

LILLA *Coach*
Personal Training

*Egészséges
Desszertek*

Fitnesz kókuszgolyó



Hozzávalók:

180g ToTu (tojásfehérjetúró)
por eritrit vagy stevia
20g zsírszegény cukormentes kakaópor (Culinaris)
25g kókuszreszelék

Elkészítés:

A totu-hoz tegyünk eritritet vagy steviát, összekeverjük a kakaóporral majd golyókat formázunk belőle, amiket kókuszreszelékbe megforgatunk.

Cukormentes kókuszkočka



Hozzávalók:

Piskóta:

30g zabliszt (gluténérzékenyeknek gluténmentes ledarált zabpehely)

30g fehérjepor vagy 100%-os kakaópor

1 egész tojás

fél csomag sütőpor vagy 6g szódabikarbóna

annyi víz, hogy csomómentes masszát kapjunk

tetszőleges mennyiségű stevia édesítéshez

Csokimáz:

20g cukormentes zsírszegény kakaópor

stevia, víz

Forgatáshoz:

40g kókuszreszelék

Zabpalacsinta



Hozzávalók:

Tészta:

50g zabliszt (gluténérzékenyeknek gluténmentes ledarált zabpehely)

1 egész tojás

annyi víz, hogy csomómentes palacsintatésztát kapjunk

tetszőleges mennyiségű stevia édesítéshez

Sütéshez: 10g nem hidrogénezett kókuszolaj

Öntet:

Kakaópor, méz, kókuszszír, szeletelt mandula vagy kókuszreszelék

Joghurt szeletek



Hozzávalók:

- 250g kókusz joghurt
 - Tetszőleges mennyiségű édesítő (folyékony stevia)
 - 100g málna és eper keveréke (vagy bármilyen gyümölcs megfelelő)
 - 10g apróra vágott pisztácia / mandula
 - 30g mogyorókrém hozzáadott cukor nélkül
- Használható igény szerint egyébként bármi: zabpehely, étcsoki darabok..

Elkészítés:

A joghurtot keverjük el édesítővel és egy sütőpapíros tepsiben kenjük szét. Szórjuk meg gyümölcsökkel, apróra vágott magvakkal és csurgassuk meg mogyorókrémmel. 2-4 órára tegyük fagyaszóba, amíg meg nem fagy. Amikor megdermedt, szeleteljük fel, és tálalhatjuk is.

Kókuszjoghurt



Hozzávalók:

400 ml kókusztej vagy kókuszkrém (1 konzerv tej vagy 2 doboz krém)
1 ek. méz/ cukor/ kókuszcukor
1 csapott kk. agar-agar por
2 kapszula probiotikum
tisztá befőttesüveg(ek) - fertőtlenítve, mintha befőznél!

Elkészítés:

A kókusztejet/krémet forrósítsd fel a választott édesítővel. Várd meg, amíg kb. 50 fokosra hűl. (Nem használtam hőmérőt, az 50 fok kb. az, amit kézzel jól meg tudsz fogni, de jóval melegebb, mint kézmeleg.) Készítsd elő a sűrítőanyagot, ha használasz: az agar-agar port forró, a zselatint hideg vízben kell feloldani. Amikor a kókusztej visszahűlt, keverd bele a sűrítőanyagot és a probiotikus port: görgetve nyisd szét a kapszulákat. Öntsd át a leendő joghurtodat befőttesüvegbe, majd bugyoláld körbe, hogy ne fázzon és legalább 8, de inkább 16 vagy akár 24 óráig is tartsd meleg helyen. Az ideális hőfok 50 C körül lenne - én a sütőm kiolvasztó funkcióját használtam. Eleinte édeskés ízű a joghurt a méztől, majd ahogy a baktériumok elfogyasztják a cukrokat és tejsavat termelnek helyette, egyre "joghurtosabb" lesz. Ha már elégedett vagy a joghurt érettségével, a meleg helyről tedd hűtőbe legalább 6 órára, hogy az érés leálljon és a joghurt besűrűsödjön.

