



**BÁLINT
CSEMEGÉK**

*Receptek a
Bálint konyhából*



Gyümölcsös kalács



1 kalács



1,5 óra

HOZZÁVALÓK

- 15 dkg kenyérliszt
- 10 dkg simaliszt
- 5 dkg cukor/4 dkg nádcukor/ 15 csepp stevia
- 1 egész tojás
- 2 dkg friss élesztő
- 1 dl tej (növényi is lehet)
- 2,5 dkg + 1 tk. olvasztott vaj/margarin
- ½ csomag Bálint Csemegék liofilizált gyümölcs

ELKÉSZÍTÉS

Az élesztőt kevés tejben cukorral és egy kis lisztszórással felfuttatjuk. Az 1 tojássárgája kivételével keverjük össze a hozzávalókat, de figyeljünk arra, hogy a vaj ne legyen túl forró, mert az tönkreteszi a felfuttatott élesztőt.

Alaposan gyúrjuk össze és formáljunk belőle 3-4 rudat, amiket ízlés szerint összefonunk. Jó tanács, hogy a tepszi hosszánál csak kicsit legyenek hosszabbak a sodort rudak, így fonás után is megfelelő hosszúságú kalácsot kapunk.



Egy kis tálkában keverjük össze egy kis tejet, egy kevés cukorral és egy teáskanálnyi olvasztott vajjal. Ez lesz majd a sült kalács tetejére kenve.

Az összefont tésztát meleg helyen egy tiszta konyharuha alatt kelesztjük $\frac{3}{4}$ órát, majd alaposan megkenjük a vajas cukros tejjel.

200 fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt szép pirosra sütjük.



Gyümölcsös paleo golyók



16 db



25 perc

HOZZÁVALÓK

- 20 dkg ToTu krém
- ½ citrom leve és reszelt héja
- 1 vaníliarúd kikapart magja
- 8 dkg nyírfacukor vagy eritritol
- 10 dk kókuszreszelék
- **4 dkg Bálint Csemegék liofilizált gyümölcs apróra törve vagy darálva**

A díszítéshez:

- 3 ek. kókuszreszelék
- **1 dkg Bálint Csemegék liofilizált gyümölcs**

ELKÉSZÍTÉS

A golyók valamennyi hozzávalóját alaposan összekeverjük. A masszát 10 percig pihentetjük, majd 16 golyót formázunk belőle.

A díszítéshez a kókuszreszeléket a gyümölcsöt kávédarálóban porrá őröljük, majd meghempergetjük benne a golyókat. Azonnal fogyaszthatjuk.



Minikuglóf piros gyümölcsökkel



12 db mini
vagy 1
nagy



35 perc

HOZZÁVALÓK

- 10 dkg puha vaj / margarin
- ½ csomag Bálint Csemegék liofilizált gyümölcs
- 10 dkg porcukor - vagy ennek megfelelő egyéb édesítő
- 1 csomag vaniliás cukor / ½ kk. vaniliakivonat
- 3 egész tojás
- 2 tk. sütőpor
- 15 dkg liszt

ELKÉSZÍTÉS

A sütőt 175 fokra előmelegítjük. A mini kuglófformákat kikenjük vajjal és liszttel meghintjük, míg a muffin forma mélyedéseit kibéleljük papír kapszlivál vagy sütőpapírral.

A vajat vagy margarint a porcukorral vagy más édesítővel simára keverjük, majd egyesével beledolgozzuk az egész tojásokat, majd hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet, a vaniliás cukrot vagy vaniliakivonatot és a kiválasztott Csemegét.

A formák mélyedéseit $\frac{3}{4}$ -ig megtöltjük a tésztával, és 180 fokra előmelegített sütőben 25 perc alatt készre sütjük.



BÁLINT
CSEMEGÉK

Gyümölcsös reggeli



4 adag



10 perc

HOZZÁVALÓK

- 1 ananász
- 4 púpozott ek. zabpehely
- 4 púpozott ek.
kókuszreszelék
- 2-4 dl joghurt vagy sűrű
kókuszkrém

Továbbá:

- [Bálint Csemegék Több
mint szörp bármilyen
ízben](#)
- [Bálint Csemegék
líoifilizált gyümölcsök](#)
- kókuszchips

ELKÉSZÍTÉS

Az ananászt meghámozzuk, a torzsáját kivágjuk, a gyümölcshúst felkockázzuk.

