

Fitnesz Süti receptek

LillaCoach ajánlásával

Lillacoach

1. **Isteni 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 túró
- 3 tojás
- 1 tk szódabikarbóna
- ½ citrom leve

Minden hozzávalót összegyúrunk, ha túl lágy a tészta adhatunk hozzá még egy pici rizslisztet, ha túl kemény akkor kókusztejet. Éppen annyit, hogy szét tudjuk lapítani tepsiben egy kis kókuszolajon. Majd 180 fokon süssük is meg 30 percen keresztül. A tetejére szórhatunk egy kis por-eritritet vagy glicint édesítésként, de anélkül is tökéletes.

2. **Kókuszgolyó**



Hozzávalók:

- 150 g sütőtök (sült) vagy alma (nyers) vagy mindkettő
- 100 g főtt köles
- 50 g kókuszreszelék
- ceyloni fahéj
- stevia, glicin használható édesítőnek, ha szükséges
- 100 g kókuszreszelék a forgatáshoz

Elkészítés:

Az almát megpucoljuk, vagy a sütőtököt megsütjük és kibelezzük, összekeverjük a hozzávalókat és összegyúrjuk, kókuszreszelékben megforgatjuk, és készen is vagyunk. Tádám!

Lillacoach

3. **Fergeteges brownie**



Hozzávalók:

- 1 csésze mandulavaj/ kókuszzsír
- 1/3 csésze méz
- ¼ csésze cukrozatlan 100% kakaótartalmú kakaópor (Culinaris)
- ¼ teáskanál só (Himalaya)
- 1 teáskanál instant kávépor (opcionális)
- 1 lenmagtojás (TOJÁSHELYETTESÍTŐ) (1 evőkanál őrölt lenmag + 3 evőkanál víz elkeverve, 15 percig pihentetve) ezt fasírtba is teheted nyugodtan tojás helyett megköti az ételt
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1,5 csésze reszelt cukkini
- 1 tábla apróra vágott 80-90%-os étcsokoládé
- kókuszzsír (nem hidrogénezett) a formához

Elkészítés:

Először is előmelegítjük a sütőt 180 fokra. Egy kb. 20-22 cm-es négyzet alakú tepsit kikenünk kókuszzsírral, vagy kibélelünk (nem fehér) sütőpapírral, mert a fehéret klórral fertőtlenítik.
Egy keverőtálban alaposan összedolgozzuk a mandulavajat, az átszitált kakaóport, a sót, az instant kávét, a lenmagtojást, a mézet, vaníliakivonatot és a szódabikarbónát. Végül forgassuk hozzá a cukkinit és a csokidarabkákat.
A ragacsos tésztát kanalazzuk az előkészített tepsibe, simítsuk el, és süssük tűpróbáig (nagyjából 35 perc alatt kész). Emeljük ki a sütőből, és hagyjuk kihűlni a formában.

Elkészítési idő: 50 perc
Vacsorára is fogyaszthatjuk, mert alacsony a szénhidráttartalma. ☺

Lillacoach

4. **Döbbenetesen jó, diós banánkenyér**



Hozzávalók:

- 35 dkg rizsliszt vagy zabliszt
- 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:

A rizslisztet, a felaprított tejcsokoládét, a diót és a sütőport összeforgatjuk. A banánokat meghámozzuk, az egyiket hosszú szeletekre vágjuk, a többit villával összetörjük.

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.

5. **Mogyivaj és a Banán kalandjai**



A banán mogyoróvajjal szerintem isteni. De lehet étcsokikrém, mandulavaj, vagy kesuvaj, pisztáciakrém bármi, egy kis kényeztetés belefér néha. Ha lehet minél tisztább krémet válasszunk, amiben nincsenek E-betűk, nincs sok cukor és olaj sem csak maga a mag vagy kakaóbab ledarálva és krémesítve.

Lillacoach

6. **Rizskoch cukor nélkül? YESS**



(Anyukám receptje, szerintem isteni ☺)

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 felverjük. 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 bogyós gyümölccsel vagy cukormentes eper/málna lekvárral tálaljuk. Nagyon finooooooom, óvatosan vele, mert be lehet falni egyszerre az egészet.

