

Koronás Reform receptek 1.

- Egészséges hozzávalók
- Mértékletes cukortartalom
- Különleges ízvilág



**MINDENT
A CUKORRÓL**

mindentacukorrol.hu

Mandulás keksz aszalt meggyel

12 db



Hozzávalók:

- 10 dkg liszt
- 8 dkg őrölt mandula
- 5 dkg aszalt meggy
- 5 dkg Koronás Nád Kristálycukor
- 10 dkg vaj
- 1 tojás
- 1/4 tk őrölt fahéj

A vajat a cukorral habosra keverjük. A lisztet az őrölt mandulával, a meggyel és a fahéjjal összekeverjük. A tojást a felhabosított vajhoz adjuk, majd a lisztes keveréket is. Összeállítjuk a tésztát. Vizes kézzel diónyi golyókat csöpünk a tésztából, majd tenyerünkkel ellapítjuk. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre ültetjük a kekszeket, majd 180 fokra előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük. A kihült kekszek fém dobozban hetekig eltarthatóak.

Kókuszos-áfonyás keksz

14 db

Hozzávalók:

- 10 dkg vaj
- 5 dkg Koronás Kristálycukor
- 15 dkg liszt
- 5 dkg kókuszreszelék
- 6 dkg aszalt áfonya
- fél tk szódabikarbóna
- 1 citrom leve

A kókuszreszeléket száraz serpenyőben kicsit megpirítjuk. A vaját a cukorral habosra keverjük robotgéppel. Közben a többi alapanyagot kimérjük, majd a vajas részhez adjuk és alaposan kikeverjük. Kicsit hűtjük a tésztát, majd a hűtőből kivéve vizes kézzel diónyi darabokat csípünk a tésztából, tenyerünkkel ellapítjuk. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre ültetjük a kekszeket, majd 180 fokra előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük. A kihűlt kekszek fém dobozban hetekig eltarthatóak.



Almás-diós kuglóf



Hozzávalók:

- 3 tojás
- 10 dkg Koronás Kristálycukor
- 35 dkg liszt
- 1 tk sütőpor
- 1 tk szódadikarbóna
- 2 alma (pucolva, reszelve 35 dkg)
- 10 dkg dió
- fél tk fahéj
- 2 dl natúr olaj (napraforgó pl.)


A tojásokat a cukorral sűrű, világos krémmé keverjük karos robotgéppel. A lisztet, a sütőporral, a szódadikarbónával elkeverjük. Száraz serpenyőben megillatosítjuk a diót és durvára vágjuk. Az almákat megmossuk, meghámozzuk, negyedeljük, magházát kiszedjük és almareszelőn lereszeljük. A lisztes részt a tojásos részhez adjuk, majd hozzáadjuk a reszelt almát, a durvára vágott diót, majd ízesítjük fahéjjal és az olajjal összekeverjük a tésztát. Alaposan kivajazunk egy kuglófformát, vagy szilikonformát használunk (ezt nem kell vajazni), beleöntjük a tésztát, majd 180 fokban 60 percig sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy megsült-e.

Céklás teasütemény

Hozzávalók:

- 15 dkg cékla (tisztított, reszelt mennyiség)
- 3 tojás
- 10 dkg Aranybarna Kristálycukor
- 10 dkg vaj
- 15 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 1,5 tk sütőpor
- 8 dkg mazsola
- 1 dl rum (elhagyható)

A rumban felfőzzük a mazsolát, majd hagyjuk kihűlni benne. Amennyiben nem részesítjük előnyben az alkoholt, úgy vízben is felfőzhetjük. A barna cukrot a tojásokkal sűrű, világos, habos krémme keverjük. A vajat megolvasztjuk. A lisztet a sütőporral elkeverjük, majd a krémes tojáshoz adjuk a vajjal együtt. A céklát megtisztítjuk és almareszelőn lereszeljük (ehhez célszerű kesztyűt használni). A céklát és a mazsolát is a masszához keverjük fakanállal. Egy fém kenyérformát sütőpapírral kibélelünk, majd beleöntjük a tésztát és 180 fokban 45-50 percig sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy megsült-e.



Zöldségekkel azért érdemes dúsítani a süteményeinket, mert ellenállhatatlanul szaftosak lesznek, és ízüket gazdagítja a zöldségek íze.

Répás-mogyorós virágok



Hozzávalók:

- 2 tojás
- 5 dkg Koronás Kristálycukor
- 10 dkg sárgarépa
- 6 dkg gluténmentes liszt
- 8 dkg őrölt mogyoró
- 1 tk sütőpor
- 5 dkg vaj
- 3 dkg törökmogyoró

A tojásokat a cukorral sűrű, világos krémme habosítjuk robotgéppel.

