



FANNIZERO

MINDEN LEHETSÉGES!





Jó, ha tudod:

- Minden sütő más, mindig figyeld, amit készítesz, tapasztald ki, hogy nálad mennyi időre van szükség! Ha van lehetőséged, mindent légkeverésen süss!

- Mindent grammra pontosan mérj ki! M-es tojásnál kisebbet ne használj! Azzal még el fog készülni az L-es recept! Ha rácsra teszed a sütőpapírt finomabb lesz a tésztád! Szilikonlapon több időre lehet szükség!

- Mindegy, hogy a víz hideg vagy meleg! Higgy magadban!

- Én Organika 4x eritritet használok, ha nem használsz eritritet (mondjuk FODMAP miatt), akkor glicin, stevia, monkfruit, de mindent kóstolj, hogy Neked mennyire édesen ízlik, mások vagyunk ebben is!

- A vaj/ghee vaj helyett használj nyugodtan kókuszszírt! Az olíva vagy a kókuszolaj teljesen mindegy! Azt használd, amid van! A kakaópor mindig cukrozatlan! A sóval ugyanígy tapasztald ki, én Tiszta sót használok!

- Hosszan érlelt sajtokat javaslok használni!

A kókuszkrém nálam kókuszkonzerv (Aldi/Lidl) de bármilyen más is megfelel, csak kókuszrém legyen! Ha nincs, akkor kókuszszír vízzel vagy kókusztejjel 50:50 arányban!

- A MAGIC MIX keveréket helyettesíteni nem tudod jelenleg semmivel!

Jó sütögetést kívánok és köszönöm a bizalmat! Ez a legfinomabb dolog, ami az elmúlt 7 évben történt velem! Kívánom, hogy minden napod legyen boldog, sikeres, egészséges és vidám!

FANNIZERO

MAGIC
MIX



KAKAÓS CSIGA

8 db, 50 perc



HOZZÁVALÓK:

3 db tojás (L)
1 csipet só
50 g kókuszolaj
140 g víz
1 ek. 4x eritrit
100 g MAGIC MIX

Krémhez:

3 púpos ek. kakaópor
3 ek. 4x eritrit
70 g víz

ELKÉSZÍTÉS

A nedves hozzávalókat összekeverjük a sóval és az édesítővel, majd hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és összegyúrjuk. Egy kellemes, lágy tésztát kapunk, amit kettő perc pihentetés után átgyúrunk a keverékkel meghintett felületen. Fontos, hogy a tésztánk ne ragadjon, könnyen nyújtható legyen, ezért szórjuk meg bátran a sodrófát is a keverékkel. 1,5 cm vastag téglalap alakúra nyújtjuk a tésztát, majd töltjük meg a kakaós töltelékkel, amihez a hozzávalókat egyszerűen csak villával összekeverjük, majd kóstolás után megkenjük vele a tésztát, mindenképp kóstolni kell a krémet, ahogy Neked ízlik, úgy édesítsd, törekedj a paszta állagra. Ezt tekerjük fel és 2 cm távolságban vágjuk fel a tekereset, hogy csigákat kapjunk. A kapott csigákat tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe 2-3 cm távolságra egymástól, majd vízzel kenjük le és 180 fokon 28 percig süssük, majd boldogan fogyaszthatjuk, ha kihűlt. Opcionálisan a végén porrá őrölt eritrittel díszíthetjük.

TIPP:

Készíthetjük sósan is, édesítés nélkül pizzás, medvehagymás, parmezános verzióban, de mákkal, dióval, fahéjjal is tölthetjük szabadon!

LINZER/ISLER

15 db 90 perc



HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
csipet só
1 ek. 4x eritrit
140 g olvasztott vaj
100 g kókusztej
1 cs. zero vanillin
2 ek. 4x eritrit
100 g MAGIC MIX
lekvár a töltelékhez
(1 tábla cm. étесoki az
islerhez 0,5 dl
kókusztejjel)

ELKÉSZÍTÉS

1. A nedves hozzávalókat összekeverjük, majd hozzáadjuk a szárazat. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk a tésztát, majd 30 percig hűtőben pihentetjük.
2. A tésztát két részre osztjuk majd 0,5 mm vastagságúra nyújtjuk és kiszaggatjuk. A linzer tetejét közepén kilyukasztjuk, az islert és az alját nem lyukasztjuk.
3. 170 fokra előmelegített sütőben légkeverésen 15-18 percig sütjük, majd hagyjuk kihűlni.
4. Ha kihűlt, indulhat a töltés a kedvenc lekvárunkkal, majd összeillesztjük. A linzert poreritrittel tálaljuk, az islerhez pedig vízgőz felett olvasztjuk az étесokit a kókusztejjel, majd megforgatjuk benne, hűtőben hagyjuk megdermedni és mennyei finom lesz!

TIPP:

A tészta alkalmas mézeskalács készítésére is, mézeskalács fűszerkeverékkel! Én készítettem eper/sárgabarack/szőlőlekváros verziót is. Azt teszel bele, amit szeretnél, akár csokikrémet is, erre alkalmas a hatlapos krém vagy a kakakós csiga töltelék is!

