Kiss Mona

A MENTES SÜTISKÖNYV

© **Kiss Mona**

Minden jog fenntartva. Recenziókban, kritikában felhasznált, rövid idézetek kivételével a mű egyetlen részlete, fejezete, receptje sem publikálható, semmilyen eljárással és médiumon keresztül a jogtulajdonos és a T.bálint Kiadó előzetes, írásos engedélye nélkül.

ISBN 978-615-5698-07-1

© Fotó: **Csiki Vivien** Photography
© Fotó: **Peregi Zoltán** (4-5., 6-7., 8-9., 34-35., 100-101.,144. oldal, hátsó borító)

© Kontrollszerkesztés, korrektúra: **Kaszás-Horváth Ágnes**
© Borító- és könyvterv, tördelés, nyomdai előkészítés: **Kaszás Attila**

© Kiadó: **T.bálint Kiadó**
2045 Törökbálint, Dózsa György út 32.
Felelős kiadó: **Juhász Gyula**

Nyomda: **Gyomai Kner Nyomda Zrt.**, Gyomaendrőd

facebook.com/tbkiado
www.tbkiado.hu
instagram.com/tbkiado

MONA KONYHÁJA

Kiss Mona

A MENTES SÜTISKÖNYV

60 gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, cukormentes, szójamentes, mogyoró- és élesztőmentes vegán recept.

Bevezető

Honnan is jött **A MENTES SÜTISKÖNYV** ötlete?

Írhatnám, hogy már rég megszületett bennem. Hisz minden könyvem témája ott lapul a fejemben, majd egyszer csak eljön a megvalósítás ideje.
Amikor több, mint 9 éve diagnosztizálták nálam a cöliákiát – majd a többi allergiám –, már akkor elkezdtem a különböző alternatív lisztekkel kísérletezni. Kevertem-kavartam, hihetetlen miket tudtam készíteni! Persze a kezdetek kezdetén nem igazán volt olyan, mint amilyennek lennie kellett volna. De ahogy telt-múlt az idő, egyre jobban belejöttem.

Majd elkezdtem tényleg igazán finom ételeket készíteni kész lisztkeverékmentesen, és azt vettem észre, hogy a közösségi média felületeimen megosztva, nagy sikerük volt. Állíthatom, valamiért rákaptak az érintettek ezekre a receptekre.
Van, aki a kész lisztkeverékeket pártolja, van, aki jobban szereti a kész lisztkeverékmenteseket. Természetesen mindenki igényét próbáltam kielégíteni.
Az első négy könyvem leginkább kész lisztkeverékkel készült recepteket tartalmaz. Ám ahogy egyre nőtt azoknak a tábora, akik összekevernék saját maguknak a liszteket, jött az ötlet nekem is, készítsünk egy olyan átfogó könyvet, melyben csak kész lisztkeverékmentes receptek találhatóak.
A tapasztalat azt mutatja (na meg a receptjeim, videóim nézettsége), hogy aki belecsöppen ebbe a mentes világba, leginkább a süteményeket és a pékárukat helyezi előtérbe.
Így lett ez egy sütis könyv.
És ha már sütis könyv, akkor legyen kész lisztkeverékmentes, na meg rengeteg diétába beilleszthető.
Így született meg a Mona konyhája - A mentes sütis könyv, melyben glutén, tej, tojás, cukor, szója, mogyoró, élesztő, kész lisztkeverékmentes vegán receptek találhatóak.
Igyekeztem a 60 receptet úgy összeválogatni, hogy mindenféle süti helyet kapjon, az édes vagy sós keksztől egészen a „kelt tésztáig".
Bízom benne, hogy amilyen szeretettel készült, ti is olyan szeretettel fogadjátok!
Az édességet mindenki szereti, legyen az gyerek vagy felnőtt. A gyerekeket említve, természetesen olyan receptek is találhatóak a könyvben, amiket akár ők is könnyedén el tudnak készíteni. Hisz aki ismer, az tudja, gyerekkel a konyhában a legjobb dolog a főzőcske.
Az én két gyerkőcöm is szívesen "mozog" a konyhában, szeretnek gyúrni, nyújtani. Bevonva őket a konyhai feladatokba, nagy kedvet és örömet fognak találni az ételek elkészítésében. Nem utolsó sorban pedig fejlődik a fantáziájuk, így később akár ők maguk is kitalálhatnak újabb finomságokat.