A sárgarépát megtisztítjuk és sajt-reszelőn lereszeljük. A gluténmentes lisztet az őrölt mogyoróval és a sütőporral elkeverjük, majd a tojásos krémhez adjuk. A vajat megolvasztjuk és szintén a tésztához adjuk.

A törökmogyorót durvára vágjuk és a tésztába keverjük. Virág alakú szilikonformákba adagoljuk a tésztát (lehet muffinforma is) és 180 fokban 25-30 perc alatt pirosra sütjük.

Citromos-tejfölös pohárkrém barackkal

Hozzávalók:

(4 pohár)

- 50 dkg tejföl
- 1 citrom leve
- 50 g Koronás Porcukor
- 40 dkg barackkonzerv
- 20 dkg babapiskóta

A tejfölt a porcukorral és a citrom facsart levével összekeverjük. A konzervet lecsöpögtetjük és felkockázzuk. A babapiskótát félbe törjük és a poharak aljára tesszük, erre öntünk egy rész tejfölt, majd barackot szórunk rá, ismét piskóta, tejföl és a tetejére barack kerül.



Almás-diós torta



Hozzávalók

(40x30 cm tortaforma):

- 25 dkg liszt
- 50 g őrölt dió
- 13 dkg vaj
- fél tk sütőpor
- 1 ek Koronás Kristálycukor
- csipet só
- 1 tojás
- 1 nagy ek tejföl

Töltelék:

- 1,5 kg alma
- 10 dkg Koronás Kristálycukor
- 1 tk fahéj
- 2 ek búzadara
- 8 dkg durvára vágott dió
- 1 tojás sárgája kis vízzel fellazítva a kenéshez

A tésztát összeállítjuk: a lisztet, a dióval, a sütőporral, a cukorral, a sóval elkeverjük, belekockázzuk, a vajat és összemorzsoljuk. Ezt végezhetjük kézzel vagy géppel is. A végén hozzádolgozzuk a tojást és 1 ek tejfölt, és ezek segítségével összegyúrjuk a tésztát. Fóliába csomagoljuk és hűtőszekrényben fél órát pihentetjük.

Addig elkészítjük a tölteléket:

Az almákat meghámozzuk, majd almareszelőn lereszeljük az almahúst a csutka kivételével. A reszelt almát a cukorral, fahéjjal 8-10 percig összefőzzük. A cukor olvadjon meg és kicsit párolódjon el a leve is. A tésztát a hűtőből kivesszük és kettéosztjuk. Lisztezett felületen egy 26-os kapcsos tortaforma méretű kört nyújtunk belőle, amit a sütőpapírral bélelt forma aljára fektetünk. Búzadarával és a dió felével megszórjuk, majd rásimítjuk az almás tölteléket. A töltelékre ismét dió kerül. A tészta másik felét is kör alakúra nyújtjuk, befedjük vele a tölteléket, majd alaposan megszurkáljuk. Vízzel elkevert tojássárgájával megkenjük. 180 fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt, pirosodásig sütjük. Kicsit hűlni hagyjuk, majd porcukorral meghintve kínáljuk.

Csokis-aszalt szilvás muffin



Hozzávalók:

- 2 tojás
- 5 ek narancslé
- 6 dkg Koronás Kristálycukor
- 1 tk sütőpor
- 10 dkg étcsoki
- 15 dkg liszt (lehet gluténmentes liszt is)
- 10 dkg vaj
- 7 dkg aszalt szilva
- 10 dkg lekvár

A tojásokat a cukorral felhabosítjuk. Az étcsokit a vajjal gőz felett felolvasztjuk, majd összekeverjük a tojással. Az aszalt szilvát apróra vágjuk és a masszához adjuk. Rászórjuk a sütőporral elkevert lisztet, fakanállal beleforgatjuk a lekvárt és a tejjel lazítjuk. Muffinsütőt papírkapszlikkal kibéleljük, majd a masszát kanállal beleadagoljuk. Szilikonos sütő esetében nem kell kapszlit használni. 180 fokban 30-35 perc alatt megsütjük.

