

Egyszerű és gyors

# receptek

**D-Life**  
szénhidrátcsökkentett  
lisztekhez



**D-Life** 

[www.dlife.hu](http://www.dlife.hu)

# D-Life lisztek

és javasolt felhasználási területeik:



## Fontos tanács

D-life termékek használata előtt!

A lisztek, tészták alkalmazásakor mindig számolni kell azzal, hogy jelentősen nagyobb mennyiségű folyadékot vesz fel, mint a csak búzaliszttel készült termékek (kenyér esetén a vízfelvétel 60% helyett 100%).

Kenyerek, pékáruk készítésénél minden egyes hozzávalót egyszerre szükséges hozzáadni. A tészta szerkezete erős, ehhez hozzáadni más összetevőt később már nem lehet.



**D-life speciális sütőkeverék csökkentett szénhidrát tartalommal**  
Pl. fehér kenyér, pékáru sütéséhez, habarás-hoz, nokedli, galuska, palacsinta és bármilyen olyan étel készítéséhez, amihez a hagyományos lisztet használjuk. Akár süteményekhez is! VEGÁN!



**D-life süteménykeverék csökkentett szénhidrát tartalommal**  
Édes, sós sütemények, kalácsok stb készítéséhez (tejjel és tojással)



**D-life speciális sütőkeverék 70%-os teljes kiőrlésű liszttel csökkentett szénhidrát tartalommal**  
Kifejezetten barna típusú szénhidrátcsökkentett kenyér és pékáru sütéséhez. VEGÁN!



**D-life rozsbúza többgabonás sütőkeverék**  
Nem szénhidrátcsökkentett! Magas rosttartalmú, félbarna pékáruk készítésére alkalmas lisztkeverék. VEGÁN!



# D-life újdonság

Extra kakaós szénhidrátcsökkentett tejsokoládé.



# Csokoládé



Hozzáadott cukrot nem tartalmaz, cukortartalmát kizárólag az alapanyagok természetes cukortartalma adja, amely legfőképpen tejből származik.

A D-csokoládé 63%-al alacsonyabb szénhidrátot tartalmaz, mint egy hagyományos tejsokoládé.

# Kenyér receptek

## Kenyér

### Hozzávalók:

- 500 g D-mix sütőkeverék
- 1 cs. instant élesztő
- 1 tk só
- 2 ek kókuszolaj
- 2,5 dl langyos víz

### Elkészítés:

Keverjük össze a sütőkeveréket, az élesztőt és a sót, majd adjuk hozzá a kókuszolajat és a vizet.

Jól dolgozzuk, dagasszuk össze. Letakarjuk és langyos/meleg helyen kb 1 órát kelesztjük. Ha megkelt, formázzuk és sütőpapírral bélelt tepsire vagy kenyérformába tesszük. A tetejét jó éles késsel bevágjuk. Előmelegített 180°-os sütőben kb. 40 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.



## Rozskenyér

### Hozzávalók:

- 500 g D-mix rozs búza  
többgabonás sütőkeverék
- 4 dl víz
- 90 g búzasikér
- 10 g élesztő
- 1 kk himalaya só

### Elkészítés:

A szárazanyagokat összekeverjük, az élesztőt belemorzsoljuk. Hozzáadjuk a vizet, összegyúrjuk, dagasztjuk. Konyharuhával letakarjuk, majd meleg helyen pihentetjük 2 órát. (nagyon fontos, hogy jól le legyen fedve). 200°-on 55 perc alatt készre sütjük. (nem előmelegített sütőben!) Túpróbával ellenőrizzük.

## Kenyér

### Hozzávalók:

- 500g D-mix sütőkeverék
- 1 ek eritrit
- 1 ek só
- 300 ml meleg víz
- 30 g élesztő
- 40 g vaj
- 1 tojás a lekenéshez

### Elkészítés:

Futassuk fel az élesztőt. Keverjük össze a száraz anyagokat, majd adjuk hozzá a nedves összetevőket is. Dagasszuk jól össze, ezután letakarva meleg helyen 1-2 órát kelesztjük. Ha megkelt, formázzuk és sütőpapírral bélelt tepsire vagy kenyérformába tesszük. A tetejét kenjük meg felvert tojással. Előmelegített 180°-os sütőben kb. 40 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.





