



Simple and tasty

Retseptid, mis muudavad sind kodus
tõeliseks kokaks

Sissejuhatus

Kokka, naudi, avalda muljet

Kujutage ette pimestatud pilke pereliikmetelt ja sõpradelt, kes just proovisid teie toitu ja nüüd vaatavad nad teid imetluse ja üllatusega – küpsetate nagu pressionaalne kokk. Olgem ausad, keegi ei paneks pahaks sellist imetlust.

Tegime selle retseptiraamatu, et igaüks saaks muljet avaldada oma partneritele, valivatele lastele, nõudlikele vanematele, sõpradele ja mis kõige tähtsam – iseendale. Kuid mitte ainult muljet avaldada, vaid tuua teieni uusi viise, kuidas nautida igapäevaseid toidukaupu, mis on nende retseptide kaudu muudetud gurmeemõnuks.

Kogusime kokku retseptid, mida saab kiiresti valmistada, väheste koostisosadega ja veelgi vähemate kausside ja varustusega – kuid vaadake ja maitsevad nagu restoranide omad! Retseptid on lihtsad, hõlpsasti järgitavad ja nõuavad väga vähe kogemusi.

Need on suunatud kõigile, kes soovivad oma magusaisu rahuldada, kuid lisamata liiga palju kunstlikke maitseid ja koostisosi. Nii saate veenduda, et teie pere ja teie sööte hästi. Lisaks magustoitudele leiate sellest kokaraamatust mitmeid soolaseid retsepte.

Kõik koostisosad on täpselt loetletud, samuti toiteväärtused mugavuse ja lihtsuse huvides. See muudab portsjonite ja kalorie tarbimise kontrollimise lihtsaks, eriti kui te järgite spetsiaalset toitumisrežiimi või ei suuda teatud toite tarbida. Lisatud on märkuste jaotis, et saaksite kirja panna kõik tähelepanekud, muudatused ja ideed, mis teil võivad olla retsepti valmistamisel oma köögis.

Proovige retsepte ja andke meile teada mida arvate !

NIMI	KOKKAMINE	AEGA	LEHEL
Küpsetamata šokolaadi-piparmünditahvlid	JAH	105	6
Küpsetamata šokolaadi-maapähklipallid	JAH	45	8
Šokolaadi kuubikud	JAH	85	10
Õnakook	JAH	115	12
Soolane spargli tort	JAH	60	14
Šokolaadi trühhvliid	EI	60	16
Lillkapsa soolane kook	JAH	65	18
Kookosejahuga šokolaadiküpsised	JAH	40	20
Pehmed mandliküpsised	JAH	35	22
Šokolaadikook	JAH	30	24
Omatehtud Marsi šokolaad	JAH	20	26
Porgandikook	JAH	10	28
Cake Pops	JAH	35	30
Mustvalge kook	JAH	70	32
Brownie kook	JAH	45	34
Toores šokolaaditort	EI	210	36
Küpsetatud kaerahelbed	JAH	60	38
Lihtne kohvikook	JAH	50	40
Sünnipäevakook	JAH	35	42
Kaerahelbe kangid	JAH	45	44
Küpsetatud spinat sardiinidega	JAH	45	46
Šokolaadikook apelsiniga	JAH	50	48
Suvikõrvitsa küpsised	JAH	45	50
Sidruni ja mustikakook	JAH	130	52
Kaerahelbeküpsised	JAH	35	54

Küpsetamata šokolaadi-piparmünditahvlid

 Ettevalmistusaeg: 20 min  Küpsetusaeg: 15 min  Jahutus: 70min



KOOSTISOSAD:

-  250 grammi võid
-  30 grammi kakaopulbrit
-  260 grammi suhkruasendajat
-  1 suur muna, kergelt klopitud
-  1 tl vaniljeekstrakti
-  110 grammi mandlijahu
-  60 grammi kookose helbeid
-  120 grammi toorjuustu
-  30 ml vahukoort
-  2 tl piparmündi ekstrakti
-  rohelist toiduvärvi
-  90 grammi tumedat šokolaadi



Toiteväärtus:

Kalorit	259
Proteiini	3.5g
Süsivesikuid	6.3g
Rasva	24.6g



RETSEPTI

 4 sammu  105min

SAMM 1

Sulata keskmises kastrulis madalal kuumusel 105 grammi võid. Sega juurde 75 grammi magusainet ja vahusta aeglaselt muna. Keetke aeg-ajalt segades, kuni segu pakseneb. Eemalda tulelt ja lisa vaniljeekstrakti, mandlijahu ja kookose helbed. Vajutage 20-sentimeetrisesse pannile ja jahutage, kuni see kõveneb umbes 20 minutit.