A zabpelyhet és a kókuszreszeléket az ananással összekeverjük, poharakba szedjük.

A tetejükre csurgatjuk a joghurtot és a kiválasztott szörpöt, majd megszórjuk a porrá tört, líoifilizált gyümölccsel. Kókuszchippsel díszítve tálaljuk.

**BÁLINT****CSEMEGÉK**

Gyümölcsös műzliszelet



1 adag



35 perc

HOZZÁVALÓK

- 15 dkg vegyes gabonapehely
- 10 dkg olajosmag-keverék
- 2 dkg puffasztott gabona
- 2,5 dkg Bálint Csemegék liofilizált gyümölcs
- kb. 20 dkg méz

ELKÉSZÍTÉS

A gabonapelyhet kis lángon, száraz serpenyőben, folyamatosan kevergetve kicsit megpirítjuk. Levesszük a tűzről, hozzáadjuk a magvakat, a puffasztott gabonát és a kék áfonyát. Rácsurgatjuk a mézet, és addig keverjük, amíg az egész összetapad.

Kb. 20 x 30 cm-es, sütőpapírral bélelt tepsibe egyenletesen belenyomkodjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük.

Ha teljesen kihűlt, recés késsel szeleteljük.



Csokis-gyümölcsös desszerttorony



4 adag



35 perc

HOZZÁVALÓK

A tésztához:

- 5 tojás
- 5 ek. cukor
- 5 ek. liszt

A csokoládémártáshoz:

- 8 dl tej (növényi is lehet)
- 1 tk. liszt
- 2 tojássárgája
- 5 dkg cukor / ennek megfelelő édesítő
- 1 ek. vaniliás cukor
- 5 dkg magas kakóatartalmú étcsokoládé
- 1 dl rum
- 10 dkg dió
- 2,5 dl tejszín
- ½ csomag Bálint Csemegék liofilizált gyümölcs

ELKÉSZÍTÉS

A sütemény tésztájával kezdjük. A tojásokat szétválasztjuk. A fehérjét habosra keverjük, hozzáadjuk a cukrot és addig habosítjuk míg fényes lesz. Egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját és azzal is habosra keverjük. Óvatosan hozzákeverjük a lisztet és simára keverjük.

Sütőpapírral bélelt tepsibe (kb. 20x30 cm-es) simítjuk és 180 fokra előmelegített sütőben készre sütjük.

A csokoládés mártáshoz fél liter tejet felforraljuk. A tojás sárgákat a cukorral és a liszttel, valamint az olvasztott étcsokoládéval összekeverjük, majd a tejhez adjuk és folyamatosan keverve sűrű krémmé főzzük.



A csemegét rumba áztatjuk. A maradék 3 dl tejet ízlés szerint izesítjük cukorral vagy egyéb édesítővel.

A tésztából 2-3 cm-es köröket szaggatunk. Egy tésztakorongot meglocsolunk az édesített tejjel, megszórjuk a rumba áztatott csemegével és meglocsoljuk a csokoládés mártással, így folytatjuk, a tetejére csokimártás kerüljön, majd tejszínhabbal díszíthetjük és megszórjuk csemegével.



Fahéjas almával töltött túrógombóc



4 adag



40 perc

HOZZÁVALÓK

- 2 dl kukoricadara
- 5 dl víz
- 1 csipet só
- 1 citrom reszelt héja
- **2-4 ek. Bálint Csemegék Több mint Fahéjas almaszörp**
- 50 dkg túró

A töltelékhez:

- 2 nagyobb alma
- **3-5 ek. Bálint Csemegék Több mint Fahéjas almaszörp**
- 1 kk. őrölt fahéj

A forgatáshoz:

- darált dió

A tálaláshoz:

- **Bálint Csemegék Több mint Fahéjas almaszörp**

ELKÉSZÍTÉS

Az almát meghámozzuk, a magházát eltávolítjuk, a húsát apró kockára vágjuk, és a sziruppal, a fahéjjal és kb. 1 dl vízzel pár perc alatt puhára pároljuk, félretesszük.

A kukoricadarát a forrásban lévő vízbe szórjuk. Hozzáadjuk a citromhéjat, a sót és a szirupot, majd folyamatos kevergetés mellett kb. 5 perc alatt sűrűre főzzük. (A kevergetést ne hagyjuk abba, mert összezsomósodhat.)

