

**Stahl Judit**

**MENTES ÉDESSÉGEK**

*Minden olyan régi olvasómnak, akik mentesen szeretnének sütni.  
És minden mentesen étkezőnek, akikkel most ismerkedünk össze.*

# Előszó

Mi van akkor, ha egy mindenevő szakácsnőnek gyomorfájdalmai lesznek, és el kell játszania a gondolattal: lehet, hogy ételallergiás?

És mi van akkor, ha ugyanezt a szakácsnőt a barátai egyre gyakrabban kérdezik: *Nem tudsz valami ilyen-olyan mentes receptet? A lányomról kiderült, hogy nem ehethet glutént... A gyomrom nem bírja a tejet... Az óvodai buliba tojás nélküli édességet kell vinnem... A húgom vegán lett...*

Az említett szakácsnő erre kétféleképp reagál. Egyrészt elmegy orvoshoz a saját panaszaival. (Ott rövid úton kiderül, hogy csak egy kikúrálható ideggyulladás volt az oka a kellemetlenségeknek.)

De az élmény el is gondolkodtatja. Milyen lehet annak, akinek rosszabb a diagnózisa? És mit tegyen az, akinek egy vagy több családtagjára váratlanul másképp kell sütnie?

Költői kérdések, persze. Mert ez a szakácsnő én vagyok, és a válaszaimat épp most tartod a kezében.

Teljes értékű desszertek, kompromisszumok nélkül az ízekben, mégis mentesen. Nem csupán ahhoz képest finomak, hogy mentesek, hanem ugyanannyira ínycsiklandó házi sütemények, kekszek, torták és más nyalánkságok, mint nem mentes társaik. Erről szól ez a könyv.

Készítsétek őket sikerrel, és fogyasszátok egészséggel!

  
Stahl Judit

P. S.

A 156. oldaltól, a *Hasznos információk*ban papírra vettem néhány elvemet. Bár a könyv végére került, mégis arra biztatok mindenkit: itt kezdje az olvasást.









CSODÁS ÉS EGYSZERŰ 12

CSALÁDI TOPLISTA 48

CSOKO-CSOKOLÁDÉ 74









ÜNNEPI DESSZERTEK 94

VILÁGBAJNOK ÉDESSÉGEK 118

FANTASZTIKUS FAGYIK 140







A watercolor illustration on the left side of the page. The top part shows a green tree with dense foliage. Below it is a large orange, with several small orange splatters or droplets scattered on the white background below the orange.

**CSODÁS ÉS EGYSZERŰ**







# CSODÁS ÉS EGYSZERŰ

ALUDJ JÓL, ZABPEHELY!	16
DIA TÚRÓS SÜTEMÉNYE	19
EPRES ENERGIAGOLYÓ	20
ERDEI GYÜMÖLCSÖS PAVLOVA POHÁRBAN	23
FÖLDIMOGYORÓS KEKSZ	24
GESZTENYÉS MESS	27
GYÜMÖLCSÖS QUINOA-GRANOLA	28
KÁVÉS-MOGYORÓS CSOKITORTA	31
KÓKUSZOS ZABPEHELYKEKSZ	32
MÁKOS SÜTEMÉNY	35
MANDULAPUDING CHIA MAGOS BARACKDZSEMMELEL	36
MEGGYES BORZASKA	39
SACHER-LABDA	40
SZUPER BROWNIE	43
TAVASZI SÁRGARÉPÁS ENERGIAGOLYÓ	44
TÖKÉLETES MÁLNAKRÉM	47

gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, vegán, sütés nélküli

## EPRES ENERGIAGOLYÓ

Ahogy én egy óriási csupor Nutellában szeretnék újjászületni (házi változatát lásd a 68. oldalon), szerintem Hanna lányom egy hatalmas zsák liofilizált eperszeletben. Odavan az érett eper ízét többszörös koncentrációban nyújtó, fagyasztva szárított, cukor nélkül tartósított, vérpiros, vékony lapocskákért. Ezért tavaly karácsonykor az egyik nagykeretől rendeltem 1 kg liofilizált eperszeletet, és kis zacskóként becsomagoltam a fa alá. De hiába a nagyker, az ára így is húzós volt. És mivel elkerülhetetlen, hogy a kieszegetett zacskók alján megmaradjon egy kis eperpor, elkezdtem összegyűjteni, mert gyönyörűen lehet vele tortát díszíteni. Viszont Hanna nem a tortákért van oda, hanem inkább az eperporban meghempergetett, mandulavajas energiagolyókéért.

6 dkg gluténmentes zabpehely

1 evőkanál chia mag

½ biocitrom reszelt héja

10 dkg natúr mandulavaj

2 evőkanál juharszirup

a hempergetéshez 1 dkg liofilizált eperpor vagy porrá őrölt liofilizált eperszelet

**1** A hozzávalókat kézzel összegyúrjuk egy tálban. Nem érdemes fakanállal finomkodni.

**2** A masszából enyhén nedves kézzel 14 db diónyi méretű golyót formázunk.

**3** Az eperport beleszórjuk egy tálkába, és egymás után kétszer meghempergetjük benne a golyókat, hogy minél több tapadjon rájuk az ízes, gyönyörű „piros hóból”. Tálalásig lezárt dobozban tartjuk a hűtőben.

*14 db lesz belőle.*

**Liofilizálás:** Kétlépéses, kíméletes tartósítási eljárás. Először lefagyasztják a gyümölcsöt, majd alacsony nyomáson és hőmérsékleten kivonják belőle a vizet anélkül, hogy átalakulna folyadékká. Ezzel a módszerrel megőrződnek a vitamínok, valamint az ízért és a színért felelős összetevők. Tehát szükségtelen aromával, ételfestékkel újrabarkácsolni azt, ami a helyén maradt. Cukor sem kerül hozzá, mert – ellentétben a kandírozott gyümölcsökkel – a liofilizálásnál okafogyottá válik tartósítószerként.