GALETTE

4 db, 35 perc

HOZZÁVALÓK:

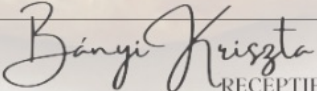
1 db tojás (L)
1 kk. só
10 g almaccet
100 g víz
7 g kókusz/olívaolaj
50 g MAGIC MIX
3 db kajszibarack
ízlés szerint
fahéj/eritrit/vaj/ghee
vaj

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felverjük a vízzel, sóval, almaccetrel, olívaolajjal.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, fél percen belül össze fog állni a tésztánk, mint a kifli/pizza esetében.
3. A tésztát 4 részre osztjuk, majd kinyújtjuk NAGYON vékony kör formára, majd megtöltjük az eritrites kajszibarackkal, amit ízlés szerint édesítünk, ízesítünk.
4. A széleken pár centit kihagyunk a töltelékéből majd behajtogatjuk és 200 fokon 15-17 percig sütjük, érdemes vajjal (ghee) vagy kókuszolajjal megkenni a széleit sütés előtt!

TIPP:

Bármivel megtöltheted, készítheted sósan is, mennyei lesz!
 Ugyanebből a tésztából készül a pizza, tortilla, kifli, panini, "mekis" almás pite is! :)


 RECEPTJE

PANINI

4 db, 30 perc

HOZZÁVALÓK:

- 1 db tojás (L)
- 1 kk. só
- 10 g almacet
- 100 g víz
- 7 g kókusz/olívaolaj
- 50 g MAGIC MIX
- Töltelék opcionálisan,
amit szeretsz!

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felferjük a vízzel, sóval, almacettel, olívaolajjal.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, fél percen belül össze fog állni a tésztánk, ezt 4 részre osztjuk és vékonyra nyújtjuk, mint a tortillát.
3. Megtöltjük minden finomsággal, majd félbehajtjuk és betesszük a kontaktrillbe. Kb 6-7 perc alatt készre sütjük és félbevágva tálaljuk.

TIPP:

Ugyanaz a tészta, mint a kifli/tortilla/pizza/mekis pite/galette esetében! Ha nincs partnered, akivel közösen meg tudod enni és mást sem szeretnél sütni, akkor a tészta másik felét tedd hűtőbe egy folpackba és 2-3 napon belül használd fel!

MEKIS ALMÁS PITE

5-6 db, 35 perc

FANNIZERO

HISZEK BENNED!

HOZZÁVALÓK:

- 1 db tojás (L)
- 1 kk. só
- 10 g almaccet
- 100 g víz
- 7 g kókusz/olívaolaj
- 50 g MAGIC MIX
- 2 db alma
- fahéj
- *eritrit ízlés szerint
- kevés kókuszolaj a
- sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokát felverjük a vízzel, sóval, almaccettel, olívaolajjal.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, fél percen belül össze fog állni a tésztánk, mint a kifli/pizza esetében.
3. A tésztát kinyújtjuk és négyzetekre vágjuk, majd jöhet a töltelék. Ez nálam most 2 kockára vágott alma volt, amit beletettem egy kis lábasha és amihez fahéjas eritritet kevertem. Fél citrom levét facsartam rá és 1 dl vizet öntöttem rá. 0,5 dl vízben elkevertem 1 evőkanál MagicMix keveréket és amikor az alma már egyet "rottyant" a láboshban, akkor belekevertem a vízzel elkevert lisztet. Pár másodpercig lassú tűzön kavargattam, majd levettem. Hagyjuk kihűlni, majd kanalazzuk rá a felvágott tésztákra. Egy serpenyőben kevés kókuszolajon mindkét oldalán pirosra sütjük. Fahéjas, porrá darált eritrittel megszórva tálalhatjuk.

TIPP:

Bármivel megtöltheted, mennyei leszl!

Bányi Kriszta
RECEPTJE

KALÁCS

1 db 90 perc

HOZZÁVALÓK:

- 2 db tojás (L)
- 150 g kókusztej
(cukrozatlan)
- 80 g olvasztott vaj (ha
nem eszel vajat
kókuszszír)
- 2 ek. 4x eritrit
- 1/2 cs. instant élesztő
- 100 g MAGIC MIX
- 1 kk. őrölt vanília vagy 1
cs. vanília zero
(dr.Oetker)
- felvert tojás a kenéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1.A tojásokat felferjük, az instant élesztőt elkeverjük a kókusztejben és a tojással összeforgatjuk, hozzáadjuk az olvasztott vajat és a többi hozzávalót.
- 2.A tésztát összedolgozzuk és 30 percre letakarjuk pihenni.
3. Aztán a tésztát 3 egyenlő részre osztjuk, ha hármast szeretnénk (ha profi vagy lehet hatos is, nekem csak a hármast megy :)! Hosszú csíkokra sodorjuk, tetején a három fonatot összeillesztjük és úgy, mint egy gyönyörű kislány haját, befonjuk!
- 4.Sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, felvert tojással alaposan megkenjük, 185 fokra előmelegített sütőben 65-70 percig sütjük a sütő alsó emeletén!
5. Hagyjuk kihűlni résnyire nyitott sütő ajtónál, ha kihűlt boldogan fogyasszuk! Házi lekvárral, házi sonkával, tormával, főtt tojással, bármivel! Aranygaluskát is próbáld ki, természetesen kakaós is lehet a kalácsod!

