

STERVIA RECEPTEK

Hasznos tudnivalók:

A Stevia kivonatokat szinte minden étel/ital elkészítéséhez lehet használni - italokhoz, turmixokhoz, süteményekhez, salátákhoz, főzelékekhez, pudingokhoz, tortákhoz.

A Stevia kivonatok íze valamelyest eltér a cukor illetve a méz ízétől, de megfelelő adagolás mellett ez a különbség nem észrevehető.

Egy evőkanál cukornak egy fél csipet Stevia por felel meg; 1-2 szem Stevia tabletta egy kockacukor mennyiségét helyettesíti; 1-2 csepp Stevioside folyadék kb. 1 kockacukornak felel meg. A megfelelő arányokat érdemes kitapasztalni és tartani, mert így kellemes, édes ízt kapunk. Túladagolás esetén azonban az étel/ital kesernyőssé válhat.

Sütéshez, főzéshez érdemes az áttetsző Stevia szirupot (Stevioside folyadék) vagy a Stevia port használni.

Sütemények készítésekor a Stevia nem lép reakcióba, mint a cukor. Amikor Steviát használ, adjon a sütemény receptjéhez egy késhegynyi szóda-bikarbónát (a sütőpor mellé), így a sütemény ugyanúgy fel fog jönni, mintha cukrot használt volna.

A Stevia sütéskor nem barnul és nem karamellizálódik úgy mint a cukor, ezért ha olyan süteményt süt, ahol ez fontos, ott nem árt egy kis cukrot/mézet is használni.

Hő hatására a Stevia nem bomlik le, mint a mesterséges édesítőszer, hanem megtartja kellemes, édes ízét.

1. Túrógombóc

"vagy amit akartok"

Hozzávalók:

50dkg sovány száraz túró

3 evőkanál tönkölydara

2 evőkanál tönkölyliszt (a túró állagától függően ez lehet több vagy kevesebb)

5dkg vaj vagy 8dkg margarin

2db tojás

1/2 csomag vaníliás pudingpor

ízlés szerint még: reszelt citromhéj, vanília extraktum, csipet só

40-45 csepp stevioside folyadék

Elkészítés:

- a túró szitán áttörni

- a tojások fehérjét csipet sóval kemény habbá verni

- a vajat illetve a margarint a 2 tojás sárgájával kikeverni, közben hozzáadni a vanília és Stevia cseppeket

A sárgájával kikevert vajat(margarint) hozzákeverni a túrohoz, majd hozzáadni a citromhéjat, a darát, a lisztet, pudingport, végül gyengéden a tojás habot. Állni hagyjuk kb. 15-20percet, közben kevés sóval vizet forralunk és 1 próbagombócot főzünk. (Ha a massa lágy, akkor

még lisztet adunk hozzá, ha kemény, akkor kevés sovány tejfölt). Amennyiben úgy látjuk, hogy minden megfelel, akkor tojás nagyságú gombócokat készítünk (én a magam részéről jobban szeretem hatalmas galuska formában kiszaggatni) és a forrásban lévő vízben kifőzzük. Ki-ki ízlés szerint (diétás) morzsát, őrölt diót tehet rá.

"vagy amit akartok":

Ebből a masszából teljes csomag pudिंगporral és egy csomag sütőporral remek túrótortát lehet sütni.

2. Vanília fagylalt

Hozzávalók (8 adag):

1 mokkáskanál Stevioside por
3,6 dl tej
1 csipet só
1,2 dl tejszín
4,8 dl sűrített tej
1,5 evőkanál vanília aroma

Elkészítés:

Egy közepes méretű lábasban folyamatos kevergetés közben forraljuk fel a tejet! Lassan adagoljuk hozzá a stevia port és addig keverjük, amíg teljesen fel nem oldódik! Vegyük le a lábast a tűzről és adjuk hozzá a sót, tejszín, sűrített tejet és a vaníliát! Keverjük össze, takarjuk le és tegyük hűtőszekrénybe! Miután lehűlt, tegyük a fagyasztóba!

Tápértéke adagonként:

Energia: 167 kcal
Zsír: 15,5 gr
Koleszterin: 56 mg
Szénhidrát: 4,9 gr
Fehérje: 3gr

3. Stevia kivonat készítése Stevia leveléből

Hozzávalók:

2dl víz
20-25gr Stevia levél

Forraljuk fel a vizet, adjuk hozzá a Stevia leveleket és két percig forraljuk. Ezután szűrjük le, majd forró vízben kifőzött üvegcébe töltjük. Az így elkészített Stevia oldat hűtőszekrényben 6 hónapig eltartható.