Még melegen beledolgozzuk az áttört túrót. Vizes kézzel gombócokat formázunk a masszából, a közepükbe 1-1 kávéskanálnyi töltelékkel teszünk.

Ezután dióba forgatjuk, és a fahéjas almasziruppal meglocsolva tálaljuk.



Tőzegáfonyás graham-süti



21x26 cm-es 50 perc
tepsi

HOZZÁVALÓK

A tésztához:

- 15 dkg graham-liszt
- 10 dkg finomliszt
- 5 dkg kókuszreszelék
- ½ cs. sütőpor
- 10 dkg puha vaj
- 10 dkg nyírfacukor
- 110 dkg natúr joghurt
- 2 ek víz
- **4 dkg Bálint Csemegék**
liofilizált gyümölcs
- 7 tojásfehérje
- csipet só

A díszítéshez:

- 10 dkg éticsokoládé
- **1 dkg Bálint Csemegék**
fagyasztva szárított
gyümölcs
- 1 ek. durvára darált mandula

ELKÉSZÍTÉS

A liszteket elvegyítjük a kókuszreszeléssel és a sütőporral.

A vajat habosra kavadjuk a cukorral, hozzáadjuk a joghurtot, a vizet és a szárított gyümölcsöt, majd apránként elkeverjük a sütőporos lisztkeverékkel.

A tojásfehérjét a sóval kemény habbá verjük és óvatosan a joghurtos masszához forgatjuk.

Amíg a sütő bemelegszik, hagyjuk, hogy a gyümölcs megszívja magát nedvességgel.

Egy tepsit kivajazunk-kilisztezzünk, belesimítjuk a tésztát, és előmelegített sütőben megsütjük.



A tésztát a tepsiben rácsra tesszük, kihűtjük, majd kocka alakúra felszeleteljük. A mandulát durvára törjük és száraz serpenyőben megpirítjuk.

A csokit gőz fölött megolvasztjuk, minden sütikocka közepére teszünk belőle 1 teáskanálnyit, majd megszórjuk szárított vadcseresznyével és mandulával.

sütési hőfok: 170

sütési mód: alul-felül sütés

sütési idő: kb. 35 perc



Balzsamecetes eper görögjoghurttal



2 adag



10 perc

HOZZÁVALÓK

- 5 dl görög joghurt
- 25 dkg eper
- **4-5 ek Bálint Csemegék**
Több mint gránátalma
szörp
- 1 ek balzsamecet

A tálaláshoz:

- **Bálint Csemegék**
liofilizált földieper
- friss eper

ELKÉSZÍTÉS

Az epret megmossuk, felaprítjuk, hozzákeverjük a balzsamecetet és a szörpöt.

Poharakba rétegezzük a joghurttal, tálaláskor a tetejüket megszórjuk apróra vágott földieper-csemegével és eperrel.

Tipp: aki szereti, a szirupos eperhez porrá őrölt zöld kardamomot is keverhet.



Gluténmentes almás rétes



2 adag



30 perc

HOZZÁVALÓK

- 1 alma
- ½ kk őrölt fahéj
- 2 ek édesítőszer
- 2-4 rizspapír

a sütéshez:

- olaj vagy kókuszszsír

a tálaláshoz

- **Bálint Csemegék Több mint Fahéjas almaszörp**

ELKÉSZÍTÉS

A rizslapokat hideg vízbe áztatjuk, majd amikor megpuhultak, papírtörőre téve leitatjuk róluk a felesleges vizet.

Az almát meghámozzuk, a gyümölcshúst felkockázzuk, és kb. 1 dl vízzel, a fahéjjal és az édesítőszerrel ragacsosra főzzük, félretesszük.

A rizslapokat megtöltjük az almával: a közepükre kb. 2 evőkanálnyi töltelékkel teszünk, a két végüket behajtjuk, és óvatosan feltekerjük úgy, hogy a töltelékkel mindenhol fedje a tészta.



BÁLINT
CSEMÉGEK



Olajjal vékonyan megkenjük a sütőtálat és a tésztákat, és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük. Még melegen, a fahéjas-almás sziruppal meglocsolva tálaljuk.

Tipp: fagylalttal és a kimaradó almás töltelékkel is tálalhatjuk.



**BÁLINT
CSEMEGÉK**

*Fagyasztva szárított
gyümölcsök
Több mint szörpök*

Keresse termékeinket gyógynövény-
és bioboltokban, patikákban!