

# GLUTÉNMENTES KARÁCSONY

---

Süss olyan finom sütitet, mint régen...  
lazán, magabiztosan, egyszerűen!

---



*Hadarik Rita gluténmentes receptajánló!*

<https://glutenmentessutemeny.hu>

# Csatlakozz azokhoz a háziasszonyokhoz Te is, akik játszi könnyedséggel sütnek karácsonykor is gluténmentes süteményeket!

## A BOLDOG, MEGHITT PILLANATOKÉRT!

Szia!

Hadarik Rita vagyok, a Te segítőd a gluténmentes süteménysütés világban!

Előtted a karácsony, és már minden bizonnal azon töröd a fejed, miket süss, és legfőképp, hogy milyen alapanyagokból.

Szeretnéd, hogy idén sokkal könnyedebben, lazábban, hatékonyabban menjen a süteménysütés?

Boldog, mosolygós szempárokat látnál, amint épp a Te süteményeidet majszolják?

Szeretnéd, hogy ez a karácsony neked is ünnep legyen, és ne a konyhában eltöltött hosszú napokról szóljon?

Ezzel a receptválogatással megkönnyítem Neked az előkészületeket. Összegyűjtöttem a legfinomabb gluténmentes karácsonyi sütemény recepteket, amiket jómagam, és elismert speciális gasztrobloggerek készítettek Hadarik Rita gluténmentes céllisztékből. Közreműködésüket ezúton is köszönöm, hiszen így együtt, kreativitásunkat és tudásunkat összegyúrva tudok most bevált karácsonyi sütemény recepteket megosztani Veled!

A TE konyhai sikereidért!

Hadarik Rita

---

*„Hadarik Rita összes lisztje egy csoda!  
Visszakaptam a kenyér/süteményezés élményét ♡ T. Inci”  
<https://glutenmentessutemeny.hu>*

---



# LINZER

alaprecept

## Hozzávalók:

1 csomag Hadarik Rita gluténmentes  
Linzer / Pite lisztkeverék

-----

90 g porcukor

150 g vaj

1 db egész M-es tojás

Helyettesítők: laktózmentes vaj, növényi  
margarin, 1 adag tojáspótló  
(vagy 3 g xantángumi)

A lisztkeveréket keverd össze először a porcukorral.

A hideg vaját kockázd fel, majd gyors mozdulatokkal, kézzel morzsold össze.

TIPP: A vajas, omlós tészták sütésénél fontos, hogy gyorsan dolgozzunk, és a vaj ne tudjon megolvadni. Ezért például késes robotgépben gyorsabban, és hatékonyabban morzsalékossá tehető a tészta.

Végül egy lazán felvert tojással dolgozd ruganyos tésztává az alapanyagokat.

**FONTOS!** Ebben az állapotában a tészta még ragacsos, de ne gyúrd bele több lisztet semmi esetre sem! A hűtés során eléri a tökéletes, nyújtható állagot.

Folpackba csomagolva 30 percet pihentesd a hűtőben.

Ekkor vékonyan lisztezett sütőpapíron nyújtsd 3-4 mm vastagra, és szaggasd tetszőleges formára.

A leeső tésztadarabokat gyúrd össze, nyújtsd, szaggasd amíg van tészta.

A kiszaggatott süteményeket tedd egy szilikonos sütőpapírra bélelt tepsire.

170 fokos, előmelegített sütőben süsd 8-9 percig. Ha elkészült, azonnal húzd le a sütit a sütőpapírral együtt a konyhapultra, és ott hűtsd ki.

A kiszűrő formájától és méretétől függően 25-35 b keksz lesz egy adag tésztából (vagy pl. 21 db kisebb kosárka).



# ISLER

linzer céllisztből

## Hozzávalók:

1 adag Hadarik Rita gluténmentes  
linzer célliszt begyúrva  
lekvár (pl. vörös áfonya, narancs, barack)  
+ 200 g étcsokoládé  
+ 2 mk olaj

Helyettesítők: laktózmentes vaj, növényi  
margarin, 1 adag tojáspótló

A korábban jelezett módon gyúrd be a tésztát, majd egy kis pihentetés után vágd két részre.

Mindegyik tésztabucit nyújtsd ki két-két sütőpapír között 3 mm vastagra.

Figyelj arra, hogy ne legyen vastag a tészta, mert akkor az isler tömzsi lenne, ettől pedig szárazabb a kelleténél.

Szaggasd ki a korongokat, és tedd őket egy szilikonos sütőpapírral bélelt tepsibe. Nekem 2 tepsin sült ki a teljes adag.

TIPP: A leeső tészta darabokat kevés gm liszttel (pl. rizsliszt) gyúrd át, nyújtsd, végül szaggasd.

Ha ügyes vagy 32 db korongod lesz így.

170 fokos, légkeveréses, előmelegített sütőben 8-9 percig süsd, majd a sütőpapíron hűtsd ki a kekszeket.

Kedved szerint tapaszd össze őket valamilyen lekvárral.