TIPP:

Másnaposan még finomabb, minél többet van levegőn, annál finomabb lesz! Csinálj dupla adagot és lesz aranygaluskád is, a krémből pedig madártejed!

ARANYGALUSKA

1 kisebb tepszi, 120 perc

FANNIZERO
HISZEK BENNED!

Süti

HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
150 g kókusztej (cukrozatlan)
80 g olvasztott vaj (ha nem
eszél vajat kókuszszír)
2 ek. 4x eritrit
1/2 cs. instant élesztő
100 g MAGIC MIX
1 kk. őrölt vanília vagy 1 cs.
vanília zero (dr.Oetker)
kb. 50g olvasztott vaj locsolni
100g darált dió

SODÓ:

1/2 l kókusztej, k.k őrölt
vanília, eritrit ízlés szerint, 3
tojás sárgája (ebből van a
madártej is)

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felverjük, az instant élesztőt elkeverjük a kókusztejben és a tojással összeforgatjuk, hozzáadjuk az olvasztott vajat és a többi hozzávalót.
2. A tésztát összedolgozzuk és 30 percre letakarjuk pihenni.
3. Kinyújtjuk kb 1 cm vastagságra és számunkra szimpatikus méretre szaggatjuk, majd mehet a tepsibe, vajjal meglocsoljuk, majd dióval szórjuk és rétegezzük. Ha szükséges, akkor a diót eritrittel édesíthetjük.
4. 3-4 emeleten keresztül ismételjük, vaj-dió-galuska, majd mehet az előmelegített sütőbe.
5. 185 fokon 60-65 percig süssük és hagyjuk kihűlni!
6. A krémhez a kókusztejet az eritrittel és őrölt vaníliával összefőzzük majd a 3 tojásnak a sárgáját hozzáadjuk és gyors mozdulatokkal felfőzzük, kóstoljuk, hogy ízlik és kész is vagyunk a sodóval.
7. Már csak tálalni kell! :))

TIPP:

Másnaposan még finomabb, minél többet van levegőn, annál finomabb lesz! Csinálj dupla adagot és lesz kalácsod is, a krémből pedig madártejed, a fehérjét vízben szaggasd ki, ha használsz mikrórt ott gyorsabb a galuska, 30mp alatt kész tányérra szaggatva!



HATLAPOS

fél tepsi, pár óra :)



HOZZÁVALÓK:

Tésztához:

- 2 db tojás (L)
- 65 g kókuszolaj
- 160 g kókuszteje
- 2 ek 4x eritrit
- 7 g szalakáli
- 100 g MAGIC MIX

Krémhez:

- 1 db kókuszkonzerv
 - 60 g holland kakaó
 - 60 g 4x eritrit
 - 60 ml víz
 - 2 ek. rum aroma
 - 1 ek. MAGIC MIX
- (Ezt hagyjuk kihűlni hűtőben, hogy visszadermedjen, mielőtt kenjük!)

ELKÉSZÍTÉS

1. Kezdjük a krémmel! Ezt egy nappal korábban is elkészíthetjük! A kókuszkonzervet melegítsük fel a vízzel, majd keverjük bele az eritritet, rum aromát, kakaóport, 1 ek. MAGIC MIX KEVERÉKET! Csomómentesre keverjük, de ne forraljuk fel, csak oldódjon fel az eritrit és legyen egyenmő a krém! Kóstoljuk, hogy ízlik, majd tegyük hűtőbe 2 órára, hogy visszadermedjen a zsiradék benne és egy könnyen kenhető, nem folyós töltelékkel kapjunk!
2. A tojásokat felverjük a nedves hozzávalókkal, majd jöhetnek a szárazak, egy tömörebb tésztát fogunk kapni, ezt 30 percre tegyük hűtőbe pihenni.
3. A tésztát 6 egyenlő részre osztjuk és kinyújtjuk, nem lesz egész gáztepsi méretű, a tortilla vastagságra törekedjünk, nekem az alakja is tortillás :)
4. A lapokat 180 fokra előmelegített sütőben 4 perc alatt készre sütjük, de ezt úgyis látod mikor jó, figyeld a sütőd! Én rácson sütöm mindig.
5. Ha kész a krém, akkor mehet a töltés. 5 emeleten töltünk és kész a hatlapos!
6. Egy éjszakát hagyd a hűtőben és másnapra mennyei lesz!

TIPP: AZ ALSÓ ÉS A FELSŐ LAPOD LEGYEN MINDIG SZÉP, A TÖBBIT HA ELRONTOD/TÖRIK SEMMI GOND, REJTSD EL A KÖZEPÉBE!

