

Sütés nélkül elkészíthető receptek hozzáadott cukor nélkül

Nyiss újragondolt receptjeinkre:
könnyed és egyszerű finomságok várnak!



Könnyen, hozzáadott cukor nélkül (HCN) elkészíthető receptek a Detki Vitállal

Mára egyre fontosabb, hogy az étrendünk milyen mennyiségben és minőségben tartalmazza a számunkra kedvező alapanyagokat és összetevőket. Ha tudatosságot viszünk a mindennapokba, csökkenthető a túlzott kalóriabevitel és akár az ebből eredő problémák kockázata, mint például a túlsúly, az elhízás vagy a diabetes. Mindezek mellett nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy az életmódváltás nem csak a lemondásokról és egyszerű menükről szól: legyen ez egy új kezdet, amelyben mennyei kedvencekre is lelhetünk. Az újonnan fejlesztett Vitál termékcsalád erre is megoldást nyújthat. A hozzáadott cukor nélküli kekszeket nemcsak önállóan vagy más élelmiszerrel kombinálva ajánljuk: kiváló alapanyagai lehetnek egyszerűbb, de akár összetettebb finomságok receptjeinek is.

A Detki Vitál termékeink:

- ✓ **a modern táplálkozási irányelveknek megfelelően, dietetikus szakemberrel közösen fejlesztve;**
- ✓ **hozzáadott cukor nélkül; teljes kiőrlésű liszttel készülnek.**
- ✓ **élelmi rostban gazdagabbak, és kellemes ízvilágú, minőségi kekszek.**

Az alábbi kipróbált receptek között rostdús és rostszegény ötleteket is találhattok, hozzáadott cukor felhasználása nélkül! A házilag könnyen, sütés nélkül elkészíthető finom desszertekkel lehetőség nyílik az étrend színesítésére kísértkező alkalmával vagy főétkezések végén. Jó étvágyat kívánunk!

Tárczy Virág vagyok, dietetikus, több mint 15 éve táplálkozási szakember.

Egyéni táplálkozási tanácsadóként rendszeresen találkozom a páciensek felmerülő és megújuló igényeivel, melyeket az élelmszergézőtőkkal való közös munkám során igyekszünk beépíteni a termékfejlesztésekbe. Szakmámból adódóan, illetve édesanyaként én is sok időt töltök ételek készítésével. Szeretek kipróbálni új alapanyagokat és recepteket, valamint szívesen kísérletezem azzal, hogy miként tudom az ételeket többféle mentes verzióban is élvezhetővé elkészíteni.

Szerepem a Detkinél

2021 júniusában csatlakoztam a Detki csapatához, ahol a táplálkozástudományi tudásommal és tapasztalataimmal támogatom a céget. Két fő célom van, az egyik, hogy segítséget nyújtsak abban, hogy a fogyasztók miként tudják beilleszteni az egészséges és kiegyensúlyozott étrendbe, vagy akár a speciális diétákba a Detki kekszeket, a másik pedig, hogy a termékfejlesztések során egyre jobb és korszerűbb termékeket tudjunk megalkotni. Az új Detki Vitál termékcsalád kekszeit jó szívvel ajánlom akár magukban vagy alapanyagként felhasználva.



Tárczy Virág



FELHASZNÁLT
TERMÉK

Kókuszos-túrós kekszgolyó

Elkészítési idő: 10–15 perc

2 adag



HOZZÁVALÓK:

- **70 g** Detki Vitál omlós kókuszos keksz
- **110 g** félszíros túró
- **20 g** vaj (puha)
- **5 g** többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)
- **12 g** kókuszreszelék
- **40 g** mascarpone



ELKÉSZÍTÉS:

- A kekszet összetörjük, majd a kókuszreszelék kivételével az összes többi alapanyaggal összedolgozzuk.
- A masszából 6 db golyót formálunk, majd a kókuszreszelékben meghempergetjük.

