



*Szafi Reform  
kezdőcsomag –  
ötletadó,  
népszerű Szafi  
Reform receptek*



# Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2. oldal
Előszó	3. oldal
Gluténmentes csökkentett szénhidrát tartalmú puha, álomfinom paleo zsömle recept	5. oldal
Gluténmentes, élesztőmentes kenyér	7. oldal
Puha, laza szerkezetű, könnyű tésztájú, élesztőmentes, gluténmentes pizza	9. oldal
Zsírsegény, gluténmentes, élesztőmentes, paleo zsemle recept	11. oldal
Szafi Reform gluténmentes csökkentett szénhidrát tartalmú paleo kenyér (tejmentes, élesztőmentes, szójamentes, kukoricamentes)	13. oldal
Szafi Reform szénhidrátcsökkentett, gluténmentes, kelesztés nélküli paleo kakaós/diós/mákos csiga (tejmentes, hozzáadott cukortól mentes, szójamentes, élesztőmentes)	15. oldal
Élesztős Szafi Reform szénhidrátcsökkentett péksütemény lisztes kakaós csiga	17. oldal
Omlós tésztájú, nagyon nagyon finom "túrós"-, almás-, mákos pite recept	19. oldal
Gluténmentes, tejmentes, hozzáadott cukortól mentes paleo gombóc recept	21. oldal
Gluténmentes, tejmentes, szójamentes paleo tortilla (wrap) recept	22. oldal
"Mindenmentes"(jelölendő allergénektől mentes) kókusztekercs és kókuszgolyó recept	25. oldal
Vegán és paleo almás / túrós / mákos / erdei gyümölcsös morzsa pite recept	27. oldal
Zabpelyhes túrós puffancs	29. oldal



# Előszó

Régóta érlelődik benned a gondolat, hogy szeretnéd kipróbálni a Szafi termékeket, szeretnél ezek segítségével életmódot váltani?

Ezért állítottam össze a Szafi Reform termékcsaládból egy életmódváltó kezdőcsomagot, amelyek segítségével, elkészítheted kedvenc ételeid Szafis verzióját.

A receptek gyorsan elkészíthetők, hogy a kezdő háziasszonyok is könnyen boldoguljanak veled a konyhában.

A receptekből készült ételek finomak, tökéletes állagúak, és hosszan tartó jóalakottság érzetet biztosítanak.

A Szafi Reform szénhidrátcsökkentett termékeket minőségi alapanyagokból, garantáltan gluténmentes, vegán üzemünkben állítjuk elő.

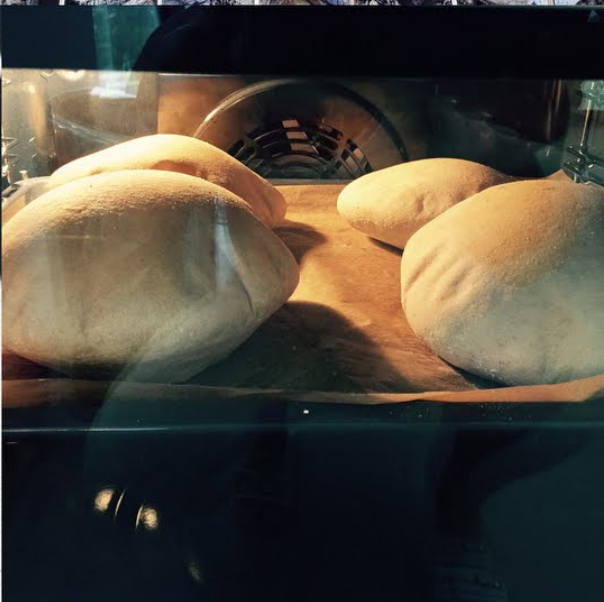
Akár összetett ételérzékenységről, speciális diétáról, tudatos életmódra váltásról legyen szó, a Szafi Reform receptek között mindenki megtalálhatja az ízlésének közelálló ételeket.