KIFLI

2 db, 45 perc

HOZZÁVALÓK:

- 1 db tojás (L)
- 1 kk. só
- 10 g almaecet
- 100 g víz
- 7 g kókusz/olívaolaj
- 50 g MAGIC MIX
- *opcionális 1kk. olvasztott vaj (vagy ghee) feltekerés előtti kenéshez
- felvert tojás a kenéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felverjük a vízzel, sóval, almaecettel, olívaolajjal.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, fél percen belül össze fog állni a tésztánk, ezt kétfelé osztjuk és tompa háromszög/körte formára nyújtjuk. -A videóban látni fogod a technikát! :)
3. A kinyújtott tésztát nagyon vékonyan olvasztott vajjal megkenjük, majd szorosan feltekerjük, fontos, hogy a háromszög alja mindig alul legyen és a kifli két szélét csípjük be, hogy ne nyíljon fel a sütőben, majd kenjük meg a felvert tojással vagy vízzel. Opcionálisan tehetünk rá fűszereket, sót, köményt, szezámmagot, bármit.
4. 180 fokra előmelegített sütőben légkeverésén 45-50 percig sütjük. (ha nem légkeverés akkor plusz 10-15 perc). Hagyjuk rácsra kihűlni és készítsük el belőle a kedvenc szendvicsünket!

TIPP:

Másnaposan még finomabb, minél többet van levegőn, annál finomabb lesz!



VEGÁN KIFLI

2 db, 45 perc

HOZZÁVALÓK:

- 70 g érett banán
- késhegynyi kurkuma
- 1 kk. só
- 2 g sütőpor
- 10 g almaceet
- 100 g víz
- 7 g kókusz/olívaolaj
- 50 g MAGIC MIX

ELKÉSZÍTÉS

1. A banánt lepépesítsük a kurkumával, sütőporral, vízzel, sóval, almaceettel, olívaolajjal.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, fél percen belül össze fog állni a tésztánk, ezt kétfelé osztjuk és tompa háromszög/körte formára nyújtjuk. -A videóban látni fogod a technikát! :)
3. A kinyújtott tésztát szorosan feltekerjük, fontos, hogy a háromszög alja mindig alul legyen és a kifli két szélét csípjük be, hogy ne nyíljon fel a sütőben, majd kenjük meg kókuszolajjal. Opcionálisan tehetünk rá fűszereket, sót, köménnyt, szezámmagot, bármit.
4. 180 fokra előmelegített sütőben légkeverésén 33-35 percig sütjük. (ha nem légkeverés akkor plusz 10-15 perc). Hagyjuk rácson kihűlni és készítsük el belőle a kedvenc szendvicsünket!

TIPP:

Másnaposan még finomabb, minél többet van levegőn, annál finomabb lesz!

PISKÓTATEKERCS

1 rúd, 40 perc



HOZZÁVALÓK:

6 db tojás (L)
2 ek. 4x eritrit
20 g MAGIC MIX
csipet só
cukormentes lekvár
(barack nekem, de
lehet bármilyen)

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat szétválasztjuk, fehérjét kemény habbá verjük.
2. A sárgáját az eritrittel kihabosítjuk, majd hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és tovább keverjük.
3. A fehérje habból pár kanállal nyugodtan adjunk hozzá a sárgájához, könnyebb lesz a munka.
4. Ha csomómentesre dolgoztuk, a kikevert sárgáját nyugodtan keverjük bele géppel a fehérjéhez. Ne félj, nem fogod megtörni a habot, csak könnyebb lesz a munkád!
5. Sütőpapírral bélelt tepsire öntsük a tésztát, egyenletesen eloszlatva, majd 180 fokon 15-18-20 percig süssük! Fontos! Minden sütő más! Túpróbával ellenőrizzük!
6. Ha megsült, konyharuhával tekerjük fel melegen a piskótát, hagyjuk kihűlni, majd töltjük meg lekvárral és szeletelhetjük.

TIPP:

Ha egyszerű finomságra vágysz, akkor tökéletes választás! Bármivel meg tudod kenni, csak a képzeleted szab határt az alkotásodnak! Most már van tökéletes piskótád! Tortánál is működik!

Bányi Kriszta
RECEPTEK



LEVELES POGÁCSA

10 db 60 perc

FANNIZERO

HISZEK BENNED!

HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
2 kk. só
20 g almaecet
200 g víz
14 g kókusz/olívaolaj
100 g MAGIC MIX
3 kk. olvasztott vaj
(vagy ghee) rétegezés
előtti kenéshez
10 g reszelt parmezán
sajt
1 kisebb felvert tojás a
kenéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felverjük a vízzel, sóval, almaecettel, olívaolajjal.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, 1 percen belül össze fog állni a tésztánk, majd 3 percig pihentetjük, és olyan vékonyra nyújtjuk, mintha pizzát sütnénk.
3. A kinyújtott tésztát kiszaggatjuk számunkra szimpatikus méretű pohárral, majd megkenjük vajjal, egy csipet parmezánt teszünk rá és rétegezzük, egészen 5 emeletig. Közben a tésztát újra nyújtjuk, egészen addig, amíg el nem fogy. Az utolsó emeletnél tojással kenjük át a pogácsát a parmezán előtt! Opcionálisan tehetünk rá fűszereket, sót, köményt, szezámmagot, bármit.
4. 180 fokra előmelegített sütőben légkeverésen 40 percig sütjük. (ha nem légkeveréses akkor plusz 10-15 perc). Hagyjuk rácson kihűlni.