Rizslisztes almás lepény



A töltelékhez:

2 kg alma reszelve, fahéjon megdinsztelve egy kis mézzel.

A tésztához:

- 40 dkg rizsliszt
- 120 dkg vaj
- 1 ek méz
- 250 g ricotta
- 3 tojás
- 1 tk szódabikarbóna
- ½ citrom leve

Mind összegyűrjük, ha túl lágy mehet bele még rizsliszt, ha túl kemény akkor kókusztej, annyi, hogy szét tud lapítani a tepsiben kókuszolajon. 180 fokon süssük 30 percig. A tetejére lehet por-eritritet szórni porcukor helyett.

Sütőtökös kókuszgolyó



Hozzávalók:

- 150 g sütőtök (még sütve ennyi)
- 100 g főtt köles
- kókuszreszelék
- ceyloni fahéj vagy mézes sütemény fűszerkeverék, ha szereted
- stevia, vagy reszelt alma édes ízként, ha szükséges
- kókuszreszelék a forgatáshoz

Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk, kókuszreszelékben megforgatjuk, és készen is vagyunk.

Csokis-cukkinis Pite



Hozzávalók:

- 1 csésze mandulavaj/ kókuszszír
- 1/3 csésze méz
- ¼ csésze cukrozatlan kakaópor (Culinaris)
- ¼ teáskanál só
- 1 teáskanál instant kávépor (opcionális)
- 1 lenmagtojás (1 evőkanál őrölt lenmag + 2,5 evőkanál víz elkeverve, 15 percig pihentetve)
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 1 teáskanál szódbikarbóna
- 1,5 csésze reszelt cukkini
- 1 tábla apróra vágott 80-90%-os étcsokoládé
- kókuszszír a formához

Elkészítés:

A sütőt melegítsd elő 180 fokra. Egy kb. 20-22 cm-es négyzet alakú tepsit kenj ki kókuszszírral, vagy béleld ki sütőpapírral.

Egy keverőtálban alaposan dolgozd össze a mandulavajat, a juharszirupot, az átszitált kakaóport, a sót, az instant kávé, a lenmagtojást, a vaníliakivonatot és a szódbikarbónát. Végül forgasd hozzá a cukkinit és a csokidarabkákat.

A ragacos tésztát kanalazd az előkészített tepsibe, simítsd el, és süsd tűpróbáig (nagyjából 35 perc alatt kész). Emeld ki a sütőből, és hagyd kihűlni a formában.

Elkészítési idő: 50 perc

Diós banánkenyér



Hozzávalók:

- 35 dkg rizsliszt
- 7.5 dkg étcsoki
- 12.5 dkg darált dió
- 1 tasak sütőpor
- 4 db banán
- 17.5 dkg vaj
- 25 dkg méz/ édesítőszer
- vanília aroma
- só
- 3 tojás
- 2.5 dkg kókuszjoghurt / kókusztejszín vagy tej

Elkészítés:

1. A lisztet, a felaprított tejszokoládét, a diót és a sütőport összeforgatjuk. A banánokat meghámozzuk, az egyiket hosszú szeletekre vágjuk, a többi villával összetörjük.
2. Egy nagy tálban habosra keverjük a vajat a kétféle cukorral és egy csipet sóval. Egyenként hozzákeverjük hozzá a tojásokat. Hozzáadjuk felváltva a lisztes keveréket, a banánt és a krémsajtot. Az egészet összedolgozzuk, majd a masszát egy kivajazott és kilisztezett pástétomformába simítjuk. A tetejét a hosszú banánszeletekkel díszítjük. 175 fokra előmelegített sütőben kb. 1 óra alatt aranybarnára sütjük. A sütőből kivéve a formában hagyjuk kihűlni. Szeletelve tálaljuk.

Mogyoróvajjal töltött almakarika



Hozzávalók:

- Alma meghámozva
- Mogyoróvaj

Elkészítés:

2 szelet almakarika közé kenj mogyoróvaját és isteni nasi lesz, ha szereted.

