



**NATURBIT**

# NATURBIT BASIC-MIX

750G

Összetétele:

kukoricakeményítő, burgonyakeményítő, rizsliszt, kukoricaliszt, dextróz, stabilizátor (guargumi), burgonyarost, burgonyapehely, lisztkezelőszer (aszorbinsav).



A NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverék egy általános gluténmentes lisztkeverék, főzéshez és sütéshez egyaránt használható. Főzésnél tökéletes rántások, habarások készíthetők belőle. A főzelék pár óra elteltével sem hígul fel, még másnap is tartja az eredeti állagát. A habarás nem lesz csomós, használhatjuk levesek, mártások, szószok, főzelékek sűrítésére.

Gyorsan és egyszerűen készíthető a lisztkeverékkel gyúrt tészta, aminek a formázása tetszőleges. Lehet szélesmetélt, kocka, lasagne, de csipkedhetjük levesekbe csipetkének vagy rusztikusra darálva, majd megszáritva tarhonya alakot kapunk.

A nokedli nem ázik szét, könnyen szaggatható, frissen fogyasztva ajánlott.

Rántott ételek panírozásához megfelelő, a sótól nedves hússal, zöldségekre jól tapad.

A kevert tészták, sütemények (pl. piskóta, muffin, brownie, gyümölcsös kevert tészták stb.) sütéséhez optimális. A végeredmény nem morzsálódik, rugalmas állagú, másnap is fogyasztható.

A kelt tészták, péksütemények a NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverékkel készítve frissen finomak, puhák. Ezekből érdemes kisebb mennyiséget készíteni, vagy frissen lefagyasztani.

A palacsinta sütéséhez ideális.

A lisztkeverékkel linzer tésztát még tojásmentesen is nyugodtan süthetünk. A kész linzer napokig fogyasztható. Nem mállik szét, roppanós.

A sós receptek sem maradhatnak ki a repertoárból. A sajtos rúd és minden hasonló recept kifogástalan lesz belőle. Mivel nagyszerű égetett tészta alaphoz, ezért sajtos pogácsának érdemes egy jó sajtos, égetett tésztás verziót sütni, ez másnap is ugyanolyan állagú, mint frissen.

A lisztkeverék csomagolásán található kenyér recept számtalan módon felhasználható. Készülhet belőle zsemle, kifli, pizza, lángos, lepénykenyér, bagett, sőt akár pita is. Természetesen az elkészült termékek frissen a legfinomabbak, de jól tűrik a fagyasztást.

# GLUTÉNMENTES KENYÉR

Ez a kenyér a lisztkeveréken található alap recepttel készült, a formázásában tértünk el csupán a receptben szereplőtől.

A végeredmény frissen finom, puha, másnap pirítás után tökéletes.

Ha nem fogyasztjuk el rögtön, tegyük nyugodtan a fagyasztóba.

## HOZZÁVALÓK:

- 500 g langyos víz
- 20 g méz
- 25 g friss élesztő
- 15 g psyllium rost (por állagú útifű)
- 500 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 12 g só
- 15 g olaj



## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a vizet, a mézet és morzsoljuk bele az élesztőt, majd pár perc alatt futtassuk fel.

Keverjük hozzá egy kézi habverővel a por állagú útifüvet, várjunk fél percet, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és a sót. Gyúrjunk egynemű tésztát, közben öntsük hozzá az olajat.

Tegyük a tésztát rizsliszttel megszórt kelesztőtálba, takarjuk le egy tiszta konyharuhával és szobahőmérsékleten kelesszük 60 percet.

A megkelt tésztát tegyük egy sütőpapírra bélelt tűzálló tálba és tetszés szerint vágjuk be a tetejét.

200°C-ra előmelegített sütőben süssük 40 percet, majd a sütőpapír segítségével emeljük át a sütő rácsára és süssük további 20 percet.

A megsült kenyeret rácson hűtsük ki.

# GLUTÉNMENTES LÁNGOS

## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a vizet, a mézet és morzsoljuk bele az élesztőt, majd pár perc alatt futtassuk fel.

Keverjük hozzá egy kézi habverővel a por állagú útifüvet, várjunk fél percet, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és a sót.

Gyúrjunk egynemű tésztát, közben öntsük hozzá az olajat.

A tésztát enyhén olajos felületen gyúrjuk át és osszuk 8 egyenlő részre, majd formázzunk belőle bucikat és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe.

