it’s us Eva’s self-raising – Önkelesztő lisztkeverék receptek

Kókuszkocka

Piskóta hozzávalók (24×24 cm-es formához):

- 7 db M-es tojás
- 5 evőkanál porcukor
- 2 evőkanál kristálycukor
- 2 evőkanál méz
- 7 evőkanál it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék

Csokiöntet:

- 200 g növényi vajalternatíva
- 200 g cukor
- 3 evőkanál holland kakaópor
- 1 dl növényi ital

Forgatáshoz:

- kókuszreszelék

Kókuszkocka

Piskóta elkészítése:

1. A porcukrot és a kristálycukrot keverd össze.
2. Válaszd szét a tojásokat.
3. A fehérjét 2 evőkanál cukorral verd kemény habbá.
4. A tojássárgákat a maradék cukorral és a mézzel alaposan keverd össze (nem kell kihabosítani).
5. Szitáld hozzá az önkelesztő lisztkeveréket, és keverd csomómentesre.
6. Forgasd bele több részletben, óvatosan spatulával a tojáshabot.
7. A 24×24 cm-es kapcsos formát béleld ki sütőpapírral, simítsd bele a tésztát.
8. Süsd 170°C-on 30-35 percig. Végezz tűpróbát.
9. Teljesen hűtsd ki, majd vágd tetszés szerinti kockákra.

Csokiöntet elkészítése:

1. A vajalternatívát olvaszd fel egy lábosban.
2. Add hozzá a cukrot, a kakaóport és a növényi italt.
3. Melegítsd össze, amíg egynemű, selymes mártás lesz.
4. Hagyd langyosra hűlni.

Kókuszkocka összeállítása:

A piskótakockákat egyesével mártsd bele a langyos csokiöntetbe. Azonnal forgasd kókuszreszelékbe.

it’s us Eva’s self-raising – Önkelesztő lisztkeverék receptek

Vegán zsemle

Hozzávalók (4 db zsemléhez):

- 10 g frissen facsart citromlé
- 12 g it’s us útifűmaghéjrost
- (tapasztalatok alapján a por állagú útifűvel működik a recept)
- 250 g langyos víz
- 250 g it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék
- 6 g só
- 12 g olaj

Vegán zsemle

Elkészítés:

1. A citromlevet és a vizet keverjük össze egy tálban, majd kézi habverővel dolgozzuk el benne az útifűmaghéjrostot, a sót és az olajat.
2. Adjuk hozzá a lisztkeveréket, és gyúrjunk rugalmas tésztát.
3. A tésztát enyhén olajozott felületen gyúrjuk át, osszuk 4 részre, és formázzunk sima felületű bucikat.
4. Tegyük sütőpapírral bélelt tepsire. A bucikat spricceljük le kevés vízzel, és ha szeretnénk, forgassuk meg magkeverékben.
5. Míg a sütő 180 °C-ra melegszik, pihentessük a bucikat szobahőmérsékleten.
6. Hőlégkeverésen süssük kb. 35 percig.
7. Rácson hagyjuk teljesen kihűlni.

it’s us Eva’s self-raising – Önkelesztő lisztkeverék receptek

Sajtos-kolbászos muffin

Hozzávalók:

- 200 g it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék
- 1 csapott kávéskanál só
- 200 g reszelt sajt
- 50-60 g apró kockára vágott sajt
- ízlés szerint ropogósra pirított kolbász
- 200 g főzőtejszín
- 3 db tojás
- magvak ízlés szerint (pl. tökmag, napraforgómag, szezámmag, lenmag)

Sajtos-kolbászos muffin

Elkészítés:

1. A lisztet és a sót keverjük össze, majd adjuk hozzá a reszelt sajtot és ízlés szerint a magvakat. Egy kevés sajtot tegyünk félre a tetejére.
2. A tojásokat lazán keverjük el a tejszínnel, majd öntsük a sajtos lisztkeverékhez, és kézi habverővel keverjük csomómentesre.
3. A felkockázott sajtot spatula segítségével óvatosan forgassuk a masszába.
4. Osszuk el a tésztát 12 darab muffinformában.
5. A ropogósra sütött kolbászt törjük kisebb darabokra, szórjuk a muffinok tetejére, majd hintsük meg a félretett sajttal és magokkal.
6. 180 °C-ra előmelegített sütőben, hőlégkeverésen süssük kb. 25 percig.
7. A muffinokat a formában hagyjuk langyosra hűlni.

