egy
3. Szúrd ki tetszőleges alakú kiszúróval a linzereket és helyezd őket egy sütőpapírral kibélelt tepsire.
4. A sütőben 180 fokon 7 perc alatt süsd készre.
5. Amikor megsültek és kihűltek elkezdheted megtölteni őket a lekvárral.
6. Amelyik az alja lesz, arra tegyél egy kiskanál lekvárt és helyezd rá egy másik linzert a tetejének.





100g-ra nézve

Kcal: 419

Fehérje: 13 g

Szénhidrát: 31 g

Zsír: 25 g

1 db-ra nézve

Kcal: 260

Fehérje: 7 g

Szénhidrát: 40 g

Zsír: 13 g



V O T

Kuglóf

Előkészület: 15 perc
Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók

- 250g cukormentes almapüré
- 2 db „lenmagtojás”
- 110g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 120g cukormentes mandulatej
- 1 tsz. citromlé
- 1 tsz. vanília aroma
- 250g zabliszt (GM)
- 165g mandulaliszt
- 2 tsz. sütőpor
- 2 tsz. szódabikarbóna
- Fűszerek: 2 tsz gyömbérpor, fahéj, szegfűszeg és só

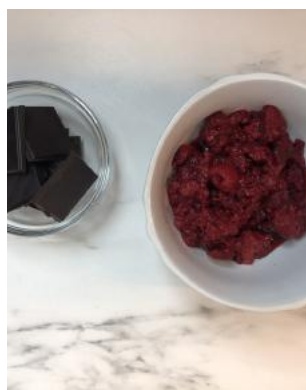
+ Csoki mázhoz:

100g 85%-os étcsokoládé

+ 50g fagyasztott málna (elhagyható)

Elkészítés

1. Melegítsd elő a sütőt 180 fokra!
2. Készítsd el a 2 db lenmagtojást úgy, hogy 2 ek. őrölt lenmagra önts 4 ek. vizet és keverd össze.
3. A zabpelyhet és a mandulát őröld lisztté a turmixgépben.
4. Ezután egy mélyfalú tálba minden hozzávalót tedd bele, és alaposan keverd egyneművé.
5. Adagold a szilikonos kuglófformába a massa egyik felét. Ezután körbe oszlasd el a kiolvadt málnát, és tedd rá a maradék tésztát.
6. Süsd készre 185 fokon 40 percig
7. Ha kellően kihűlt a kuglófunk, akkor olvasszuk fel a mikrohullámú sütőben 60 mp-ig az étcsokoládét és körbe öntsük rá a kuglóf tetejére. Ezután hagyd megdermedni a csokit és/ vagy díszítsd fel kedvedre.







Szaloncukrok - Áfonyás-epres

Hozzávalók 8 db

Elkészítés

Előkészület: 10 perc
Elkészítési idő: 15 perc

- 100g eper
- 125g cukormentes aszalt vörösfőnye
- 50g apró szemű zabpehely
- 125g 85%-os étcsokoládé



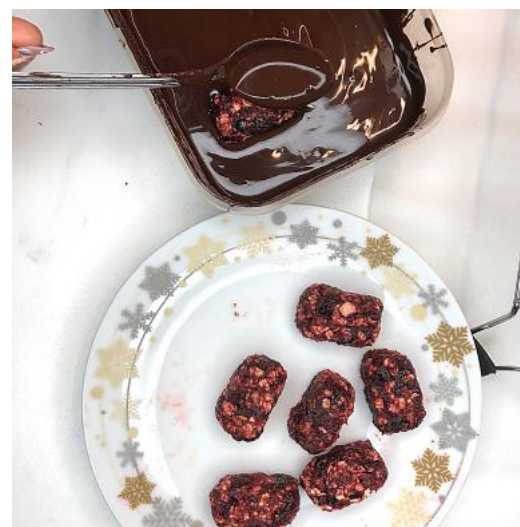
100g-ra nézve

Kcal: 345
Fehérje: 5 g
Szénhidrát: 41 g
Zsír: 15 g

1 db-ra nézve

Kcal: 138
Fehérje: 2 g
Szénhidrát: 16 g
Zsír: 6 g

1. A fagyasztott epret olvasd ki és a fennmaradó vizet öntsd le róla!
2. Ezután tegyél minden hozzávalót – kivéve az étcsokit – a turmixgépbe és alaposan keverd össze őket.
3. A kapott masszából gyúrj és formázz belőle kis szaloncukrokat vagy használj szaloncukor bonbonos szilikon formát.
4. Olvasd meg az étcsokoládét a mikrohullámú sütőben 60 mp-ig, és egyenként mártsd bele a szaloncukrokat, majd tedd sütőrácsra vagy sütőpapírra. Ha megdermedt a csoki, akkor csomagoljuk be őket szaloncukor papírba vagy sütőpapírba.





