



### Fahéjas-almás zabpehely szelet répával

- Zsuzsi -

Hozzávalók:

- 1 bögre (2,5 dl) zabpehely
- 3 ek méz vagy xilit
- 1 tk őrölt fahéj
- 1 rúd vanília
- pár csepp vaníliás aroma
- 1 db nagyobb alma
- 1 db nagyobb, vagy 2 kisebb sárgarépa
- 1/2 citrom leve
- 350 g natúr joghurt
- Rama a tepsi kikenéséhez

Elkészítés:

A zabpehelyt összekeverjük a fahéjjal, 1/2 vaníliarúd kikapart belsejével, néhány csepp vanília aromával és belereszeljük a répát. Ráöntjük a joghurtot, összeforgatjuk, majd rácsorgatjuk a mézet vagy a xilit és ezzel is összekeverjük. Egy hőálló tálat kikenünk margarinnal, beleöntjük a zabpehelyes masszát, tetejére vékony almászeleteket fektetünk, meglocsoljuk citromlével, megszórjuk xilittel, kevés fahéjjal és a másik fél vaníliarúd belsejével. Mehet a sütőbe. 180 fokon, kb. 35-40 perc alatt készül el. :)



### Gyümölcsös köles-kifli

- Ramóna -

Egy tepsibe kölest öntünk négyszer annyi vízzel, teszünk hozzá mazsolát, esetleg egy kis mézet, csorgatunk rá kevés hidegen sajtolt olajat, és összekeverjük, majd betesszük a sütőbe. 30-35 perc sütés után tetszés szerint ízesítjük szilvalekvárral –rápötyögtetve –, darált dióval vagy mákkal, idénygyümölcs darabokkal, majd pár percre visszateszük a sütőbe. Csak akkor vágjuk fel, ha kihűlt!

Magán tapasztalataim:

- a mézet egy kis forró vízben kevergeszük el előbb, hogy jobban oldódjon és jobban el tudjon oszolni a tésztában
- 250 fokos légkeverésben fél óra, villanysütőben szintén
- én mandulát, mazsolát, aszalt áfonyát és reszelt narancshéjat is tettem a tésztába, de szerintem egy kis mandulaaromát is lehet,
- a tésztába lehet még tenni fahéjat, kakaóport, mézessüti fűszerkeveréket stb. mikor mihez van kedvünk
- akinek nem kell tejmentes diétát tartani, az az egyik bögre vizet tejjel helyettesítheti/én 3 víz 1 facsart narancslével csináltam

Az a legjobb benne, hogy ezer variációban készíthető és pikk-pakk kaja, pogácsa szaggatóval vágtam kifli -félhold- alakúra.



### Pelyhes-epres sütemény (Árpi kedvence)

- Zsévi -

#### Hozzávalók:

kb 25-30 dkg zabpehely  
kb 3 dl tej  
3 tojás  
eper  
xilit (ahogy érzed a mennyiséget)  
icipici só

#### Elkészítés:

A zabpehelyet tálba teszem és leöntöm 3dl tejjel. Amíg ez ázik előkészítem az epret (megtisztítom, felszelelelem) majd hozzáteszem a tejes zabpehelyhez. Ezután a többi hozzávalót is szépen sorban hozzákeverem, majd mehet egy kivajazott, apró zabpehellyel megszórt kis tepsibe. Kb. 1 órát sütöm forró sütőben. Önmagában, de akár gyümölcspürével is nagyon finom. Én eperöntetet készítettem hozzá xilittel (mivel a xilit nem karamelizálódik, ezért gondoltam segítsek az öntet állagán egy kicsi zselatinnal de kicsit még így is folyós maradt...ami azért a lelkes fogyasztókat nem tántorította el szerencsére)

Az volt az eredeti tervem, hogy az eperöntetes süti tetejére teszek néhány mentalevelet (a látvány kedvéért)...elmaradt...viszont minden elfogyott. Ez a legnagyobb dicséret :-)

Könnyű és gyors édesség fogyókúrázóknak is. :-)



### Citromos-gyömbéres...finomság

- Zsévi -

#### Hozzávalók:

kb 15 dkg vaj, vagy Rama  
kb 10 dkg xilit  
2 db tojás  
1 citrom héja és leve  
kb 1 teáskanál gyömbér reszelve  
kb 20 dkg finom zabpehely (apró szemű)  
1 darabka vaníliarúd kikapart "belseje"

#### Elkészítés:

A tojásokat habosra keverjük a citromlével, a xilittel, a vaníliával, majd utána vajjal és a reszelt gyömbérral is. Hozzáteszük a zabpehelyet, összedolgozzuk. Látványra ebben a stádiumban még nem túl biztató, de a lényeg, hogy ne add fel...A végeredmény a lényeg! Ha elkészült, hűtőbe tesszük...mi pedig elmegyünk dolgozni:-)

Kis golyókat formázunk a tésztából, és sütőpapírral kibélelt tepsiben kb. 10-15 perc alatt megsütjük.