TIPP:

Másnaposan még finomabb, minél többet van levegőn, annál finomabb lesz!

SZILVÁS PITE

1 pite 90 perc

HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
csipet só
1 ek. 4x eritrit
90 g olvasztott vaj
150 g víz
100 g MAGIC MIX
4 db szilva
6-7 ek. házi,
cukormentes
szilvalekvár
1 db egész tojás a
kenéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. A nedves hozzávalókat összekeverjük, majd hozzáadjuk a szárazat. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk a tésztát, kétfelé osztjuk majd 10 percre pihentetjük.
2. A tésztát akkorára nyújtjuk, amekkora a formánk. Az alsó lapot villával néhány helyen szúrjuk át, majd 180 fokra előmelegített sütőben aranybarnára elősütjük kb. 5 perc!
3. Ha kivettük megkenjük a lekvárral, a szilvákat felvágjuk és fahéjban megforgatjuk, majd ízlés szerint elrendezzük, majd jöhet rá a második réteg tészta, úgy dekorálva, ahogy nekünk szimpatikus.
4. Ismét szúrjuk át villával 3-4 cm távolságban, kenjük le egy felvert tojással, majd süssük további 15-18 percig.

TIPP:

A tészta alkalmas bármilyen pite készítésére, pite formában ugyanez a technika, elő kell sütni az alsó lapot és olyan vastagra nyújtjuk, ahogy szeretjük. Szabadon tölthetjük szezonális gyümölcsökkel is, ha nem eszünk szilvát, akkor áfonyával, eperrel, kajszibarackkal is mennyei!

PALACSINTA FANNIZERO

HISZEK BENNED!

7 db, 40 perc

Szép Szépen

HOZZÁVALÓK:

- 2 db tojás (L)
- 1 kk. só
- 6 g almaecet
- 200 g víz
- 40 g kókuszkrém
- 10 g kókusz/olívaolaj
- 100 g MAGIC MIX

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felverjük a vízzel, sóval, almaecettel, olívaolajjal, kókuszkrémmel.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, 1 percen belül össze fog állni a tésztánk.
3. Ezt 10 részre osztjuk, ha szükséges egy kis keverékkel meghintjük, hogy ne tapadjon le és kb. 25 cm átmérőre nyújtjuk, palacsinta vastagságra!
4. Tapadásmentes serpenyőt minimális kókuszszírral kikenünk, majd aranybarnára sütjük mindkét oldalát, hamar elkészül! A tészta lágy! Óvatosan fordítsd meg és törekedj a palacsinta kinézetére!
5. Ha édesen szeretnénk, akkor lekvárral/kakaóval töltjük.
6. Ha sósan, akkor készítheted a pörköltet a mennyei Hortobágyi húsos palacsintához!

Bányai Kriszta
RECEPTEK

TIPP: Ebből a receptből készül a lángos és a rétes is!

Érdeemes gyszerre készíteni!



LÁNGOS

8 db, 40 perc

HOZZÁVALÓK:

- 2 db tojás (L)
- 1 kk. só
- 6 g almaecet
- 200 g víz
- 40 g kókuszkrém
- 10 g kókusz/olívaolaj
- 100 g MAGIC MIX

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felverjük a vízzel, sóval, almaecettel, olívaolajjal, kókuszkrémmel.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, 1 percen belül össze fog állni a tésztánk.
3. Ezt 10 részre osztjuk, ha szükséges egy kis keverékkel meghintjük, hogy ne tapadjon le és kb. 15-18 cm átmérőre nyújtjuk, lángos vastagságra!
4. Tapadásmentes serpenyőben kevés kókuszolajon aranybarnára sütjük mindkét oldalát. A tészta lágy! Óvatosan fordítsd meg és ne süsd túl, különben lepény állagú lesz.
5. Szabadon ízesítjük feltétekkel!

Bányi Kriszta
RECEPTEJE

TIPP: Ebből a receptből készül a palacsinta és a rétes is! Érdemes egyszerre készíteni!



RÉTÉS

6 rúd 60 perc

HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
1 kk. só
6 g almaecet
200 g víz
40 g kókuszkrém
10 g kókusz/olívaolaj
100 g MAGIC MIX

Töltelék ízlés szerint!!!
(Pl. 5 db alma
lereszelve/300 g
magozott meggy, 300 g
mák/sütőtök/bármi,
amire vágysz! Légy
bátor! Szabad vagy!)