5.1.Mogyoróvajjal töltött banán szeletek

Én szoktam a tetejére is tenni egy banán karikát és már ehető is, imádják a vendégek is.

Céklás brownie



A cékla a legegészségesebb gyökérzöldségeink egyike. Segíti a vörösvérsejtek regenerálódását, magas az A-, B1-, B2- és C-vitamintartalma, káliumtartalma növeli az izmok állóképességét. Fogyasszunk belőle minél többet, turmixban is!

Hozzávalók 9 szelethez:

- 25 dkg nyers cékla
- 3 db tojás
- 12 dkg méz vagy stevia vagy glicin
- 10 dkg kókuszolaj
- 20 dkg étcsokoládé (80-90%)
- 1 db kezeletlen narancs héja
- 1 rúd vanília
- 10 dkg rizsliszt
- 20 g cukormentes kakaó (Culinaris)

Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 180 fokra. Egy 18,5 x 18,5 cm-es négyzetes sütőedényt kibélelünk sütőpapírral.
2. A céklákat meghámozzuk, nagyobb darabokra vágjuk, és egy tálba tesszük. Felöntjük kb. 1 dl vízzel és mikróban, közepes fokozaton kb. 10 perc alatt puhára főzzük. Ezután szűrőkanálba tesszük és lecsepegtetjük.
3. A tojásokat a cukorral habosra keverjük a robotgép táljában. A kókuszolajat és a csokoládét vízgőz felett vagy mikróban megolvasztjuk.
4. A céklákat durva reszelőn lereszeljük (viseljük gumikesztyűt, hogy ne fogja meg a kezünket), majd a tojásos-mézes elegyhez adjuk. Hozzákeverjük a megolvasztott csokoládét, a vaníliát és a narancs héját.
5. A rizslisztet a kakaóporral elkeverjük, majd kanalanként ezt is a masszához forgatjuk. Az egészet a sütőpapíros formába öntjük, és 20–25 perc alatt készre sütjük. Akkor jó, ha a teteje már szilárd, belül viszont kissé folyós.
6. Langyosan, felszeletelve, kakaóporral megszórva tálaljuk.

Sütőtökös tekerercs



Hozzávalók:

- ¾ csésze rizsliszt és mandulaliszt vegyesen
- 2/3 csésze sült sütőtök
- ¼ tk só
- 1 tk szódabikarbóna
- 1 tk fahéj
- ½ csésze méz
- 3 tojás

A töltelékhez:

- 1 csomag kókusztejszín, rizstejjel sűrítve
- 2 ek vaj
- stevia vagy méz

Elkészítés:

A sütőt melegítsd elő 180 fokra és egy tepsit bélelj ki sütőpapírral. Egy nagy tálban keverd össze a liszteket, a sót, a szódabikarbónát és a fahéjat, míg egy másikban a tojásokat, a mézet és a sütőtököt. Ha mindkettőt alaposan elkeverted, borítsd össze és készíts belőle egy homogén tésztát. Öntsd a tepsibe és süsd meg! 15 perc és kész is. Közben keverd össze a töltelék hozzávalóit. És mehet a sütőbe. Ha kész a piskóta, hagyd langyosra hűlni, töltsd meg a krémsajtos krémmel és tekerd fel.

Ne aggódj, ha nem jól sikerül elsőre a rizsliszt máshogy viselkedik, mint a sima liszt. Ügyes leszel! Drukkolok! :)

Cukormentes rizskoch



Hozzávalók:

- 1 l növényi tej
- 200 g főtt rizs
- vanília őrlemény
- 8 ek méz
- vaj vagy ghí vaj
- 2 ek rizsliszt
- 1 csipet só
- 5 tojás

Elkészítés:

A tejet egy fazékban feltesszük főni, és amikor forr, beleöntjük a rizst. Ha közben elforr a tej, vízzel pótoljuk. Kb. 30 perc múlva levesszük a tűzről, és lefedve hagyjuk még egy kicsit puhulni. A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgájába belekeverjük a mézet, majd kézimixerrel felferjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük.