SAMM 2

Sega suures kausis kokku toorjuust ja 120 grammi võid ning lisa 185 grammi magusainet, kuni see on hästi segunenud. Lisa vahukoor ja piparmünt ning sega korralikult läbi. Lisage piisavalt rohelist toiduvärvi, et saavutada piparmündiroheline. Määri täidis koorikule ja pane külmkappi, kuni see taheneb, umbes 30 minutit.

SAMM 3

Sulata šokolaadi ja 25 grammi võid madalal kuumusel keskmises kastrulis. Laota jahutatud koogi peale.

SAMM 4

Pane veel 20 minutiks külmkappi, et šokolaadtaheneks. Lõika ja serveeri.



Märkmeid:

Küpsetamata šokolaadi-maapähklipallid



Valmistusaeg: 15min



Jahutusaeg: 30 min



KOOSTISOSAD:

-  90 grammi kaerahelbeid
-  60 grammi kookose helbeid
-  130 grammi maapähklivõid
-  80 grammi jahvatatud linnaseseemneid
-  80 grammi mett
-  25 grammi magustamata kakaopulbrit
-  1 tl vaniljeekstrakti



Toiteväärtus:

Kalorit	108
Proteiini	3g
Süsivesikuid	9g
Rasva	7g



RETSEPTI



4 sammu



45min

SAMM 1

Sega kõik koostisosad keskmises kausis kokku.

SAMM 2

Katke ja jahutage külmkapis pool tundi, et segu oleks lihtsam kujundada.

SAMM 3

Pärast jahutamist rullige soovitud suurusega pallideks.

SAMM 4

Hoida õhukindlas anumas külmkapis kuni nädal.



Märkmeid:

Šokolaadi kuubikud



Ettevalmistusaeg: 20 min



Küpsetusaeg: 15 min



Jahutusaeg: 50 min



KOOSTISOSAD:



500 grammi valget suhkrut



60 grammi magustamatakakaopulbrit



250 ml piima



60 grammi võid



1 tl vaniljeekstrakti



Toiteväärtus:

Kalorit	35
Proteiini	0.3g
Süsivesikuid	6.8g
Rasva	0.9g



RETSEPTI



4 sammu



85min

SAMM 1

Määrige 20 cm pikkune küpsetuspann. Pange suhkur ja kakao keskmisesse kastrulisse, lisage piim ja segage hästi. Asetage keskmiselt kõrgele kuumusele, kuni see keeb.

SAMM 2

Keeda segamata umbes 10 minutit. Seejärel tilgutage sisse väike kogus külma vett. Kui see moodustab pehme palli, mis lamedaks muutub, kui see eemaldatakse veest ja asetatakse tasasele pinnale, on see valmis.

SAMM 3

Laske segul jahtuda umbes 50–70 minutit. Lisa võid ja vanilje ning sega puulusikaga, kuni see on hästi segunenud. Valage ettevalmistatud pannile ja vajutage lamedamaks muutmiseks.

SAMM 4

Laske sellel toatemperatuuril jahtuda ja lõigake kuubikuteks.



Märkmeid:

Õnakook

 Ettevalmistusaeg: 20 min  Küpsetusaeg: 35 min  Jahutusaeg: 60min



KOOSTISOSAD:

- | | |
|---|--|
|  1 keskmine suvikõrvits kooritud ja kuubikuteks kuubikuteks lõigatud (umbes 140 grammi) |  2 tl vaniljeekstrakti |
|  1 tl õunasiidri äädikat |  3 tls gaseeritud vett |
|  1 tl sidrunimahla |  300 ml vahukoort |
|  75 grammi magusainet |  600 ml mandlipiima |
|  2 tls kaneeli |  4 munakollast |
|  50 grammi võid |  75 grammi magusainet |
|  3 suurt muna |  2 tl ksantaankummi |
|  20 grammi kookose jahu | |
|  150 grammi mandlijahu | |
|  2 tl küpsetuspulbrit | |
|  veidi soola | |
|  65 grammi Kreeka jogurtit | |



Toiteväärtus:

Kalorit	35
Proteiini	0.3g
Süsivesikuid	6.8g
Rasva	0.9g



RETSEPTI

 4 sammu  115min

SAMM 1

Kuumuta ahi 180°C-ni ja määri küpsetusvormi korralikult. Aseta suurele pannile suvikõrvits, õunasiidriäädikas, õunaädikas, sidrunimahl, 20 grammi magusainet, kaneeli ja võid. Lase keema tõusta ja keeda seejärel 10 minutit, kuni suvikõrvits on kergelt pehme. Jahutage veidi ja püreestage blenderiga.