Pihentesd 1-2 órát, majd egy kevés olajjal felolvasztott csokiba mártsd őket.

Tárold hűtőben, hogy a csoki ne olvadjon meg.



# MÁKOS KÓKUSZOS BEJGLI

linzer céllisztből  
tojásmentes/cukor-  
csökkentett

## Hozzávalók:

1 csomag Hadarik Rita gluténmentes  
linzer/pite lisztkeverék

6 g xantán

60 g porcukor

100 g vaj

110 ml tej

A töltelékhez:

320 g darált mák

30 g finom szemű kókuszreszelék

20-25 g eritritol-stevia 1:4 édesítő

1 db kezeletlen citrom reszelt héja

250 ml tej

A töltelékhez a mákot, a kókuszt, a citromhéjat, és az édesítőt főzd fel, majd hűtsd le teljesen.

A lisztkeveréket keverd el a xantánnal, és a porcukorral, majd morzsold bele a kockára vágott, hideg vaját is.

TIPP: A xantánt a tojás helyett adtam a lisztbe, ezáltal értem el azt, hogy a kisült tészta ne repedezzen, és bejgli jellegű legyen.

Végül a 110 ml tejjel gyúrd ruganyos tésztává.

Ezt a tésztát nem kell már pihentetni!

Azonnal vágj 2 egyforma részre, és mindegyiket nyújtsd kb. 3 mm vastag téglalap alakúra egy-egy szilikonos sütőpapíron.

A töltelékkel felezd el, és kend el egyenletesen a tésztalapokon.

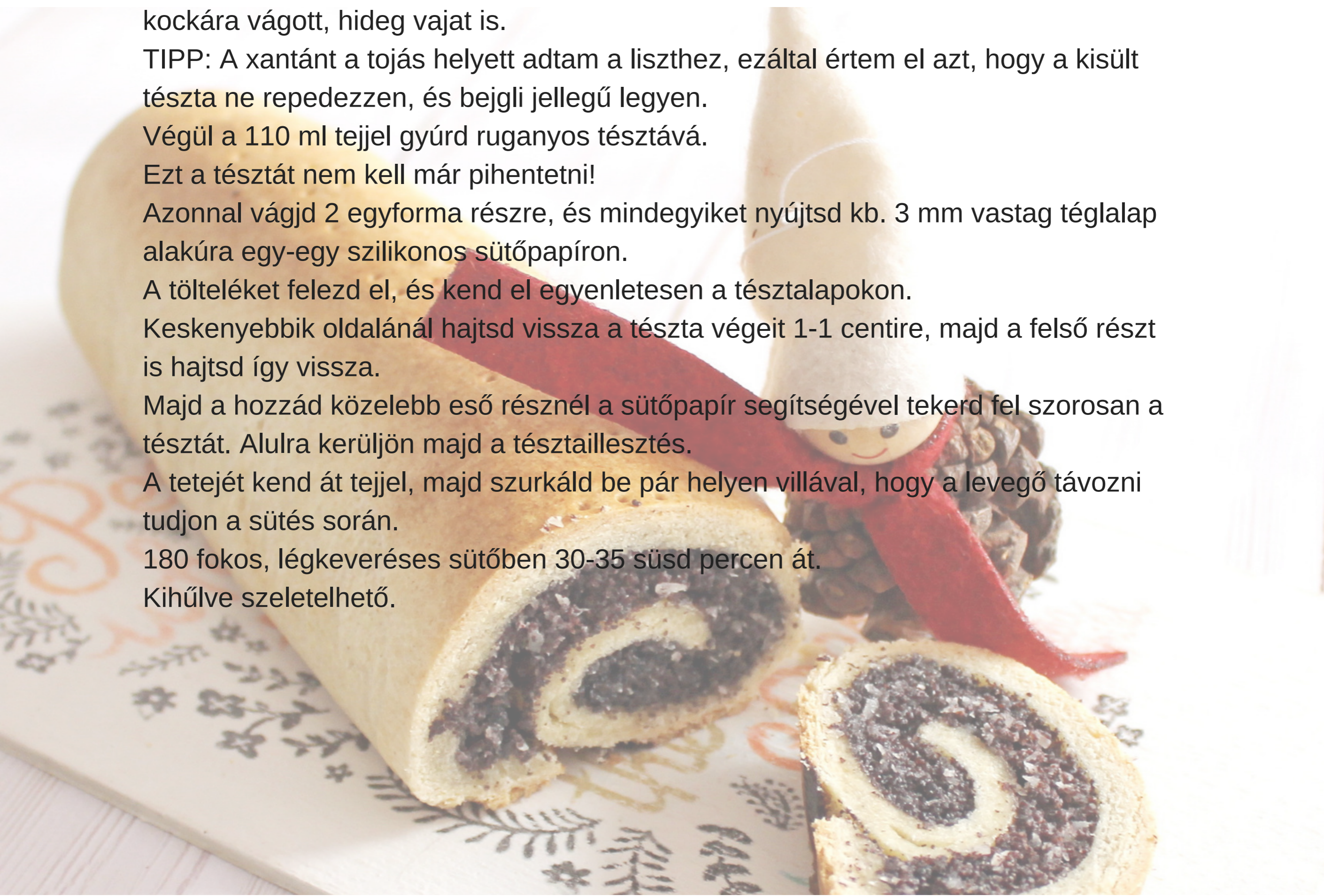
Keskenyebbik oldalánál hajtsd vissza a tészta végeit 1-1 centire, majd a felső részt is hajtsd így vissza.