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felferjük a vízzel, sóval, almaecettel, olívaolajjal, kókuszkrémmel.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, 1 percen belül össze fog állni a tésztánk.
3. Ezt 6 részre osztjuk és 10 percig hűtőben pihentetjük!
4. Majd a buccikat téglalapokra nyújtjuk, olyan vékonyra, amilyenre csak tudjuk, törekedve arra, hogy "átlátszó" legyen. Forgatjuk közben, ha szükséges és nyújtjuk.
5. A számunkra szimpatikus tölteléket elkészítjük (opcionális, tudjuk, hogy superwoman vagy)!
6. A tésztánkat egy konyharuhára helyezük, majd megtöltjük és óvatosan, konyharuhával mindkét szélétől indulva feltekerjük és átemeljük a tepsibe, majd egy felvert tojással megkenjük, hogy szép barna legyen! 180 fokra előmelegített sütőben légkeverésen, 15-20 percig sütjük, majd ha kihűlt felvágjuk és opcionálisan porcrittrel díszítjük!

TIPP: Ebből a receptből készül a lángos és a

palacsinta is! Érdemes egyszerűen készíteni!

PIZZA



1 db/30cm



30 perc

Kislány korom óta imádtam a pizzát, már óvodás koromban egyedül megettem egy 32 centis „nagy” pizzát. A bennem élő kislány hívta életre ezt az ételt, hogy a világunk csodákkal legyen tele! Csináld, szeresd, mondd el mindenkinek!

HISZEK BENNED!

Szépnapok



FANNIZERO
MAGIC
MIX



HOZZÁVALÓK

- 1 db tojás (L)
- 100 ml víz
- 10 g almaecet (5%)
- 7g olívaolaj
- 1 kk. só
- 50 g MAGIC MIX

Paradicsomszós, oregánó, bazsalikom, feltétek, ízlés szerint, úgy, ahogy Te szereted, szabad vagy! Csináld, ahogy szereted!

ELKÉSZÍTÉS

- 180 fokra előmelegítjük a sütőt légkeverésen.
- A nedves hozzávalókat összekeverjük alaposan, majd hozzáadjuk a sót és a MAGIC MIX keveréket. Gyors mozdulatokkal kézzel összegyúrjuk a tésztát, fél perc alatt össze fog állni a tésztánk és az edényben nem fog maradni semmi, 2 perc pihenés után nyújthatjuk is.
- Kb. 30-32 cm átmérőjű tésztát nyújtunk, oldalanként 7-7 percig előmelegített sütőben elősütjük mindkét oldalát sütőpapírral bélelt tepsiben/rácson.
- Jöhetnek a feltétek, amire vágysz, majd további 7-8 percig sütjük, amikor kellően rásült minden feltét, akkor rájövünk, hogy életünk legegyszerűbb és legokosabb pizza receptje van a kezünkben!

FANNIZERO
MAGIC
MIX

TORTILLA

2 db, 20 perc

HOZZÁVALÓK:

- 1 db tojás (L)
- 1 kk. só
- 10 g almaccet
- 100 g víz
- 7 g kókusz/olívaolaj
- 50 g MAGIC MIX

ELKÉSZÍTÉS

1. A tojásokat felverjük a vízzel, sóval, almaccetrel, olívaolajjal.
2. Hozzáadjuk a MAGIC MIX keveréket és gyors mozdulatokkal alaposan összedolgozzuk, fél percen belül össze fog állni a tésztánk.
3. Ezt kétfelé osztjuk, ha szükséges egy kis keverékkel meghintjük, hogy ne tapadjon le és mindkettőt és 28-30 cm átmérőre nyújtjuk.
4. Tapadásmentes serpenyőben (nem szükséges zsiradék alá, ha jó a serpenyő) közepes hőfokon oldalanként 4-5 percig sütjük!
5. Bármivel megtölthetjük, le is fagyaszthatjuk, alkalmas SOS pizzának is, isteni finom tortillát kapunk!

TIPP:

Gyorsabb, mint a kifli, szendvics helyett is tökéletes választás! Bármit bele tudsz tekerni és minden mexikói konyha iránti vágyadat kielégíti! Igen, nachos is lehet belőle! Én avokádókrémrel mártogatnám!

LASAGNE/TAGLIATELLE TÉSZTA

HOZZÁVALÓK:

- 2 db tojás (L)
- 100 g víz
- 2 g só
- 100 g MAGIC MIX

ELKÉSZÍTÉS

A tojásokat a vízzel összekeverjük, majd a száraz hozzávalókkal gyors mozdulattal alaposan összegyúrjuk. Pihentetjük 10 perccet. Négy részre osztva papír vékonyságúra nyújtjuk. Ehhez legjobb a szilikonos nyújtólap, mert ott nem kell alálisztezni és nem tapad le. A tésztát forgatjuk, így érjük el, hogy szakadásmentesen kellő vékonyra tudjuk nyújtani. Ha lasagne tésztát szeretnénk, akkor megfelelő méretű téglalapokra vágjuk. Ha úgynevezett tagliatelle (széles metélt) tésztát, akkor kb. 1 cm-es csíkokra. Azonnal is felhasználható, de konyharuhán, vagy konyhai papírtörlön hagyhatjuk szikkadni. Pár napig eltartható, de akkor már fedjük le, és tároljuk hűtőben.

