

Paleolit receptek a **Lisztvarázs** *használatával*



PALEO LÉT
healthy eating



GLUTÉN
MENTES



TEJ
MENTES



CUKOR
MENTES

Diós-vaníliás csiga

Szeretem ezt a tésztát, mert bármilyen édes tölteléket elbír. Ha nem szeleteljük fel, lekenjük tojássárgájával, valamint növeljük a sütési időt 10-15 perccel, akkor bejgliként is tálalhatjuk!

Hozzávalók:

8 db-hoz

2 db közepes méretű tojás
50 g reszelt alma
35 g eritrit
130 g PaleoLét liszt varázs
2 g (1/2 tk) szóda bikarbóna
2 g (1/2 tk) borkősav
2 ek olvasztott zsiradék
(sertész zsír, kacsaszőr stb.)

Töltelék:

80 g cocomas
45 g eritrit
50 g dió
1 mk fahéj
(ha felrázás után is híg a cocomasod, akkor 1 mk útifű lisztet tégy a töltékhez)



Elkészítés:

1. a száraz és a nedves hozzávalók összekeverését követően, gyúrj a tésztából gombócot, majd pihentesd hűtőben legalább 1 órát, hogy kezelhető legyen a tészta.
2. Tapadásmentes sütőpapírlapok vagy Folpack lapok között nyújtsd 0,5 cm vastagságúra, téglalap alakúra, majd az előzőleg összelangyosított, kihűtött töltéket simítsd a tetejére úgy, hogy a két szélét behajtod, kb fél cm-re, hogy a tölték ne folyék ki, ezt követően hosszanti irányban a sütőpapír segítségével tekerd fel.
3. Miután feltekerted a tésztát, egy cérna segítségével vágj kb. 2 cm-es szeleteket és helyezd sütőpapírral bélelt sütőlapra.
4. Süsd előmelegített sütőben, 175 fokon, 15 percig.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Kakaós csiga

A diós csiga tésztája. Nagyon finom, puha, omlós tészta, olvadó csokival, még melegen a legfinomabb.

Hozzávalók:

2 db közepes méretű tojás
50 g reszelt alma
35 g eritrit
130 g PaleoLét liszt varázs
2 g (1/2 tk) szóda bikarbóna
2 g (1/2 tk) borkősav
2 ek olvasztott zsiradék
(sertész zsír, kacsaszőr stb.)



Töltelék:

50 g cocomas
20 g eritrit
15 g kakaó
(ha felrázás után is híg a cocomasod, akkor 1 mk útifű lisztet tégy a töltelékhez)

Elkészítés:

1. a száraz és a nedves hozzávalók összekeverését követően, gyúrd a tésztából gombócot, majd pihentesd hűtőben 1 órát, hogy kezelhető legyen a tészta.
2. Tapadásmentes sütőpapírlapok vagy Folpack lapok között nyújtsd 0,5 cm vastagságúra, téglalap alakúra, majd az előzőleg összelangyosított, majd kihűtött töltelékkel simítsd a tetejére úgy, hogy a két széleit behajtod, kb fél cm-re, hogy a töltelék ne folyék ki, ezt követően hosszanti irányban a sütőpapír segítségével tekerd fel.
3. Miután feltekerted a tésztát, egy cérna segítségével vágj kb. 2 cm-es szeleteket és helyezd sütőpapírral bélelt sütőlapra.
4. Süsd előmelegített sütőben, 175 fokon, 15 perccig.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Kelesztett, ropogós kérgű cipó

A savanyú káposztalében lévő tejsavbaktériumok és a borkősav különösen szellőssé, lyukacsos szerkezetűvé teszi a kenyeret. Az pedig, hogy sütőlapon és nem formában sül, hozzájárul a ropogós kéreg képzéséhez.