Szemezgessetek kedvetekre, és próbáljátok ki a Szafi Reform kezdőcsomag termékeiből összeválogatott recepteket!

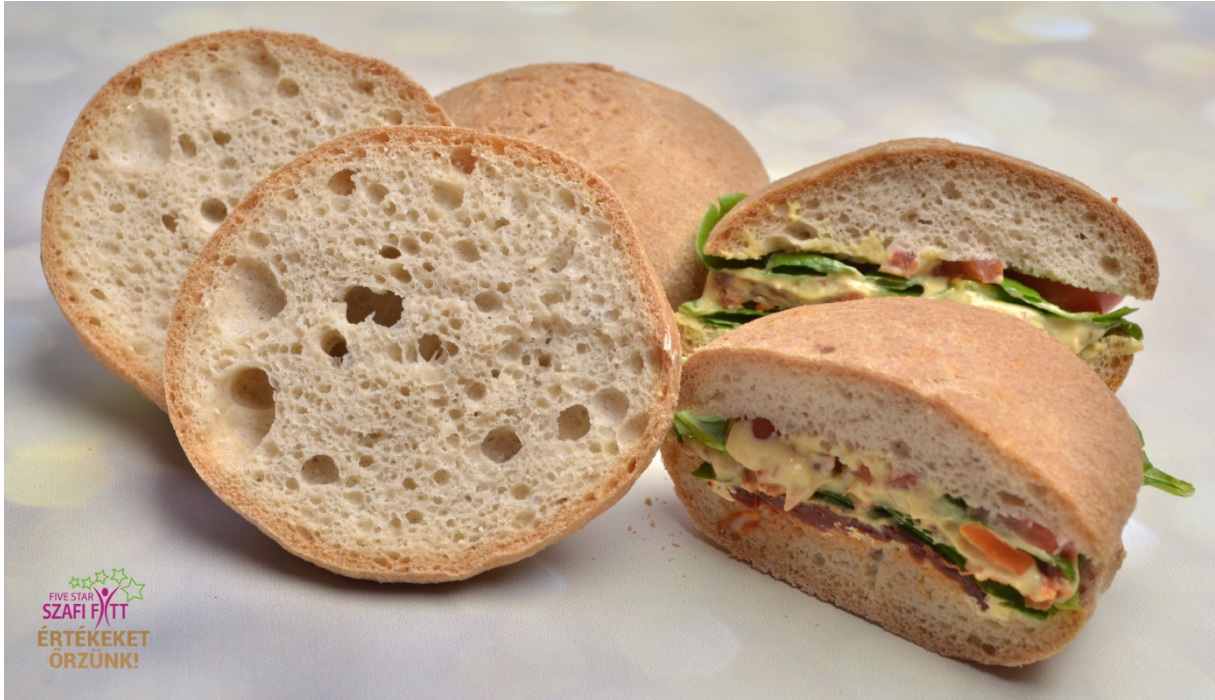




# Szafi Reform receptek



# Gluténmentes csökkentett szénhidrát tartalmú puha, álomfinom paleo zsemle recept



## Hozzávalók

(3 db zsemléhez, 205 grammhoz):

100 g Szafi Reform gluténmentes csökkentett szénhidrát tartalmú kenyér és péksütemény lisztkeverék

1,5 g Szafi Reform himalája só

10 g almaecet

15 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj

1 M-es tojás

100 g víz

+6 g Szafi Reform paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

Sütés előtti kenéshez:

1 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj

## Elkészítés:

Mérjük ki egy edénybe a lisztkeverék kivételével a többi hozzávalót, keverjük el jó alaposan egy kézi habverővel, majd adjuk hozzá a lisztet is, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk el a tésztát.

Kissé lágy tésztát kell, hogy kapjunk, ami a pihentetési idő végére lesz megfelelő állagú.

Pihentessük a tésztát 10 percig.