## Buci Zsemle

### Hozzávalók:

- 300 g D-mix sütőkeverék
- 300 g D-mix 70%-os sütőkeverék
- 2,5 g élesztő
- 1 ek. édesítő (pl. nyírfacukor, eritrit)
- 1 tojás
- 2,5 dl joghurt
- 0,5 dl olaj
- 1 tk. só
- 2 – 2,5 dl langyos tej
- tetejére: tojássárgája

### Elkészítés:

A liszteket összekeverjük, az élesztőt belemorzsoljuk, majd a többi hozzávalót is hozzáadjuk. Jól összedolgozzuk, ha kész, letakarva meleg helyen minimum 1 órát kelesztjük. A megkelt tésztát átgyúrjuk és bucikat formázunk belőle. Ezután sütőpapírral bélelt tepsire helyezük a zsemleket, majd felvert tojássárgájával lekenjük. Ismét pihentetjük a tésztát kb. 30 percig. Amikor letelt az idő, megint megkenjük a bucikat tojássárgájával (a tetejére szezámmagot is szórhatunk). 170 fokos sütőben kb. 20-30 percig sütjük.



## Magvas zsemle

### Hozzávalók

(4 kisebb zsemléhez):

- 75 g apró szemű zabpehely
- 75 g D-mix sütőkeverék (vagy D-mix 70%-os sütőkeverék)
- 75 g túró
- 2 tojásfehérje
- 1 kk sütőpor
- 1 kk Himalája só
- víz
- Tetejére: magkeverék

### Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk. Annyi vizet adunk hozzá, hogy egy lágy tésztát kapjunk. Majd zsemleket formázunk a tésztából, tetejét megszórjuk magvakkal. Légkeveréses sütőben 180 fokon 35-40 perc alatt készre sütjük.



## Pizza

### Hozzávalók:

- 250 g D-mix sütőkeverék
- 0,5 cs szárított élesztő
- 1 kk só
- 2 ek kókuszszír
- cukormentes pizzaszósz
- feltét (pl. sonka, gomba, szalámi, kukorica, sajt...)

### Elkészítés:

A lisztet összekeverjük a szárított élesztővel, majd hozzáadjuk a többi összetevőt. A tésztát jól átgyúrjuk, dagasztjuk. Letakarjuk és meleg helyen kb. 1 órát kelesztjük.

A megkelt tésztát lisztezett deszkán átgyúrjuk, majd két részre osztjuk (2 db pizza jön ki ebből a mennyiségből), kinyújtjuk. Tetszés szerint kerek vagy szögletes pizzákat formálhatunk. Sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezük, cukormentes szósszal megkenjük, majd ízlés szerinti feltéttel beborítjuk (pl. szalámi, kolbász, kukorica, sajt...). 220 fokon 2-3 percig, majd 200 fokon további 13-15 percig sütjük.

## Gyors pizza

### Hozzávalók:

- 250 g D-mix sütőkeverék
- 100 g D-mix 70%-os teljes kiőrlésű sütőkeverék
- 1 kk só
- 1 kk szódabikarbóna
- 150 g kefir
- kb 2 dl bögre langyos víz
- 2 ek kókuszszír (vagy olaj)
- cukormentes pizzaszósz
- feltét (pl. sonka, gomba, szalámi, kukorica, sajt...)

### Elkészítés:

A szárazanyagokat összekeverjük, majd beleöntjük a kefir és a vizet. Jól összedolgozzuk (nem kell megijedni, ha ragacos vagy nagyon lágy a tészta. Ez esetben a 70%-os lisztből tegyünk még hozzá, amíg gyúrható nem lesz). A tésztából tetszés szerint kerek vagy szögletes pizzákat formálhatunk. Sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezük, cukormentes szósszal megkenjük, majd ízlés szerinti feltéttel beborítjuk (pl. szalámi, kolbász, kukorica, sajt...). 200 fokra előmelegített sütőben, 20-30 perc alatt készre sütjük.



## Galuska

### Hozzávalók:

- 100 g D-mix sütőkeverék
- kb 1 dl víz
- 1 db tojás

### Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk, majd kanállal vagy galuskaszaggatóval forrásba lévő vízbe szaggatjuk. Ha kifőtt, szűrjük és öblítjük. Ezt a tésztát elkészíthetjük a szokott módon tojásos nokedlinek is, de akár paprikás krumpliban is beleszaggathatjuk.