Hozzávalók:

30 dkg-os kenyérhez

4 közepes méretű

tojás

1 ek savanyúkáposzta

lé (DM, Müller)

110 g PaleoLét Liszt-
varázs

3 g só

3 g szódabikarbóna

3 g borkősav

2 db probiotikum

kapszula tartalma



Elkészítés:

1. Robotgéppel először a folyékony hozzávalókat keverd el, majd
2. Mérd hozzá a száraz hozzávalókat.
3. Miután homogenizáltad a tésztát, letakarva, langyos helyen pihentesd egy órácskát.
4. 1 óra múlva melegítsd elő a sütőt 200 fokra, állítsd légkeverésre.
5. Olajozd be a kezed és formálj a tésztából cipót. Helyezd sütőpapírral bélelt sütőlapra, majd késsel vágd be a tetejét (vizezd a kést, ha ragadna).
6. Süsd 10 percig 200 fokon, majd további 35 percig 180 fokon.

PaeoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Ropogós rántott hús édesburgonya kockákkal, narancsos vöröskáposzta ágyon

Színpompás alapanyagok, harmonizáló ízek. Ünnepi fogásként is megállja a helyét és nem igényel konyhai fogságot!

Hozzávalók:

4 főre

4 szelet sertés karaj

PaleoLét Lisztvarázs

3 db tojás

Só

1/2 fej

vörös káposzta

2 db narancs

Olíva olaj

Narancslé

Balzsamecet

3/4 kg édesburgonya



Elkészítés:

1. A felszeletelt húst sózd, borsozd, klopold, majd
2. lisztvarázsba, tojásba és megint lisztvarázsba forgatást követően, közepes lángon bő kókuszolajba süsd ki. Ha a vékonyabb panírt és vastagabb húsit kedveled, akkor forgasd először tojásba, majd lisztvarázsba.
3. A hús kisütése előtt vagy után, a kockára vágott édesburgonyát süsd ropogósra.
4. A lilakáposztát olíva olajjal, balzsamecettel és narancslével borítsd nyakon, majd filézett narancsgerezdekkel forgasd össze.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Pörkölt galuskával

Tökéletes levesbetétnek is, akár egy zöldségleveshez vagy gulyásleveshez, gyors vacsoraként tojásos galuskának.

Hozzávalók:

4 adaghoz

6 közepes méretű
tojásfehérje
180 g PaleoLét liszt-
varázs
2 dl víz
1 tk só
4 ek kókusz olaj a
tésztába



Elkészítés:

1. A hozzávalókat alaposan keverd el,- a kókuszolaj kivételével - fokozatosan adagolva a vizet,
2. majd mehet hozzá az olaj.
3. Szaggasd bő, forró, sós vízbe,
4. úgy, hogy ha feljöttek a víz tetejére, kb. 2-3 percig főzd, majd szűrd és sokkold hideg vízzel.
5. a tapadás elkerülésére 1-2 ek olvasztott zsiradékkal (sertés, kacsa stb.) keverd át a kész galuskát, majd tálald pörkölttel.

PaeoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Eszterházy torta paleósan

A telt, selymes csokoládé íz, vékony tésztaréteg és a markáns diókrém igazán jó párosítás az egészséges paleolit finomságok kedvelőinek.

Hozzávalók:

1 tortalaphoz

6 tojásfehérje
40 g eritrit
40 g PaleoLét Lisztvarázs
20 g darált dió
1 kk szódabikarbóna
fél citrom leve

Csokoládé krémhez:

3 db érett avokádó
35 g porított eritrit
25 g kakaó

Diókrémhez:

2 dl cocomas
1 dl víz
60 g eritrit
130 g darált dió
20 g PaleoLét Lisztvarázs



Elkészítés:

1. A tojásfehérjét verjük kemény habbá az eritrittel, majd szitáljuk bele és óvatosan keverjük el a Lisztvarázzsal, melybe előzőleg belekevertük a szódabikarbónát.
2. Ezt követően fél citrom levét facsarjuk a tésztába, majd szilikonos tortaformába vagy sütőpapírral bélelt formába, 170 fokon, légkeverésen sütünk kb. 25 perc alatt készre.
3. Ismételjük meg, sütünk még egy tortalapot.
4. A diókrém hozzávalóit langyosítsuk össze, majd hűtőbe téve alaposan hűtsük ki.
5. A csokoládékrém hozzávalóit késes aprítóba téve dolgozzuk össze.
6. A kihűlt tortalapokat töltjük meg csokoládé krémmel, majd a tetejét, oldalát vonjuk be diókrémmel, díszítsük dió darabokkal.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Tojásmentes zsemle

A Lisztvarázs speciális összetétele és az útifűmaghéj lehetővé teszi a tökéletes tojásmentes paleo zsemle elkészítését.