Takarjuk le egy tiszta konyharuhával és szobahőmérsékleten kelessük 60 percet.

A megkelt bucikat óvatosan nyomkodjuk kb. 2 cm vastag korongokká és pihentessük újból 20 - 30 percet.

Bő, forró olajban süssük aranybarnára mindkét oldalukat, majd szedjük konyhai papírtörlőre.

Tálaljuk ízlés szerint fokhagymával, tejföllel, reszelt sajttal, vagy akár pár karika lilahagymával.



Az alap kenyértészta receptből a langos egyszerűen zseniális lesz. A pihentetés időt mindenképpen érdemes kivárni, így lesz a végeredmény tökéletes. A tészta puha és amiért különösen elnyerte a tetszésünket, nem szívja magába az olajat.

Ha kevesebb langost szeretnénk egyszerre sütni, akkor a maradék bucikat tegyük a sütőbe és lehet belőle zsemle. Vagy ha a család egyik fele langos helyett pizzát enne, készítsünk nekik a tésztából pizzát.

## HOZZÁVALÓK:

- 500 g langyos víz
- 20 g méz
- 25 g friss élesztő
- 15 g psyllium rost
- 500 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 12 g só
- 15 g olaj
- 5 dl olaj (sütéshez)

# GLUTÉN-, TEJ- ÉS TOJÁSMENTES LINZER

Egy jó linzer tésztával igazán sok finomságot tudunk készíteni, nem csak a tradicionális, karácsonyi, lekvárral össze ragasztott linzert. Egy finom almás pite, töltött keksz is linzer tésztán alapul.

A NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverékkel egy ropant egyszerű, tojásmentes linzer alapot készítettünk, ami jó kiindulás lehet más desszertek elkészítéséhez is.

A tészta jól formázható, könnyű vele dolgozni. A végeredmény nagyon finom, nem porlad szét és napokig fogyasztható.

## HOZZÁVALÓK:

- 280 g NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverék
- 190 g margarin vagy vegan vaj
- 60 g porcukor

Nyújtáshoz:

- Rizsliszt

Összeállításhoz:

- Ízlés szerint savanykás lekvár



## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a porcukrot és morzsoljuk el a margarinnal, majd gyúrjunk egynemű tésztát. Rizsliszttel megszórt felületen nyújtsuk kb. 2 mm vastag téglalappá és szaggassunk belőle párokban lyukas és teli, ízlés szerinti formákat. Figyeljünk arra, hogy mindkettőből ugyanannyi darab készüljön.

Tegyük a kiszaggatott tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe. 180°C-ra előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt süssük készre. Ha már elkezd színesedni a széle, szedjük ki!

A teli alapokra halmozzunk lekvárt, a lyukas linzerek tetejére szitáljuk porcukrot, majd ragasszuk őket össze. Fém dobozban hetekig eltartható.

Tipp:

Ha kakaós keksz alapot szeretnénk készíteni, akkor 30 g lisztkeveréket cseréljünk le holland kakaóra.

Ha darált kekszet szeretnénk készíteni, akkor a tésztát nyújtsuk sütőpapíron vékony téglalappá, emeljük át egy tepsibe és egyben süssük készre. Amint kihűlt, már darálhatjuk is.

# GLUTÉNMENTES PIZZA

A NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverék csomagolásán található alap kenyértészta receptből nagyon finom pizzát tudunk sütni. Természetesen a feltét ízlés szerint variálható.

## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a vizet, a mézet és morzsoljuk bele az élesztőt, majd pár perc alatt futtassuk fel.

Keverjük hozzá egy kézi habverővel a por állagú útifüvet, várjunk fél percet, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és a sót.

Gyúrjunk egynemű tésztát, közben öntsük hozzá az olajat.

A tésztát osszuk 4 egyenlő részre, takarjuk le egy tiszta konyharuhával és szobahőmérsékleten kelesszük 60 percet.

A megkelt bucikat óvatosan nyomkodjuk tetszés szerinti vastagságú, kör alakúra és tegyük pizzasütő formára (vagy tepsi-be) és pihentessük újabb 30 percet.

A paradicsomos szószt hozzávalóit mérjük egy tálba és botmixerrel turmixoljuk simává.

• Kenjük a szószt az előkészített lapokra, halmozzuk a tetejére a kedvenc feltéteinket.