A tejberizsbe keverjük a házi mézes tojássárgát, majd beleforgatjuk a tojáshabot. Kivajazott tepsibe öntjük, és előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 30 perc alatt megsütjük. Kakaóporral vagy fahéjjal megszórva vagy esetleg cukormentes eper/málna lekvárral tálaljuk. Nagyon finoooooom, óvatosan vele, mert be lehet falni egyszerre az egészet, de elég egy szelet, figyellek :D

Banános palacsinta



Hozzávalók:

- 100 g rizsliszt
- 1 érett banán
- 2 tojás
- 1 evőkanál glicin/méz vagy 1 kiskanál stevia
- 2,5 dl növényi tej
- fahéj
- 1 ek kókuszolaj
- 1 ek vaj

Összekeverjük és kókuszolajon kisütjük őket.

Almás-mákos Muffin



Hozzávalók:

- 6 db kisebb zöld alma aprítóban ledarálva
- 200 g rizsliszt
- 100 g darált mák
- 2 ek. Szafi Reform vagy Marathontime eritrit, vagy stevia-eritrit keverék, vagy GAL glicin
- 2 ek. útifű maghéj liszt
- 2 db M-es tojás
- 1 csomag ricotta vagy natúr kecskesajt

Elkészítés:

Összekevertem az összetevőket, majd muffin formákba töltve 180 fokon 45 percig sütöttem őket.

Hajdina gombóc



Hozzávalók:

- 140 g hajdina
- 50 g kókuszreszelék vagy liszt
- 1 adag fehérje
- cukormentes lekvár
- kakaós avokádókrém: olvasztott étcsoki avokádóval összekeverve
- fahéj

Főzz meg 140 g hajdinát jó ragacsosra, ha kihűlt keverj hozzá 50 g kókuszlisztet, és egy adag fehérjét, tedd a masszát a hűtőbe kicsit és gyúrj belőle gombócokat cukormentes lekvárral, fahéjjal és steviával a tetején isteni vagy kakaós avokádókrémmel.

Tápiókapuding



A tápiókát a manióka gyökérből készítik. Tápióka gyöngyből jobb kisebb szeműt vásárolni, mert gyorsabban megfő, és nem lesznek benne kemény darabok. Az íze szinte teljesen semleges, ezért nagyon jól illik hozzá sokféle gyümölcs. Pl. eper, málna, banán, áfonya, szeder, mangó...

Hozzávalók:

- 100 g tápióka gyöngy
- 300 ml növényi tej vagy víz
- vanília őrlemény
- 600 ml kókusztej
- 60 g glicin / eritrit
- málna

A tápiókát egy nagy lábasba tesszük, hogy az egész elkészítést meg tudjuk benne oldani. Tegyük bele a félbevágott vaníliarudat, és öntsük fel a vízzel, majd 15 percen keresztül hagyjuk állni, hogy felszívja a vizet/ tejet.

Ha felszívta a vizet a tápióka, öntsük fel a kókusztejjel, és tűzhelyre téve, közepes hőfokon, folyamatos keverés mellett főzzük addig, míg a gyöngyök puhák, és átlátszóak nem lesznek. Ekkorra a puding állag is kialakul. Ha készre főtt a tápióka puding, húzzuk le a tűzhelyről, és adjuk hozzá a cukrot és keverjük, míg teljesen fel nem oldódik benne.

Bármilyen friss gyümölccsel, vagy gyümölcspürével rétegezhethetjük az elkészült tápióka pudingot, langyosan tálaljuk.

Gyümölcsök kókuszjoghurttal és mentával



Hogy ne ugorjon az egekbe a vércukorszinted, a gyümölcs mellé mindig egyél zsírt és rostot.