Addig béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit és kapcsoljuk be a sütőt 200 fokra. (alsó-felső program)

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát.

Osszuk 3 egyenlő súlyú darabra és szintén lisztes felületen formázzunk belőlük gombócokat, majd nyújtsuk el 9 cm átmérőjű körlapokká.

Rakjuk őket az előkészített tepsire (egymástól távol, mert nagyra fognak nőni) és kenjük le a tetejüket az olajjal.

Sütés:

Előmelegített 200 fokos sütőben (alsó-felső programon) 40 percig süssük.

Sütőből kivéve nagyon kemény, de ahogy hűl, percek alatt bepuhul!

Rácson hagyjuk kihűlni.

1 nagy laktató zsemle (68 g-os zsemle) kb. 100-105 forintra jön ki.

Diétázóknak 1 db egy étkezésre elegendő!

Átlagos tápérték a kész zsemlében 100 g-ban

energia: 263 kcal

zsír: 11,2 g

szénhidrát: 25,1 g

rost: 15,7 g

fehérje: 7,5 g

só: 0,8 g

\*: Rosttal együtt számított energia.

A rost nélkül számított kalória tartalom:

231 kcal /100g,

159 kcal /zsemle



# Gluténmentes, élesztőmentes kenyér



Hozzávalók (510 grammos kenyérhez):

200 g Szafi Free világos puha kenyér lisztkeverék vagy Szafi Free hajdinas lisztkeverék  
80 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék  
4 g Szafi Reform himalaya só  
30 g fehérborecet (vagy 40 g frissen facsart citromlé, esetleg almaecet), (Szafi Free hajdinas lisztkeverékkel készítve 40 g almaecet)  
340 g langyos víz (Szafi Free hajdinas lisztkeverékkel készítve 350 g langyos víz)  
+ 5 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és formázáshoz

Sütés előtti kenéshez:

1 g Szafi Reform kókuszolaj

Elkészítés:

Külön edényben keverjük össze a folyékony és a száraz hozzávalókat.

Öntsük őket egybe és dolgozzuk csomómentesre.

Pihentessük a tésztát 10 percig.

Addig béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit.

Ha letelt a pihentetési idő, lisztezett felületen gyúrjuk át a tésztát és formázzunk belőle egy 21 cm. hosszú rudat.

Rakjuk a tepsire, vágjuk be néhány helyen jó mélyen (2 cm) a tetejét és kenjük le az olajjal.

Sütés:

Előmelegített 180 fokos sütőben, alsó – felső programon 50 perc, majd 200 fokon további 20 perc.  
Rácson hagyjuk kihűlni.

Beltartalmi értékei 100 gramm kenyérben:

Energia: 180 kcal

Fehérje: 5,1 g

Zsír: 0,9 g

Szénhidrát: 32,6 g



# Puha, laza szerkezetű, könnyű tésztájú, élesztőmentes, gluténmentes pizza



Hozzávalók (1 db 24 cm-es pizzához):

100 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék (régi nevén: Szafi Fitt paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék)  
2 g Szafi Reform himalája só  
2 db S-es tojás (94 g)  
10 g frissen facsart citromlé  
10 g Szafi Reform kókuszolaj  
60 g szobahőmérsékletű víz  
+5 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

Elkészítése:

Mérjük ki egy edénybe (a liszt kivételével) a hozzávalókat, kézi habverővel jól keverjük el, majd adjuk hozzá a lisztet és gyúrjuk össze.

Pihentessük 10 percig.

Addig béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit.

Kapcsoljuk be a sütőt 180 fokra.

Készítsük elő a feltétet.

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát.

Nyújtsunk belőle egy 24 cm átmérőjű körlapot.

Rakjuk sütőpapírral borított tepsire és sűrűn szűrjük át villával a tésztát. (Erre azért van szükség, hogy sütés közben ne púposodjon fel a tészta.)