200°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süssük készre.

Tipp: ha a ropogós tésztájú pizzát részesítjük előnybe, akkor a nyers lapokat 200-220°C-ra előmelegített sütőben érdemes kb. 10 percet elősütni.

## HOZZÁVALÓK:

- 500 g langyos víz
- 20 g méz
- 25 g friss élesztő
- 15 g psyllium rost (por állagú útifű)
- 500 g NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverék
- 12 g só
- 15 g olaj

Paradicsomos szószt:

- 4 dl sűrű paradicsomlé /paradicsom püré
- 5-6 levél friss bazsalikom
- 2 teáskanál oregánó
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1/2 kávéskanál só
- 1 nagy csipet cukor

# GLUTÉNMENTES RÁNTOTT HÚS

A **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék tökéletes főzési alapanyag. Használhatjuk rántások, habarások készítéséhez és panírozáshoz is ugyanúgy, mint a hagyományos liszteket.

## HOZZÁVALÓK:

- **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- gluténmentes zsemlemorzsa
- tojás
- olaj



## ELKÉSZÍTÉS:

A hússzeleteket sózzuk le, majd forgassuk **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverékbe, felvert tojásba és végül gluténmentes zsemlemorzsa és bő, forró olajban süssük aranybarnára mindkét oldalukat.

A lisztkeverék jól tapad a sótól nedves hússal, nincs mellékíze. A kész panír sütés után nem válik el a hústól, finom ropogósra sül.

Tipp: a hússal együtt zöldségek panírozására is használhatjuk

# GLUTÉNMENTES ZSEMLE

## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a vizet, a mézet és morzsoljuk bele az élesztőt, majd pár perc alatt futtassuk fel.

Keverjük hozzá egy kézi habverővel a por állagú útifüvet, várjunk fél percet, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és a sót. Gyúrjunk egynemű tésztát, közben öntsük hozzá az olajat.

A tésztát rizsliszttel megszórt felületen gyúrjuk át és osszuk 8 egyenlő részre.

Formázzunk sima felületű buccikat és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe.

A buccikat szobahőmérsékleten kelesszük 60 percet.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 20-25 perc alatt süssük készre.

A megsült zsemleket rácson hűtsük ki.



A NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverékhez készült alap kenyértészta receptből természetesen zsemlet is tudunk készíteni.

A begyúrt tészta nagyon jól kezelhető, könnyű formázni, szépen megtartja az alakját. A kész péksütemény frissen puha, érdemes kisebb adagot készíteni egyszerre vagy adagonként a fagyasztóban tárolni.

## HOZZÁVALÓK:

- 500 g langyos víz
- 20 g méz
- 25 g friss élesztő
- 15 g psyllium rost (por állagú útifű)
- 500 g NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverék
- 12 g só
- 15 g olaj



# GLUTÉNMENTES PISKÓTA

Ebből a lisztkeverékből a hagyományos módon készíthetünk piskótát. A végeredmény rugalmas, puha piskóta, nem morzsálódik, szépen tartja a formáját, ezért tökéletes torták alapjának, piskótatekercsnek egyaránt.

## HOZZÁVALÓK:

- 1 db M-es méretű tojás
- 1 evőkanál cukor
- 1 evőkanál **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék



## ELKÉSZÍTÉS:

A tojást keverjük habosra a cukorral és spatula segítségével óvatosan forgassuk hozzá a lisztkeveréket.

Simítsuk a tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe és 170°C-ra előmelegített sütőben süssük készre. A sütési idő a piskóta méretétől, tojások számától függ!

A fotón egy 3 db tojásból, 24 cm-es tortaformában sült piskóta alap látható.

# GLUTÉNMENTES SAJTOS RÚD



## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a sót és a reszelt sajtot, majd morzsoljuk el a margarinnal.

Adjuk hozzá a tojást, a tejfölt és gyúrjunk egynemű tésztát.

Nyújtsuk a tésztát kb. 1 ujjnyi vastag téglalappá.

Kenjük le a tetejét felvert tojással, szórjuk meg reszelt sajttal és vágjuk vékony csíkokra.

Tegyük a rudakat sütőpapírral bélelt tepsibe és 180°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süssük készre.



Ez a recept úgy tökéletes, ahogy van. Ez a sajtos nassolni való még napokig élvezhető állagú, feltéve, ha marad belőle.