Majd a hozzád közelebb eső résznél a sütőpapír segítségével tekerd fel szorosan a tésztát. Alulra kerüljön majd a tésztaillesztés.

A tetejét kend át tejjel, majd szurkáld be pár helyen villával, hogy a levegő távozni tudjon a sütés során.

180 fokos, légkeveréses sütőben 30-35 percen át.

Kihűlve szeletelhető.



# NON PLUS ULTRA

linzer céllisztből

## Hozzávalók:

1 zacskó Hadarik Rita  
linzer/pite célliszt

-----

15 dkg vaj

9 dkg porcukor

2 tojássárgája

a nyújtáshoz rizsliszt


A tojás habhoz:

2 tojásfehérje

20 dkg porcukor

pár csepp citromlé

házi baracklekvár



A tészta hozzávalóit gyors mozdulatokkal gyúrd egyneműre, majd nyújtsd 3-4 mm vékonyra. 3 cm-es pogácsaszaggatóval szaggasd ki.


A korongokat sorakoztasd sütőpapírral bélelt tepsire.

A tojásfehérjét a porcukorral és kevés citromlével verd nem túl kemény habbá.

Tedd habzsákba, és a tésztakorongok tetejére nyomj kerek halmokat a habból.

170 fokra előmelegített sütőben 20 perc alatt süsd meg őket.

Ha kihűltek, tapassz össze 2-2 korongot a lekvárral.



# MÁKOS ÖRDOGSZEM

linzer céllisztből

## Hozzávalók:

1 zacskó Hadarik Rita  
linzer/pite alap célliszt

-----

85 g porított nádcukor

130 g vaj

1 egész M-es tojás és egy tojássárgája

100 g darált mák

150 g eperlekvár

---

*"Nekem a linzer/pie alap jött be a legjobban. Finomabb, és könnyebben kezelhető, mint a hagyományos liszttel készült változat." – E. Nóra*

---

A lisztkeveréket keverd össze a porcukorral, majd morzsold bele a hideg, kockára vágott vaját. Végül a lazán felvert tojásokkal gyúrd egynemű tésztává.

A tésztát 15 percet pihentesd a hűtőben.

Majd oszd 3 részre. A tésztadarabokból sodorj ujjnyi vastag rudakat, majd vágd őket egyenként 10-12 darabra. Formázd ezeket golyó alakúra.

A golyókba egy fakanál nyelével nyomj kisebb mélyedéseket.

A tésztákat tedd egy tálcára, és a hűtőben 15 percet pihentesd.

Közben a mákot keverd össze a lekvárral.

TIPP: Keverhetsz bele málna, vagy ribizli lekvárt is.

A töltelékből sodorj kis golyókat, amiket illessz a tésztamélyedésekbe.

170 fokos, előmelegített légkeveréses sütőben 8-9 percig süsd.

Ha kiszültek, azonnal szedd tálcára, és hűtsd ki.

Ízlés szerint porcukorba forgathatod.



# DIÓS KOSÁRKA

linzer céllisztből

## Hozzávalók 18 db-hoz:

1 zacskó Hadarik Rita gluténmentes  
linzer/pite alap

-----

90 g porcukor (nád)

150 g vaj

1 db M-es tojás

továbbá

6 db tojásfehérje

95 g darált dió

3 ek porcukor

fél/1 citrom reszelt héja és leve

+ baracklekvár

Gyúrd be egy adag linzer céllisztet az alaprecept alapján, és pihentesd hűtőben 30 percet.

Ezt követően vékonyan lisztezett sütőpapíron nyújtsd 3-4 mm vastagra, és szaggass 18 db 10 cm átmérőjű korongot belőle.

TIPP: A leeső tézsdarabokat gyúrd, nyújtsd addig, amíg van anyag :-)

A kosárkaformákat vékonyan kend át belülről olajjal, majd nyomkodd a tézsdakorongokat az oldalukhoz .

A belsejüket töltsd meg félig sűrű baracklekvárral, erre halmozd a dióhabot.

### A dióhab elkészítése:

A diós habhoz verd a tojásfehérjéket két evőkanál porcukorral kemény habbá , majd a dióval, a reszelt citromhéjjal és annak levével óvatosan keverd egyneművé.

A megtöltött kosárkákat előmelegített sütőben, 170 fokon, 15 perc alatt süsd készre. Ha kihültek, óvatosan szedd ki őket a formából.