## Lángos

### Hozzávalók:

- 300 g D-mix sütőkeverék
- 1 kis pohár natúr joghurt (170 ml)
- 0.5 cs. sütőpor
- 0,5 dl kókuszolaj (+ a sütéshez)
- Só
- 1dl víz

### Elkészítés:

A joghurtot, kókuszolajat, vizet, sütőport és a sőt összekeverjük, majd hozzáadjuk a sütőkeveréket. Lágy, de kezelhető tésztát kell kapnunk. Kb. 6 részre osztjuk és lángosokat formázunk. Serpenyőben kevés, nem túl forró kókuszolajban mindkét oldalát megsütjük. Papírtörlőre szedjük. Ízlés szerint fokhagymával, tejföllel, sajttal fogyasztjuk.

## Metélőhagymás pogácsa

### Hozzávalók:

- 250 g D-mix sütőkeverék
- 250 g sovány túró
- 250 g vaj
- 1 evőkanál kefir
- magvak ízlés szerint
- 1 csokor metélőhagyma
- 1 tk. só
- 1 cs. sütőpor
- Tetejére tojás, magvak, vagy esetleg sajt.

### Elkészítés:

A sütőkeveréket, a sót és a sütőport összekeverjük, majd a vajat belemorzsoljuk. Hozzáadjuk a túró, kefir, magvakat és az apróra vágott metélőhagymát. A hozzávalókat jól összedolgozzuk, majd a tésztát kb. 20 percig pihentetjük.

Ezután lisztezett nyújtódeszkán kinyújtjuk kb 2 cm vastagságúra, pogácsákat szaggatunk. Felvert tojással megkenjük a tetejét, végül magvakat és sajtot is szórhatunk rá. 180 fokban 20–25 percig sütjük.



## Szezámagos pogácsa túróval

### Hozzávalók:

- 100 g D-mix sütőkeverék
  - 200 g zsírszegény túró
  - 125 g light sajt
  - 8 dkg light vaj /vagy 5 dkg kókuszolaj/
  - 1 tk. só
- Kenéshez:
- 1 db tojássárgája
  - szezám, sajt ízlés szerint

### Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk, összegyúrjuk, majd az így kapott tésztát kinyújtjuk (kb. 1-2 cm vastagságúra) és pogácsákat szaggatunk belőle. Tepsibe rakjuk, lekenjük tojássárgával, majd megszórjuk szezámmal (esetleg sajttal ízlés szerint). Előmelegített 175 fokban kb. 20-25 perc alatt megsütjük.







## Tortilla

### Hozzávalók:

- 150g D-mix sütőkeverék
- 30 g vaj
- 1 kk só
- kb 150 ml langyos víz

### Elkészítés:

A lisztet elkeverjük a sóval, majd bele-morzsoljuk a vaját. Ezután a vizet 3-4 adagba adjuk hozzá addig, amíg egy jól gyúrható tésztát kapunk. Az elkészült tésztánkat vékonyra nyújtunk, és egy nagyobb pl. bögrével, vagy tálaló gyűrűvel kiszaggatjuk. Az így kapott tortillákat közepes lángon kókuszolajban kisütjük ( Kb 3-5 perc/oldal).



## Amerikai palacsinta

### Hozzávalók:

- 150 g D-mix sütőkeverék (vagy D-mix süteménykeverék)
- 0.5 cs sütőpor
- 1 tk. édesítő
- 1 tojás
- 2 tk. olaj
- 1.5 dl tej
- 1.5 dl víz

### Elkészítés:

Keverjük össze a lisztet, sütőport, sőt és az édesítőt, majd mehet bele a tojás, a tej, az olaj és annyi víz, hogy a tészta egy közepesen sűrű állagot kapjon. Zsíraddal kikent nem túl forró palacsintasütőbe mérőkanállal tésztát csorgatunk úgy, hogy kb 8-10 cm átmérőjű palacsintákat kapjunk. Lassú tűzön mind a két oldalát megsütjük. Ízlés szerint tálalhatjuk gyümölcsökkel,ogyórovajjal, lekvárral, túróval.

