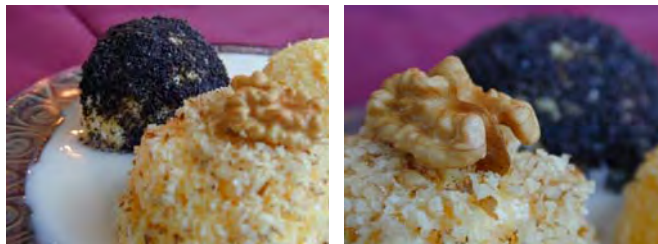


## Gyors kukoricadarás gombóc

- Ezt a túrógombóc változatot azért kedveljük, mert nemcsak ízletes, hanem egyszerűen és gyorsan elkészíthető. Mivel nem tartalmaz tojást, kevésbé terheli a gyomrot, mint a hagyományos gombóc, és annál jóval különlegesebb ízvilágot nyújt.

### Hozzávalók 4 főre

- 25 dkg kukorica dara
- 4,5 dl víz
- 250 g félzsíros tehéntúró
- 2 dkg vaj
- egy csipet só
- joghurt vagy tejföl
- méz, kevés fahéj
- 1-2 marék aszalt áfonya



Egy lábosba öntjük a vizet, a kukoricadarát, a vajat és a sót, majd összekeverjük és felforraljuk. Amikor kész, hagyjuk kissé kihűlni. Amikor langyos, hozzákeverjük a tehéntúrót. Vizes kézzel kb. golfabdányi (tetszés szerinti) gombócokat formálunk, majd a gombócokat darált mákba forgatjuk. A gombócokat (mikrohullám helyett) sütőben kissé átmelegítjük. Amikor kellően meleg, a sütőből kivéve mézzel és fahéjjal ízesített (házi) joghurttal vagy tejföllel tálaljuk. Igazi ínycseck aszalt áfonyát is tesznek hozzá, amely teljesebbé teszi az ízeket.

## Krémes kesudiós banánturmix

Kesudió- vagy mandulatejjel készítve

- Krémes, különleges ízű, növényi tejjel készülő (tehéntej-mentes) tápláló ital.

### Hozzávalók

- 5-6 dkg kesudió vagy hámozott mandula
- 3 banán
- 10 db datolya (ízlés szerint el is hagyható)
- 1-2 cm vaníliarúd
- ¼ teáskanál só (tengeri vagy Himalája)
- 6 dl víz

A kesudiót vagy a hámozott mandulát (néhány másodpercre forró vízbe dobva a mandula kissé kesernyés héja könnyen eltávolíthatóvá válik) 1 dl vízzel, a kevés sóval, a vaníliával (és a datolyával) krémesre mixeljük. Hozzáadva a 3 banánt és 2 dl vizet, újra mixeljük el. Végül öntsük hozzá a maradék vizet, majd utoljára mixeljük habosra. Pohárba öntve, mentalevéllal díszítve tálaljuk.

## Házi almáspite élesztőmentes tésztából, cukormentesen



▪ Különleges ízű, teljes kiőrlésű, cukormentes édesség. Az első ránézésre szokatlannak tűnő, kissé tömör, sötétbarnás színű puha tészta nagyon kellemes ízvilágot nyújt. Mivel a tönkölyliszt édeskés, a hajdinaliszt kissé kesernyés aromájú, az ízek egymást kiegészítve különleges harmóniát nyújtanak. A Naturwell almáspite és a kis változtatással elkészíthető almástáska a finomított szénhidráttal készülő édességek egészségesebb alternatíváját nyújtja.

### Alaptészta:

- 30 dkg héjában főtt, áttört krumpli
- 50 dkg bio tönkölyliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 20 dkg hajdinaliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 1 dl minőségi étolaj vagy hidegen sajtolt olívaolaj
- 2.5 dl langyos víz
- 3 evőkanál szezámso (vagy 1 evőkanál só és 2 evőkanál őrölt szezámag)
- 1 csapott teáskanál szódbikarbóna (esetleg friss citromlével meglocsolva)

### Töltelék:

4-5 db megmosott és meghámozott, majd lereszelt alma. Az alma fajtájától függően édesebb vagy savanykásabb ízt kapunk. Ha túl édes az alma, akkor kevés citromlével meglocsolhatjuk a reszeléket. Az édesebb alma azért alkalmasabb, mert a cukor édes íze kevésbé fog hiányozni. A töltelékbe keverhetünk megmosott és lecsepegtetett mazsolát vagy aszalt áfonyát, kevés őrölt fahéjat és/vagy gyömbért.

A tészta hozzávalóit összekeverjük, majd alaposan átgyúrjuk. Ezáltal könnyen kezelhető tésztát kapunk, amelyből vékony lapot nyújtunk, és kibéleljük vele a tepsit úgy, hogy a tészta széle a tepsis oldalfalaira kb. 2 ujjnyi magasan ráfeküdjön. A tésztát a kezünkkel nyomkodva is formázhatjuk. Az almát egyenletesen ráhelyezzük a tésztára, majd tetejére újabb kinyújtott tésztalapot helyezünk. (Amennyiben a reszelt alma levét előzőleg nem nyomkodtuk ki, akkor mielőtt a tésztára terítenénk, szórjunk alá kevés aprószemű zabpelyhet, hogy a sütéskor keletkező nedvességet magába szívja.) A tészta tetejét megszurkáljuk, hogy a gőz sütéskor távozni tudjon. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük. (Akkor van kész, ha a tésztába szúrt és kihúzott tű száraz marad, és nem tapad rá semmi.) Amikor langyosra hűlt, felszeleteljük.