**TIPP:** Ha nehezebben jönne ki, egy helyes kiskéssel óvatosan emeld el a tészta szélét a formától, utána már könnyebben kijön

**A receptet Cseszákne Molnár Julianna készítette - Julcsi Gluténmentes Világa**  
(<https://julcsigmsuti2017.blogspot.hu/>)





# KEKSZ SZALÁMI

linzer céllisztből

## Hozzávalók:

265 g darált kekszmorzsa Hadarik Rita  
gluténmentes linzer/pite alapból sütve

-----

30 g porcukor vagy ennek megfelelő  
mennyiségű, természetes édesítőszer

2 ek holland kakaópor

4-5 ek tej

250 g meggyekvár

3 ek dióolaj

A porcukrot szitáld át, majd keverd 250 g kekszmorzzához.

**TIPP:** A kész kisült és kihűlt kekszet daráld le!

Add a kekszalaphoz, a meggyekvárt, a dióolajt (vagy meggy levét), és annyi tejet  
vagy növényi italt (rizsital pl.), hogy formázható, ruganyos masszát kapj.

Az alapot pihentesd 20 percen át.

Oszd két részre a masszát, sodord kb. 5 cm vastag rúddá őket, majd hempergesd  
meg mindkettőt a maradék kekszmorzzába.

**TIPP:** A tekercset előre is elkészítheted, és lefagyaszthatod, de akkor ne forgasd  
bele a ropogós kekszmorzzába, csak a felengedés után.

**MOST FIGYELJ!** Ugyanebből a masszából készíthetsz kekszgolyót is. A közepébe  
tehetsz meggyet, vagy akár pálcikára is tűzheted, és étcsokiba is márthatod.



# CSÍKOS KEKSZ

linzer céllisztből

## Hozzávalók:

1 csomag Hadarik Rita gluténmentes  
Linzer/Pite célliszt

-----

90 g porcukor

150 g vaj vagy Liga margarin

1 db egész M-es méretű tojás

1 ek cukrozatlan gm kakaópor

A lisztet összekeverjük a porcukorral, majd belemorzsoljuk a hideg, kockára vágott margarint (vagy vaját). Végül gyors mozdulatokkal belegyúrjuk a tojást.

A tészta ilyenkor még lágy, de ne adj hozzá semmilyen egyéb és több lisztet.

Oszd két részre a tésztát, és az egyik felébe gyúrd bele a kakaóport.

A tésztagombócokat csomagold folpackba, és 30-40 percet pihentesd őket a hűtőben.

Rizsliszttel vékonyan megszórt felületeken nyújtsd 3 mm vastagra a tésztagolyókat, majd a sodrófa segítségével tedd őket egymásra.

A sodrófával finoman nyújtsd át az összetapasztott tésztákat, majd szorosan tekerd fel, formázd rúd alakúra.

Csomagold folpackba, és pihentesd 5-10 percet ismét a hűtőben.

Végül éles késsel vágj a csíkos tésztarúdból kb. 5-6 mm vastag karikákat.

170 fokos, előmelegített sütőben süsd 8-9 percen át.

A receptet Vizler-Bokréta Veronika, a **Gluténmentes övezet bloggere** készítette a felkérésemre.



# LINZER/PITE ALAP

Helyettesítők

## Hozzávalók:

1 csomag Hadarik Rita gluténmentes  
Linzer/Pite lisztkeverék

+

-----

### Alaprecept szerint:

90 g porcukor  
150 g vaj vagy Liga margarin  
1 db egész M-es méretű tojás

-----

### Tej-, tojás-, és cukormentesen:

24 g eritritol-stevia 1:4  
130 g kókuszszír

**Tojáspótlók:** 10 g Loprofin + 100 ml

víz (tojáspótló), vagy 3 ek  
csicseriborsó-konzervlé

2 kanál hideg víz  
+ opcionálisan

10 g őrölt fahéj vagy kakaópor

## TIPPEK:

1) Ha vajjal, vagy margarinnal készíted, a tésztát pihentesd legalább 10 percen át, vagy akár fél órát is a hűtőben!

2) Amennyiben kókuszszírral dolgozol, úgy elég csak hűvös helyen pihentetni a tésztát! A hűtőben pillanatok alatt kőkeményre dermedne a kókuszszír, és nem tudnád nyújtani. A 2. tej-, tojás-, cukormentes alapanyagok felhasználásakor nem is kell pihentetni a tésztát, azonnal lehet nyújtani.