SAMM 2

Suures kausis segage munad ja 55 grammi magusainet ning segage vispli või blenderiga, kuni see on vahutav. Teises kausis sega kookose jahu, mandlijahu, küpsetuspulbrit, soola ja kaneeli. Lisage see munadele. Lisa suvikõrvitsasegu, jogurt ja 1 tl vanilli ning sega blenderiga. Lisa vähehaaval gaseeritud vesi ja sega, kuni segu on ühtlane. Asetage küpsetusvormi ja küpsetage 35 minutit. Jahutage täielikult ja torgake puulusika põhjaga taignasse augud.

SAMM 3

Aseta suurde kastrulisse vahukoor ja mandlipiim ning vii segu keemistemperatuurist allapoole. Segamishoos vahusta munakollased, vedel magusaine ja vanilje. Valage kuum koor järk-järgult munasegusse, vahustades pidevalt mikseriga. Lisage 1/4 kuumast segust ksantaankummiga kaussi ja segage käsitsi vispliga, kuni see on ühendatud. Valage tagasi kastrulisse ja keetke regulaarselt segades 5-10 minutit, kuni see on paks.

SAMM 4

Lase veidi jahtuda ja vala koogile. Serveeri soojalt või jahutatult.



Märkmeid:

Soolane spargli tort



Ettevalmistusaeg: 30 min



Küpsetusaeg: 30 min



KOOSTISOSAD:



500 grammi sparglit



1L vett



200 grammi koort



100 grammi peekonit



Sool



Pipar



1 leht lehttainast



Toiteväärtus:

Kalorit	365
Proteiini	9g
Süsivesikuid	18g
Rasva	28g



RETSEPTI



4 sammu



60min

SAMM 1

Puhastage ja tükeldage spargel väikesteks tükkideks. Auruta sparglit 15 minutit. Kurnake need.

SAMM 2

Keskmise suurusega kausis sega kokku munad, koor, peekon, sool ja pipar.

SAMM 3

Lisage segule spargel. Rullige lehttainas lahti ja pange see ümmargusele küpsetuspannile.

SAMM 4

Pange segu lehttainasse. Küpseta 210°C juures 30 minutit. Jätke see mõneks minutiks jahtuma ja serveerige.



Märkmeid:

Šokolaadi trühvlid



Ettevalmistusaeg: 15 min



Jahutusaeg: 60min



KOOSTISOSAD:



150 grammi PIPARKOOKE, PURUSTATUNA



100 grammi toorjuustu



100 grammi VALGET šokolaadi



Koogikaunistusi



Toiteväärtus:

Kalorit	222
Proteiini	4g
Süsivesikuid	38g
Rasva	7g



RETSEPTI



4 sammu



60min

SAMM 1

Vooderda suur küpsetusvorm pärgamentpaberiga ja tõsta kõrvale.

SAMM 2

Töötle küpsiseid toiduhakkuriga, kuni saad peene puru. Lisa toorjuust ja sega, kuni see on täielikult segunenud. Tainas peaks olema piisavalt niiske, et seda palliks vormides koos hoida.

SAMM 3

Vormi tl abil tainas pallideks ja asetä küpsetusvormile. Külmutage sügavkülmikus 30 minutit.

SAMM 4

Sulata šokolaad ja kasta iga pall šokolaadi. Asetä küpsetusvormile ja puista kohe kaunistustega üle. Hoia 15 minutit külmkapis, et šokolaad taheneks.



Märkmeid:

Lillkapsa soolane koo

 Ettevalmistusaeg: 20 min  Küpsetusaeg: 45min



KOOSTISOSAD:

-  1 keskmine lillkapsas
-  90 grammi parmesani
-  1 sibul, rõngasteks lõigatuna
-  8 muna, klopitud
-  ½ tl tüümiani ja kurkumit
-  60 grammi kookose jahu
-  ½ tl küpsetuspulbrit
-  3 tls oliivõli
-  1 tl Dijon sinepit
-  2 spl värsket tüümiani, hakitud (võib asendada kuivaga)
-  ½ tl soola
-  ½ tl pipart



Toiteväärtus:

Kalorit	196g
Proteiini	10g
Süsivesikuid	10g
Rasva	13g



RETSEPTI

 4 sammu  65min

SAMM 1

Kuumuta ahi 200°C-ni. Määrige ümmargune küpsetusvormja vooderdage see pärgamentpaberiga.