Bízom benne, hogy **A MENTES SÜTISKÖNYV** sok ember számára hasznos lesz, legyen az kezdő vagy már régóta érintett ételallergiás, vagy családtagja.

Fogadjátok sok szeretettel!

Mona

Dietetikusi ajánlás

A receptkönyv szerzőjének Monának a története kész „regény”!
Kilenc éve diagnosztizálták kezdődő diabétesszel, majd ehhez társult a gluténérzékenység.
Az évek során egymást követték a további diagnózisok: laktózérzékenység, tej, és mogyoróallergia. Tiltólistára került a koffein, a tökmag, a szója, a paradicsom, a hagyma és a füstölt hús. Végül megállapították a pajzsmirigy alulműködést is.
Ahogy sorban születtek a diagnózisok, folyamatosan konzultált orvosaival, szakmai cikkeket olvasott, tágította szaktudását, és egyre jobban „belejött” a diétás ételek készítésébe. Sokat kísérletezett, hogy minél ízletesebb, és megfelelő tápanyagtartalmú ételek kerüljenek az asztalra.
Már a kezdetekkor elkezdett gasztroblogot írni diétás receptjeiből, melyek mindig igazodtak az újabb betegségekhez. Elhatározta, hogy tapasztalatait, receptjeit megosztja mindenkivel.

Az eltelt évek alatt az információkat és a tapasztalatokat összegyűjtötte, és a diétáknak megfelelően, de „konyhanyelven” szakácskönyvbe rendezte.
A receptek nem tartalmaznak glutént, tejet, tejtermékeket, hozzáadott cukrot, kész lisztkeverékeket, szóját és élesztőt. A különböző betegségek, és allergiák esetén nem mindenki fogyaszthat kész lisztkeverékeket.
Mona ebben a könyvében változatos, ízes receptjeivel, azoknak kedvez, akik gluténmentes gabonából, és/vagy alternatív növényekből készített lisztekkel szeretnék elkészíteni az édes, és sós desszerteket.
Az általa használt gluténmentes liszteket tapasztalatai, kreativitása alapján, megfelelő arányban „keveri” össze az adott „süteményhez”.
A desszertekhez barna rizslisztet, köleslisztet, teff lisztet, quinoa lisztet, tápióka keményítőt, és útifűmaghéjat használ fel.
Ezeket a gluténmentes liszteket kiválóan beilleszti a sokféle élelmiszertől mentes diétába.
A lisztek nagy előnye, hogy növényi fehérjét tartalmaznak 7 g - 13 g / 100 g mennyiségben.
A gluténmentes liszteket vegyítve a vitaminok közül minden, a B-vitamin csoporthoz tartozó vitamin megtalálható a süteményekben. Ezen kívül kisebb mennyiségben béta karotin és E-vitamin is van bennük.
Kiváló ásványi anyagforrások. Tartalmaznak magnéziumot, vasat, kalciumot, káliumot, mangánt, szelént, foszfort, rezet és cinket is.
A Mona által felhasznált lisztek rosttartalma magas, ezért nagymértékben hozzájárulnak a napi ajánlott rostbevitel biztosításához. Szénhidráttartalmuk is magas, de élelmi rosttartalmuk megakadályozhatja a gyors felszívódást, lassabban emelheti meg a vércukorszintet.
A receptekben lévő tápióka keményítőnek szintén magas a szénhidráttartalma, és élelmi rost sincs benne. Ezért csak kis mennyiségben kerül bele a süteményekbe, de kiváló sűrítő anyag, így biztosítja a desszertek megfelelő állagát.
A sikér pótlására útifűmaghéjat (psyllium) is használ, melynek nagy előnye, hogy rosttartalma magas, 70-80 % / 100 g.
A tejet növényi italokkal („tejekkel”), rizsitallal, kókuszitallal, növényi főzőkrémmel („tejszínnel”) és növényi mascarpone jellegű krémmel helyettesíti. A növényi italok („tejek”), és főzőkrémek („tejszínek”) kalciummal dúsítottak, vagyis hozzájárulhatnak az egészséges csontösszetétel megtartásához. A süteményekben lévő vegyes zöldségek és a többféle gyümölcs is kiváló vitaminok, ásványi anyagok, élelmi rostok, és egyéb egészségvédő vegyületek (flavonoid színezékek) forrásai. A teljesség igénye nélkül, kisebb-nagyobb mennyiségben tartalmazzák a C-, B-vitamin csoport tagjait, karotint, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort.
Monánál az ételkészítés területén már nincs lehetetlen, mindent meg tud oldani úgy, hogy a diétának megfelelő, és természetesen ízletes legyen.
Az ő szavaival élve, utalva a sokféle, számára tiltott élelmiszerre:
„De ettől az élet még szép!”