Jó étvágyat hozzá!

Tipp: a kolbászkarikákat egy üvegtálban 1-2 perc alatt mikrohullámú sütőben ropogósra tudjuk sütni. A tésztába ízlés szerint keverhetünk sonkát, apróra vágott zöldségeket is.

it’s us Eva’s self-raising – Önkelesztő lisztkeverék receptek

Pogácsa

Hozzávalók:

- 400 g it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék
- 12 g só
- 200 g vaj
- 300 g langyos tejföl
- 1 db M-es méretű tojás
- 12 g frissen facsart citromlé
- 12 g it’s us útifűmaghéjrost
- 120 g reszelt sajt

Tetejére:

- 1 db M-es méretű tojás
- ízlés szerint reszelt sajt

Pogácsa

Elkészítés:

1. Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a sót, és morzsoljuk el a margarinnal.
2. A langyos tejfölbe keverjük a citromlevet és a por állagú útifüvet, majd adjuk a vajas liszthez a reszelt sajttal együtt.
3. Gyúrjunk egynemű tésztát.
4. Rizsliszttel megszórt felületen nyújtsuk kb. 2-3 cm vastagra, és szaggassuk tetszőleges méretűre.
5. A pogácsákat tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, kenjük le felvert tojással és szórjuk meg reszelt sajttal.
6. A sütőt melegítsük fel 180 fokra, és hőlégkeverésen kb. 30 perc alatt süssük készre.

Tipp: a pogácsa helyett rudakat is készíthetünk a tésztából.

Jó étvágyat hozzá!

it’s us Eva’s self-raising – Önkelesztő lisztkeverék receptek

Márvány kuglóf

Hozzávalók:

- 4 db M-es méretű tojás
- 250 g cukor
- 1 csipet só
- 150 ml olaj
- 2 teáskanál vaníliaaroma
- 200 ml növényi ital
- 300 g it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék
- 2 evőkanál holland kakaó
- 2 evőkanál növényi ital

Márvány kuglóf

Elkészítés:

1. A tojásokat a csipet sóval és a cukorral keverjük habosra.
2. Adjuk hozzá az olajat, a vaníliaaromát és a növényi italt, majd rövid keverés után szitáljuk hozzá a lisztkeveréket, és dolgozzuk csomómentesre.
3. A masszát osszuk két egyenlő részre, az egyikhez keverjük hozzá a kakaót és a 2 evőkanál növényi italt.
4. Egy közepes méretű kuglófformát kenjünk ki vékonyan növényi vajalternatívával (vagy vajjal), majd szórjuk meg rizsliszttel.
5. A világos és a kakaós tésztát felváltva csurgassuk a formába, majd egy pálcikával óvatosan keverjük márványosra.
6. 170 °C-ra előmelegített sütőben süssük kb. 50 percig. Mindenképp végezzünk tűpróbát.
7. A langyosra hűlt kuglófot borítsuk ki, majd porcukorral megszórva tálaljuk.

Jó étvágyat hozzá!