SAMM 2

Kuumuta oliiviõli pannil keskmisel kuumusel, lisa kollane sibul ja küpseta pehmeks. Pange koogi ülaosale panemiseks kõrvale mõned sibularõngad.

SAMM 3

Haki lillkapsas toidu hakkija või noaga. Asetage see pannile ja praadige 8 minutit. Sega kausis kokku jahu ja kurkum.. Seejärel lisage lõigatud lillkapsas, tüümian, parmesani juust, sibul ja sinep. Sega korralikult läbi.

SAMM 4

Lisa lahtiklopitud munad ning maitsesta soola ja pipraga. Vala ümmargusesse vormi, asetage peale mõned sibularõngad. Küpseta 40 minutit kuni kuldne.



Märkmeid:

Kookosejahuga šokolaadiküpsised

 Ettevalmistusaeg: 10 min  Küpsetusaeg: 20 min  Jahutusaeg: 10 min



KOOSTISOSAD:

-  115 grammi kookosepiima
-  2 muna
-  30 grammi kakaopulbrit
-  55 grammi kookoseõli, sulatatud
-  30 grammi kookose jahu
-  100 grammi magusainet
-  0.5 tl vaniljeekstrakti
-  1 tl küpsetuspulbrit



Toiteväärtus:

Kalorit	104
Proteiini	2g
Süsivesikuid	5g
Rasva	9g



RETSEPTI

 4 sammu  40min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180°C ja määri korralikult ruudukujuline küpsetusvorm.

SAMM 2

Sega keskmises kausis munad magusainega kokku, kuni need on vahutavad. Lisa sulatatud kookosõli, piima, vaniljeekstrakti ja sega korralikult läbi. Kombineeri kõik kuivained – kookosejahu, kakaopulber ja küpsetuspulber.

SAMM 3

Lisage kuivained märjale segule ja segage kõik kokku.

SAMM 4

Vala küpsetusvormi ja küpseta 20 minutit. Jahutage 10 minutit, lõigake ja serveerige.



Märkmeid:

Pehmed mandliküpsised



Ettevalmistusaeg: 20 min



Küpsetusaeg: 15 min



KOOSTISOSAD:



315 grammi mandlijahu



320 grammi tuhksuhkrut



1 sidruni riivitud koor



2 suurt muna, kergelt klopitud



Toiteväärtus:

Kalorit	105
Proteiini	3g
Süsivesikuid	12g
Rasva	6g



RETSEPTI



4 sammu



35 min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180°C ja vooderda küpsetusvorm küpsetuspaberiga.

SAMM 2

Sega suures kausis kokku mandlijahu, tuhksuhkur (pane kõrvale 65 grammi) ja sidrunikoor. Lisage klopitud munad. Segage, kuni saate tugeva taigna.

SAMM 3

Pange 65 grammi tuhksuhkrut väikesesse kaussi. Tehke väikesed tainapallid ja rullige neid tuhksuhkrus. Raputa üleliigne maha ja asetage küpsetusvormi.

SAMM 4

Vajutage iga küpsist sõrmega kergelt keskele. Küpseta neid 15 minutit. Jahutage ja serveerige.



Märkmeid:

Šokolaadikook



Ettevalmistusaeg: 5 min



Küpsetusaeg: 25 min



KOOSTISOSAD:



180 grammi jahu



200 grammi granulated sweetener



30 grammi kakaopulbrit



1 tl söögisoodat



½ tl soola



1 tl õunaäädikat



1 tl vaniljeekstrakti



6 tls õunapüreed



240 ml vett



Toiteväärtus:

Kalorit	98
Proteiini	3g
Süsivesikuid	21g
Rasva	1g



RETSEPTI



4 sammu



30min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180°C ja vooderda ümmargune küpsetusvorm küpsetuspaberiga.

SAMM 2

Sega suures kausis kokku jahu, granuleeritud magusaine, kakao, söögisooda ja sool.

SAMM 3

Lisa vanilje, õunasiidri äädikas ja õunapüree ning sega korralikult läbi. Valage vett ja segage, kuni kõik ained on segunenud.