Mehet a tetejére a bogyós gyümölcs mellett, kivi, maracuja, datolyaszilva (kaki), friss füge, passion fruit vagy sárgánygyümölcs is. Ha ezután a desszert után 1-2 órával falási rohamod lesz, akkor még nagyon ingadozik a vércukorszinted. Ha ezt eszed reggelire vagy tízórára, a nap további részében már ne egyél gyümölcsöt, csak rezisztens keményítő legyen a szénhidrát.

Hozzávalók:

- gyümölcsök
- saját készítésű kókuszjoghurt
- 1 ek kókuszpehely enyhén pirítva
- 2 ek friss mentalevél aprítva
- 1 tk glicin vagy stevia (elhagyható)

Így készítsük:

Vágjuk kockákra a gyümölcsöket, tegyük a joghurttal együtt őket turmixgépbe és tegyük a hűtőbe picit hűlni. Szórjuk meg glicinnel, végezetül pedig kókuszpehellyel és sok mentával. Én imádom, remélem Ti is! ☺

Édesburgonya brownie



Hozzávalók:

- 200 g főtt édesburgonya
- 50 g glicin/ eritrit/ méz/ 20 g stevia
- 120 g mogyoróvaj
- 2 db tojás
- szódabikarbóna
- pici só
- vaj a sütőpapírra
- 20 g cukormentes 90-100%-os kakaópor

Elkészítés: Robotgéppel mindent összekeverünk, amíg krémes nem lesz és 30 perc alatt 170 fokon a kivajazott jénaiban kisütjük, por eritrittel megszórhatjuk a tetejét. Jó étvágyat hozzá!
Ha kész nyugodtan posztoljátok ki vagy küldjétek el nekem, nagyon örülni fogok. 😊

Rizslisztes csokis palacsinta:



Tészta:

- 100 g rizsliszt
- csipet só
- 2-3 tojás
- 4 dl víz/ rizstej
- kókuszolajon kisütjük

Csokikrém:

- 1 érett avokádó
- 1 ek. 100 %-os kakaópor
- picit glicin/ stevia vagy eritrit vagy méz édesítőnek
- 1 ek. magyórovaj

Csokis banánkenyér:



Hozzávalók:

- 3 érett banán
- 1 marék apróra vágott étcsoki (80-90%)
- 130 g puha vaj vagy ghí vaj
- vanília őrlemény
- 180-200 g rizsliszt vagy zabpehelyliszt
- 10 g sütőpor
- picci gyömbér
- picci fahéj
- 1 csipet só
- 1 db tojás
- 100 g méz vagy eritrit vagy glicin

Elkészítés:

A banánokat villával szoktak pépesre törni, a csoki késsel elvagdossuk vagy eltörjük kézzel, a puha vajat és az eritritet jól elkeverjük és hozzáadjuk a banánhoz. A vanília őrleményt, a tojást is hozzákeverjük és mehet a masszához minden. Beletöltjük a egy sütőpapírral bélelt tepsibe 180 fokos sütőben légkeveréses fokozaton 45-50 percig sütjük. Villával megnézhetjük mennyire sült már meg, ha nem tapad rá a tészta akkor már kész. Ha langyos akkor szeletelhetjük is. Jó étvágyat hozzá! ☺

Zabpelyhes csokis - epres pite



Hozzávalók:

- 4 tojás
- 100 g méz / eritrit / glicin
- 100 ml kókusztejszín
- 60 g olvasztott étcsoki
- 20 g 100%-os kakaópor

- 100 g rizsliszt vagy zabliszt
- 3,5 dl növényi tej
- sok sok eper a tetejére (nálam fagyasztott, de nemsokára jön az eperszezon, vegyetek hazait) ☺

Elkészítés:

Minden hozzávalót csomómentesre keverünk és egy sütőtálba vagy jénaiba öntjük, az epreket elvágjuk és beledaraboljuk a pite tésztájába. 180 fokban 35-40 percig sütjük. Ha kész megszórhatjuk por eritrittel vagy cukormentes tejszínhabbal vagy cukormentes vanília fagyival tálaljuk.