Mona konyhája bemutatja:

Karácsony Monával

Karácsony Monával

Kedves Olvasó!

Sok szeretettel állítottam össze neked ezt a kis összefoglalót, ami a receptek mellett hasznos információt is tartalmaz arról, hogy is lehet mindenféle diétahiba nélkül megúszni a karácsonyt.

Karácsonykor az ember süt – főz, látogatják a családot, könnyen becsúszhat egy - egy diéta hiba, hogyha nem figyelünk eléggé. Ilyenkor általában az ember jobban készül, sürög forog a konyhában.. Nagyon fontos, hogy véletlenül se történjen keresztszennyeződés, tehát ha gluténmentes dolgot készítünk , akkor véletlenül se készítsünk mellette mást, még a szálló búzaliszt is gondot okozhat – ez egyébként igaz a mindennapokra is, de ugye ilyenkor karácsonykor az ember többet , többfélét készít. Tehát hagyjuk meg a tiszta környezetet , amíg a gluténmentes ételek elkészülnek. (Nálunk itthon nincs is búzaliszt, tehát ez a veszély fel sem merülhet, hogy így történjen szennyezettség.).

Mi történik, ha vendégségbe megyünk. A házi gazda vagy készít nekünk, vagy nem. Ha ő készíti, neki is el kell mondani, a fentebb leírtakat, hogy gondosan készítse a mentes ételt, vigyázzon a tisztaságra, pl. ne nyúljon gluténos fakanállal a gluténmentesbe, vagy ne vágja a kenyeret ugyanavval a késsel. Ha mi viszünk magunknak (én általában mindig szoktam, biztos , ami biztos alapon), akkor a tálalásánál figyeljünk arra, hogy ne érintkezzen a gluténos ételell, vagy ne érjenek hozzá olyan evőeszközzel,
vagy olyan kézzel amivel előtte gluténost fogtak, ne adogassanak át a mi tányérunkon át gluténos ételt, és pl ha lehet, ne mellénk tegyék a gluténos kenyeret. De ugyan ez igaz akár a chipses tálra, ha a tálba gluténmentes chips van, akkor abba senki ne nyúljon bele olyan kézzel amivel előtte guténos dolgot fogott. Tehát mindenképp próbáljuk elkerülni, hogy a mi ételünk szennyeződjön.

És egy nagyon fontos dolog, ami érdemes szem előtt tartani a karácsonyi nagy evések közepette, hogy érték a mérték :D Azért mert karácsony van, nem szükséges túlzásokba esni az evéssel, főleg akkor, ha mondjuk a gluténérzékenység mellé párosul cukor vagy Ir betegség.

MINDENKINEK NAGYON NAGYON JÓ SÜTÖGETÉST KÍVÁNOK ÉS BÉKÉS BOLDOG KARÁCSONYT:

Mona

ALMAKRÉMES MÁKTORTA

Elkészítési idő:
90 perc

HOZZÁVALÓK

Piskóta:
6 db M tojás
1,5 ek édesítő (1:4)
4 dk rizsliszt
3,5 dkg mákliszt (Aby)
1 cs sütőpor
Almáskrém:
1 kg alma
1 ek citromlé
2 kk mézeskalács fűszer
4 ek rizstejszín
1,5 ek édesítő (1:4)
kb 2-3 ek útifűmaghéj
Mákos réteg
7 dkg mák
1 ek édesítő (1:4)
4-5 ek rizsliszt
annyi rizstej, hogy sűrű masszát kapjunk
+ az almás krémhez (evvel borítjuk majd be!)
2 dl rizstej
1 ek vanília aroma
kb. 6 dkg rizsliszt

ELKÉSZÍTÉS

1. A piskótához a tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjéből kemény habot verünk, A sárgáját kikeverjük az édesítővel és a rizsliszttel. Majd hozzáadjuk a felvert hab felét, kikeverjük. Hozzáadjuk a máklisztet és a sütőport, jól kikeverjük. Végül beleforgatjuk a maradék habot. Ebből 3 lapot sütünk, 180 fokon kb 10-15 perc alatt megsül.

2. Az almákat megmossuk, megpucoljuk, majd lereszeljük. Összeturmixoljuk a fűszerrel, rizstejszínnel,citromlével, édesítővel és útifűmaghéjjal.

3. A mákkrémhez összefőzzük az alapanyagokat. Ha megsültek a lapok, akkor rétegezük.

Lap – mákkrám – almakrém – lap – mákkrém, almakrém – lap.

