

HELYETTESÍTSÜNK! EGÉSZSÉGESEN!



BÚZALISZT ÉLESZTŐ TOJÁS TEJ



Nem is gondolnánk, mennyire egyszerű helyettesíteni az élesztőt, ilyenkor a szódabikarbóna és a sütőpor nagy hasznunkra lehet, de a régi idők kovászos kenyere is jó választás!



Ha szódabikarbónát használunk élesztő helyett, akkor az utóbbiból kiírt mennyiség felével egyenlő szódabikarbónát keverjük a száraz hozzávalókhoz és ugyanennyi citromlevet a nedvesekhez.

Tehát, ha 10g élesztő szükséges a receptbe, akkor 5g szódabikarbónával és 5g citromlével helyettesíthetünk. Sütőpor esetében már nem kell ennyire bonyolítani, hiszen ugyanannyira lesz szükség belőle, mint magából az élesztőből. Ilyenkor viszont arra figyelni kell, hogy a sütőporos tésztát nem kelesztjük, hanem amint készen van rakjuk a sütőbe!



ÉLESZTŐ

TEJ-SAJT-TEJFÖL



Cyakran a legnehezebben elhagyható összetevő, hiszen gondoljunk bele, egy átlagember egy nap Magyarországon mennyi tejet/tejterméket fogyaszt!

Tradicionalisan sajttal készítjük a szendvicseket, tejföllel a rakott ételeket és a túrós csusza a kedvenc köretünk, akár magában fogyasztva is. Mit lehet hát tenni, ha ezek az ízek hiányoznak?

Tej helyettesítésére tökéletesen megfelelnek a növényi tejek, akár gabonákból (pl. zabtej, rizstej), akár magokból (pl. mandula-, kókusz-, pisztáciatej) készítve és otthon is könnyedén összedobhatóak, ha van egy kis szabadidőnk.

Az alap mindig 300g mag, vagy gabona, 800 ml vízzel, de nézzünk egy példát:

KÓKUSZTEJ ELKÉSZÍTÉSE

- 300 g kókuszreszelék
- 800 ml víz
- 1 csipet só
- 2-3 ek. juharszirup.



A kókuszreszeléket két órán keresztül fél liter vízben kell áztatni, majd hozzáadni még 3 dl-t és turmixolni, míg krémes állagot nem kapunk. (A keményebb, nagyobb magokat egy éjszakán keresztül áztassuk a procedúra előtt és leszűrés után 8 dl friss vízzel turmixoljuk őket!)

Ezután fogjunk egy gézdarabot és szűrjük át a „tejet”!
Könnyen feldobhatjuk az italt, ha a magokat megpirítjuk az áztatás előtt, vagy egy kis kakaóport csempészünk bele.
A variációknak csak a képzeleted szab határt (kakaós mogyorótej?)

MANDULASAJT ELKÉSZÍTÉSE

- 1 csésze darált mandulabél
- 1 csésze mandulatej
- 2 evőkanál inaktív sörélesztőpehely
- 1/2 citrom leve
- 1 evőkanál agar-agar
- 1/2 kanál fokhagymapor (lehet 2 gerezd reszelt natúr fokhagyma is)
- 1/2 evőkanál gyömbérpor
- 1 csipet bors
- 1 csipet szerecsendió
- 1 evőkanál olívaolaj
- só ízlés szerint
- 1 evőkanál oregánó



Tedd egy tálba a darált mandulát, a sörélesztőt, a fokhagymát, a gyömbért, a borsot, a szerecsendiót és a sót, majd keverd jól össze.

Egy fazékban melegítsd fel a tejet, add hozzá az agar-agar és folyamatos kavargatás mellett főzd 5-7 percig. Amikor elkezd sűrűsödni, add hozzá az olajat és a citromlevet. Továbbra is folyamatos kavargatás mellett, a kapott folyadékhoz öntsd hozzá a száraz összetevőket. Botmixerrel turmixold, míg egy sima pépet nem kapsz. Kenj ki egy tálal olívaolajjal és szórd be az oregánóval, majd öntsd rá a keveréket.

Fogyasztás előtt fél óráig pihentesd hűtőben. Természetesen más magokkal is működik, de isteni édes sajtkrémeket is tudsz készíteni, például kesudióból vegán „sajttortákhoz”.

ÉDES KESUSAJTKRÉM

- 300 g kesudió (éjszakára beáztatva)
- 100 ml kókuszolaj
- 100 ml agavé (vagy akácméz)
- 1 vaníliarúd kikapart magjai
- 3 lime leve

Turmixold össze a hozzávalókat, majd hagyd hűtőben (esetleg fagyasztoóban) megdermedni. Ez az alap sajtkrémrecept, de bármivel feldobhatod, például kakaóporral, karamellel, gyümölcsökkel!



TÚRÓ:

A legjobb választás véleményem szerint a „kölestúró”, ami vegán és szójamentes opció is egyben. Ehhez főzd meg a kölest kétszeres mennyiségű általad választott növényi tejben egy csipet sóval és ízlés szerinti édesítéssel, majd mikor kihűlt, adj hozzá citromlevet, vaníliát és ha kell, igazítsd az édességét, mintha csak túrókrémet készítenél. A köles miatt még az állaga is teljesen becsapós!