Sütés:

Előmelegített 180 fokos sütőben (alsó-felső programon) 20 perc.

Ezután rakjuk rá a feltétet és további 10 percig süssük pizzasütő funkción.

Pizzalap súlya: 220 g

Tápértékei 100 grammban:

Energia: 247 kcal – rosttal (ebből rost: 29 kcal!)

Fehérje: 9,4 g

Zsír: 9,6 g

Szénhidrát: 23,6 g

# Zsírszegény, gluténmentes, élesztőmentes, paleo zsemle recept



## Hozzávalók:

100 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék  
1,5 g Szafi Reform himalaya só  
10 g almaecet  
3 db M-es tojásfehérje (102 g)  
50 g víz  
+6 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és formázáshoz

## Sütés előtti kenéshez:

1 g Szafi Reform kókuszolaj

## Elkészítés:

Mérjük ki egy edénybe a lisztkeverék kivételével a többi hozzávalót, keverjük el jó alaposan egy kézi habverővel, majd adjuk hozzá a lisztet is, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk el a tésztát.

Kissé lágy tésztát kell, hogy kapjunk, ami a pihentetési idő végére lesz megfelelő állagú.

Pihentessük a tésztát 10 percig.

Addig béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit és kapcsoljuk be a sütőt 200 fokra. (alsó-felső program)

Ha letelt a pihentetési idő, lisztezett felületen gyúrjuk át a tésztát.

Osszuk 3 egyenlő súlyú darabra és szintén lisztezett felületen formázzunk belőlük gombócokat, majd lapítsuk el a tenyerünkkel 9 cm átmérőjű körlapokká.

Rakjuk őket az előkészített tepsire (egymástól távol, mert nagyra fognak nőni) és kenjük le a tetejüket az olajjal.

Sütés:

Előmelegített 200 fokos sütőben (alsó-felső programon) 40 percig süssük.

Rácson hagyjuk kihűlni.

Átlagos tápérték 1 db zsemlében (64g)

energia: 128 kcal

zsír: 1,1 g

szénhidrát: 17,4 g

rost: 10,8 g

fehérje: 6,7 g

só: 2,5 g



# Szafi Reform gluténmentes csökkentett szénhidrát-tartalmú paleo kenyér (tejmentes, élesztőmentes, szójamentes, kukoricamentes)



Hozzávalók (435 gramm-os kenyérhez):

200 g Szafi Reform gluténmentes, szénhidrát-csökkentett kenyér lisztkeverék

4 g Szafi Reform himalaya só

35 g frissen facsart citromlé

20 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj

4 db M-es tojás

75 g meleg víz (de nem forró!)

ízlés szerint szárított fűszerekkel, magokkal, hagymával tovább ízesíthetjük

kb. + 5 g lisztkeverék a gyúráshoz

#### Elkészítés:

A tojást, vizet, citromlevet, só és olajat a robotgép dagasztó spirál szárával dolgozzuk el, majd adjuk hozzá a lisztet és dolgozzuk tovább 1,5-2 percig.

(Természetesen kézzel is dolgozhatunk, de úgy tömörebb, laposabb lesz a kész kenyér).

Pihentessük a tésztát 10 percig. (Kissé ragacosos tésztát kell, hogy kapjunk, ami pihentetés után fog összeállni.)

Majd lisztezett felületen gyúrjuk át, és formázzunk belőle kenyeret.

Kenjük le olajjal a tetejét, majd éles késsel vágjuk be tetszőlegesen.

Előmelegített 200 fokos sütőben, alsó-felső programon 30 percig, majd 180 fokon további 30 percig süssük (légkeverés nélkül!).

5 db zsemle, kifli, bagett formázható a fenti receptből, de úgy a sütési idő 200 fokon 40 percre rövidül.

Rácson hagyjuk kihűlni, majd szeleteljük.