## HOZZÁVALÓK:

- 400 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 100 g reszelt sajt
- 250 g margarin vagy vaj
- 1 db M-es méretű tojás
- 130 g tejföl
- 16 g só

Tetejére:

- 1 db M-es méretű tojás
- 100 g reszelt sajt

# GLUTÉNMENTES MUFFIN

Nagyon egyszerű kevert tészta, ami másnap is puha, szaftos, most muffin formában, **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverékkel készült.

Az elkészítéséhez egy keverőtálra és egy kézi habverőre van csupán szükségünk, az összeállítása pedig 5 perc sincs. Igazi gyerekjáték, így a gyerekeket is nyugodtan engedjük a tál közelébe, hagyjuk őket kibontakozni és keverni!

Ebből a mennyiségből 12 db muffin készíthető.



## HOZZÁVALÓK:

- 200 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 30 g holland kakaó
- 100 g cukor
- 12 g sütőpor
- 200 g növényi ital (vagy tej)
- 100 g olaj
- 1 csipet só
- 2 db M-es méretű tojás

Tetejére:

- 100 g csokicsepp (vagy darabolt csokoládé)



## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük az összes hozzávalót egy keverőtálba és kézi habverővel keverjük csomómentesre.

Adagoljuk 12 db papír kapszlivall bélelt muffin sütő formába, szórjuk meg a tetejét csokicseppel.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süssük készre.

# GLUTÉNMENTES BORSÓFŐZELÉK

Ezzel az egyszerű borsófőzelékkel tulajdonképpen a NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverékkel készíthető rántást szeretnénk megmutatni. A rántás tökéletes állagú, pár óra elteltével sem hígul fel. Ezért tökéletes besamelmártáshoz is.

## ELKÉSZÍTÉS:

Tegyük egy lábosba a borsót, öntsük fel enyhén sós vízzel (éppen csak lepje el) és fedő alatt főzzük roppanósra.

Közben mérjük egy lábosba az olajat és a lisztkeveréket, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát és pirítsuk halvány aranybarnára. Keverjük a rántáshoz a tejszínt és mérjük rá a roppanósra főtt borsót.

A borsó főzővizével állítsuk be a kívánt sűrűséget és rotyogtassuk 2-3 percet.

A petrezselymet vágjuk apróra, keverjük a főzelékhez, ízesítsük sóval és ízlés szerint egy kevés cukorral.



## HOZZÁVALÓK:

- 450 g fagyasztott borsó
- 1/2 liter víz
- Ízlés szerint só
- 35 g NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverék
- 25 g olaj
- 200 ml tejszín
- 1 csokor petrezselyem
- 2 gerezd fokhagyma
- Ízlés szerint egy nagy csipet cukor

# GLUTÉNMENTES PALACSINTA

A NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverékkel készült palacsinta igazán könnyen süthető, ráadásul hajszálvékonyra. A végeredmény jól tekerhető. Ebből a mennyiségből kb. 8 db nagy palacsinta süthető.

## HOZZÁVALÓK:

- 150 g NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverék
- 1 db M-es méretű tojás
- 6 g vaníliás cukor
- 4 dl buborékos víz
- 12 g olaj

## ELKÉSZÍTÉS:

A tészta hozzávalóit mérjük egy keverőtálba és egy kézi habverővel keverjük csomómentesre.

A tésztát felmelegített palacsintasütőben süssük a szokásos módon készre.



# GLUTÉNMENTES NOKEDLI

Mielőtt nekiállunk a nokedli tészta összeállításának, tegyük fel egy nagy lábosban vizet melegedni. Amikor elkezd forni a víz, akkor mérjük a tészta hozzávalóit egy keverőtálba és gyors mozdulatokkal keverjük össze. Az sem probléma, ha nem lesz tökéletesen egynemű a tészta. A nokedli tésztája nem igényli a gyönyörű kidolgozást, nem kell hosszasan kevergetni, a pihentetés pedig egyenesen az ellensége.

A NATURBIT BASIC-MIX lisztkeverékkel készült nokedli egyszerűen tökéletes és minden túlzás nélkül, pont olyan, mint a hagyományos.

## ELKÉSZÍTÉS:

Egy nagy lábosba tegyük fel a vizet melegedni. A tésztát akkor kezdjük el összeállítani, ha forr a víz.