TIPP:

- kalóriaszegényebb verzió érdekében használhatunk sovány túró, alacsonyabb zsírtartalmú margarint és light mascarponét is, közel azonos kiszabással;
- ha nem állna össze a massa, pici tejet adhatunk hozzá;
- a recept Detki Hozzáadott cukor nélküli háztartási keksszel is elkészíthető, ha egy könnyedebb, kevesebb rostot tartalmazó desszertre vágysz.

1 adag tápanyagtartalma*:

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Rost
428 kcal	12,7 g	31,7 g	23,6 g	4,6 g

Gesztenyekrémekes keksztekercs

Elkészítési idő: 20–25 perc

25–30 szelet



HOZZÁVALÓK:

A tekercshez:

- **1 zacskó** Detki HCN darált háztartási keksz (350 g)
- **120 g** margarin
- **30 g** kakaópor
- **25 g** többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)
- **230 ml** tej

A krémhez:

- **250 g** natúr gesztenyemassza
- **20–25 g** többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)
- **ízlés szerint** rum vagy rumaroma, vaníliaaroma
- **20 ml** habtejszín



FELHASZNÁLT TERMÉK

1 tekercs tápanyagtartalma*:

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Rost
2823 kcal	52,9 g	142,1 g	345,5 g	28 g



ELKÉSZÍTÉS:

- A darált kekszet egy tálba tesszük, beleszórjuk a kakaóport és az édesítőszert, elkeverjük. Hozzáadjuk a puha margarint és a tej 2/3 részét, majd elkezdjük kézzel összedolgozni a masszát. A maradék tejet apránként adjuk hozzá, addig, amíg egy kissé kemény, de már nyújtásra alkalmas tésztát kapunk.
- A krémhez a natúr gesztenyemasszát egy tálba tesszük, hozzáadjuk a többi alapanyagot, és kikeverjük.
- A tésztát egy sütőpapíron kb. 35x25 cm-es téglalappá nyújtjuk, így könnyebb lesz majd a tészta feltekerése is. A krémet egyenletesen elkenjük rajta, arra figyelve, hogy a felső részén kb. 1 cm hosszan ne legyen krém (amikor feltekerjük, ez lesz a záró rész). A keksztekercsét szépen elkezdjük feltekerni. A tekerés elején a tészta várhatóan törni fog, de nem gond, ha tovább tekerjük, szépen kiadja a végére a várt formát a tekercs. Feltekerés után a sütőpapírral körbetekerjük a tekercsét, és folpackkal is becsomagoljuk. 1 napot állni hagyjuk, hogy könnyen szeletelhető legyen. Hűtőben tároljuk.

TIPP:

- tejmentes margarin és tej helyett mandulaitallal készíthetjük a keksztekercs csak nyomokban tartalmaz tejszármazékot;
- ha több krémmel szeretnénk, akkor használhatunk 350 g gesztenyemasszát is;
- ha a gesztenyemassza nem elég krémes állagú, habtejszínnel vagy mascaronéval még lazítható, de sűrű pudingállagnál ne legyen hígabb;
- igazi vendégváró, mutatós desszert, mely hűtőben több napig is eláll.



Hamis mézes krémes (igazi rostbomba)



Elkészítési idő: 15–20 perc
5–6 adag



HOZZÁVALÓK:

- 3 dl tej + 2 dl víz
- 1 zacskó Detki Vital Cukor Stop keksz (~40 db szükséges)
- 80 g zabkorpa
- 40 g margarin
- 10 g többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)
- 1 mokkáskanál mézeskalács fűszerkeverék
- ízlés szerint narancshéj
- 70 g hcn étcsokoládé vagy 60% kakaó-tartalom feletti étcsoki



FELHASZNÁLT TERMÉK

1 tepsis tápanyagtartalma*:

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Rost
1401 kcal	45 g	75 g	128 g	33 g

ELKÉSZÍTÉS:

- Az 5 dl folyadékban felfőzzük a 6 púpos evőkanál zabkorpát (sűrű pép állagú lesz). Ha besűrűsödött, beletesszük az édesítőt, a fűszerkeveréket és a narancshéjat, majd alaposan elkeverjük. Lehúzzuk a tűzhelyről, majd hozzáadjuk a margarint, és addig keverjük, amíg a margarin el nem olvad.
- Kibélelünk egy edényt folpackkal, majd kirakjuk az alját szorosan Vital Cukor Stop keksszel, például 5x4 darabbal, majd erre a rétegre rákenjük a krém felét. A krémre ismét 5x4 db kekszet helyezünk, amire rákenjük a krém második felét.
- A félkész sütit lefedjük folpackkal, hűvös helyre tesszük, és megvárjuk, hogy teljesen kihűljön.
- Vízgőz felett megolvasztjuk a csokit, majd a teljesen hideg sütemény tetejére kanalazzuk, szépen elkenjük, majd hagyjuk teljesen megszilárdulni.
- Az elkészült sütit 12 órára a hűtőbe tesszük, hogy a keksz teljesen megpuhuljon.

TIPP:

- tej helyett hcn mandulaitallal is készíthető;
- korpa helyett búzadarával is készíthető, ebből kb. 80–100 g-ra lesz szükség;
- az edény alját lehetőleg teljesen töltse ki a keksz (faltól falig);
- 1,5x-es alapanyagszoróval akár 3 rétegű is lehet a sütemény. Ebben az esetben a csokoládé mennyiségét nem kell megnövelni.



Másodpilóta

Elkészítési idő: 15–20 perc

35 db



HOZZÁVALÓK:

- 1 zacskó Detki Vitál Omlós natúr keksz
- 1 zacskó Detki Vitál Omlós kakaós keksz
- 75 g margarin
- 6–8 g hcn kakaópor
- 8 g többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)



ELKÉSZÍTÉS:

- A szobahőmérsékletű margarinhoz hozzáadjuk a por formájú édesítőt és a kakaóport, majd kanállal óvatos mozdulatokkal elkezdjük ezeket egyneműsíteni. Lassan, mert a kakaópor könnyen „felszállhat”!
- Ha a krém egynemű, akkor kanalazzuk egy kisebb méretű habzsákba, melynek az alját vágjuk ki! A krémmel egy kakaós és egy natúr kekszet ragasszunk össze úgy, hogy az egyik keksz aljára kör alakban nyomunk a krémből (nem kell az egész keksz alját krémmel befedni), a másikat pedig finoman rányomjuk. A másodpilótákat tegyük tányérra/dobozba, másnapra kellemesen megpuhul a keksz.



FELHASZNÁLT TERMÉK

TIPP:

- nem muszáj az édesítőt porrá őrölni, ellenkező esetben picit szemcsés érzetű marad a krém;
- kakaóimádók 10 g kakaóval is próbálkozhatnak;
- ha vastagabb kakaós krémmel szeretnénk a kekszet, akkor a krém hozzávalóinak másfélszeresét keverjük be;
- margarin helyett használhatunk vaját is, mellyel egy igazán harmonikus ízvilág érhető el.

1 db tápanyagtartalma*:

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
56 kcal	0,8 g	3,5 g	5,3 g



Rusztikus zserbógolyó

Elkészítési idő: 15–20 perc

20 db golyó



HOZZÁVALÓK:

- **1 zacskó** Detki Vitál Cukor Stop keksz (180 g)
- **15 g** hcn kakaópor
- **40 g** darált dió
- **60 g** olvasztott margarin
- **100 g** hcn sárgabaracklekvár
- **10 g** többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)
- **ízlés szerint** rum vagy rumaroma
- **100 g** hcn tejcsokoládé vagy 60% kakaótartalom feletti étcsoki

TIPP:

- ha nem áll össze a massa, egy kis lekvárral vagy tejjel nedvesíthetünk rajta;
- használhatunk más ízű lekvárt is, szilva- vagy erdei gyümölcsös lekvárral is finom lesz a végeredmény;
 - egy mókaskanálnyi mézeskalács fűszerkeverékkel is feldobhatjuk a receptet;
- a csokoládéból fog maradni, a mártogatás miatt kell belőle több. A maradék csokit tejjel felöntve és egybeforralva finom forrócsokit készíthetünk;
- a recept Detki Hozzáadott cukor nélküli háztartási keksszel is elkészíthető, ha egy könnyedebb, kevesebb rostot tartalmazó desszertre vágysz.