SAMM 4

Vala taigen küpsetusvormi ja küpseta 30 minutit. Laske sellel jahtuda, lõigake ja serveerige.



Märkmeid:

Omatehtud Marsi šokolaad



Ettevalmistusaeg: 15 min



Küpsetusaeg: 5min



KOOSTISOSAD:



125 grammi kookose jahu



2 tls kakaopulbrit



50 grammi magusainet



240 grammi võid



240 ml vahtrasiirupit



125 ml piima



110 ml kookosõli



320 grammi šokolaadi



Toiteväärtus:

Kalorit	267
Proteiini	6g
Süsivesikuid	10g
Rasva	24g



RETSEPTI



4 sammu



20min

SAMM 1

Vooderda 20-sentimeetrine ruudukujuline küpsetusvorm küpsetuspaberiga. Sega suures kausis kokku jahu, granuleeritud magusaine ja kakao.

SAMM 2

Sega pannil 120 grammi mandlit ja 120 ml siirupit ning sulata kuni selle kokkusulutamiseni. Valage kuiva segusse, kuni saate mureneva tekstuuri. Lisage piima, kuni saate taigna. Vala küpsetusvormi ja pane külmkappi.

SAMM 3

Valmista karamell, kombineerides 120 mandlilaaste, 120 ml siirupit ja 120 ml kookosõli. Sulatage, kuni see on sile. Vala taigna peale ja pane sügavkülma.

SAMM 4

Kui see on tahenenud, lõigake pikkadeks kuubikuteks. Sulata šokolaad ja kata ühtlaselt iga kuubik. Jäta see külmkappi, kuni šokolaad taheneb.



Märkmeid:

Porgandikook

 Ettevalmistusaeg: 5 min  Küpsetusaeg: 5min



KOOSTISOSAD:

-  30 grammi pähkleid
-  110 grammi mandleid
-  170 grammi datleid
-  30 grammi kuivatatud ananassi
-  30 grammi rosinaid
-  30 grammi kookoshelbeid
-  2 tls riivitud porganit
-  520 grammi india pähklit
-  60 ml kookosõli
-  115 ml sidrunimahla
-  80 ml vett
-  1 tl magusainet



Toiteväärtus:

Kalorit	105
Proteiini	3.6g
Süsivesikuid	12.8g
Rasva	4g



RETSEPTI

 4 sammu  10min

SAMM 1

Asetage blenderisse pähklid ja segage, kuni jääb murenev tekstuur. Lisage ülejäänud koostisosad ja jätkake segamist. Segu peaks välja nägema nagu tainas.

SAMM 2

Vooderda 20 sentimeetrine küpsetuspann küpsetuspaberiga. Tõsta tainas sellesse ja vajuta kindlalt. Aseta külmkappi.

SAMM 3

Blenderis segage india pähklid, sidrunimahl, vesi ja magusaine. Sega, kuni segu on ühtlane.

SAMM 4

Valage glasuur koogile. Serveerige.



Märkmeid:

Koogikommid

 Ettevalmistusaeg: 20 min  Küpsetusaeg: 25 min



KOOSTISOSAD:

-  340 grammi pehmet võid
-  60 grammi magusainet
-  6 suurt muna
-  125 ml mandlipiima
-  125 gr hapukoort
-  200 gr kakaopulbrit
-  340 gr mandlijahu
-  1 tl küpsetuspulbrit
-  Veiדי meresoola
-  1 tl vanilliekstrakti
-  ½ sl vahukoort
- 560 gr šokolaadi
- 120 gr koogikaunistusi



Toiteväärtus:

Kalorit	227
Proteiini	4.7g
Süsivesikuid	12.3g
Rasva	18.5g



RETSEPTI

 4 sammu  45 min

SAMM 1

Kuumutage ahi 180°C. Vooderda ruudukujuline küpsetuspann pärgamentpaberiga. Sega suures kausis kokku 40 grammi magusainet ja 170 grammi võid ühtlaseks. Lisage ükshaaval munad. Seejärel lisage mandlipiim, hapukoor ja 1/2 tl vaniljeekstrakti. Lisage mandlijahu, kakaopulber, küpsetuspulber ja meresool. Vala taigen küpsetuspannile ja küpseta 35 minutit. Jahutage täielikult.

SAMM 2

Segage miskri abil 170 grammi võid ühtlaseks massiks. Lisage kakaopulber, 20 grammi magusainet ja 1/2 tl vaniljeekstrakti. Segage see kõigepealt väikesel kiirusel ja seejärel 30 sekundit suurel kiirusel. Lisage vahukoor. Vahustage ühtlaseks.