Mérjük egy keverőtálba az összes hozzávalót és gyors mozdulatokkal keverjük össze fakanállal, majd azonnal szaggassuk a forrásban lévő vízbe.

Ha újra felforrt a víz, főzzük kb. fél percig, majd szűrjük le.

Folyóvíz alatt öblítsük át a nokedlit és már tálalhatjuk is.

## HOZZÁVALÓK:

- 250 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 3 db M-es méretű tojás
- 80 g víz
- 1 nagy csipet só

Főzéshez:

- 2 liter enyhén sós víz



# GLUTÉNMENTES GYÚRT TÉSZTA

A házi, gyúrt tészta alapja liszt, tojás és egy kevés só. Az alakja tetszőleges, amit éppen az általunk megálmodott étel megkíván. Ez a tészta kézzel készült, sodrófával sodort, késsel vágott és éppen szélesmetélt alakú.

A begyúrt tészta nyersen jó állagú, könnyen kezelhető, nyújtható, nem ragad, nem törik. Az íze minden mellékíz-től mentes.

Tipp: ha a tésztát pihentetés után késes aprítóba tesszük és átpörgetjük, máris tarhonyát kapunk, amit akár frissen vagy szárítás után is felhasználhatunk.

## HOZZÁVALÓK:

- 200 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 5 g psyllium rost (por állagú útifű)
- 3 db M-es méretű tojás (154 g)
- 1 nagy csipet só



## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a sót, az útifüvet és keverjük össze.

Adjuk hozzá a tojásokat, majd gyúrjunk rugalmas tésztát.

Csomagoljuk a tésztát fóliába és szobahőmérsékleten pihentessük 30 percet.

Rizsliszttel megszórta felületen gyúrjuk át a tésztát és nyújtjuk olyan vékony téglalappá, amilyen vékonyra csak tudjuk.

Éles késsel vágjuk vékony csíkokra és bő, sós vízben pár perc alatt főzzük készre. Akkor főtt meg, ha az edényben lévő összes tészta feljött a víz tetejére.

Folyóvíz alatt alaposan mossuk át.

Tálaljuk ízlés szerint.

# GLUTÉNMENTES ALMAKRÉMLEVES

Ezzel az egyszerűen elkészíthető almakrémlevessel szeretnénk megmutatni, hogy a **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék tökéletes habarásokhoz is. A levesen túl sűrítetünk vele főzelékeket, mártásokat, szószokat. A krémlevesünk enyhén savanykás, fahéjas, krémes és pár darab almából bármikor elkészíthető.

## ELKÉSZÍTÉS:

Az almákat pucoljuk meg, kockázzuk fel és tegyük egy lábosba. Öntsük rá a vizet, adjunk hozzá 2-3 evőkanál cukrot, a vaníliás cukrot, a sót, a fahéjat és a csillagánizst, majd fedő alatt pároljuk puhára.

Vegyük ki a fahéj rudakat és a csillagánizst, majd botmixerrel turmixoljuk simává.

A lisztkeveréket keverjük csomómentesre a tejszínnel és egyenként merjünk rá néhány merőkanálnyi forró levest. Folyamatosan kevergetve öntsük a leveshez és főzzük az újraforrástól számítva 2-3 percig.

Ízesítsük citromlével, ha szükséges tegyünk hozzá még cukrot.

Tálalhatjuk melegen és jól lehűtve egyaránt.



## HOZZÁVALÓK:

- 5 db savanykás alma
- 1,5 liter víz
- 1 nagy csipet só
- 2 db fahéj rúd
- 1 db csillagánizs
- Ízlés szerint cukor
- 12 g vaníliás cukor
- Ízlés szerint citromlé
- 20 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 2 dl tejszín /növényi tejszín



# GLUTÉNMENTES KAKAÓS CSIGA

## HOZZÁVALÓK:

- 250 g langyos növényi ital /tej
- 20 g méz
- 16 g friss élesztő
- 40 g olvasztott margarin vagy vegan vaj
- 1 db M-es méretű tojássárgája
- 10 g psyllium rost (por állagú útifű)
- 300 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 60 g cukor

### Hajtogatáshoz:

- 60 g hideg margarin vagy vegan vaj

### Töltelék:

- 30 g olvasztott margarin vagy vegan vaj
- 2 evőkanál holland kakaó
- 3 evőkanál cukor

### Tetejére:

- 2 evőkanál növényi ital
- 1 evőkanál cukor



Ezzel az édes kelt tésztával öröm dolgozni! A tészta az összeállítás után elég lágy, ragacsos, de a pihentetési idő letelte után tökéletesen formázható, könnyű nyújtani, tekerni. A végeredmény frissen hihetetlenül puha. A tésztát egyéb édes kelt péksütemények alapjának is használhatjuk. Készíthetünk belőle túrós batyut, lekváros buktát, de akár aranygaluskát is. Természetesen kakaó helyett tölthető fahéjjal, vaníliás krémmel is.