Hozzávalók:

2 db zsemléhez

5 dkg PaleoLét liszt-
varázs
2 dkg útifű maghéj
1 nagy csipet szoda-
bikarbóna
1 nagy csipet borkő-
sav
1 mk. só
1,5 dl víz
1 tk. almaecet
2 csapott ek. ka-
csaszír



Elkészítés:

1. A száraz hozzávalók összekeverését követően a folyékony hozzávalókkal alaposan összedolgozzuk, majd vizes kézzel két zsemlet formálunk
2. és sütőpapírral bélelt sütőlapra helyezve, 200 fokra előmelegített sütőbe tesszük.
3. Légkeverékes funkción sütjük 5 percet, majd 20 percig 180 fokon, ezt követően további 35 percet sütjük 150 fokon.
4. Rácson kihűtjük. A legideálisabb állagát másnapra éri el.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Barackos palacsinta, csoki öntettel

Ha nincs kéznél baracklekvár, aszalt barackot áztass be előző este (bármilyen aszalt gyümölccsel elkészíthető) annyi vízben, hogy ellepje, majd másnap turmixold, ha szükségesnek véled édesítsd és már kész is a főzésmentes lekvárod. Az Eszterházy torta diókrémével készíthetsz belőle palacsinta tortát, dupla adagot sütvé, szépen egymásra rétegezve, majd a tetejére csoki réteget kenve.

Hozzávalók:

8 db palacsintához

2 db L-es tojás

40 g PaleoLét lisztvá-
rázs

1 ek cocomas

1,5 dl szénsavmentes
víz



Csokoládé öntethez:

100 g tört paleo

csokoládé

2 ek kókusz olaj

Elkészítés:

1. Robotgép segítségével, a vizet fokozatosan adagolva, keverd csomómentesre a hozzávalókat, majd
2. kókuszolajjal kikent serpenyőben süsd készre a palacsintákat
3. Nagyon alacsony hőfokon, kókuszolajon olvaszd meg a tört csokoládé darabokat, majd a palacsinták közepére halmozd a barackos tölteléből, hajtsd háromszög alakúra és borítsd nyakon csokoládé öntettel.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Bakonyi sertésszelet

*Paleo előtti, azaz PrePaleo életemben nagy kedvencem volt a hagyományos Bakonyi sertésszelet, amely paleós alapanyagokkal is töretlen sikert arat a családban. És mind-
amellelt, hogy népszerű, gyorsan elkészíthető.*

Hozzávalók:

4 személyre

8 szelet sertéskaraj
1 db kaliforniai paprika
15 dkg gomba
1/2 db póréhagyma
4 dl sűrű kókusztej
2-3 gerezd zúzott fokhagyma
1 tk dijoni mustár
2 ek sertésszír/kacsaszír
1 ek PaleoLét lisztvarázs a
sűritéshez
25 dkg csavart vagy metélt
szezámós paleo tészta
só
bors
petrezselyem
piros paprika



Elkészítés:

1. A karajszeleteket sóval, borssal dörzsöljük be, majd lazítsuk a rostokat klopfolással.
2. Forró zsiradékban süssük készre, majd vegyük ki a hússzeleteket.
3. Míg sül a hús főzzük ki a tésztát.
4. A hús visszamaradt zsiradékában pirítsuk meg az apró kockákra vágott hagymát, fokhagymát, gombát, paprikát, sózzuk, borsozzuk, paprikázzuk és hintsük meg bőven petrezselyemmel. Majd keverjük hozzá és forraljuk össze a mustárral és a lisztvarázzsal elkevert kókusztejjel.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Aranysárga burgonyás kenyér

A paleolit táplálkozás megkezdése annál gördülékenyebben zajlik, minél hamarabb megtaláljuk a számunkra legmegfelelőbb kenyér alternatívát.

