

Koronás Reform receptek 2.

- Egészséges hozzávalók
- Mértékletes cukortartalom
- Különleges ízvilág

**MINDENT
A CUKORRÓL**

mindentacukorrol.hu



Szezámos-kakaós keksz

30 db



Hozzávalók:

- 20 dkg rétesliszt
- 20 dkg gluténmentes liszt*
- 20 dkg lágy vaj
- 10 dkg Koronás Kristálycukor
- 2,5 ek kakaópor
- 1 tojás
- 1 tk sütőpor
- 30 g szezám-mag
- 1-2 ek hideg víz

Az alapanyagokat kimérjük, majd egy tálba öntjük és robotgéppel alaposan összedolgozzuk. A masszából kis darabokat tépünk, golyót formálunk, majd tenyerünkkel ellapítjuk. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre ültetjük a kekszeket, majd 180 fokra előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük.

A kihűlt kekszek fém dobozban hetekig eltarthatóak. A lemezen hagyjuk kihűlni.

*ugyanezekkel az arányokkal búzaliszttel is készíthető

Ropogós narancsos zabpehelylisztes keksz kukoricapehellyel 14 db

Hozzávalók:

- 20 dkg zabpehelyliszt
- 5 dkg natúr cornflakes/ kukoricapehely
- 10 dkg vaj
- 5 dkg Koronás Kristálycukor
- 3 dkg kandírozott narancshéj kockák
- 1 tojás

A kukoricapelyhet mozsárban kissé megtörjük, de ne túl finomra, inkább maradjon darabos. A vajat a cukorral felhabosítjuk, majd a többi hozzávalóval robotgéppel összedolgozzuk. A masszából kis darabokat tépünk, golyót formálunk, majd tenyerünkkel ellapítjuk. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre ültetjük a kekszeket, majd 180 fokra előmelegített sütőben 15-20 percig sütjük. A lemezen hagyjuk kihűlni. A kihűlt kekszek fém dobozban hetekig eltarthatóak.



Karamellás-tejbegrízes pohárkrém



Hozzávalók:

(4 pohár)

- 10 dkg Koronás Porcukor
- 1 l tej
- 10 dkg búzadara
- 50 dkg erdei gyümölcs (mirelit)
- 3 ek Koronás Porcukor

A cukrot világos aljú lábasba öntjük és alacsony lángon megkaramellizáljuk. Ráöntjük a tejet és hagyjuk, hogy feloldódjon benne a karamell. A búzadarát hozzáöntjük és krémesre főzzük.

A gyümölcsből 5 evőkanálnyit kiveszünk, a többit a cukorral felforraljuk. Az elkészült grízzel rétegesen pohárba adagoljuk, a tetejére a maradék gyümölcsöt szórjuk.

Cukkinis-citromos sütemény

Hozzávalók:

- 3 tojás
- 10 dkg Koronás Nád Kristálycukor
- 15 dkg vaj
- 22 dkg liszt
- 20 dkg cukkini
- 1 tk sütőpor
- 7 dkg napraforgó mag
- 1 citrom leve

A tojásokat a cukorral sűrű, világos krémmé habosítjuk robotgéppel.

A cukkinit megmossuk, szárvégeit levágjuk, majd almareszelőn lereszeljük. A lisztet a napraforgómaggal és a sütőporral elkeverjük, majd a tojásos krémhez adjuk.

A vajat megolvasztjuk és a citrom facsart levével együtt a tésztához adjuk. Egy kerámiaformába simítjuk és 180 fokban sütőben 45-50 perc alatt pirosra sütjük.

Tűpróbával ellenőrizzük, hogy megsült-e.