**ITT szerezd be a linzer céllisztet:**  
<https://glutenmentessutemeny.hu>



# SAJTOS TÖKMAGOS POGÁCSA

Zsúrpogácsa céllisztből

## Hozzávalók:

1 zacskó **Hadarik Rita gluténmentes  
zsúrpogácsa lisztkeverék**

-----

40 g durvára tört tökmag

1 db M-es tojás

140 g kefir

80 g olvasztott vaj

100 ml meleg víz

1 mk cukor

25 g friss élesztő

100 g reszelt vörös cheddar sajt

+ 1 tojássárga és 1 tk víz

A lisztkeveréket keverd össze a tökmaggal. Az élesztőt futtasd fel a cukros, meleg vízben. Olvaszd fel a vaját, majd keverd össze a szobameleg a kefirrel, és a tojással. Add a szárazanyaghoz a folyadékokat, és egy szilikonos lapát segítségével, vagy egy konyhai robotgéppel 2-3 percig keverd, amíg egynemű lesz a tészta. Majd 5 percet pihentesd. Rizsliszttel megszórt felületen nyújtsd a tésztát 2 cm vastagra, majd egy 5 cm átmérőjű kiszúróval formázd meg a pogácsákat. A leeső daraboka gyúrd újra, nyújtsd, szaggasd. A tenyered élével sodord magasra a pogácsákat, tedd őket majd sütőpapírral bélelt tepsire. A tetejüket kend át felvert tojássárgával, és szórd meg a sajttal. Keleszd őket meleg helyen 30-40 percen át. Végül 180 fokra előmelegített sütőben süsd őket kb. 23-25 percen át. Kihűlve fogyasszuk.

---

*"Imádjuk a zsúrpogácsa lisztkeverékedet! A 7 éves kisfiam tavaly májusban lett cöliákiás a diabétesz mellé. Nagyon kevés dolgot eszik meg, de mikor megsütöttem ezt a pogácsát, látni kellett volna az arcát. "Anya, ez isteni finom!" Minden héten sütnöm kell. IR barát, és ami fontos, hogy hidegen is finom puha. Köszönjük Rita!" – B. Henriett*

---



# KRÉMSAJTOS RÚD

Zsúrporgácsa céllisztből

## Hozzávalók:

1 zacskó **Hadarik Rita gluténmentes  
zsúrporgácsa lisztkeverék**

-----

75 g vaj

100 g krémsajt

(lehet laktózmentes is!)

2 db M-es tojás

1 tojássárga

szeszámag a szóráshoz

A lisztkeveréket öntsd egy keverőtálba.

Kockázd fel a hideg vaját, és a krémsajttal együtt morzsold a lisztbe.

TIPP: Még finomabb lesz a sós rúd, ha kecske krémsajtot használsz az elkészítéséhez!  
Végül csorgasd bele a 2 db lazán felvert tojást, és gyors mozdulatokkal gyúrd egynemű tésztává.

Ha szükséges, 1-2 ek jeges vizet adj hozzá, hogy a tészta biztosan ruganyos legyen!

TIPP: Ebben a céllisztben burgonyapehely is van, ezért gyorsabban, jobban veszi fel a nedvességet.

A begyúrt tésztát azonnal kigyúrhatod egy szilikonos sütőpapíron 3-4 mm vastagra.

Kend meg a tojássárgával, sózd, és szórd meg szeszámaggal, vagy szeszámpehellyel.

Egy pizza vágóval vágd először 1 cm vastag csíkokra, majd kisebb rudakra.

A papírral együtt tedd tepsire, és előmelegített, légkeveréses sütőben süsd 18-20 percen át.



# HÁJAS POGÁCSA

Zsúrpogácsa céllisztből

## Hozzávalók:

1 zacskó **Hadarik Rita gluténmentes  
zsúrpogácsa lisztkeverék**

-----

100 ml víz

25 gr friss élesztő

1 mk cukor + 30 g a lisztbe

1/2 mk só a lisztbe

2 db M-es tojás

100 g darált sertésháj

110 gr natúr joghurt

A lisztet, a cukrot, sőt keverd össze egy keverőtálban, majd morzsold bele a darált hájat  
Az élesztőt futtasd fel egy kiskanál cukros vízben. Egy egész tojást keverj össze a joghurttal.  
Öntsd a morzsás tésztára az élesztős vizet és a tojásos joghurtot, majd alaposan dolgozd ki a tésztát, végül tedd 15-20 percre a hűtőbe.

Ezután szilikonos sütőpapíron nyújtsd vékonyra (0,5- 1 cm-re) a tésztát, és kerek szaggatóval, vagy pohárral formázz korongokat belőle. Minden második pogácsa közepét lyukaszd ki (pezsgős dugó, vagy egyéb kisebb, kerek lyukasztóval).

A másik tojást válaszd ketté. A sárgáját és a fehérjét is külön-külön lazán verd fel.

A telt pogácsákat rakd sütőpapíros tepsibe, kend meg a felvert tojásfehérjével, és tapaszd rájuk a lyukas karikákat.

TIPP: Ami tészta a formázáskor leesik, újra össze lehet gyúrni, majd nyújtani.

A kész, tapasztott karikák tetejét kend meg tojássárgával, majd töltsd meg a lyukakat sűrű szilvalekvárral. 180-200 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt süsd ki őket.

Porcukorral meghintve tálald!