Átlagos tápérték 100g kenyérben:

Energia (rosttal): 246 kcal (Rost nélkül: 218 kcal)

zsír: 9,8 g

szénhidrát: 22,7 g

rost: 13,9 g

fehérje: 9,7 g

só: 0,8 g

# Szafi Reform szénhidrátcsökkentett, gluténmentes, kelesztés nélküli paleo kakaós/diós/mákos csiga (tejmentes, hozzáadott cukortól mentes, szójamentes, élesztőmentes)



Hozzávalók (10 db-hoz, 470 g-hoz):

- 150 g Szafi Reform gluténmentes csökkentett szénhidráttartalmú kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 20 g Szafi Reform kristályos eritrit – 5 g Szafi Fee ötszörös erősségű édesítőszerrel helyettesíthető
- 1 g Szafi Reform rózsaszín himalája só
- 10 g száraz bio citromhéj
- 10 g frissen facsart citromlé
- 1 g borbon vanília őrlemény, vagy kupaknyi vanília aroma
- 1 db M-es méretű tojás
- 3 db M-es tojássárga
- 30 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj
- 110 g szoba-hőmérsékletű víz
- kb. +6 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

Töltelék hozzávalói:

20 g Szafi Reform zsírszegény kakaópor

50 g Szafi Reform kristályos eritrit

1 g Szafi Reform himalája só

40 g tojásfehérje

Szafi Free ötszörös erősségű édesítőszerrel készített töltelék:

35 g zsírszegény kakaópor

17 g Szafi Free ötszörös erősségű édesítőszer

1 g himalája só

60 g tojásfehérje

Tészta elkészítése:

Mérjük ki egy edénybe (a lisztkeverék) kivételével a hozzávalókat, keverjük jól el, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket, és gyúrjuk össze.

Nagyon lágy tésztát kell, hogy kapjunk, ami pihentetés után fog összeállni.

Pihentessük a tésztát 15 percig.

Addig béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit.

Keverjük össze a töltelék hozzávalóit.

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát. (annyi lisztet adjunk hozzá, hogy ne ragadjon le a tészta)

Nyújtsunk belőle egy 23×19 cm- es lapot.

Egyenletesen kenjük rá a tölteléket és szorosan tekerjük fel.

Éles késsel vágjuk 10 egyforma nagyságú darabra.

Rakjuk sütőpapírral bélelt tepsire, igazítsuk kakaós csiga alakúra. Tegyük őket távol egymástól, mert nagyra fognak nőni.

Sütés:

Előmelegített 175 fokos sütőben (alsó-felső programon) 25 perc. Ötszörös erősségű édesítőszer esetén 22 perc sütési idő is elegendő!

Rácson hagyjuk kihűlni.

Tipp: Sütés után lefújhatjuk olajsprayvel, hogy fényesebb legyen

Kihűlés után tároljuk zárható dobozban (vagy uzsonnás zacskóban), hogy minél tovább puha maradjon.

Beltartalmi értékei darabonként:

Energia: 112 kcal -rosttal (ebből: 10 kcal rost!)

Fehérje: 4 g

Zsír: 5,7 g

Szénhidrát: 8,3 g



# Élesztős Szafi Reform szénhidrátcsökkentett péksütemény lisztes kakaós csiga



Tészta hozzávalói (12 darab kakaós csigához):

200 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék  
15 g Szafi Reform negyedannyi édesítő  
3 g só  
3 g porélesztő  
20 g frissen facsart citromlé  
50 g libazsír  
1 tojás (56 g)  
2 tojás sárgája (38 g)  
200 g KoKo kókusz"tej"  
+ 4 g bambuszrost liszt a gyúráshoz és nyújtáshoz

Töltelék hozzávalói:

40 g Szafi Reform zsírszegény kakaópor  
10 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék  
30 g Szafi Reform negyedannyi édesítő  
2 g só  
1 g cikória porkávé

1 tojásfehérje (34 g)  
40 g KoKo kókusz"tej"

Tészta elkészítése:

Keverjük össze a száraz hozzávalókat.