Ebből a mennyiségből 7-8 db csiga tekerhető.

## ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük egy keverőtálba a langyos növényi italt, a mézet, morzsoljuk bele az élesztőt és pár perc alatt futtassuk fel.

Adjuk a felfuttatott élesztőhöz az olvasztott margarint, a tojássárgáját és keverjük össze. Öntsük rá a lisztkeverékkel elkevert cukrot, útifüvet és gyúrjunk egynemű tésztát. Ilyenkor a tészta nagyon lágy, de a pihentetési idő végére jól formázható lesz!

Fedjük le a tésztát fóliával és szobahőmérsékleten kelesszük 60 percet.

Rizsliszttel megszórt felületen gyúrjuk át a tésztát és sütőpapíron nyújtsuk egész vékony téglalappá.

Szeljünk a kinyújtott tésztára 40 g hideg margarint, majd hajtogassuk jobbról és balról. Erre daraboljunk 20 g hideg margarint és hajtogassuk fentről, letről.

Fordítsuk meg a tésztát és nyújtsuk újra egész vékony téglalappá.

Kenjük meg olvasztott margarinnal és a téglalap felén oszlassuk el egyenletesen a kakaó és a cukor keverékét, majd hajtsuk rá az üres felét.

Sodrófával nyújtsuk kissé vékonyabbra és pizzavágóval vágjunk kb. 1 ujjnyi széles csíkokat.

A csíkokat tekerjük fel és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe.

Pihentessük szobahőmérsékleten a csigákat 30 percet.

180°C-ra előmelegített sütőben süssük kb. 25 percet, majd kenjük le növényi ital és cukor keverékkel és süssük további 5-8 percet.

# GLUTÉNMENTES SAJTOS POGÁCSA

## ELKÉSZÍTÉS:

A vizet, a margarint, a sót mérjük egy lábosba és melegítsük, míg a margarin teljesen elolvad. Húzzuk le a tűzhelyről a lábost, öntsük bele a lisztkeveréket és keverjük csomómentesre.

Tegyük vissza a tűzhelyre és melegítsük tovább, amíg egy nagy csomóba áll össze a tészta. Ez 30-60 másodperc.

Tegyük félre a tésztát, és várjuk meg, hogy kissé lehűljön.

Egyesével adjuk hozzá a tojásokat, keverjük minden tojás után alaposan habosra, majd mehet bele a reszelt sajt és keverjük, míg egynemű tésztát kapunk. Töltsük a tésztát habzsákba és sütőpapírral bélelt tepsibe nyomjunk halmokat. Tipp: habzsák helyett két kanál segítségével is adagolhatjuk a tésztát.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 25 - 30 perc alatt süssük készre.



Ennek a puha pogácsának az alapja egy egyszerű égetett tészta. Mivel a kelt tészták igazán frissen tökéletes állagúak, ezért kelt pogácsa helyett érdemes ezt a verziót választani. Így ha marad másnapra, nem veszít az élvezeti értékéből.

Tejfehérje allergiások süthetik növényi sajttal a hagyományos helyett. Ebből a mennyiségből kb. 25 nagyobb méretű pogácsa készíthető.

## HOZZÁVALÓK:

- 200 g víz
- 100 g margarin / vaj
- 10 g só
- 200 g **NATURBIT BASIC-MIX** lisztkeverék
- 5 db M-es méretű tojás
- 200 g reszelt sajt

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

**HUNORGANIC KFT.**

Email: [ugyfelszolgalat@hunorganic.com](mailto:ugyfelszolgalat@hunorganic.com)

Telefon: +36 30 425 38 53

1037, Budapest  
Bécsi út 269.

Association of European  
Coeliac Societies



**gluten free**

HU-003-186