## Diós csiga

### Elkészítés:

### Hozzávalók:

- 300 g D-Mix sütőkeverék (vagy D-mix süteménykeverék)
- 250 g natúr joghurt
- 40 g édesítő
- 40 g olvasztott kókuszolaj
- csipet só
- 1 kávéskanál sütőpor

### Töltelékhez:

- 30 g darált dió (ha diósan szeretjük, akkor még több diót használjunk)
- 30 g édesítő
- kókuszolaj
- tej

Az összetevőket jól összekeverjük, majd az így kapott tésztát kb 1 cm vékony téglalap alakúra kinyújtjuk.

A diót összekeverjük az édesítővel, majd pici tejet langyosítunk. A diós keverékhez lassan adagoljuk a langyos tejet, addig, amíg össze nem áll (ne legyen folyós).

Kicsit kókuszolajjal megkenjük a kinyújtott tésztát, majd szépen eloszlatjuk rajta a diótölteléket is. Ezután a tésztát szorosan feltekerjük, majd kb 2 cm vastag szeletekre vágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük a csigákat. 180 fokos sütőben 30-35 perc alatt készre sütjük. A tetejét megszórhatjuk porított édesítőszerrel.

## Kakaós csiga

### Hozzávalók:

- 300 g D-Mix sütőkeverék (vagy D-mix süteménykeverék)
- 250 g natúr joghurt
- 40 g édesítő
- 40 g olvasztott kókuszolaj
- csipet só
- 1 kávéskanál sütőpor

### Töltelékhez:

- 30 g kakaópor
- 30 g édesítő
- kókuszolaj

### Elkészítés:

Az összetevőket jól összekeverjük, majd az így kapott tésztát kb 1 cm vékony téglalap alakúra kinyújtjuk. Kókuszolajjal jól megkenjük és megszórjuk az édesítővel összekevert kakaóporral. A tésztát szorosan feltekerjük, majd kb 2 cm vastag szeletekre vágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük a csigákat. 180 fokos sütőben 30-35 perc alatt készre sütjük. A tetejét megszórhatjuk porított édesítőszerrel.



## Piskóta

### Hozzávalók:

- 6 db tojás
- 120 g D-Mix süteménykeverék
- 1 csomag sütőpor
- édesítő
- néhány csepp vanília aroma.

### Elkészítés:

A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. Lassú, óvatos mozdulatokkal belekeverjük a tojások sárgáját, az édesítőszerrel és kanalanként a süteménykeveréket, melybe előzőleg belekevertük a sütőport. A tésztát sütőpapírral bélelt formába öntjük. Sütése eltér a hagyományos piskótától. Előmelegített 220-230 °C-os sütőbe tesszük a tepsit, kb. 5 perc múlva visszavesszük a hőfokot 180 °C-ra és ezen a hőfokon sütjük túpróbaig a piskótát. Tölthetjük a diétának megfelelő főzött, vajás krémekkel, lekvárokkal.



## Kókuszos piskóta

### Hozzávalók:

- 6 db tojás,
- 60 g D-mix süteménykeverék
- 50 g kókuszreszelék
- édesítő ízlés szerint (kb 90 g)

### Elkészítés:

A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. Lassú, óvatos mozdulatokkal belekeverjük a tojások sárgáját, az édesítőszerrel és kanalanként a süteménykeveréket, melybe előzőleg belekevertük a sütőport és a kókuszreszeléket. Sütőpapírral bélelt formába öntjük a tésztát. Előmelegített sütőben, 180 °C-on sütjük túpróbaig a piskótát. Amikor elkészült, a tetejét olvasztott cukormentes D-csokival leöntjük, végül megszórjuk kókuszreszelékkel.





## Áfonyás muffin

### Hozzávalók:

- 150 g D-mix sütőkeverék (vagy D-mix süteménykeverék)
- 3 db tojás
- Édesítőszer ízlés szerint
- 0,5 cs. sütőpor
- 2-3 dl tej
- áfonya

### Elkészítés:

Aszárak hozzávalókat összekeverjük. 3 db tojásból kettőt szétválasztunk. Az egész tojáshoz hozzáadjuk a tojássárgákat. Jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a tejet is. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. A száraz hozzávalókhöz először a tejes masszánkat adjuk hozzá, ezután a felvert tojásfehérjét óvatosan beleforgatjuk. Jöhet bele az áfonya, de vigyázva keverjük, nehogy összeessen a tésztánk. A kész masszát muffin formákba kanalazzuk, és 180 fokban kb. 20-25 percig sütjük.



