

# Gluténmentes desszert receptek

ciroklisztból,  
darából és  
gyöngy-  
ből





# Tartalomjegyzék

A cirokról	3
Brownie	6
Cirokdara felfújt	8
Császármorzsa	10
Gofri	12
Kuglóf	14
Szilvásgombóc	16
Túrógombóc	18

# 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

# Császármorzsza

## Hozzávalók

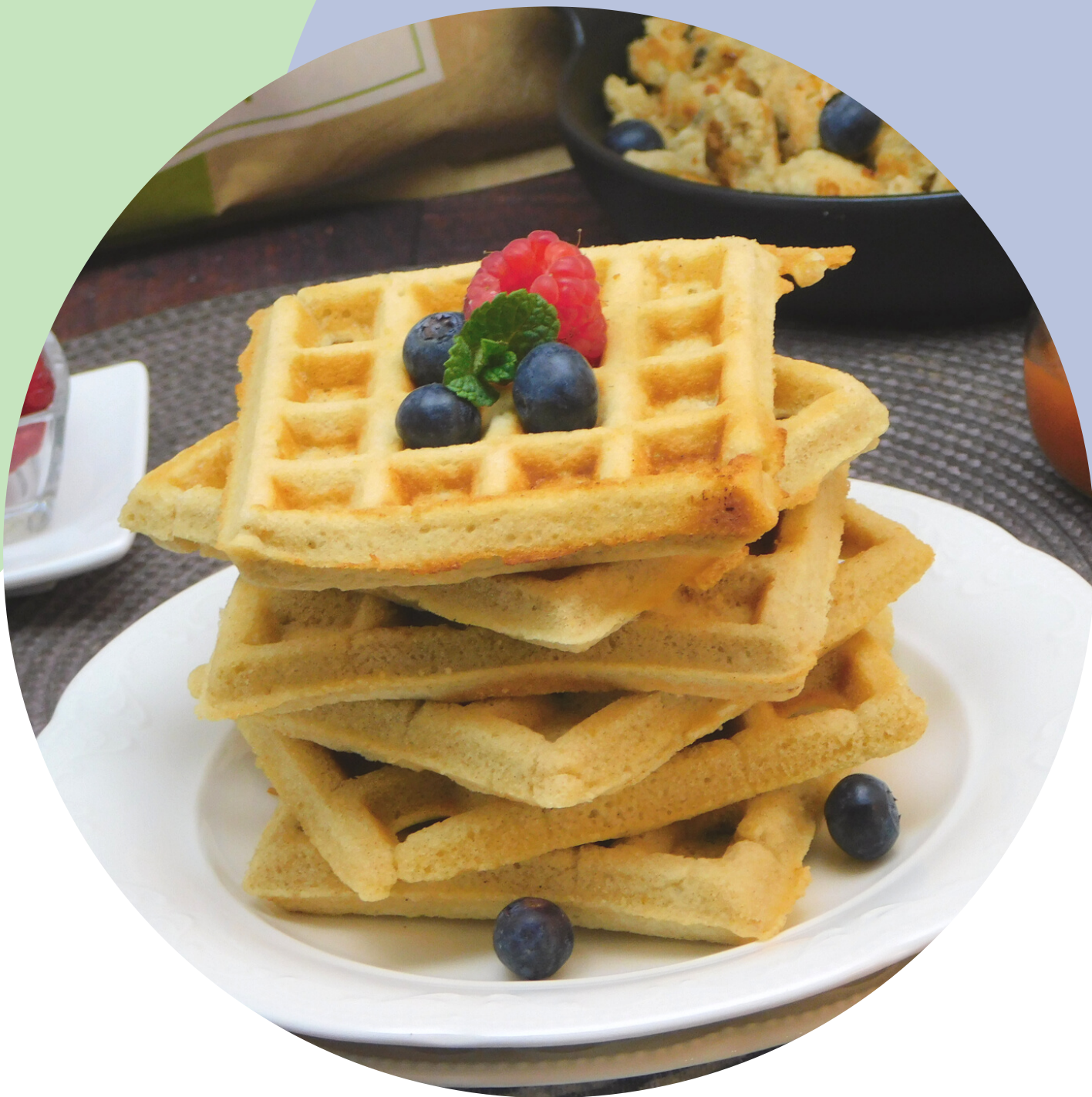
- 300 g cirok finomliszt
- 120 g kristálycukor vagy eritrit vagy ennek megfelelő édesítőszer
- 10 g vaníliás cukor vagy zéro vanilin cukor
- 3 db L-es méretű tojás ( kb. 180 – 200 g )
- 200 ml tej
- 1 g só
- 50 g vaj / olaj / zsír
- 1 g citrom héj
- 2 g narancs héj
- 50 g mazsola

## 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.



# 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 vajat, 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.

# 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 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.