4. Az almakrémből kb 3-4 evőkanálnyit hagyjunk meg. Ezt összefőzzük a 2 dl rizstejjel, vanília aromával és rizsliszttel. – Ezzel beborítjuk a kész tortát (Én másnap vontam be és díszítettem.

MONA

BEJGLI

Elkészítési idő:
130 perc

HOZZÁVALÓK

15 dkg Mester család süteményliszt
15 dkg Mester család kelt tésztaliszt
1 db tojássárgája
12,5 dkg zsír - puha
5 gr porélesztő
3 ek eritrit
2 dl rizstej
Töltelék:
17,5 dkg darált dió
1,5 ek édesítő (1:4)
kb 5-6 ek rizstej
ízlés szerint mazsola kerülhet bele
+ rizsliszt a nyújtáshoz
+ 1 db tojás a kenéshez

ELKÉSZÍTÉS

A lisztet, édesítőt, porélesztőt egy tálba tesszük, elkeverjük. Majd hozzáadjuk a tojássárgáját, elkeverjük. Majd beledolgozzuk a zsírt. végül a rizstejjel jó alaposan kidolgozzuk. Hagyjuk meleg helyen kelni 1 órát.
A töltelék hozzávalóit kikeverjük.
Majd rizslisztes lapon átdolgozzuk és kinyújtjuk. Megtöltjük dióval, majd feltekerjük.
Megkenjük felvert tojással, és megszurkáljuk a tetejét, oldalát. Majd

DIÓS KRÉMES

Elkészítési idő:
60 perc

HOZZÁVALÓK

Piskóta:
4 db tojás
2 ek édesítő (1:4)
4 gr sütőpor
9 dkg rizsliszt
Diós piskóta:
2 db tojás
1 ek édesítő (1:4)
2 gr sütőpor
5 dkg darált dió
Krém:
2 cs vaníliás pudingpor
ízlés szerint édesítő
6 dl rizstej
10 dkg margarin
kb 5-10 dkg darált dió

ELKÉSZÍTÉS

A piskótához a tojásokat kettéválasztjuk, majd a fehérjéből kemény habiot verünk. A sárgáját kikeverjük az édesítővel, majd a hab felét belekervejük. Majd a rizsliszt és sütőpor következik, avval is jól kikeverjük, végül a hab másik felét beleforgatjuk.
Majd sütőpapíros tepsibe tesszük és kb 20 perc alatt megsütjük. Ugyanezt végezzük el a dióssal (a sütési idő kevesebb lesz!)
Majd megfőzzük a pudingot, két részre szedjük és az egyikbe belekeverjük a diót.
Ha a piskóták meghűltek, akkor a simát kettévágjuk.
Majd rétegezzük: egy sima lap, jön a puding, majd diós lap és diós krém, majd újra a sima piskóta. Majd hagyjuk, hogy összeálljon.

KARÁCSONYI FORRÓ CSOKI

Elkészítési idő:
20 perc

HOZZÁVALÓK

2 dl rizstej
5,5 dkg mentes csokoládé (paleo)
ízlés szerint édesítő
1 kk mandula olaj (Vass Mandula)
1 ek natúr kakaópor (Mester család)
1 kk mézeskalács fűszerkeverék

ELKÉSZÍTÉS

A csokit és a rizstejet összefőzzük, majd hozzáadjuk a többi alapanyagot, jól elkeverjük, majd fogyasztható.

Merry
Christmas

CSOKIS GESZTENYE

Elkészítési idő:
30 perc

HOZZÁVALÓK

25 dkg natúr gesztenyemassza
5 dkg mandulaliszt (Vass Mandula)
ízlés szerint édesítő
1-2 ek rizstejszín
1-2 ek rumaroma
+ mentes csokoládé (paleo)

ELKÉSZÍTÉS

A gesztenyemasszát villával összetőrjük, majd hozzáadjuk a többi alapanyagot és alaposan összegyúrjuk. Majd golyókat formázunk belőle, végül olvasztott csokoládéba forgatjuk.

GYÜMÖLCSKENYÉR

Elkészítési idő:
90 perc

HOZZÁVALÓK

3 db tojás
12,5 dkg margarin – puha
2 ek édesítő (1:4)
1 cs sütőpor
7 dkg darált dió
15 dkg Glutenix Alfa-mix lisztkeverék
5,5 dkg aszalt áfonya
6 dkg mazsola
5 dkg paleo csokoládé

ELKÉSZÍTÉS

A tojásokat kettéválasztjuk, majd a fehérjéből kemény habot verünk. A sárgáját az édesítővel kikeverjük, majd hozzáadjuk a darált diót, jól kikeverjük. Majd hozzáadjuk a hab felét, elkeverjük. Majd ebbe belekeverjük a lisztet, majd hozzáadjuk a tojás felét, elkeverjük, végül a csokit és aszalt gyümölcsöket keverjük hozzá. Majd szilikon formába tesszük és 180 fokon kb 30 perc alatt megsütjük.