ELKÉSZÍTÉS:

- A kekszet még a zacskóban összetörjük, nyújtófával végzett hengeres mozdulatok is segíthetik a folyamatot. Nem baj, ha nem teljesen homogén, és maradnak benne darabkák, de ne legyenek túl nagyok.
- A margarint megolvasztjuk, tálba tesszük a kekszet, és a csokin kívül minden alapanyagot hozzáadunk. Alaposan összedolgozzuk az alapanyagokat. Elsőre nem lesz túl nedves a massa, de szépen gombócolható lesz az állaga.
- Nagyobb diónyi gombócokat formálunk. Vízgőz felett megolvasztjuk a csokoládét, majd villa vagy fogpiszkáló segítségével megmártogatjuk benne a gombócokat.
- A felesleget hagyjuk lecsepegni, kicsit segíthetünk is neki egy villával. Zsírpapírra tesszük a csokis gombócokat, díszíthetjük diódarabokkal vagy csokiforgáccsal, majd hagyjuk megdermedni.



**FELHASZNÁLT
TERMÉK**

1 db tápanyagtartalma*:

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Rost
95 kcal	2 g	5,8 g	7,9 g	1,7 g



Tiramisu jellegű pohárdesszert

Elkészítési idő: 15–20 perc

6 adag



HOZZÁVALÓK:

- **1 csomag** Detki Vítál Omlós natúr vagy kakaós keksz (180 g)
- **200 ml** habtejszín
- **250 g** mascarpone
- **1 púpos teáskanál** instant kávépor
- **12 g** többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)
- **1 teáskanál** kakaópor

ELKÉSZÍTÉS:

- 50 ml hideg vízben feloldunk 1 púpos teáskanál instant kávéport, majd az elkészült kávé édesítjük kb. 2 g édesítővel.
- A hidegre hűtött habtejszínből robotgéppel kemény tejszínhabot verünk, melyhez a végén hozzáadjuk a maradék édesítőszeret. A mascarponehoz óvatosan hozzákeverjük több részletben a habot, hogy egynemű krémet kapjunk.
- 6 db tálkába adagoljuk a következőképpen: a tálka aljára teszünk egy kis krémet, erre kerül a kávéba gyorsan belemártott kekszből, majd krém és újra kávéba mártott keksz, a tálka rétegzését krémmel fejezzük be (várhatóan 2–3 kekszréteg lesz).
- Tálalásig a desszertet hűtőben tároljuk, tálaláskor szórjuk meg a tetejét kakaóporral!

TIPP:

- a hideg kávé édesíthetjük 1–2 cl jó minőségű rummal is;
- ízlés szerint 50 ml erősebb főzött kávé is használható, de a mártogatáshoz csak hidegen használjuk fel;
- a tejszín nagyon hideg legyen (2–5 °C fokon), különben nem biztos, hogy kemény habbá tudjuk verni;
 - az édesítőt ízlés szerint adagoljuk;
- a kekszeket csak épp mártjuk meg a kávéban, ne tartsuk benne sokáig, mert nagyon hamar megszívja magát, és szétmállik;
- ha nincs idő 12–24 órát várni egy süteményre, hogy összeérjen, akkor válaszd ezt a desszertet, ami elkészítés után kb. 30 perccel már fogyasztható is;
- az alacsonyabb kalóriatartalomért használható light mascarpone is;
- 1 nagyobb tálban is elkészíthető a desszert, ez esetben tálaláskor kanállal adagolható.