Ennek a kenyérnek a tésztáját a tojáshab és a borkősav lyukacsossá, lágy szerkezetűvé teszi. A hozzáadott édesburgonya pedig egyrészt szép sárgást színt kölcsönöz, másrészt pedig rostjaival stabilizálja a kenyeret.

Hozzávalók:

4 db közepes méretű
tojás
55 g reszelt édesburgonya
80 g PaleoLét Lisztvárázs
1 cs tk só
1 cs tk szódabikarbóna
1 cs tk borkősav
1 tk almaecet
4 ek kókusz olaj



Elkészítés:

1. A tojás fehérjét kemény habbá verd fel.
2. A száraz hozzávalókat keverd össze, majd robotgéppel csomómentesre keverve, adagold hozzá a tojás sárgáját és a folyékony hozzávalókat.
3. Óvatosan keverd össze a fehérjét és a sárgás masszát úgy, hogy először kevés fehérjével lazítod a sárgája masszát, majd nagy keverőmozdulatokkal hozzá adagolod a maradék fehérjét.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Sajtos-rozmaringos húsos táska

Univerzális tészta, sós töltelékhez. A legegyszerűbb és leggyorsabb megoldás, ha a tésztába virslit csavarsz, bevagdosod, majd lekened tojás sárgájával és már mehet is a sütőbe. De az otthon fellelhető „maradékok” is jól felhasználhatóak, pörkölt, bolognai ragu stb. Ha a kinyújtott egész tésztára kened a tölteléket, a diós csigához hasonlatosan szeletelve is sütheted pld. pizzás csigának.

Hozzávalók:

2 nagyobb, 4 kisebb darabhoz

1 db L-es tojás
70 g PaleoLét Lisztvarázs
1 csapott tk só
1 csapott tk szójabikar-
bóna
3 ek olvasztott zsiradék



Töltelékhez:

10 dkg darált hús
1 db avokádó
só, bors, paprika, rozma-
ring
paradicsom, paprika

Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóit a felsorolt sorrendben keverd össze, majd ha összeállt a tészta, formálg belőle gombócot, picit gyúrd át kézzel, majd folpackba csomagolva pihentesd hűtőben egy órácskát.
2. A töltelékhez piríts darált húst pörkölt alapon, rozmaringlevelekkel fűszerezve, majd hűtsd ki. Ezt követően keses aprítóba téve dolgozd össze az avokádóval. Igény szerint fűszerezd még, - ha fogyasztatsz kemény sajtot keverj hozzá azt is.
3. A hűtőből kivett gombócot picit gyúrd át kézzel, majd két sütőpapírlap között téglalap alakúra nyújtssd ki, majd vágd ketté, mindkét téglalap közepére halmozz a töltelékből, majd hajtsd rá a tésztát a töltelékre, vágd be a tetejét, kend le tojássárgájával (megszórhatod sajttal is).
4. Kb. 15-20 perc alatt, 175 fokban, légkeveréses sütőben süsd készre. Ha túl sokáig sütöd kiszáradhat.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

5 perces szilvás-fahéjas süti

Ajánlom uzsonnás dobozba, hirtelen támadó vendégseregnek és ebédre - például egy tartalmas leves mellé. Nem kell hozzá más, csak az alapanyagok, késes aprító és sütőforma.