Melegítsük fel a folyékony alapanyagokat, majd öntsük a lisztre és kézi robotgép spirálszárával 3-4 percig dagasszuk.

Ezután fedjük le az edényt és pihentessük a tésztát 15 percig.

Ez idő alatt borítsunk le sütőpapírral egy tepsit, és keverjük össze a töltelék hozzávalóit.

Ha letelt a pihentetésre szánt idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát, majd nyújtsuk egy 40×23 cm-es lappá.

Egyenletesen kenjük rá a tölteléket, majd szorosan tekerjük fel. (A rövidebbig oldalától.)

Rakjuk őket a tepsire, és pihentessük, míg a sütő melegszik (Minimum 15 percig.)

Sütés:

180 fokra előmelegített sütőben, alsó – felső programon 35 perc.

A sütés végén vegyük le őket a tepsiről és rácson hűtsük ki. (Ekkor még kissé puhák lesznek, később a hűlés alatt keményedni fognak.)

A 12 db csiga súlya 511 g.

Beltartalmi értékei darabonként:

Energia: 130 Kcal (rosttal számítva)

Fehérje: 4,4 g

Zsír: 6,8 g

Szénhidrát: 9,5 g

100 grammban:

Energia: 306 Kcal (rosttal számítva)

Fehérje: 10,4 g

Zsír: 16,6 g

Szénhidrát: 22,2 g

# Omlós tésztájú, nagyon-nagyon finom “túrós” -, almás-, mákos pite recept



Tészta hozzávalói:

200 g Szafi Reform gluténmentes csökkentett szénhidrát-tartalmú kenyér és péksütemény lisztkeverék

50 g Szafi Reform eritrit

1 g Szafi Reform himalaya só

60 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj

25 g kókuszkrém

3 db M-es tojás (156 g)

30 g frissen facsart citromlé

+10 g Szafi Reform gluténmentes csökkentett szénhidrát-tartalmú kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

Töltelék hozzávalói:

500 g házi készítésű totu – tejfogyasztóknak túró!

80 g Szafi Reform eritrit

20 g Szafi Reform vaniliás eritrit

15 g bio citromhéj

25 g Szafi Reform gluténmentes csökkentett szénhidrát-tartalmú kenyér és péksütemény lisztkeverék

60 g mazsola  
aki szereti 12 g. apróra vágott kapor (ebben nincs)

Sütéshez:

23,5×19,5 cm-es (belső méret) sütőpapírral bélelt tepszi

Tészta elkészítése:

Külön edénybe mérjük ki és keverjük össze a folyékony és a száraz hozzávalókat.

Ezután öntsük őket egybe és gyúrjuk össze.

Pihentessük, míg a töltelékkel összeállítjuk.

Töltelék elkészítése:

Morzsoljuk össze az édesítőt és a lisztet a totuval, majd rakjuk bele a citromhéjat, a mazsolát és alaposan keverjük őket össze.

Ha elkészültünk a töltelékkel állítsuk össze a pitét:

Lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát és osszuk 2 egyenlő súlyú darabra.

Nyújtsunk mindkettőből 23,5×19,5 cm-es lapot.

Rakjuk az egyik tésztát a tepszi aljába.

Egyenletesen osszuk el rajta a töltelékkel és simítsuk el a tetejét.

Végül fedjük be a másik lappal.

A felső lapot nyomkodjuk a töltelékre és hústüvel, sűrűn szűrjük át a tésztát a tepszi aljáig (így nem fog felpúposodni sütés alatt.)

Sütés:

180 fokra előmelegített sütőben (alsó – felső program) 35 perc.

Hűtsük a tepsiben 10 percig, majd a sütőpapírral együtt emeljük ki a tepsiből és rakjuk rácsra.

Fogyasztás előtt szórjuk meg poreritrittel és vágjuk 20 szeletre.