HÓKIFLI

Elkészítési idő:
70 perc

HOZZÁVALÓK

40 dkg Glutenix Alfa – mix
25 dkg margarin
csipet só
9 dkg eritrit
2-3 ek rizstej
+ szilvalekvár
+ édesítő (por)

ELKÉSZÍTÉS

Az alapanyagokat egy tálban alaposan összedolgozzuk, majd 30 percet pihentetjük hűtőben.
Majd rizslisztes lapon átgyúrjuk, kinyújtjuk és szaggatjuk (pohár segítségével).
Majd mindegyikbe teszünk egy kis szilvalekvárt és feltekerjük, majd kifliket formázunk belőlük. Sütőpapíros tepsire tesszük.
12-14 perc alatt 180 fokos sütőben megsütjük, majd por édesítővel megszórjuk / megforgatjuk benne.

HÓLABDA

Elkészítési idő:
60 perc

HOZZÁVALÓK

Piskóta:
5 db tojás
1 cs sütőpor
2 ek Mester család kakaópor
9 dkg rizsliszt
2,5 ek édesítő (1:4)
Krém:
1 cs vanília pudingpor
3 dl rizstej
ízlés szerint édesítő
+ mentes csokoládé
+ kókuszreszelék

ELKÉSZÍTÉS

A tojásokat kettéválasztjuk, majd a fehérjéből kemény habot verünk. A sárgáját kikeverjük az édesítővel és kakaóporral , majd hozzáadjuk a hab felét, kikeverjük, majd beletesszük a rizslisztet és sütőport, jó alaposan kikeverjük. Majd hozzáforgatjuk a hab másik felét. Sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük, majd 180 fokon kb 25 perc alatt megsütjük. Közben a pudingot megfőzzük. A kihűlt piskótából pohár segítségével köröket szaggatunk, majd félbe vágjuk. Megkenjük a pudinggal, majd a tetejére olvasztott csokit teszünk. A mini tortácska oldalát is bekenjük pudinggal, majd kókuszreszelékkel borítjuk.

MANDULÁS LINZER

Elkészítési idő:
60 perc

HOZZÁVALÓK

20 dkg Mester család süteményliszt
5 dkg Mandulaliszt (Vass Mandula)
3,5 ek eritrit
5 gr sütőpor
4 ek rizstejszín
10 dkg margarin
Csokikrém:
10 dkg margarin - puha
2 dkg mandulaliszt (Vass Mandula)
2,5 dkg natúr kakaópor (Mester család)
ízlés szerint édesítő
+ rizsliszt a nyújtáshoz

ELKÉSZÍTÉS

A száraz alapanyagokat egy tálba tesszük, elkeverjük, majd hozzáadjuk a rizstejszínt és margarint. Jó alaposan összedolgozzuk. Majd hagyjuk 30 percet pihenni. Majd rizslisztes lapon kinyújtjuk és szaggatjuk. Sütőpapíros tepsire tesszük és 180 fokos sütőben kb. 8-12 perc alatt megsütjük.
A krémhez a margarin kikeverjük a mandulaliszttel, édesítővel és kakaóporral kikeverjük.
Majd a meghűlt linzereket csokikrémmel „összeragasztjuk".

MÉZES PUSZEDLI

Elkészítési idő:
70 perc

HOZZÁVALÓK

40 dkg Mester mézes süteményliszt
2,5 ek édesítő (1:4)
1 cs sütőpor
25 dkg margarin – puha
fahéj
mézeskalács fűszer
2 db tojássárgája
+ 2 db tojásfehérje a mázhoz édesítővel kemény habbá felverve

ELKÉSZÍTÉS

Az alapanyagokat egy nagyobb tálban jó alaposan összedolgozzuk, majd 30 percre hűtőbe tesszük. Majd fagylaltos adagoló kanállal sütőpapíros tepsire adagoljuk és kb 15-17 perc alatt megsütjük. Majd a tojáshabbal díszítjük, hagyjuk teljesen kihűlni (másnap sokkal finomabb, addigra „szikkad" meg).

Kellemes ünnepeket!

KÖVESS MINKET!

MONAKONYHAJA.HU

GLUTENERZEKENY.HU

MONA KONYHÁJA • ÉLET AZ ÉTELALLERGIÁVAL •

GLUTÉNÉRZÉKENY.HU