Nógrádi Katalin dietetikus

Egy kis útmutatás a könyvhöz

Ha megfigyelitek a recepteket, igazából majdnem mindegyik ugyanazokból az alapanyagokból áll össze (gondolok itt a lisztekre). Milyen lisztekre és egyéb alapanyagokra lesz szükséged a receptek elkészítéséhez:

barna rizsliszt
kölesliszt
quinoa liszt
teff liszt
kókuszliszt
tápióka keményítő
quinoa pehely
útifűmaghéj
útifűmaghéj őrlemény
köles
szezámmag
lenmag
só
olaj
sütőpor

édesítő (eritrit-stevia keveréke négyszeres erősségű)
holland kakaópor
vanília aroma
pudingpor
koffeinmentes kávé
mentes csokoládé
gluténmentes natúr gesztenyemassza
gluténmentes sörélesztőpehely
cukormentes lekvár
zöldségek
zöldfűszerek
édesburgonya
gyömbérpor
citromlé

növényi ital
növényi tejszín
növényi mascarpone
növényi sajt
margarin
gyümölcsök
citromlé
kókuszreszelék
dió
datolya
kesudió
aszalt áfonya
mazsola
szeletelt mandula
mézes fűszerkeverék

A sütési időt természetesen minden receptnél megadom, de arra figyelni kell, hogy minden sütő másképp működik, tehát lehet, hogy valami nekem 40 perc alatt sül meg, nálad akár 5 perccel is tovább tarthat. Mindent 180 °C-on sütök, légkeveréssel.

Vannak receptek, ahol kiemeltem, hogy a tésztát állni kell hagyni. Ez azért van, mert a benne lévő útifűmaghéjnak meg kell szívnia magát, ezáltal válik jól dolgozhatóvá a tészta. Ha nem írtam oda, de te úgy látod, hogy neked hígabb a tésztád, várj vele egy kicsit, míg összeáll.

Ha nincs útifűmaghéj őrleményed, csak útifűmaghéjad (vagy fordítva), akkor ezek helyettesíthetőek egymással, de folyadék igényük picit módosulhat.

Az általam használt mentes csokoládé glutén-, tej-, cukor- és szójamentes, továbbá vegán. Természetesen mindenki használja az allergiájának megfelelőt.

Több receptnél használok már kész kölestúrót, amit megfőztem. De ez hogyan is készül el?

Egy alapreceptet leírok nektek, én így készítem:

25 dkg kölest 1 l folyadékban (növényi tej), 2-3 ek citromlével és kb. 1,5 dl növényi tejszínnel készre főzök. Sós ételhez egy csipet sóval, édeshez ízlés szerint édesítővel ízesítem. Ha túl sűrű lesz, növényi tejszínnel hígítom.

Remélem ez a kis szösszenet is segítséget nyújt nektek!

Tartalom

GOLYÓ SÜTIK

Almáspite golyók	15
Csoki golyók	16
Dió golyók	19
Gesztenye golyók	20
Hamis Marlenka golyók	23
Nyers golyók	24
Hamis Oreo golyók	27
Pudingos golyók	28
Kókusz golyók	31
Köles gombóc	32

KEKSZEK

Amerikai csokis keksz	37
Diós keksz	38
Gyömbéres keksz	41
Linzer	42
Pöffeteg	45
Csiga keksz	46
Pudingos keksz	49
Sajtos keksz	50
Vaníliás-mazsolás keksz	53
Ropogós rudak	54