## Egyszerű kuglóf

### Hozzávalók

- 350 g natúr joghurt
- 90 g vaj olvasztott vaj
- 75 g édesítő
- 200 g D-mix sütőkeverék (vagy D-mix süteménykeverék)
- 1/2 cs. sütőpor
- 1 tojás
- mazsola ízlés szerint

### Elkészítés:

Keverjük össze a hozzávalókat (ha túl folyós, akkor tegyünk még bele egy kis lisztet, ha túl sűrű, akkor egy kicsit joghurtot). Ha jól összedolgoztuk a hozzávalókat, akkor vajazott lisztezett kuglóf formában 180°-os sütőben kb. 40 percig sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.



## Túrós lepény

### Hozzávalók:

- 300 g túró
- 1 dl sovány joghurt
- 3 db tojás
- 3 ek D-mix sütőkeverék (vagy D-mix süteménykeverék)
- 1 tk sütőpor
- 3 ek. édesítőszer
- 1 csipet só
- A tepszi kikenéséhez kókuszszír

### Elkészítése:

A tojásokat válasszuk külön (az egyik tojássárgáját rakjuk félre, ez a végén kell majd). A három darab tojásfehérjét kemény habbá verjük. A két darab tojássárgájához adjuk hozzá az édesítőt, a joghurtot, a túrókat és a sütőporral elkevert lisztet.

Ehhez a túrós masszához óvatosan keverjük hozzá a felvert tojásfehérjét. Ha ezzel megvagyunk, akkor egy kisebb méretű, kókuszszírral kikent tepsibe egyengetjük a tésztánkat.

A tetejét kenjük le a félrerakott és felvert tojássárgájával. 180 fokos sütőben, kb. 35 percig sütjük.



## Túrógombóc

### Hozzávalók:

- 250 g túró
- 1 db tojás
- édesítő ízlés szerint
- 50 g D-Mix süteménykeverék
- fél citrom leve

### Elkészítés:

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, gombócokat formálunk belőle, majd forró vízben kifőzzük (akkor főttek meg a gombóckák, ha feljönnek a víz tetejére). Szűrés után a gombócokat hideg vízzel leöblítjük és megforgatjuk darált dióban vagy édesítő morzsában. Tálalhatjuk cukormentes lekvárral, vagy édesített tejföllel.



## Meggyes-mákos süti csoda

### Hozzávalók:

- 300 g D-max sütőkeverék,
- 200 g darált mák
- 250 g tejföl
- kb 120 g édesítőszer (ízlés szerint)
- 1 cs sütőpor
- 2 tojás
- 2 dl tej
- magozott meggy

### Elkészítés:

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, majd sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük. A tetejére magozott meggyet halmozunk (esetleg aprított diákemegét is szórhatunk rá), majd 180 fokos sütőben kb. 40 percig sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.





## Cukormentes csokis perec házilag

### Hozzávalók:

- 150 g D-mix sütőkeverék
  - 100 g vaj vagy kókuszszír
  - 50 g édesítő
  - 1 kk sütőpor
  - 1 ek tejföl
  - 1 tojássárgája
  - 1 csipet só
- A bevonathoz:
- 75 g szénhidrátcsökkentett D-csokoládé

### Elkészítés:

A vajat (vagy kókuszszírt) összekeverjük a száraz hozzávalókkal, majd hozzáadjuk a tejfölt és a tojássárgáját. Gyúrható tésztává dolgozzuk össze. Hűvös helyen legalább 1 órát pihentetjük. Lisztezett deszkán kinyújtjuk és kiszaggatjuk a perceket, majd sütőpapírral bélelt tepsibe sorakoztatjuk. 180 fokra előmelegített sütőben világosra sütjük. Amikor kihültek a sütik, olvasztott D-csokoládéba mártjuk őket. Végül hűvös helyen hagyjuk megdermedni a csokit rajta.



## Kevert almás süti

### Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 2 evőkanál édesítő
- 1 csomag sütőpor
- 3 db nagyobb alma lereszelve
- 250 g D-mix sütőkeverék

### Elkészítés:

Az összes alapanyagot jól összekeverjük, majd sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük. 180 °C fokon kb. 25 – 30 perc alatt megsütjük.



## Impressum

A recepteket összeállította és a fotókat készítette: Faragó Melinda  
Kiadó: Inter-Cosmo Kft. ©2020 D-Life



www.dlife.hu



 **D-life**

 **d life.hu**

 **D-Life Hungary**