Hozzávalók:

150 g aszalt szilva
5 db L-es tojás
40 g eritrit
20 g lisztvarázs
1 kk szódabikarbóna
2 csipet fahéj
2 ek kókuszolaj



Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 175 fokra, légkeverésre. Az aszalt szilvát aprítsd késes aprítóban, majd adagold az aprítóba a többi hozzávalót, egyneműsítsd.
2. Az elkészült masszát kb. 20*20 cm-es tepsibe öntve, süsd 25 perc alatt készre.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Magyaros paleo pizza

A pizzát nem kell bemutatnom. Gyors mentvár a rohanó hétköznapiakon. Változatos feltéttel elkészíthető.

Hozzávalók:

26 cm-es pizzához

3 db L-es tojás

1 ek almaecet

80 g PaleoLét Lisztvá-
rázs

1 kk szódabikarbóna

1 kk borkősav

1-1 tk oreganó, bazsa-
likom

1 ek olvasztott zsira-
dék



Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 175 fokra, légkeverésre.
2. A tészta összetevőit – a tojást fokozatosan adagolva – egyneműsítsd, öntsд sütőpapírral bélelt sütőlapra.
3. Kb. 5 percre tedd be a sütőbe kérésedni, majd kedvenc feltétedet tedd rá és feltétől függően, kb. 15 perc alatt süsd készre.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Aszaltszilvás-diós párna

A diós csiga univerzális tésztájából készíthető. Bármilyen édes töltelékkel megállja a helyét.

Hozzávalók:

4 kisebb darabhoz

1 db L-es tojás
40 g reszelt alma
30 g eritrit
110 g PaleoLét liszt
varázs
2 g (1tk) szódabikarbóna
2 ek olvasztott zsiradék
(sertés zsír, kacsaszír
stb.)

Töltelék:

50 g aszalt szilva
20 g darált dió
csipet fahéj
kb. 4 ek. víz



Elkészítés:

1. a száraz és a nedves hozzávalók összekeverését követően, gyúrj a tésztából gombócot, majd pihentesd hűtőben 1 órát.
2. Míg pihen a tészta készítsd el a töltelékét. Ehhez a hozzávalókat adagold keses aprítóba és egyenműsítsd.
2. Sütőpapírlapok között nyújtsd 0,5 cm vastagságúra, téglalap alakúra. Vágd kettő vagy négy részre, majd halmozd a közepébe a töltelékét, hajtsd rá a töltelékre a tésztát, majd sütőpapírra helyezve, 175 fokra, légkeveréses sütőben süsd készre kb. 15-20 perc alatt.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Spenótos, erdei gombás tekercs

A húsos táska univerzális tésztájából készíthető. Spenótmártással, gombamártással főételként is megállja a helyét.

Hozzávalók:

kb. 6 szelethez

1 db L-es tojás
70 g PaleoLét Lisztvarázs
1 csapott tk só
1 csapott tk szóda bikar-bóna
3 ek olvasztott zsiradék

Töltelék:

10-15 db bébi spenót levél
10-10 dkg vargánya és
rókagomba
1 db közepes pritaminpap-rika
1 kis fej lilahagyma
2 gerezd fokhagyma
opcionálisan reszelt sajt
só, bors
1 tojás sárgája a lekenés-
hez
zsiradék



Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóit a felsorolt sorrendben keverd össze, majd ha összeállt a tészta, formáld belőle gombócot, picit gyúrd át kézzel, majd folpackba csomagolva pihentesd hűtőben egy órácskát.
2. Míg pihen a tészta a töltelékhez a spenótlevél kivételével piríts össze mindent. Hűtsd ki.
3. A tésztát két sütőpapírlap között nyújtsd kb. 0,5 cm vastagságúra, majd fedd be spenótlevelekkel és halmozd rá a tölteléket.
4. A diós csigához hasonlatosan, sütőpapír segítségével tekerd fel, kend le, akár több rétegben tojás sárgájával.
5. 175 fokos sütőben kb. 25 perc alatt, légkeveréses funkcióval süsd készre. Tálalás előtt szeleteld.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Tepertős pogácsa

*Tojásmentesen is elkészíthető, ropogós, ízletes vendégváró, de uzsonnás dobozba is megállja a helyét, valamint egy tartalmas leves mellé is ajánlom.
Mojzes Éva receptje alapján készítettem.*

Hozzávalók:

12 db kis pogácsához

200 g Paleolét Lisztvarázs

1 tk szódabikarbóna

1 tk borkősav

200 g tepertőkrém (pld.