# DIÓS KALÁCS

Zsúrporgácsa céllisztből

## Hozzávalók:

1 zacskó **Hadarik Rita gluténmentes zsúrporgácsa lisztkeverék**

-----

1,5 g szódabikarbóna  
35 g porcukor  
110 g vaj vagy margarin  
200 ml tej / vagy növényi ital (én rizstejet használtam)  
20 g friss élesztő  
1 db M-es tojás  
1 tojássárga  
200 g darált dió  
200 g cukormentes baracklekvár

Az élesztőt egy kiskanál porcukorral együtt futtasd fel a langyos tejben, vagy növényi italban. A zsúrporgácsa célliszthez keverd először a maradék porcukrot, majd morzsold bele a vajat, vagy margarint.

Végül, öntsd hozzá a felvert, egész tojást, a felfuttatott élesztős tejet, majd kezded el keverni. Addig keverd, amíg a tészta elválik a tál falától.

Hintsd meg pici rizsliszttel (barna rizsliszttel pl.), és tedd 30 percre a hűtőbe pihenni. Ez idő alatt meg is kel a tészta.

A diót keverd ki a lekvárral.

A kelesztett tésztát oszd két részre, és rizslisztezett felületen mindegyiket nyújtsd 4-5 mm vastag téglalap alakúra.

Kend meg őket a töltelékkel, majd tekerd fel, tedd sütőpapírba, és helyezd őket a tepsibe!

A kalácsok tetejét kend át tojássárgával, tetejüket szurkáld be pár helyen.

180 fokos, előmelegített, légkeveréses sütőben süsd 35 percen át.

Majd tepsiben hűtsd le a kalácsokat! Csak azután vágd fel, hogy teljesen kihűltek!



# POMPÁS GYÜMÖLCSKENYÉR

Gyümölcskenyér céllisztből

## Hozzávalók:

1/2 zacskó **Hadarik Rita**  
**gluténmentes gyümölcskenyér**  
**lisztkeverék**

-----

20 g eritritol-stevia 1:4-ben édesítő  
150 g aszalt gyümölcs  
50 g dió  
5 db M-es tojás  
csipet só

Az aszalványokat vágd kis darabokra. Használhatsz bármilyen aszalt gyümölcsöt, amit szeretsz (pl. vörös áfonyát és aranymazsolát).

A diót vágd kisebb darabokra.

A gyümölcsöket és a diót keverd össze alaposan a 150 g lisztkeverékkel.

A tojásokat válaszd ketté, a tojásfehérjét verd fel a csipet sóval kemény habbá.

Amikor a hab már szép fényes, keverd bele óvatosan a tojássárgákat is.

Végül egy szilikonos keverőlapáttal keverd a száraz elemeket a tojáshabhoz.

A masszát egy szilikonos kb. 22×10 cm-es formába öntsd!

180 fokos, légkeveréses sütőben 25 perc alatt süsd készre. Kihűlve szeletelhető.

**TRÜKK:** Ha folpackba csomagolod, több napig puha marad. Még tartósabbá teheted, ha csokimázzal, vagy cukormázzal vonod be a gyümölcskenyér egészét. Csokimázba burkolva hideg helyen tárold.

**TIPP:** A csomagoláson lévő alapreceptbe is keverhetsz aszalt gyümölcsöket, olajos magokat, kandírozott gyümölcsöket! Álom finom, és nagyon, nagyon puha, nem szárad ki!!





# MÁKOS-CUKKINIS SÜTI

Gyümölcskenyér céllisztből

## Hozzávalók:

1/2 zacskó **Hadarik Rita**  
**gluténmentes gyümölcskenyér**  
**lisztkeverék**

-----

40 g porcukor  
20 g szemes mák  
100 g cukkini  
2 db M-es tojás  
65 ml rizstej  
25 g olaj (pl. sütő repceolaj)  
1 nagy citrom

A lisztkeveréket keverd össze a porcukorral, és a szemes mákkal.

A cukkinit reszeld le, a levét nem kell nyomkodni!

A rizstejet, az olajt, és a két tojást keverd el alaposan, majd dolgozd bele a cukkinit és a lisztet is. Végül keverd bele a citrom lereszelt héját, és a kifacsart levét is.

A sütőt melegítsd elő (lehetőleg légkeveréses funkcióban) 170 fokra.

Ha nincs a sütődön légkeverés, akkor állítsd a hőfokot 180 fokra!

A masszát öntsd egy közepes méretű, kenyérsütésre alkalmas szilikonos formába öntjük, és tedd a forró sütőbe.

30-35 perc alatt (tűpróbaig) süsd készre, majd rácsra téve teljesen hűtsd ki.

Még melegen átkenheted a tetejét narancs, citrom, vagy baracklekvárral.