Mandulás-banános muffin



Hozzávalók:

- 2 tojás
- 8 dkg Koronás Nád Kristálycukor
- 1 dl olaj
- 2 banán
- 1,5 tk sütőpor
- 15 dkg liszt
- 5 dkg darált mandula
- 2 ek mandulaszelet

A tojásokat a cukorral felhabosítjuk, majd hozzáadjuk a banánt és azzal is eldolgozzuk. A sütőporral és az őrölt mandulával elkeverjük a lisztet, majd fakanállal beleforgatjuk a tojásos részbe és a tejjel lazítjuk. Muffinsütőt papírkapszlikkal kibéleljük, majd a masszát kanállal beleadagoljuk. A tetejére mandulaszeleteket szórunk. Szilikonos sütő esetében nem kell kapszlit használni. 180 fokban 30-35 perc alatt megsütjük.

Almás-áfonyás muffin

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 8 dkg Koronás Kristálycukor
- 1 alma (18 dkg)
- 4 dkg aszalt áfonya
- 13 dkg vaj
- 1 tk sütőpor
- 25 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 1,5 dl almalé

Tetejére:

- 4 ek áfonyalekvár
- 4 ek mascarpone

A tojásokat a cukorral felhabosítjuk. Az almát megtisztítjuk és lereszeljük. A vajat megolvasztjuk. A lisztet a sütőporral elkeverjük. A tojásos részhez adjuk a reszelt almát, az olvasztott vajat és az áfonyát, majd a sütőporral elkevert lisztet is. Fakanállal összeforgatjuk és az almalével lazítjuk. Muffinsütőt papírkapszlikkal kibélelünk, majd a masszát kanállal beleadagoljuk. Szilikonos sütő esetében nem kell kapszlit használni. 180 fokos sütőben 30–35 perc alatt megsütjük. Az áfonyalekvárt a mascarponéval elkeverjük, majd a kihűlt muffinokra kenjük.



Barackos torta



Hozzávalók

Tészta:

- 3 tojás
- 3 ek Koronás Kristálycukor
- 3 ek liszt

Krém:

- 1 cs vaníliás pudingpor
- 3 dl tej
- 25 dkg mascarpone
- 2 ek Koronás Porcukor
- 3-4 ek baracklekvár
- fél citrom leve
- fél ek cukorgyöngy

A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját világosra keverjük a cukorral, a fehérjét kemény habbá verjük, majd a hab $\frac{1}{4}$ -ét gyors mozdulatokkal a sárgájához keverjük, majd a maradék habot óvatosan keverjük el a sárgájával. A lisztet a habra szitáljuk és óvatosan, hogy ne törjük össze a habot és elkeverjük. Sütőpapírral kibélelünk két 20 cm-es tortaformát. 180 fokos sütőben 15 perc alatt aranyszínűre

sütjük a lapokat, majd kikapcsolt, résznyire nyitott sütőajtó mellett hagyjuk hűlni, hogy ne essen össze.

A pudingport a tejjel elkeverjük és sűrűre főzzük. A porcukorral édesítjük. A mascarpone felét hozzáadjuk és elkeverjük a pudinggal. Langyosra hűtjük. Hozzáadjuk a lekvárt és a fél citrom levét. Az egyik lapot megkenjük a krém felével, majd rátesszük a másik lapot és a maradék krémmel körbekenjük. Dísztésként cukorgyönggyel szórjuk meg.

Linzeres szilvás pite



Hozzávalók:

Tészta:

- 20 dkg liszt
- csipet só
- 10 dkg vaj
- 1 tojás

Töltelék:

- fél kg szilva
- 2,5 dl tejszín
- 6 dkg Koronás
Kristálycukor
- 2 marék
mandulaszelet
- 3 tojás

Az alapanyagokból gyors mozdulatokkal tésztát gyúrunk, folpackba csomagoljuk és 1 órát hűtjük. Enyhén lisztezett felületen vékonyra nyújtjuk, pite formába simítjuk. Megszurkáljuk az alját, sütőpapírral borítjuk a tésztát és erre sütőbabot szórunk nehezeknek. Ezt nevezzük vaksütésnek. 180 fokos sütőben 10 percig sütjük, majd leszedjük róla a babot és a papírt. A szilvát negyedekbe vágjuk és a tésztára szórjuk. A tojást kissé felhabosítjuk a cukorral, hozzáöntjük a tejszínt és a szilvára öntjük. A mandulával megszórjuk és 180 fokos sütőben pirosra sütjük kb. 45 perc alatt.