TEJFÖL



Az igen közkedvelt tejföl helyett pedig véleményem szerint az „**aquafabaföl**” a legjobb, amit az alábbi módon készíthetsz:

- 3 evőkanál konzerv-csicseriborsó leve
- 2 evőkanál dijoni mustár
- 2 teáskanál só
- 2 evőkanál fehérborecet
- 2,5 dl napraforgóolaj
- 1 evőkanál olívaolaj.

Turmixold addig az összetevőket, míg össze nem állnak sűrű, fehér masszává. Ez egyébként pillanatok alatt megtörténik és egy hétig simán eláll a hűtőben a kész „föl”.Joghurtot és kefirt is tudsz készíteni a „tej”-ekből, fermentálással, a megfelelő baktériumkultúrák felhasználásával. Ehhez viszont magasabb zsírtartalmú növényi tejre lesz szükség, hogy biztosan összeálljon a késztermék.

TOJÁS

A tojás esetében a helyettesítő termék mibenléte attól függ, mire, milyen közegben szeretnénk használni. Piskóta? Fasírt? Akár rántotta?! Mindegyiket el tudjuk készíteni tojásmentesen is, de mindegyik mást kíván. Ha az egyben tartó erő a lényeg, például fasírozottak, vagdaltak esetében 1 tojás helyett:



- 1 evőkanál őrölt lenmag + 3 evőkanál hideg víz
- 1 evőkanál chia mag + 3 evőkanál hideg víz
- 1 evőkanál csicseriborsóliszt + 3 evőkanál hideg víz
- 1 evőkanál útifűmaghéj + 3 evőkanál hideg víz
- 1 teáskanál étkezési keményítő + 3 evőkanál hideg víz
- 2 evőkanál őrölt zabpehely + 3 evőkanál hideg víz
- 100 gramm főtt, pürésített bab vagy burgonya.

Itt fontos, hogy a babon és burgonyán kívül felhasználás előtt a helyettesítők ázzanak körülbelül 5-10 percet és elérjék azt az állagot, amire szükségünk van. Ez a zabpehely esetében ragacsosságot, a len- és chia mag esetében kocsonyás állagot jelent.

Ha buborékos, könnyed piskótát szeretnél, 1 tojás helyett keverj a nedves hozzávalókhoz:

1 evőkanál ecetet, vagy 1 evőkanál citromlevet, a száraz hozzávalókhoz pedig 3 teáskanál sütőport, vagy egy teáskanál szódabikarbónát.

Ne aggódj, nem lesz ecet-ízű a süti!



Paníroznál?

3 evőkanál keményítő
+ 6 evőkanál növényi tej, vagy
hideg víz + késhegynyi sóval
kikeverve – panírozáshoz tojás
helyett a legkiválóbb!



TOJÁS

TOJÁS

Desszerteknél könnyű dolgod van, sokmindenből válogathatsz:

60 gramm almaszósz
60 gramm zöldség pürésítve, kis főzővízzel turmixolva (például főtt krumplics, nudlikhoz).

100 gramm datolyamassza, vagy más aszalványmassza 100 gramm sült tök
·0,5 darab érett banán - villával összetörve, ha nagy a banán, elég lehet a fele is, szaftosan tartja a tésztát és édesíti is.

1 evőkanál pektin + 1 evőkanál hideg víz
3 evőkanál növényi joghurt
100 gramm olvasztott csokoládé
3 evőkanál mogyoróvaj, mandulavaj
quafaba – a csicserikonzerv leve tojásfehérje helyett, kitűnően habosodik, akár macaron-sütéshez is!

Lássuk azt a „rántottát”:

- 2/3 bögre csicseriborsóliszt
- 1/2 tk szóda bikarbóna
- 1/8 tk őrölt kurkuma
- 1/2 tk fekete Himalája só (ettől lesz tojás-ízű)
- 1/2 tk szárított oregánó
- 1/2 tk fokhagyma por
- 1 bögre víz

A masszát ugyanúgy kell kisütni, mintha rántottát készítenél, fonnyaszthatsz bele zöldségeket is, a megszokott módon, ezen kívül bundás kenyérhez is használható!

BÚZALISZT

Erre az alapanyagra manapság a helyettesítő termékek listája már az égig ér. Rengeteg módon tudjuk lecserélni nemcsak a búza, de az összes gluténtartalmú lisztet is! Süteményekhez véleményem szerint legmegfelelőbb a **gluténmentes zabpehelyliszt**, ami szintén finoman őrölt, isteni puha piskóta süthető belőle, de a panírozás első lépéséhez is kiváló.

Ezen kívül isteni kenyereket lehet sütni **köles-** és **hajdinalisztból**, akár **zabkovással**, vagy **köleskovással** is. Azonban, ha nincs ennyi időnk, van ambíciónk a konyhában tüsténkedni, akkor nekünk találták ki az egyszerűen és gyorsan felhasználható, **gluténmentes, kész lisztkeverékeket!** Ilyen a Wise termékcsalád újdonsült lisztkeverék-kínálata is, amelyekből tényleg bármi elkészíthető a kenyértől elkezdve a fánkon, gofrin, lángoson, palacsintán keresztül a könnyed piskótáig, ráadásul adalékanyagmentesen, így biztosak lehetünk benne, hogy semmi olyan nem kerül az asztalra, amit nem szeretnénk megenni.

Irány a konyha és a megszokott ízek, helyettesítésre fel!





TOVÁBBI
KÉRDÉSED VAN?

STOP
Ételintolerancia

CSATLAKOZZ INGYEN
FACEBOOK ZÁRT
CSOPORTUNKHOZ

FOODTEST ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
WWW.FOODTEST.HU