1 adag tápanyagtartalma*:				
Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Rost
401 kcal	5,1 g	33,7 g	19,8 g	3,0 g

**FELHASZNÁLT
TERMÉK**



Fokhagymás sajtkrém mártogató

Elkészítési idő: 5 perc



HOZZÁVALÓK:

- 100 g tejszínrémsajt
- 60 g görög joghurt
- 1 teáskanál szárított metélőhagyma
- 1 mokkáskanál fokhagymakrém
- ízlés szerint só és fehérbors



ELKÉSZÍTÉS:

Az alapanyagokat összekeverjük, majd fogyasztásig hűtőben tároljuk.

TIPP:

- a fokhagymás sajtkrém mártogató kiszabását 2–3 adagra, a hummusz mártogató kiszabását 4 adagra javasoljuk, melléjük 20–40 g Detki Vital Fitt krékert ajánlunk adagonként.

Csilis-szezámmagos hummusz mártogató

Elkészítési idő: 5 perc



HOZZÁVALÓK:

- 200 g natúr hummusz
- 20 g szezámag
- 1–2 teáskanál friss citromlé
- ízlés szerint szárított tört chilipaprika
- ízlés szerint só és fehérbors



ELKÉSZÍTÉS:

Meleg serpenyőben a szezámagot kisé megpirítjuk (hamar elkészül!), hagyjuk kihűlni. A hummuszhoz hozzáadjuk az alapanyagokat, majd az egészet összekeverjük. Fogyasztásig hűtőben tároljuk.



FELHASZNÁLT TERMÉK

Fokhagymás sajtkrém mártogató			
A teljes adag mártogató tápanyagtartalma*:			
Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
319 kcal	4,9 g	30,3 g	6,2 g

Csilis-szezámmagos hummusz mártogató			
A teljes adag mártogató tápanyagtartalma*:			
Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
467 kcal	21,2 g	30,3 g	31,5 g

Zöldfűszeres túrókrém

Elkészítési idő: 5 perc



HOZZÁVALÓK:

- **100 g** félzsíros tehéntúró
- **80 g** joghurt, 3,5%-os
- **6 g** zöldhagyma
- **ízlés szerint** aprított petrezselyemzöld, só és fehérbors



ELKÉSZÍTÉS:

A túrót villával áttörjük, majd hozzákeverjük a többi alapanyagot, és kikeverjük a krémet. Fogyasztásig hűtőben tároljuk.

TIPP:

- **alacsonyabb kalóriatartalomért használhatunk sovány túrót és sovány joghurtot is.**

TIPP:

- **a krémesebb állagért használhatunk botmixert is;**
- **a kiszabást 2–3 adagra javasoljuk, mellé 20–40 g Detki Vítál Fitt krékert ajánlunk adagonként.**

Guacamole

Elkészítési idő: 5 perc



HOZZÁVALÓK:

- **100 g** avokádó
- **50 g** paradicsom
- **15 ml** friss citromlé
- **10 g** lilahagyma
- **2 g** fokhagyma
- **ízlés szerint** só és bors



ELKÉSZÍTÉS:

Az érett avokádó húsát villával összetörjük, majd hozzáadjuk az apróra vágott lilahagymát, az aprított paradicsomot, valamint az összezúzott fokhagymát. Ízesítjük, fűszerezzük, majd kikeverjük a krémet, és fogyasztásig hűtőben tároljuk.