# ÉDESBURGONYÁS KUGLÓF

Gyümölcskenyér céllisztből

## Hozzávalók:

1/2 zacskó **Hadarik Rita**  
**gluténmentes gyümölcskenyér**  
**lisztkeverék**

-----

250 gramm sütőben sült édesburgonya  
100 gramm vaj  
150 ml tej  
2 db M-es tojás  
80 porított eritrit  
1 db lime

+ rizsliszt a forma szórásához

Hozzávalók a krémhez:

300 g mascarpone  
45-50 g porcukor vagy porított eritrit  
2 lime reszelt héja  
1 lime leve  
+ pirított kókuszforgács

A süteményport öntsd egy keverőtálba, keverd bele a 80 gramm porított eritritet (vagy cukrot).

A vajat olvaszd fel!

TIPP: Az olvasztott vajból egy keveset arra használunk fel, hogy a kuglófformát alaposan átkenjük vele belülről. A kivajazott formát ezt követően rizsliszttel körbeszórjuk.

Tedd a sült édesburgonya pürét egy turmixkehelybe a tojásokkal, és a tejjel együtt.

Turmixold krémesre.

Keverd az édesburgonyás püréhez, a lime kifacsart levét, az olvasztott vajat és az édesítő lisztkeveréket!

Öntsd a masszát a formába, és 170 fokra előmelegített sütőben süsd kb. 40 percen át.

TIPP: Végezz tűpróbát, mielőtt kivennéd a sütőből. Akkor jó, ha a tűre, vagy a pálcikára már nem ragad a tészta.

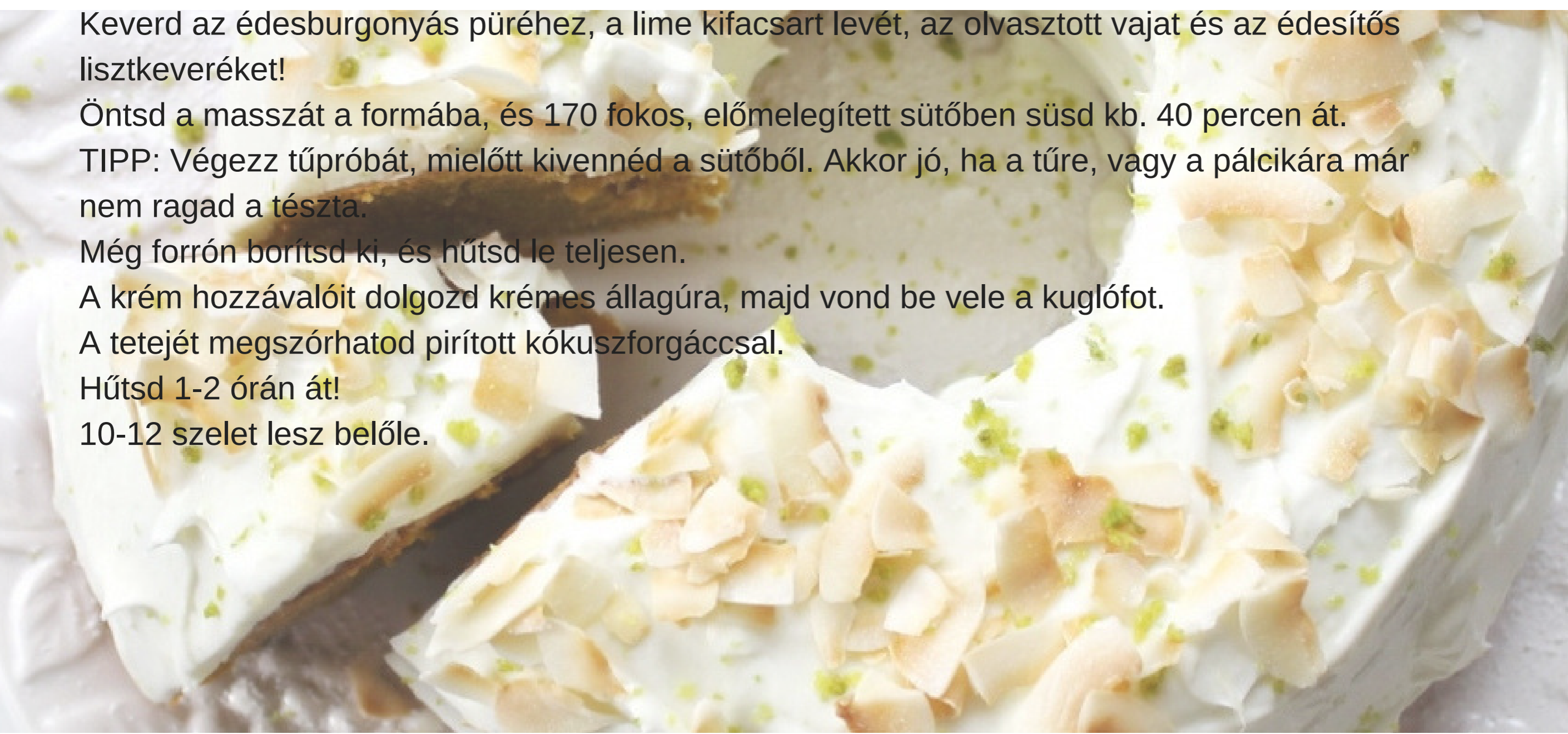
Még forrón borítsd ki, és hűtsd le teljesen.