Diós muffin

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 10 dkg Koronás Nád Kristálycukor
- 15 dkg dió pirítva és durvára vágva
- 30 dkg liszt
- 10 dkg vaj
- 1,5 tk sütőpor
- 1,5 dl tej
- fél tk fahéj

A dióbelet száraz serpenyőben megillatosítjuk, majd késsel durvára vágjuk. A tojásokat a cukorral felhabosítjuk. A sütőporral, a dióval és a fahéjjal elkeverjük a lisztet, majd fakanállal beleforgatjuk a tojásos részbe. Hozzáadjuk az olvasztott vajat és a tejjel lazítjuk. Muffinsütőt papírkapszlikkal kibéleljük, majd a masszát kanállal beleadagoljuk. Szilikonos sütő esetében nem kell kapszlit használni. A muffinok tetejét fél diókkal díszítjük. 180 fokban 30-35 perc alatt megsütjük.



Máktorta fehér csokis citromkrémmel



Hozzávalók

- 4 tojás
- 8 dkg Koronás Kristálycukor
- 7 dkg olvasztott vaj
- 3 dkg darált mák
- 12 dkg liszt
- fél tk sütőpor

Citromos-fehércsoki krém:

- 20 dkg fehér csoki
- 1 citrom leve és héja
- 2 dl tejszín
- 15 dkg mascarpone
- 2 tojás
- 4 ek liszt
- 2 dl tej

A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjéből csipet sóval kemény habot verünk. A sárgáját a cukorral fehéredésig keverjük, majd rászórjuk a liszt-mák-sütőpor keverékét. A fehérjehab harmadát a sárgájás részhez adjuk és gyorsan elkeverjük, a maradék 2/3-ot óvatosan adjuk hozzá. Sütőpapírral bélelt 24 cm-es formába tesszük és 180 fokos sütőben 25-30 perc alatt megsütjük.

A tejszínt forráspontra melegítjük, majd a kockákra tört csokira öntjük. 1 perc pihenés után lágy krémmé keverjük. Hozzáadjuk a mascarponét, a citrom reszelt héját és facsart levét is. A két tojást kicsit felhabosítjuk, majd a liszttel elkeverjük. A tejjel apránként felengedjük, majd közepes lángon sűrűre főzzük. A citromos krémmel eldolgozzuk, majd ha langyosra hűlt a tortára kenjük.

TUDTA-E?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2015-ben új irányelveket fogalmazott meg a cukorfogyasztásról, melyben az ajánlott napi cukorbevitt maximum 50 grammal határozta meg. Ez nagyjából 12 teáskanál cukrot jelent.


A kristálycukor alapanyagát tekintve készülhet cukorrépából (főként Európában honos), valamint cukornádból (Európában, Ázsiában és Afrikában is honos).

A cukor természetes édesítőszer, a cukorrépa sejtjeiben oldott állapotban található meg.

A cukrot az élelmiszeriparban nem csak édesítésre használják, hanem sűrűsítésre, tartósításra, állagjavításra. Nincs még egy olyan élelmiszeripari alapanyag, mellyel a cukor valamennyi funkcióját helyettesíteni lehet.

Magyarországon egyetlen cukorgyárban történik cukorgyártás, ez pedig a Magyar Cukor Zrt. Kaposvári Cukorgyára.

A cukorrépából a cukrot a lényérés során oldják ki úgy, hogy hőkezeléssel áteresztővé teszik a sejt-falakat. Semmilyen vegyi hatás nem éri a cukorrépát feldolgozás során.



A cukorrépa cukortartalma nagyjából 16%.

A cukorgyártás melléktermékei a répaszelet és a melasz. Előbbit biogáz üzemben hasznosítják, fedezve a cukorrépa-gyártás energiaigényét, utóbbit takarmányozáshoz használják fel.

Az édes ízt a nyelvünk legelején található ízlelőbimbókkal érezzük.

A természetben található édes dolgok nem mérgezőek. Az állatvilágban ennek ismerete az életben maradáást jelenti!

A porcukor őrölt kristálycukor. Azért, hogy a szemcsék ne tapadjanak össze, a porcukrot kondicionálják, vagyis megfelelő páratartalmú és hőmérsékletű levegőn lebegtetik.

A cukorfinomítás azonos a cukorgyártással. Az eljárás során a cukorrépából, illetve cukornádból kristálycukrot állítanak, amit köznyelven cukornak nevezünk (kémiai néven szacharóz, azaz diszacharid).



Látogasson el www.koronascukor.hu weboldalunkra,
ha még több receptet, érdekességet, híreket szeretne látni
a Koronás Cukor világából.

Legyen Ön is
egy édes közösség tagja!
[www.facebook.com/
koronascukor](https://www.facebook.com/koronascukor)



Az élet édesen teljes.