7. **Édes Reggelekre banános palacsinta**



Hozzávalók:

- 100 g rizsliszt
- 1 érett banán
- 2 tojás
- 1 evőkanál glicin/méz vagy 1 kiskanál stevia

Lillacoach

- 2,5 dl növényi tej
- fahéj
- 1 ek kókuszolaj
- 1 ek vaj

Összekeverjük a hozzávalókat, turmixgépbe tesszük és kókuszolajon kisütjük a kis palikat.



8. **Vendégek jönnek? A leggyorsabb süti: Almás-mákos Muffin**

Hozzávalók:

- 6 db kisebb méretű alma aprítóban ledarálva
- 200 g rizsliszt
- 100 g darált mák
- 2 ek. eritrit, stevia-eritrit keverék, vagy glicin
- 2 ek. útifű maghéj liszt
- 2 db M-es tojás
- 1 csomag ricotta vagy natúr kecskesajt
- pici szódabikarbóna
- só

Elkészítés:

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



9. **Ha édességet ennél vacsira: 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

Lillacoach

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 kívánok hozzá! ☺

10. Mi legyen a tízórai a munkahelyre? Mi más? Epres- csokis 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, ha 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 fokos sütőben 35-40 percig sütjük. Ha kész megszórhatjuk por eritrittel, cukormentes tejszínhabbal vagy cukormentes vanília fagyival tálaljuk. Isteni finom. Remélem Nektek is ízleni fog. ☺

11. Szülinap lesz, de diétázunk... –» Citromos sajtkrémes joghurttorta



Hozzávalók:

- 100 g darált mandula
- 100 g szárított kókuszreszelék
- 2 tk sütőpor
- 2 ek stevia
- 1 tk útifűmaghéj
- 50 g vaj vagy kókuszolaj

Lillacoach

- 3 tojás
- 2 citrom leve

a mázhoz:

- 100 g sajtkrém
- 100 g kókuszjoghurt
- citrom leve
- 1 ek stevia, eritrit vagy glicin

Elkészítés:

Összekeverjük a mandulát, a kókuszt, sütőport, steviát, útifűmaghéjat és beleüntjük az olvasztott vajat majd óvatosan elkeverjük együtt. Hozzáadjuk a tojásokat, és összedolgozzuk, beleöntjük a citromlevet, majd beletesszük a kivajazott tepsiformába. 25-30 percig sütjük 180 fokon, előmelegített sütőben.

Elkeverjük a felpuhított sajtkrémet a joghurttal, hozzáadjuk a steviát, citromlevet, jól összekeverjük majd bevonjuk vele a torta oldalát és tetejét is. ☺

12. Ezért meg fogsz őrülni!

Házi csokis pufirizs



Hozzávalók:

- Pufirizs
- mogyoróvaj
- étcsoki olvasztva
- méz vagy glicin vagy stevia
- kókuszolaj

Elkészítés:

Összekeverjük a hozzávalókat, ráöntjük az egymásra pakolt pufirizsre, betesszük egy üvegtálba és mehet a fagyasztóba!

Lillacoach

13. Fagyi helyett jöhet egy Házi Bounty?



Hozzávalók:

225 g kókuszreszelék
240 g kókusztejszín
250 g étcsoki olvasztva
Glicin, stevia vagy méz édesítéshez

Elkészítés:

Összekeverjük a hozzávalókat, az étcsokiban megforgatjuk a kókuszrudakat és betesszük egy tálban a fagyasztóba őket.

14. Kókuszrajongó vagy? Házi Raffaello



Hozzávalók:

- 260 ml kókusztejszín
- 75 g kókuszliszt vagy kókusztejpor
- 30 g ghí vaj
- 35 szem mandula
- 220 g kókuszreszelék + 130 g a forgatáshoz

Elkészítés:

Összekeverjük a hozzávalókat, belenyomkodjuk a közepébe a mandulákat majd megforgatjuk a kókuszreszelékben, és mehet a hűtőbe.

Lillacoach

15. **Ízületi fájdalmaid vannak és még éhes is vagy? -» Rántott banánkarikák kollagénnel**



Hozzávalók:

- banán
- hidrolizált kollagén peptid (GAL halkollagén)
- tojás
- glicin, fahéj
- kókuszolaj

Elkészítés:

A felvert tojásban megforgatjuk a karikákat, belemártjuk a kollagénporba majd a forró kókuszolajban kisütjük és tálaljuk. A tetejét glicinnel és fahéjjal szórjuk.

Lillacoach