**100g-ra nézve**

Kcal: 276

Fehérje: 5 g

Szénhidrát: 22 g

Zsír: 16 g

1 db-ra nézve

Kcal: 49

Fehérje: 1g

Szénhidrát: 4g

Zsír: 3 g



Szaloncukrok - Gesztenyés

Előkészület: 10 perc

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 20 db

- 125g cukormentes gesztenyemassza
- 125g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 5g rumaroma
- 125g 85%-os étcsokoládé

Elkészítés

1. A gesztenyemasszához add hozzá a négyszeresen erősségű édesítőszert, amit előzőleg kávédarálóban vagy turmixgépbe porcukorra őröltél, és a rumaromát.
2. Alaposan keverd össze, gyúrj rajta párat és lecsípve a tésztából formálj belőlük kis szaloncukrokat.
3. Olvaszd meg az étcsokoládét, és egyenként mártsd bele a szaloncukrokat, majd tedd sütőrácsra vagy sütőpapírra. Ha megdermedt a csoki, akkor csomagoljuk be őket szaloncukor papírba vagy sütőpapírba.





**100g-ra nézve**

Kcal: 380

Fehérje: 5 g

Szénhidrát: 12 g

Zsír: 32 g

1 db-ra nézve

Kcal: 79

Fehérje: 1g

Szénhidrát: 2g

Zsír: 6 g

Szaloncukrok - Kókuszos

Elkészítés

Előkészület: 10 perc

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 20 db

- 125g kókuszreszelék
- 125g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 3 ek. víz
- 125g 85%-os étcsokoládé

1. A kókuszreszeléket és a négyszeres erősségű édesítőszert a kávédarálóba vagy turmixgépbe dolgozd össze és annyi vizet adj hozzá, hogy jól gyúrható anyaggá álljon össze. Tekerd fóliába a marcipánt, majd a könnyebb formázhatóságért tedd a hűtőbe kb. 20- 30 percre.

2. Vedd ki a hűtőből a marcipánt, vágd le a negyedét, gyúrj 1 cm vastag hengert, és vágd fel kb. 2,5 cm hosszúságú darabokra.

3. Olvaszd meg az étcsokoládét, és egyenként mártsd bele a szaloncukrokat, majd tedd sütőrácsra vagy sütőpapírra. Ha megdermedt a csoki, akkor csomagoljuk be őket szaloncukor papírba vagy sütőpapírba.







Szaloncukrok - Marcipános

Előkészület: 10 perc
Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 20 db

- 125g mandula
- 125g négyszeres erősségű édesítőszer (eritrit is jó)
- 3 ek. víz
- 125g 85%-os étcsokoládé



100g-ra nézve

Kcal: 365
Fehérje: 11 g
Szénhidrát: 7 g
Zsír: 30 g

1 db-ra nézve

Kcal: 69
Fehérje: 2 g
Szénhidrát: 1 g
Zsír: 5 g



Elkészítés

1. A mandulát és a négyszeres erősségű édesítőszert a kávédarában, vagy turmixgépben összedolgozzuk, és annyi vizet adj hozzá, hogy jól gyúrható anyaggá álljon össze. Tekerd fóliába a marcipánt, majd a könnyebb formázhatóságért tedd a hűtőbe kb. 20- 30 percre.

2. Vedd ki a hűtőből a marcipánt, vágd le a negyedét, gyúrj 1 cm vastag hengert, és vágd fel kb. 2,5 cm hosszúságú darabokra.

3. Olvaszd meg az étcsokoládét, és egyenként mártsd bele a szaloncukrokat, majd tedd sütőrácsra vagy sütőpapírra. Ha megdermedt a csoki, akkor csomagoljuk be őket szaloncukor papírba vagy sütőpapírba.





#vegánkarácsonyalexával

TÓTFALUSI ALEXANDRA



Köszönet!

Köszönöm a családomnak, a barátaimnak, az ismerőseimnek, a kedves kliensemnek, a közösségem tagjainak Instagramon, Facebook-on a válaszokat, a recept ötleteket, a támogatást, segítséget és Neked, hogy megvásároltad az ebook-ot!

Nélkületek nem jöhetett volna létre ez a kiadvány!



TEGYEL MEG TÖBBET AZ EGESZSEGEDEST,
WWW.FENEKFORMÁLÁS.COM

Áldott, békés, boldog és szeretetteljes
ünnepeket kívánok neked!



A karácsony nem csak egy nap. Es nem is három.
Az igazi karácsony nem... Sőt, nem is napokkal
számolható. Karácsony a szeretet születésének ünnepe.
Szeretet pedig bármikor születhet. Bárhol, bármelyik
napon, bármelyik pillanatban. Hiszen az első karácsonyig
az a nap is csak egy volt a sok közül.
A szeretet születésétől vált karácsonnyá.

Csitáry-Hock Tamás