TORTÁK, SÜTEMÉNYEK

Csoki torta	59
Diós süti	60
Fekete erdő szelet	63
Habos-epres	64
Kókuszos süti	67
Meggyes-mákos	68
Puncs torta	71
Barackos kocka	72
Piskóta tekercs	75
Szilvás lepény	76

POHARAS DESSZERTEK

Csokis desszert	81
Eper mousse	82
Erdei gyümölcsös kehely	85
Banán kehely	86
Raffaello kehely	89
Rákóczi túrós kehely	90
Sacher kehely	93
Tápióka puding	94
Tiramisu	97
Gesztenye kehely	98

„KELT" TÉSZTÁK

Babka	103
Bukta	104
Csokis csiga	107
Fánk	108
Ferdinánd tekercs	111
Kalács	112
Köles-lekváros	115
Lekváros párna	116
Pávaszem	119
Pudingos táska	120

SÓS SÜTIK

Csavart magos rúd	125
Körözöttes papucs	126
Pirog	129
Burgonyás pogácsa	130
Burgonyás sült pogácsagolyók	133
Sajtos kocka	134
Zöldséges pite	137
Sós rétes	138
Spenótos táska	141
Sajtos croissant	142

GOLYÓ SÜTIK

Almáspite golyók
Csoki golyók
Dió golyók
Gesztenye golyók
Hamis Marlenka golyók
Nyers golyók
Hamis Oreo golyók
Pudingos golyók
Kókusz golyók
Köles gombóc

Átlagos tápérték 100 grammban

Energia: 860,31 Kj / 206,18 KCal
Zsír: 9,18 g
Telített zsír: 4,36 g
Szénhidrát: 24,96 g
Cukor: 0,71 g
Rost: 2,58 g
Fehérje: 3,6 g
Só: 0 g

Almáspite golyók

Hozzávalók

a piskótához
10 dkg barna rizsliszt
4 dkg kölesliszt
6 dkg tápióka keményítő
1,25 dkg útifűmaghéj
1,25 dkg útifűmaghéj őrlemény
5 g sütőpor
3 ek édesítő (1:4)
2,5 dl víz
1 ek citromlé

az összeállításhoz
4 db közepes alma
1-2 kk fahéj
mézeskalács fűszerkeverék
+ ha szükséges még édesítő
+ holland kakaópor a forgatáshoz

Elkészítés

A piskótához a száraz alapanyagokat egy tálban elkeverjük, hozzáadjuk a vizet és a citromlevet, újra jól átkeverjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe (18x18 cm vagy 20x20 cm) simítjuk és 180 °C-on kb. 30-40 perc alatt megsütjük. Az almákat megmossuk, majd lereszeljük (Igen, az almahéjat rajta hagyjuk!).
A kihűlt piskótát apróra morzsoljuk, az almával és fűszerekkel összedolgozzuk. Golyókat formázunk belőle. Egyik oldalukat kakaóporba forgatva tálaljuk.

Csoki golyók

Hozzávalók

a piskótához
7,5 dkg barna rizsliszt
4 dkg kölesliszt
4 dkg tápióka keményítő
1,4 dkg útifűmaghéj
4 g sütőpor
1,75 dkg holland kakaópor
2 ek édesítő (1:4)
1 ek citromlé
2 dl víz

az összeállításhoz
4,5 dkg holland kakaópor
3 ek édesítő (1:4)
10 dkg olvasztott, mentes csokoládé
1 dl növényi tej
+ holland kakaópor a forgatáshoz

Elkészítés

A piskótához a száraz alapanyagokat egy tálban összekeverjük, majd a vízzel és a citromlével tovább keverjük. Egy kisebb (18x18 cm), sütőpapírral bélelt formában, 180 °C-on kb. 25 perc alatt készre sütjük. A kihűlt piskótát összemorzsoljuk, hozzáadjuk a többi alapanyagot. Golyókat formázunk belőle és holland kakaóporba forgatjuk.

Átlagos tápérték 100 grammban

Energia: 860,31 Kj / 206,18 KCal
Zsír: 9,18 g
Telített zsír: 4,36 g
Szénhidrát: 24,96 g
Cukor: 0,71 g
Rost: 2,58 g
Fehérje: 3,6 g
Só: 0 g