A krém hozzávalóit dolgozd krémes állagúra, majd vond be vele a kuglófot.

A tetejét megszórhatod pirított kókuszforgáccsal.

Hűtsd 1-2 órán át!

10-12 szelet lesz belőle.



# PUHA MÉZESKALÁCS

Mézes keksz céllisztből

## Hozzávalók:

1/2 zacskó **Hadarik Rita**  
**gluténmentes mézes keksz**  
**lisztkeverék**

-----

62,5 g vaj  
62,5 g melaszos nádcukor porítva  
112,5 g méz  
1 db egész M-es tojás

A vaját olvasd fel a mézzel és a porcukorral együtt.

A lisztet tedd egy keverőtálba, a közepére vájj egy mélyedést, ebbe öntsd a mézes vajat.

Egy szilikonos lapáttal kezd el keverni, majd add hozzá a lazán felvert tojást is.

Addig keverd, amíg a tészta szépen összeáll.

Tedd folpackba, és pihentesd 40 percet a hűtőben.

Sütőpapíron nyújd ki 3-4 mm vastagra, alá és fölé szórj kevés rizslisztet, hogy ne tapadjon le.

Formázd! Kb. 20 db 5-6 cm átmérőjű korong kijön a tésztából.

TIPP: A leeső tésztadarabok újragyúrhatók, és nyújthatók.

A mézeskalácsokat süsd 160 fokos, előmelegített sütőben 7-8 percen át.

Ha kisebb formákat szúrsz ki, kevesebb idő is elég.

**FONTOS!** A Mézes kekszet ne süsd túl! Ennyi sütés után még puha, de akkor se süsd tovább.

Vedd ki a sütőből, szedd le egy szögletes lapát segítségével a sütőlapról, és várd meg, amíg kihűl.



# MÉZES KRÉMES

Mézes keksz céllisztből

## Hozzávalók:

### A tésztához:

1/2 zacskó **Hadarik Rita**  
**gluténmentes mézes keksz**  
**lisztkeverék**

-----

70 g vaj vagy margarin  
120 g méz  
20 g porcukor  
1 db M-es tojás

### A töltelékhez:

500 ml tej vagy növényi ital (pl. rizstej)  
80 g rizsdara  
vanília ízlés szerint (illetve opcionálisan)  
(1-2 ek bambuszrost)  
200 g vaj  
150 g porcukor  
2 ek cukrozatlan kakaópor  
sárgabarack lekvár

Először a krémet állítsd össze. A tejet főzd sűrűre a rizsdarával. és a vaníliával.

TIPP: Keverj bele opcionálisan 1-2 ek bambuszrost lisztet (ez jelentős ételmi rost forrás, illetve megköti a nedvességet, jobb tartást ad a krémnek, de ki is hagyhatod). Tedd ki az ablakba (télen), így sokkal gyorsabban lehűl.

Hűtsd le. A porcukrot keverd habosra a vajjal.

Ha kihűlt a grízes krém, keverd össze a vajjas porcukorral. Oszd két részre, az egyik felébe keverd bele a kakaóport. Felhasználásig tartsd hűtőben a krémeket.

A tésztához olvaszd fel a mézet a vajjal és a porcukorral együtt. Add a lisztkeverékhez, keverd össze lazán, majd add hozzá a lazán felvert tojást, és gyúrd ruganyos tésztává. Pihentesd a hűtőben 5-6 percen át.

Közben melegítsd elő a sütőt 170 fokra, légkeveréses fokozaton.

A tésztát oszd 4 egyenlő részre.

FIGYELJ! Vágj 4 db szilikonos sütőpapír darabot, ezeken külön-külön nyújtsd ki a tésztadarabokat akkorára, mint a tepsi alja. Fontos, hogy késsel vágd formára.

Kb. 10-12 percig süsd őket, kicsit ropogósabbra.

Ha egy adag kisült, mehet be azonnal a sütőbe a másik kettő is. Amíg sül a második adag, az első két lap simán kihűl a konyhapulton, és szinte azonnal lehet kezdeni a töltést.

Egy sütőpapír csíkra tedd az alsó tésztalapot, így könnyebb lesz majd kivenni a tepsiből, és egyszerűbben tudod szeletelni. Erre kend rá a kakaós réteget. Majd jöhet egy újabb tésztalap, ezt kend meg baracklekvárral. Erre tedd a 3. tésztalapot, amit a sima vaníliás grízes krémmel kend át. Végül tedd rá a 4. süti lapot is.

A máz hozzávalóit 50 g vaj vagy margarin, 50 g porcukor, 2 ek kakaópor) ( 50-60 mp alatt mikrózd össze, keverd csomómentesre, és kend a süti tetejére.

Hagyd legalább egy éjszakán át hűlni a hűtőben, mielőtt megvágod.