Ha nem tűnik kellően édesnek az almáspite, akkor tálalás előtt kevés mézet csurgathatunk rá. Tálaláskor helyezzünk egy fél diót a tetejére (azért csak tálaláskor, hogy a sütő hője ne tegye tönkre a dió értékes tápanyagait).

- Ha marad a tésztából, abból tenyerünkben golyókat formálva, majd kissé meglapítva pogácsát süthetünk, amelynek tetejére előzőleg (ízlés szerint) kömény-, tők-, napraforgó- vagy szezámagot szórhatunk.
- Ha sósabb ízre vágyunk, a tésztából répás kifli is készíthető › lásd a Naturwell Receptek között!

## Almástáska élesztőmentes tésztából, cukormentesen

- Különleges ízű, teljes kiőrlésű, cukormentes édesség. A hozzávalók az almás pitéhez hasonlóak, különbség csak az elkészítésben van.

### Alaptészta:

- 30 dkg héjában főtt, áttört krumplic
- 50 dkg bio tönkölyliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 20 dkg hajdinaliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 1 dl minőségi étolaj vagy hidegen sajtolt olívaolaj
- 2.5 dl langyos víz
- 3 evőkanál szezám só (vagy 1 evőkanál só és 2 evőkanál őrölt szezám mag)
- 1 csapott teáskanál szójababkarbóna (esetleg friss citromlével meglocsolva)

### Töltelék:

Meghámozott, kockára vágott, kevés vízben (inkább gőzben) folyamatosan kevergetett, kb. 2-3 perc alatt megpárolt alma.

A tészta hozzávalóit összekeverjük, majd alaposan átgyúrjuk, mely által egy könnyen kezelhető tésztát kapunk. A tésztát kis adagokban vékonyra nyújtva, késsel kb. kéttényérnyi formákra osztjuk. A forma egyik felére a párolt, kihűlt, majd fahéjjal megszórt almát helyezük. A tészta másik felét ráhajtjuk, majd a széleket villával lenyomkodjuk. A tetejét megszurkáljuk, hogy a gőz sütéskor távozni tudjon. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük. Amikor langyosra hűlt, félbe vágjuk, és kevés mézet rácsurgatva tálaljuk.

- Ha marad a tésztából, abból tenyerünkben golyókat formálva, majd kissé meglapítva pogácsát süthetünk, amelynek tetejére előzőleg (ízlés szerint) kömény-, tök-, napraforgó- vagy szezám magot szórhathatunk.
- Ha sósabb ízre vágyunk, a tésztából répás kifli is készíthető › lásd a Naturwell Receptek között!

## Szezámagos (kókuszos) kocka

Tojás- és cukormentes piskóta teljes őrlésű lisztből

- A gyorsan elkészíthető édességben lévő teljes őrlésű búzaliszt rostjai jótékony hatással vannak az emésztésre, ezen keresztül az egészségre. A teljes értékű gabonában lévő tápanyagok nemcsak az egészséget, hanem a finom ízvilágot is szolgálják.

### Hozzávalók

"Száras" rész:

- 50 dkg teljes őrlésű tönkölybúza liszt
- 3 evőkanál kakaó- vagy 4 evőkanál karobpor (ezek ízléstől függően el is hagyhatók)
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 2 teáskanál (foszfátmentes) sütőpor

"Nedves" rész:

- 4 dl víz
- 2-3 evőkanál méz
- sztívia (ízlés szerint, mokkáskanálnyi mennyiségben)
- 12 evőkanál olvasztott, langyos (íztelen) kókuszszír (vagy semleges ízű olaj, pl. szőlőmag-olaj)
- 6 evőkanál citromlé
- 2 marék mazsola
- kevés só (tengeri vagy Himalája)

Először keverjük össze a száraz, majd a nedves összetevőket. Végül mindkét részt összekeverve helyezük olajjal kikent tepsibe, majd kb. 180°C-on süssük készre. (A sütési idő a tepsi méretétől is függ. Akkor van kész, ha a tésztába szúrt és kihúzott tű száraz marad, és nem tapad rá semmi.) Ha a piskóta kihűlt, vágjuk fel tetszőleges méretű kockára (kb. 4x4 cm-es darabokra).

Kakaó (vagy karob) por, víz és kevés kókuszszír keverékébe tegyünk fél tábla, kis darabokra tört, jó minőségű étcsokoládét, majd kis lángon olvasszuk fel. Ha kihűlt, keverjük bele kevés mézet. Ebbe a keverékbe mártsuk a villára szúrt piskótakockákat, majd forgassuk meg barna szezámagban.

### Alternatíva

- Ha szeretjük a kókuszt, szezámag helyett (bio) kókuszreszelékben is megforgathatjuk.

## Túros sült alma

- Kellemes téli édesség a hűvösebb estékre.

### Hozzávalók 4 személyre

- 4 db alma (kb. 75 dkg)
- 10 dlg túró
- 1 dl natúr (házi) joghurt
- fahéj, citromhéj, méz ízlés szerint

Az almákat mossuk meg, és közepüket távolítsuk el. A túrót, a joghurtot, a fahéjat és a mézet krémesre keverve, az almák közepét a masszával megtöltjük. Az almákat – sütőpapírral bélelt tepsire helyezve – néhány percre a sütőbe helyezzük, hogy kissé megpuhuljanak. Ízlés szerint mézzel megcsoportva és fahéjjal megszórva tálaljuk.

**Az ünnepi finomságokhoz jó étvágyat kíván a  
Naturwell csapata**