Metro sajátmárka: Corvinus)

2 tk bors

2 tk só

2 ek almaecet

2 db közepes méretű tojás
(elhagyható)

2 db közepes méretű tojás-
fehérje (elhagyható)



Elkészítés:

1. a hozzávalókat alaposan összekeverjük, majd egy nagy gombócot formálunk belőle és Folpackba csomagolva egy órácskára a hűtőbe tesszük.
2. 1 óra múlva egyforma darabokat csípünk belőle, tetejét ellapítjuk, oldalát kézzel kerekítve pogácsát formálunk. Tetejét tojás sárgájával lekenjük, majd bevagdossuk.
3. 175 fokra előmelegített, légkeveréses sütőbe tesszük, 15 percig sütjük, majd 160 fokra visszakapcsolva további 15 percig sütjük.
4. A tojást elhagyhatjuk, ebben az esetben anynyi vizet tegyünk a tésztahoz, hogy összeálljon. kb. 3-4 ek.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Ropogós bagett

A tésztából formázhatunk zsemlét is, dúsíthatjuk a liszt mennyiségében reszelt édesburgonyával és ha a bagett sütőformát választjuk ropogósabb készterméket kapunk.

Hozzávalók:

**1 közepes méretű
bagetthez**

2 db L-es tojás

65 g PaleoLét Lisztvá-
rázs

1 nagy csipet só,
szódabikarbóna,
borkősav

1 tk almaecet

1 ek. kókusz olaj



Elkészítés:

1. A száraz és nedves hozzávalókat külön keverd el, majd elegyítsd a kettőt. Pihentesd legalább 30 percig hűtőben, majd vizes kézzel formáld bagettet vagy zsemlét.
2. Helyezd sütőpapírral bélelt sütőlapra vagy bagett sütőformába, szórd meg igény szerint magokkal, majd 180 fokra előmelegített sütőben süsd 30-35 percig.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

Karfiolfőzelék - Rántás

A receptben bemutatott rántást bármely ételhez tudod alkalmazni, de magtejjel, tejszínnel lazítva habarásként is működik.

Hozzávalók:

1 db közepes méretű
karfiol
só, bors, babérlevél,
pirospaprika
3 ek. kókuszolaj
3 ek. PaleoLét univer-
zális liszt



Elkészítés:

1. A rózsáira szedett karfiolt tedd annyi forrásban lévő vízbe, hogy ellepje. Fűszerezd, majd főzd roppanósra.
2. Kb. felét turmixold el, majd 3 ek. olajból, 3 ek. lisztből és 1 tk. pirospaprikából készíts hagyományos módon rántást: rövid ideig pirítsd a lisztet olajon, majd tégy hozzá 1 tk. piros paprikát. Ezt követően öntsd fel hideg vízzel és gyors mozdulattal keverd a főzelékhez. De megteheted, hogy vizes felöntést kihagyod és közvetlenül a forrásban lévő főzelékhez adod a rántást.

PaleoLét termékekkel egyszerűen, egészségesen!

PALEO LÉT

healthy eating

Az élehető paleolit életmódhoz szeretnék segítséget nyújtani e recept-füzettel. Hétköznapi ételek elkészítésén keresztül – rántáson, panírozáson át a kakaós csiga, galuska, kenyér készítésén túl egészen a tortáig egyéb desszertekig – mutatom be az univerzális lisztvarázs használatát. A füzetben lévő receptek alapjául szolgálhatnak más alapanyagból, hasonló módon elkészült ételeknek – csak a képzelet szabhat határt! Sok sikerélményt, örömet és jó egészséget kívánok!

Sinka Judit



Próbálja ki a PaleoLét termékcsalád többi tagját is!

További sütési tippek, receptek, nyereményjáték:
www.facebook.com/paleolet