Ez a süti nem fog szépségversenyt nyerni, de néhány dicséretet tuti bezsebelesz érte attól, aki megkóstolja.



# Fitt hétvége

## Reformsüti-verseny receptjei

### Zabpelyhes-magos rágcsa

- Dia -

*Hozzávalók:*

50 dkg zabpehely,  
1 db tojás,  
20 dkg növényi olaj,  
1 kis tejföl v. joghurt,  
1 kis kefir,  
10 dkg reszelt sajt,  
magvak a szóráshoz

*Elkészítés:*

A hozzávalókat a tojásfehérje és a magok (esetleg sajt) nélkül össze kell gyúrni, fél órát pihentetni, majd nyújtani, lekenni a tojásfehérjével, megszórni, felválni, és 180-190 fokon kb. 15-20 percig sütni (vagy amíg picit meg nem barnul). Az olaj több mint a felét lehet joghurttal vagy tejföllel helyettesíteni, így még ropogósabb lesz.



### Citromos-fahéjas zabkeksz

- Dia -

*Hozzávalók:*

3 ek. eritrit vagy nyírfacuki  
csipet só  
1 citrom reszelt héja, kevés leve  
1 kk. fahéj  
1 tk. sütőpor  
40 dkg aprószemű zabpehely  
10 dkg görögjoghurt  
1-2 dl tej

*Elkészítés:*

A hozzávalókat össze kell gyúrni, gombócokat formázni és sütni. Mandula mehet a tetejére és porított eritrit vagy nyírfacukor. Enjoy!



### Zabpelyhes keksz

- Eszter -

Hozzávalók:

12,5 dkg Rama margarin  
25 dkg zabpehely  
3 kanál méz v. ízlés szerint xilit  
2-3 db reszelt alma  
fahéj  
2 egész tojás  
2 marék apróra zúzott dió  
szódabikarbóna

A margarint felolvasztunk egy lábosban, majd ha felolvadt, levesszük a gázzal és beletesszük a hozzávalókat (zabpehely, méz v. xilit, reszelt alma, fahéj, tojás, dió, szódabikarbóna). Az egészet összekeverjük, és kis kanállal tepsibe a sütőpapírra teszünk halmocskákat. Villával csinosra lapítjuk.

Kb 160-170 fokos sütőben megsütjük, gyorsan sül (kb. 6-7 perc). Ez kb. másfél- két tepsi adag.

(lehet persze variálni, alma helyett pl. banán, fűszer is lehet más, citromhéj vagy szegfűszeg stb.)



### Fahéjas-almás desszert

- Orsi -

Hozzávalók:

180 ml light tejszín  
3 kis doboz light natúr joghurt  
4 ek nyírfacukor  
1,5 alma  
fahéj  
0,5 csomag főzős zselatin

Elkészítés:

A tejszínt és a joghurtokat egy tálba összekeverjük és elkeverjük benne a xilit-et. A zselatint 1,5 dl vízzel felforraljuk, majd hűlni hagyjuk. Az almát meghámozzuk, feldaraboljuk, fahéjat szórunk rá és átfogatjuk vele. A kihűlt, de még folyékony zselatint a joghurtos tejszínhez keverjük. Folpack-al kibélelünk egy muffin-sütő formát és a mélyedéseket feltöltjük a joghurtos tejszínnel, ezután belenyomkodjuk az almadarabkákat, majd 2 órára hűtőbe rakjuk.



### Ribizlis joghurt torta

-Orsi -

*Hozzávalók:*

tortaalap –

3 ek tk rozsliszt

1 tojás

csipet szódadikarbónak

1 tk xilit

1 ek joghurt

„krém” -

3 kis doboz light natúr joghurt

3 ek xilit

0,5 csg zselatin

1,5 dl víz

ribizli

*Elkészítés:*

Tortaalap: A rozslisztet elkeverjük a tojással, a szódadikarbónával, a xilittel és a joghurttal és vajazott, rozslisztezett tortaformába öntjük. 10 percig 180C°-on megsütjük.

„Krémm”: A joghurtot a xilittel elkeverjük, a zselatint a vízzel felforraljuk. Kihűléskor a joghurthoz keverjük, majd ráöntjük a tortaalapra. Végül rádobáljuk a tetejére a ribizlit és 2 órára betesszük a hűtőbe.