Zöldfűszeres túrókrém			
A teljes adag mártogató tápanyagtartalma*:			
Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
198 kcal	19,1 g	10 g	7,9 g

Guacamole			
A teljes adag mártogató tápanyagtartalma*:			
Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
201 kcal	2,8 g	15,5 g	11,9 g





Jegeskáv

Elkészítési idő: 3 perc

1 adag



HOZZÁVALÓK:

- 100 ml tej (2,8%-os)
- 100 ml kávé
- többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)
- kakaópor
- jégkocka



ELKÉSZÍTÉS:

- A kávéfőzőt lefőzzük, majd hagyjuk teljesen kihűlni, ízlés szerint édesíthetjük.
- A hideg tejet felhabosítjuk (kis kézi készülék is elegendő).
- A hideg kávéfőzőt magas pohárba töltjük (3 dl), beleteszünk 3 db jégkockát.
- A habosított tej folyékony részét óvatosan egy kanálra csurgatva a kávéhoz adagoljuk. Ha ezt szép lassan csináljuk, akkor a tej „leszáll” a kávé alá. Végül a habot rákanalazzuk a kávé tetejére, és kakaóporral meghintjük.

TIPP:

- tej helyett hozzáadott cukor nélküli mandulaitallal is elkészíthető az ital, ez esetben kb. 50 kcal-val és 5 g ch-val lesz kevesebb a tápértéke;
- mandulaitall esetén kisebb habmennyiség várható.
- kevesebb kávé- és tejmennyiséggel, a tejet melegen habosítva finom kapucsinót is készíthetünk, amit lehetőség szerint meleg csészében szervírozunk;
- fogyasztását 2 db Cookies keksszel javasoljuk.

1 adag tápértéke

2 db Cookies keksszel együtt*:

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
203 kcal	6 g	10 g	24,6 g

Kanalazós-darálós

Elkészítési idő: 20 perc

6–8 adag



HOZZÁVALÓK:

- **1 csomag** Detki Vitál hcn darálós keksz (180 g)
- **1 zacskó** főzős vaníliaízű pudingpor (40 g)
- **4 dl** tej + **1 dl** víz
- **2 db** lapzszelatin
- **200 ml** habtejszín
- **15–20 g** többszörös édesítő erejű édesítőszer (eritrit & stívia)

Ez egy hozzáadott cukrot nem tartalmazó, rostszegény desszert.

TIPP:

- tej helyett növényi itallal is készíthetjük;
- a puding készítésénél egy darabka kezeletlen narancshéjat is belefőzhetünk a tejbe, ettől kellemes narancsos ízvilágot kaphatunk;
- a krémbe keverhetünk 2–3 evőkanál kókuszreszeléket vagy darált diót is;
- készíthetjük eleve adagonként, kistálkákban is a desszertet.



ELKÉSZÍTÉS:

- A pudingporból tejjel és vízzel, illetve ízlés szerinti mennyiségű édesítővel hagyományos módon pudingot főzünk. Ha kész, folpackkal lefedjük, és hagyjuk kihűlni.
- A lapzszelatinokat kevés vízbe beáztatjuk, majd kb. 6 evőkanál vízben felmelegítjük. (A csomagolásán ott a pontos útmutató.)
- A hideg habtejszínből kemény habot verünk.
- Robotgéppel a már hideg pudingot átkeverjük, majd lapátkanállal beleforgatjuk a kemény tejszínhabot, végül hozzáadjuk a már csak maximum langyos zselatint, és egyenletesen elkeverjük a krémet.
- A krémet és a kekszet egy tálba rétegezzük úgy, hogy legfelül krém legyen.
- Hűtőben hagyjuk állni 24 órán át, hogy a keksz megpuhuljon.



**FELHASZNÁLT
TERMÉK**

1 teljes tál tápanyagtartalma*:

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1756 kcal	37,2 g	105,2 g	172,5 g





**Hozzáadott cukor nélküli receptjeinkért kövess minket
az Instagramon, a Facebookon és a Vitálblogon!**

További termékekért és információkért látogass el a weboldalunkra!



Detki Keksz Édesipari Kft.
H-3273 Halmajugra, Kossuth Lajos u. 178.
www.detkikeksz.hu

Receptek: Tárczy Virág, dietetikus

Fotók: Bodolai Mirtill, Mentesen Édesebb; Mata Angelika

*A tápértékek tájékoztató jellegűek.