A széles metélt kifőzése:

Forrásban lévő sós vízbe merítünk tésztastrőrt, majd kis adagokban kb. 10 másodpercig bent tartjuk. Lecsepegtetve olívaolajjal/kókuszolajjal kikent edénybe tesszük. Azonnal fogyasztjuk, melegítve már megváltozik az állaga. Laktató, így kevesebb kell belőle, mint egy hagyományos tésztából, és hosszú órákra eltart.

Bányi Kriszta
RECEPTE

TIPP:

24 órás száradás után lesz igazán mennyei a lasagne, érdemes kivárni vele a másnapot!

GOFRI

2 db, 15 perc

HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
csipet só
7 g kókuszolaj
1 tk. almaecet
10 g MAGIC MIX
5 g útifű maghéj
1 ek. 4x eritrit

ELKÉSZÍTÉS

1. Mindent összekeverünk szépen, 5 percre pihentetjük, a gofrisütőt kókuszolajjal kikenjük és kb 5 percre sütjük, de ezt mindig figyeljük, mert a gofrisütők teljesítménye sem egyforma. Akkor jó, amikor szép aranybarna és ki tudjuk fordítani a formából könnyedén!

Ízlés szerint házi lekvárral, szezonális gyümölcsökkel tálaljuk, ha desszertnek készítjük!

Bányi Kriszta
RECEPTJE

TIPP:

Sósan is mennyei, eritrit nélkül, több sóval, zöldfűszerekkel, fokhagymával, bármivel el tudod készíteni, ha pedig csokisabban szeretnéd, akkor a tésztaába tegyél 1 ek kakaóport és plusz egy kis eritritet!

ALMÁS LEPÉNY

12 db, 90 perc



HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
csipet só
1 ek. 4x eritrit
90 g olvasztott vaj
150 g víz
100 g MAGIC MIX
6 db nagyobb alma
3-4 tk. fahéj
1 db egész tojás a
kenéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. A nedves hozzávalókat összekeverjük, majd hozzáadjuk a szárazat. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk a tésztát, kétfelé osztjuk majd 10 percig pihentetjük.
2. Az almákat meghámozzuk, lereszeljük és a fahéjjal puhára pároljuk, ízlés szerint édesíthetjük, ha szükséges.
3. A tésztákat akkorára nyújtjuk, amekkora tepsiben szeretnénk sütni, én vékony tésztát szeretek nyújtani, így gáztepsi méretű a recept, de ha vastagabb tésztát szeretnénk, nyugodtan lehet. Az alsó lapot villával néhány helyen szúrjuk át, majd 180 fokra előmelegített sütőben 8-10 percig elősütjük.
4. Ha kivettük jöhet az almás töltelék és rá a második réteg tészta.
5. ismét szúrjuk át villával 3-4 cm távolságban, kenjük le egy felvert tojással, majd süssük további 25 percig.

TIPP:

A tészta alkalmas bármilyen pite készítésére, pite formában ugyanez a technika, elő kell sütni az alsó lapot és olyan vastagra nyújtjuk, ahogy szeretjük. Szabadon tölthetjük szezonális gyümölcsökkel is, ha nem eszünk almát, akkor áfonyával, eperrel is mennyei!



NOKEDLI

1 adag 8 perc

HOZZÁVALÓK:

- 1 db tojás (L)
- 2 csipet só
- 12 g MAGIC MIX
- 8 g útifű magjék

ELKÉSZÍTÉS

1 liter vizet kezdünk el formálni.
 A hozzávalókat keverjük össze és hagyjuk 3 percre pihenni.
 Sűrű masszát fogunk kapni, direkt ilyen kemény, ebből lesz a finom nokedli. A galuskákat bele szaggatjuk a lobogó vízbe és 3 percre főzzük a galuskákat, majd leszűrjük. Hideg vízzel átmoszuk majd csepp olíva olajjal összekeverjük.
 Csak frissen jó, azonnal fogyasszuk el!
 Egyszerűségének köszönhetően bármikor elkészíthető, ne bánjuk, hogy nem szeret a hűtőben pihenni.

TIPP:

Ugyanaz a receptje, mint a zsemlegombócnak, érdemes dupla adagot készíteni, ha dobozolni is szeretnénk belőle, mert a gombócok bírják a tárolást!



ZSEMLEGOMBÓC

 FANNIZERO

HISZEK BENNED!

4 közepes gombóc, 15 perc

HOZZÁVALÓK:

1 db tojás (L)
 3 csipet só
 12 g MAGIC MIX
 8 g útifű maghéj
 ízlés szerint
 petrezselyem vagy
 fűszerek

ELKÉSZÍTÉS

1 liter vizet kezdjünk el melegíteni. A hozzávalókat keverjük össze majd nedves kézzel gyúrjunk 4 db gombócot.

8 percig hagyjuk pihenni a gombócokat majd a nokedlival ellentétben ezt nem lobogó, csak “mocorgó” vízben főzzük 5 percig.

TIPP:

Ugyanaz a receptje, mint a nokedlinek a petrezselyem kivételével, érdemes dupla adagot készíteni, ha dobozolni is szeretnénk belőle, mert a gombócok bírják a tárolást!