4. Banános muffin

Fogyókúrázóknak is ajánlott, mert csak 110 kcal egy darab (ha 12 db-ot csinálunk a megadott hozzávalókból), és nem kell hozzá zsiradékot adni. Ja, természetesen finomított cukrot sem tartalmaz. Nézzük csak:

Hozzávalók:

3/4 pohár fehér liszt (kb.100g)
3/4 pohár teljes kiőrlésű liszt
2 kk. szódabikarbóna
csipet tengeri só
3 evőkanál őrölt lenmag (kb. 25g)
1/2 kk. stevia

Ezeket összekeverni egy tálban.

A következőket egy másik tálban külön, és a végén a lisztes tálhoz hozzákeverni egy kanállal:

2 érett banán, jól összetörve villával

2 tojás

2 evőkanál árpamaláta (bioboltokban kapható), vagy 1 evőkanál finomítatlan nádcukor

1/2 pohár (125 ml) rizstej vagy mandulatej

Amíg ezeket előkészítjük és kevergetjük, a sütő melegszik (legjobb azzal kezdeni, hogy bekapcsoljuk a sütőt kb. 200 fokra). A muffinsütő formát/tepsit kiolajozzuk, vagy direkt erre a célra kapható papírral kibéleljük (ha nincs spéci tepsi, a papírok is jók egy normál tepsibe beállítva), majd 3/4 részig megtöltjük a tésztával.

Kb. 20 percig sül, nekem néha 15 is elég. Egy hústűvel meg lehet nézni, hogy készen van-e, ha már gyanúsán feljött és pirulgat, ha tisztán húzod ki a sütiből a hústűt, akkor OK.

Jó étvágyat!

5. Vaníliás süti

Hozzávalók:

25 dkg rozsliszt

20 dkg margarin

1 lapos mokaáskanál stevia por (20gr-os (fehér színű) fajtából), aki édesen szereti közben kóstolgassa meg.

1 késhegynyi őrölt vanília

1 késhegynyi őrölt fahéj

1 sütőpor

10 dkg dió, mandula vagy mogyoró

Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk, ceruzavékony hengereket (5 cm hosszú) kell belőle kialakítani. Olívaolajjal kikent tepsiben megsütjük.

A tésztát lehet laposra nyújtani és formákra szaggatni, majd sütést követően aprósüteményként, vagy különféle gyümölcskrémekkel leöntve tálalni.

6. Forró csoki

Hozzávalók:

3 evőkanál kakaó por

1/3 mokaáskanál stevia por (stevioside)

1-1,25 liter tej

2 evőkanál méz

1 mokaáskanál vanília kivonat

Elkészítés:

Keverjük össze a kakaó port és a stevia port egy lábasban. Adjunk hozzá 1dl tejet és keverjük addig, amíg krémes állagú nem lesz. Az így kapott krémet fokozatosan hígítsuk fel további 1-1,5dl tejjel.

Az egészet tegyük fel a tűzre, adjuk hozzá a mézet és forralljuk lassú tűzön 2-3 percig, vigyázva, hogy nehogy odaégjen. Adjuk hozzá a maradék tejet ízlésünknek megfelelő mennyiségben. A végén tegyük bele a vanília kivonatot és melegítsük a kívánt hőmérsékletre.

Fahéjas ital

Hozzávalók:

2,5dl natúr szója-rizs ital
2 teáskanál natúr kakaópor
1 teáskanál fahéj
3 szem stevia tablettá

Elkészítés:

A felmelegített szója-rizs italban elkeverjük a hozzávalókat és ezzel egy nagyszerű ízű, minden alkotórészében természetes, natúr alapanyagú és ennél fogva maximálisan egészséges italhoz jutunk.

8. Vanília puding

Hozzávalók:

3/4 teáskanál stevioside por
3 evőkanál kukoricakeményítő
3 bögre tej (7dl)
4 teljes tojás felforva
1 evőkanál margarin
2 teáskanál vanília

Elkészítés: Egy közepes lábasban keverjük össze a kukoricakeményítőt a stevioside porral. Adjuk hozzá a tejet, majd közepes lángon melegítsük addig, amíg be nem sűrűsödik és el nem kezd forrni. Amikor már kicsit forr, még két percig kevergezzük, majd vegyük le a tűzről. Az így kapott forró keverékből vegyünk ki kb. egy bögrényit és folyamatos kevergetés közben fokozatosan adjuk hozzá a felfort tojásokhoz. Majd az így kapott keveréket öntsük folyamatos kevergetés közben vissza a lábasba. Tegyük vissza a tűzre, melegítsük addig, amíg el nem kezd bugyogni, de már ne forraljuk, vegyük kicsit vissza a lángot és még 2-3 percig kevergezzük. A lábast vegyük le a tűzről és adjuk hozzá a margarint és a vaníliát. Adagoljuk ki tálkákba a pudingot, takarjuk le, majd lehűlés után tegyük hűtőbe.