Az it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék tökéletes minden hagyományos kevert tésztás süteményhez –
egyszerűen csak cseréld le vele a búzalisztet, és hagyd el a sütőport.

it’s us Eva’s self-raising – Önkelesztő lisztkeverék receptek

Kakaós csiga

Hozzávalók:

- 300 g langyos növényi ital
- 20 g friss élesztő vagy 7 g szárított élesztő
- 12 g it’s us útifűmaghéjrost
- 5 g ecet vagy frissen facsart citromlé
- 400 g it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék
- 80 g cukor
- 60 g hideg növényi vajalternatíva

A rétegzéshez:

- 40 g hideg növényi vajalternatíva
- 1 db M-es tojássárgája

Töltelék:

- 40 g olvasztott növényi vajalternatíva
- 4 evőkanál cukor
- 4 evőkanál holland kakaó

Nyújtáshoz:

- it’s us rizsliszt

Kakaós csiga

Elkészítés:

1. A langyos növényi italt keverjük össze kevés cukorral, morzsoljuk bele az élesztőt, és futtassuk fel pár perc alatt. (Szárított élesztőt a liszthez is keverhetünk.)
2. Adjuk hozzá az ecetet, az útifűmaghéjat és a tojássárgáját, és egy kézi habverővel keverjük csomómentesre.
3. A lisztkeveréket keverjük össze a cukorral, majd a hideg vajalternatívával morzsoljuk el.
4. Öntsük hozzá az élesztős keveréket, és gyúrjunk egynemű tésztát.
5. Szobahőmérsékleten pihentessük 45 percig.
6. Rizsliszttel megszórt felületen nyújtsuk kb. 2 mm vastag téglalappá.
7. A tetejére daraboljuk a vajalternatíva 2/3-át, majd hajtogassuk balról-jobbra. A tésztacsíkra vágjuk a maradék vajalternatívát, és hajtogassuk fentről-lentre.
8. Fordítsuk meg a tésztát, és lisztezett felületen nyújtsuk újra kb. 2 mm vastagra.
9. Kenjük meg olvasztott vajalternatívával, és a tészta felére szórjuk a cukor-kakaó keveréket.
10. Hajtsuk félbe a rövidebb oldal mentén, majd sodrófával nyújtsuk kissé vékonyabbra.
11. Pizzavágóval vágjunk kb. 1,5 ujjnyi csíkokat, és tekerjük fel.
12. Helyezzük sütőpapíros tepsire vagy tortaformába.
13. Pihentessük 30 percig szobahőmérsékleten.
14. 180 °C-on süssük kb. 30 perc alatt készre.

it’s us Eva’s self-raising – Önkelesztő lisztkeverék receptek

Banánkenyér

Hozzávalók:

- 3 db érett banán
- 130 g cukor (itt nádcukor)
- 1 kávéskanál fahéj
- 1 kávéskanál instant kávé (elhagyható)
- ¼ kávéskanál só
- 3 db M-es méretű tojás
- 120 g olvasztott növényi vajalternatíva
- 260 g it’s us eva’s önkelesztő lisztkeverék
- rusztikusra darabolt csokoládé vagy csokicsepp ízlés szerint (kb. 150–200 g)

A tetejére

- 1 db banán

Banánkenyér

Elkészítés:

1. A banánokat tegyük egy tálba, adjuk hozzá a cukrot, a fahéjat, a sót és az instant kávét, majd botmixerrel pépesítsük.
2. Adjuk hozzá a tojásokat és az olvasztott növényi vajalternatívát, majd botmixerrel keverjük simára.
3. Szórjuk bele a lisztkeveréket, és botmixerrel keverjük csomómentesre.
4. A csokoládét spatulával forgassuk bele a masszába.
5. Egy kenyérsütőformát béleljünk ki sütőpapírral, simítsuk bele a tésztát, majd tegyük a tetejére a hosszában félbevágott banánt.
6. 170 °C-ra előmelegített sütőben, hőlégkeverésen süssük kb. 50 percig. (Tűpróbával ellenőrizzük.)
7. A kész banánkenyeret a formában hagyjuk langyosra hűlni, majd teljes kihűlés után szeleteljük.

Jó étvágyat hozzá!

Forrás: *Receptek | It's us food*