TÖLTÖTT KÜRTÖSKALÁCS

FANNIZERO

HISZEK BENNED!

HOZZÁVALÓK:

2 db tojás (L)
100 g víz
csipet só
1 ek. 4x eritrit
100 g MAGIC MIX

Sweet&Safe málnás
csoki vagy más
kizárólag eritrittel vagy
steviával édesített csoki

ELKÉSZÍTÉS

A csokoládé kivételével a tészta hozzávalóit ugyanúgy, mint a pizza tésztánál összegyúrjuk és pihentetjük 10 perccel.

A tésztát hat részre osztjuk, majd hosszú csíkra sodorjuk, majd ezt körülbelül 3-4 cm szélesre nyújtjuk. A felolvasztott csokoládét a csíkok közepére kenjük, majd összecsispjük. Feltekerjük a sütőformára, nem teljesen szorosan, hogy legyen helye nőni. Lekenjük tojással majd 180 fokon alsó-felső sütéssel szép aranybarnára sütjük. Kb fél óra alatt, de mint mindenki tudja, ez is sütőfüggő! A kész kalácsokat megspricceljük vízzel, vagy bekenhetjük kókusztejjel és tetszés szerint kókuszba, dióba, fahéjas-kakaós eritrittel megszórjuk.

Bányi Kriszta
RECÉPTJE

TIPP:

A kakaós csigában használt krémmel is tölthetjük (kakaópor+4x eritrit+ víz, állagra páasztát kapjunk), de elkészíthetjük natúr verzióban is! Formának tipp: wc papír henger alufóliába tekerve.

MIKRÓS KENYÉR

10 szelet, 10 perc

HOZZÁVALÓK:

- 2 db tojás (L)
- 2 g só
- 40 g kókuszkrém
- 2 g sütőpor
- 10 g MAGIC MIX

ELKÉSZÍTÉS

Mindent összekeverünk egy tálba, majd mikrózható edénybe tesszük, lehetőleg téglalap formájúba, ha a "toast" kenyér formát szeretnénk kapni. Mikró függő, max teljesítményen 3-5 perc alatt elkészül!

Bányi Kriszta
RECEPTE

TIPP:

Nekem nincs mikrohullámú sütőm, Krisztának van! Ezt a receptet csak akkor készítsd el, ha alpból is használ rendszeresen mikró és nincs időd másfajta receptet készíteni! Természetesen mikrózva is százszor tudatosabb választás egy hagyományos, bolti toast kenyérnél, de mikró nélkül még egészségesebb lehetsz!



BROWNIE

12 db, 40 perc

HOZZÁVALÓK:

- 4 db tojás (L)
- 50 g olvasztott vaj
- 100 g kókuszkrém
- 4 ek 4x eritrit (kóstold!)
- csipet só
- 50 g cukrozatlan holland kakaópor
- 25 g MAGIC MIX
- 1 kk. sütőpor

ELKÉSZÍTÉS:

1. A tojásokat felverjük sima kézi habverővel vagy villával.
2. A többi hozzávalót szépen hozzáadjuk a felvert tojásokhoz.
3. Egy csomómentes, sűrű masszát fogunk kapni, ezt sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük (20x15 cm nálam), egyenletesen eloszlatjuk a tepsiben.
4. Ízlés szerint díszítjük, én kakaóbab töretet használtam, és 180 fokon 24 percig sütjük.
5. Ha kihűlt felvágjuk és büszkék leszünk magunkra, hogy milyen finomat készítettünk és ma is vehettünk volna bármilyen süteményt, de inkább az öngondoskodást választottuk.

TIPP:

Az egyik legegyszerűbb és leggyorsabb recept, amit kicsik és nagyok is imádnak!

Ne felejts el!



Azért választod a tudatosságot és az öngondoskodást a konyhában is, hogy az életed szebb, jobb, boldogabb, egészségesebb legyen! Ez nem szenvedés! Ez a legjobb dolog, ami történhet velünk! Új utak, új ízek, új élmények, új érzések! Nem elég a tudatosság a tányéron, a szíved kincseire is vigyáznod kell! Ne engedd soha, hogy a félelem játékos szíved ellen fordítson! Vigyázz a békédre a lelkedben és az elmédben is!

Meditálj, olvasd, hallgass, nézz olyat, amitől jó kedved lesz! Táncolj, neved hangosan és légy hálás és bátor! Így csodákat teremtővé fogsz válni!

Ha kérdésed van írd a magicmix@fannizero.hu címre!

Ha fejlesztesz új recepteket, használd a közösségi média felületeken a #fannizero #magicmix jelöléseket (Instagram/Facebook/TikTok) és minden tizedik receptnél küldök Neked ajándékba egy MAGIC MIX keveréket!

Bányi Krisztával közösen készítünk még rengeteg receptet Neked! Minden héten lesznek újdonságok, ez csak az elindulás!



Indulhat a varázslat!

Szurkolok és hiszek

Benned!

Seprenyi Tíme