Marcipános-meggyes muffin

Hozzávalók:

- 5 tojás
- 10 dkg Koronás Porcukor
- 15 dkg marcipán
- 50 g darált mák
- 35 dkg liszt
- 1 cs sütőpor
- 1,5 dl tej
- 25 dkg olvasztott vaj
- 30 dkg magozott meggy

A tojásokat a porcukorral felhabosítjuk. A marcipánt almareszelőn lereszeljük. A mákot, a liszttel és a sütőporral elkeverjük. Az olvasztott vajat, a tejjel, a marcipánnal a tésztához keverjük. A meggyet is belekeverjük. Kuglóf formába öntjük a tésztát és 200 fokon 1 órát sütjük.



Csokis panna cotta kókusszal





Hozzávalók:

(4 pohár)

- 2x2,5 dl tejszín
- 1 vaníliarúd
- 3 zselatinlap
- 20 dkg étcsoki
- 30 g kókuszchips
- vagy reszelék

A tejszínt lábasba öntjük és forráspontig melegítjük. Hozzáadjuk a kockára tört csokit és felolvasztjuk benne.

A zselatinlapokat hideg vízbe áztatjuk, majd amikor felpuhult a csokis tejszínhez adjuk.

A krémet poharakba töltöm.

A kókuszt száraz serpenyőben megpirítjuk, majd a tányérra borított panna cottával kínáljuk.

TIPP:
a tejszín helyett
használhatunk
kókusztejet is.

TUDTA-E?

Az emberi szervezet nem tesz különbséget a természetben előforduló, illetve a hozzáadott cukrok között. Mivel ugyanolyan kémiai és fizikai tulajdonságokkal rendelkeznek, így emésztésük is ugyanolyan módon történik.

A cukor a természetből származik. Minden zöld növény, beleértve a zöldségeket, gyümölcsöket, a gabona, valamint a tej és a méz is tartalmaz természetben előforduló cukrokat.


1 kg kristálycukor előállításához nagyjából 7 kg cukorrépa feldolgozása szükséges.

A szénhidrát nemcsak az agy, hanem az izmok és az idegrendszerek optimális működéséhez is hozzájárul. Az agy napi energiaszükségletét nagyjából 130 g glükóz biztosítja.

A napi étrendben többféle cukrot találhatunk, mint pl. glükóz, fruktóz, szacharóz, és laktóz.

A cukor a szacharóz hétköznapi neve.

A kockacukor gyártása során a kristálycukorhoz vizet adnak, ezután préselik kockacukor formájúvá, majd egy kb. 60 m hosszú alagúton szárítják, hogy a nedvesség eltávozzon belőle.



A kandiscukor különlegesen nagy cukorkristály, melyet a cukoroldat rendkívül lassú kristályosításával állítanak elő. Sárgás-barnás színét a hozzáadott karamellsziruptól kapja.

A cukorgyártás során előállított kristálycukrot szemcseméret szerint osztályozzák egy szita segítségével. Az élelmiszeripar leginkább a finom, vagy az extrafinom szemcseméretű kristálycukrot használja fel.

A befőzőcukor nevéből eltérően lekvárok készítésére alkalmas. A finomszemcséjű kristálycukor mellett természetes zselésítő, valamint tartósító anyagot tartalmaz.

A sütőcukor szemcseméretéből adódik tökéletes felhasználhatósága a sütemények, krémek készítésénél. Ez a termék a finomszemcséjű kristálycukor és a porcukor között helyezkedik el szemcseméretét tekintve.

Valamennyi Koronás Cukor termék gluténmentes.



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.