Az egész tepszi sütemény súlya: 1142 g

Beltartalmi értékei szeletenként:

Energia: 104,6 (kcal rosttal)

Fehérje: 6,9 g

Zsír: 4,5 g

Szénhidrát: 8,2 g

Beltartalmi értékei 100 g-ban:

Energia: 183,1 kcal (rosttal)

Fehérje: 12,1 g

Zsír: 7,9 g

Szénhidrát: 14,3 g



# Gluténmentes, tejmentes, hozzáadott cukortól mentes paleo gombóc recept



Tészta hozzávalói (8 db-hoz):

120 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék

30 g Szafi Reform kristályos eritrit

1 g Szafi Reform himalaya só

2 db M-es tojás (104 g)

10 g frissen facsart citromlé

20 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj

30 g víz

+ 10 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

Töltelék hozzávalói:

8 db félbe vágott szilva/ vagy negyedbe vágott sárgabarack barack (ki mivel szeretné készíteni)  
ízlés szerint Szafi Reform fahéjas eritritbe forgatva

Forgatáshoz:

bármilyen Paleo kenyérből készült morzsa  
pici kókuszszíron megpirítva

Tészta elkészítése:

A lisztkeverék kivételével keverjük el mindent jó alaposan, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és gyúrjuk össze.

Pihentessük az így kapott tésztát 10 percig.

Gombóc elkészítés:

Gyúrjuk át a tésztát liszttel megszórta felületen, majd nyújtsuk 0,5 cm vastagra.

Szaggassunk belőle 8 db 8,5 cm-es kört (pl. egy nagy pohár szájával).

/de akár úgy is készíthetjük, hogy 8 db. golyót formázunk a tésztából, amit lisztezett felületen egyenként kinyújtunk/

Rakjunk a közepébe a gyümölcsöt. Lapítsunk egy kicsit a szélein (így könnyebb összezárni) és zárjuk össze.

Forraljunk fel 2 liter vizet csipet sóval. Rakjuk bele a gombócokat.

Ha ismét felforrt a víz, vegyük alacsony fokozatra (gyöngyözzön a víz) és 5 percig főzzük (főzőlaptól függően változhat).

2 perc után fordítsuk meg a gombócokat, hogy másik oldala is megfőjön.

Főzés közben nagyon meg fognak nőni.

Hideg vízbe tegyük át (ne folyó csapvíznél öblítsük le, mert a puha gombóc úgy könnyen széteshet).

A morzsát kevés kókuszszíron pirítsuk meg, majd forgassuk meg benne a gombócokat.

# Gluténmentes, tejmentes, szójamentes paleo tortilla (wrap) recept



Hozzávalók (2 db, 135 gramm tortillához):

65 g Szafi Reform szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék

1 g Szafi Reform himalája só

0,3 g őrölt bors

10 g frissen facsart citromlé

50 g víz

1 M-es tojás

+ 4 g Szafi Reform szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

Elkészítés:

Egy edénybe keverjük össze (a liszt kivételével!) a hozzávalókat, majd adjuk hozzá a lisztet, és gyúrjuk össze.

Pihentessük 10 percig a tésztát.

Addig készítsünk elő egy min. 22 cm (belső méret) átmérőjű palacsintasütőt.

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát és osszuk 2 egyenlő súlyú adagra.

Mindegyiket gyúrjuk össze kis gombócká.

Ezután szintén lisztes felületen nyújtsuk őket 22 cm szélesre.

Melegítsük fel közepes hőfokon a palacsintasütőt, olajozzuk ki, és egyenként süssük meg őket.

Ha nem azonnal fogyasszuk tároljuk uzsonnás zacskóban, hogy ne száradjon ki.

Beltartalmi értékei darabonként:

Átlagos tápérték 1 adagban (67,5g)

Energia: 143 kcal\*

zsír: 3,2 g

szénhidrát: 17 g

rost: 10,5 g

fehérje: 6,2 g

só: 0,8 g

\*: Rosttal együtt számított energia.