9. Zabpelyhes almás muffin

Hozzávalók:

1 bögre(kb. 2,4 dl) teljes kiőrlésű búzaliszt
1 bögre zabpehely
3 teáskanál sütőpor
1/2 teáskanál só
2 teáskanál fahéj
1/2 teáskanál szerecsendió
1 teáskanál stevia kivonat (stevioside por)
1 tojás
3/4 bögre tej
1/4 bögre olvasztott vaj vagy kókuszszír
1 közepes meghámozott és feldarabolt alma
3/4 bögre mazsola

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra. Keverjük össze a búzalisztet, a zabpelyhet, a sütőport, a sót, a fahéjat, a szerecsendiót és a stevioside port. Egy külön tálban keverjük össze a tojást, a tejet, a vajat(kókuszszírt), az almát és a mazsolát. A száraz összetevőket fokozatosan keverjük össze a folyékony összetevőkkel. Amikor a massa összeállt, kanalazzuk a tésztát kivajazott muffin formákba. Süssük 15-20 percig.

0. Amerikai "browni"

Hozzávalók:

1 1/4 teáskanál Stevia por

1 1/2 pohár liszt

3/4 pohár kakaópor

1/2 teáskanál só

1/2 teáskanál szódabikarbóna

1 pohár vaj vagy mogyorókrém (nem édes!)

4 tojás

2 teáskanál vanília

1 1/2 pohár feldarabolt étcsokoládé

Elkészítés:

Melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Vajazzon ki egy kis méretű tepsit. Egy tálban keverje össze a Stevia port, a lisztet, a kakaót, a szódát és a sót, majd tegye félre a tálat. Olvassza meg a vajat, majd keverje bele a tojást és a vaníliát. Adja a lisztes masszát a vajas keverékhez, hogy jól összevegyüljenek az alkotóelemek, majd keverje a csokoládé darabokat is a masszába. Öntse a masszát a tepsibe és süsse 35-40 percig. Figyeljen arra, hogy ne süsse túl (kis vékony réteg keletkezik a sütemény tetején, ami elkezd repedezni, amikor kész).

11. Tiramisu Steviával

Hozzávalók:

4 tojás

1 csapott kávé kanál stevia por (a legkisebb kiskanál)

250g mascarpone

1 kupaknyi rum

babapiskóta

1 adag kávé

kakaópor

Elkészítés:

A tojássárgájához adjuk hozzá a Steviát, majd keverjük habosra. Ezután adjuk hozzá a mascarponét és a rumot, majd a kemény habbá vert tojásfehérjét óvatosan keverjük bele. Ezután egy sor babapiskótát öntsünk le kávéval, majd a masszával és így tovább rétegenként. A tetejét kakaóporral szórjuk meg, egy napig tároljuk hűtőben, hogy az ízek összeérjenek.

12. Csoki öntet

Hozzávalók:

1 kávéskanál holland kakaópor

3 kávéskanál karobpor (gyógynövényboltokban beszerezhető, kakaópor helyett használatos)

24 csepp Stevial (stevioside folyadék)

3 dkg vaj

Elkészítés:

A kakaó- és karobport egy hibátlan lábasban csomómentesre keverjük, hozzáadjuk a Stevial-t és annyi vizet, hogy krémesen keverhető legyen. Feltesszük a tűzre, és addig keverjük, amíg fel nem forr. Ekkor lekapcsoljuk alóla a tüzet, beledobjuk a vajat és addig keverjük, amíg el nem olvad. Diós, túrós, vagy akár mákos palacsintára is csurgathatjuk, vagy gesztenyemasszára, gesztenyepürére, vagy ha nincs otthon más, édes kekszre csurgatva fogyaszthatjuk.

13. Karácsonyi keksz szteviával

Hozzávalók:

15 dkg liszt

5dkg méz

2 csipetnyi sztívia por

1 evőkanál mézessütemény fűszerkeverék

5 dkg vaj

1/2 teáskanál sütőpor

Elkészítés:

A mézet a vajjal és a sztíviával elkeverjük. a lisztet hozzáadjuk a fűszert, és a sütőport. összegyúrjuk.

Utána hűtőbe tesszük 2 órára pihenni. vékonyra kinyújtjuk, és formákat szaggatunk belőle. 180 os (takarékos) előmelegített sütőben sütjük 10-12 percig.