A rost nélkül számított kalória tartalom: 122 kcal /adag



# “Mindenmentes” (jelölendő allergénektől mentes) kókusztekercs és kókuszgolyó recept



Kakaós rész hozzávalók:

- 100 g Szafi Reform süteményliszt
- 15 g Szafi Reform kakaópor
- 60 g hozzáadott cukortól mentes baracklekvár
- 50 g kókusztej
- 1 ek. sütőrum vagy rumaroma/elhagyható/

Az alapanyagokat összeállítjuk és a hűtőbe tesszük.

Töltelék hozzávalók:

50 g Szafi Reform süteményliszt

120 g víz

50 g Szafi Reform kókuszreszelék

10 g Szafi Reform 1/4 édesítő

Elkészítés:

A vizet felforraljuk és belekeverjük a lisztet. Pár pillanat alatt összeáll. Levesszük a tűzhelyről és belekeverjük a kókuszreszeléket.

Ha kihűlt a töltelék, mindkét tésztát egyforma nagyságúra nyújtjuk (két fólia között), majd egymásra fektetjük őket és feltekerjük. Kókuszreszelékben megforgatjuk.

# Vegán és paleo almás/túrós/mákos/erdei gyümölcsös morzsa pite recept



Hozzávalók:

Tészta:

300 g Szafi Reform paleo süteményliszt

65 g Szafi Reform kókuszolaj

1,7 dl víz

Töltelék:

4 közepes méretű alma (megpucolva)

3-4 tk. Szafi Reform almáspite fűszerkeverék

0 kalóriás édesítő ízlés szerint

#### Elkészítés:

A töltelék hozzávalóit aprítógépben darabosra daráljuk. (Adhatunk hozzá +1 tk. útifűmaghéjat.)

A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, 2/3-át egy közepes méretű tepszi aljára simítjuk, erre jön a darált alma, majd a tészta 1/3-át a tenyerünkkel elmorzsoljuk, és elegyengetjük a tölteléken.

Előmelegített sütőben 200 fokon, 25-30 perc alatt készre sütjük.

Ha kihűlt szeleteljük, és tálaljuk. Nagyon-nagyon egyszerű és finom sütemény!

1 db (kb. 60-62 gramm) tápértéke:

kcal: 95,8

fehérje: 1,8 g

szénhidrát: 12 g

zsír: 4,8 g



# Zabpelyhes túrós puffancs



Hozzávalók:

250 g túró

3 púpos ek. zabpelyliszt vagy darált zabpely, de készíthetjük zabpely nélkül is 1 ek. Szafi Reform paleo süteményliszttel)

2 tojás

só (kb 1/4 kiskanál), édes verzió esetén +1 ek. Szafi Reform negyedannyi cukorhelyettesítő

kb. 3 ek. Szafi Reform kókuszolaj a sütéshez

#### Elkészítés:

A hozzávalókat összekeverjük, majd egy serpenyőben kevés kókuszolajat felforrósítunk, belekanalazzuk a túrós masszát (1 evőkanál=1 túrós puffancs) és közepes lángon mindkét oldalukat megsütjük.

# Szafi Reform kezdőcsomag – ötletadó, népszerű Szafi Reform receptek

Ha kedvet kaptál és szeretnél további recepteket és termékeket is kipróbálni, látogass el blogunkra, a <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu> -ra.

Folyamatosan bővülő receptekkel várunk, így könnyedén össze tudod válogatni a termékeinket úgy, hogy belőlük a kedvenc ételeidet készíthesd el diétásan.

Ez életmódváltás során tapasztaltakat, megoszthatod Instagrammon, a #szafivalsikerült hashtag használatával, amivel a hozzád hasonlóan cipőben járókat is inspirálhatod, illetve nekem is fontos visszajelzést adhatsz. 😊

Sok sikert!

*Burján Szafi*