SAMM 3

Kui kook on täielikult jahtunud, purustage see suurde kaussi. Lisage glasuur ja segage hästi. Vormige pallid. Sisestage igasse palli puupulk.

SAMM 4

Sulatage šokolaad madalal kuumusel. Kastke iga pall sulatatud šokolaadi. Ja siis kastke see kaunistuste sisse. Jätke need pärgamentpaberi lehele, kuni šokolaad on tahenenud.



Märkmeid:

Mustvalge kook

 Ettevalmistusaeg: 15 min  Küpsetusaeg: 55 min



KOOSTISOSAD:

-  130 grammi jahu
-  300 grammi suhkrut
-  ¼ tl soola
-  12 munavalget
-  1 tl sidrunimahla
-  1 ½ tl vaniljeekstrakti
-  2 tls kakaopulbrit
-  ¾ tl kakaopulbrit
-  170 grammi tuhksuhkrut
-  2 tls toorjuustu
-  1 tl piima



Toiteväärtus:

Kalorit	112
Proteiini	5g
Süsivesikuid	21g
Rasva	0.76g



RETSEPTI

 4 sammu  70min

SAMM 1

Kuumuta ahi 160°C-ni ja määri 25sentimeetrine ümmargune küpsetusvorm.

SAMM 2

Sega jahu ja 150 grammi suhkrut ning pane kõrvale. Aseta suurde kaussi sool ja munavalged ning sega mikseriga suurel kiirusel vahuseks. Lisa ülejäänud suhkur, üks tl korraga, kuni segu on jäik. Lisa sidrunimahla ja 1/2 tl vaniljeekstrakti. Sõelu jahu munavalgesegu peale ja sega pärast iga lisamist hoolikalt läbi. Lisage 1/4 jahu, kuni lisate selle kõik.

SAMM 3

Asetage pool segu küpsetusvormi. Sõelu ülejäänud taigas 2 tls kakaod ja asetage esimese kihi peale. Küpseta 55 minutit. Jahutage täielikult.

SAMM 4

Keskmissesse kaussi asetage tuhksuhkur, toorjuustu, piim ja 1 tl vaniljeekstrakti. Segage see elektrilise segistiga ühtlaseks. Jagage kaheks. Nirista üks pool koogi peale. Lisa teisele poolele kakaopulbrit ja nirista see pool koogi peale. Hoidke 5 minutit külmkapis, et glasuur settiks.



Märkmeid:

Brownie kook

 Ettevalmistusaeg: 20 min  Küpsetusaeg: 25 min



KOOSTISOSAD:

-  200 grammi tumedat šokolaadi
-  250 grammi võid
-  6 muna
-  30 tilka magusainet
-  240 grammi tuhksuhkrut
-  200 grammi mandlijahu
-  85 grammi kakaopulbrit
-  60 grammi jahvatatud chia seemneid
-  1 tl küpsetuspulbrit
-  2 tl söögisoodat
-  300 ml vahukoort
-  100 grammi Kreeka jogurtit
-  350 grammi marjasegu



Toiteväärtus:

Kalorit	462
Proteiini	10.8g
Süsivesikuid	15.5g
Rasva	43.1g



RETSEPTI

 4 sammu  45 min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180°C. Sulata šokolaadi võiga, jäta veidi jahtuma. Vahepeal sega suures kausis munad, vedel magusaine ja pulbriline magusaine. Lisa šokolaad ja seejärel lisa ettevaatlikult mandlijahu, kakaojahu, chia seemned, söögisooda ja küpsetuspulber.

SAMM 2

Jagage taigen kolmeks osaks ja küpsetage igaüks ümmarguses 20-sentimeetrises küpsetusvormis. Küpseta 15 minutit. Laske neil täielikult jahtuda.

SAMM 3

Vahustage koor ja jogurt blenderi või mikseriga

SAMM 4

Aseta üks kook serveerimisalusele. Määri peale 1/3 kooretäidist ja asetage peale 1/3 marjadest. Pange teine kook ja korrake protsessi. Lõpeta pealmise kihi brownie koogi, marjade ja koorega.



Märkmeid:

Toores šokolaaditort

 Ettevalmistusaeg: 30 min  Jahutusaeg: 180 min



KOOSTISOSAD:

-  300 grammi india pähkleid (pooli tuleks üleöö leotada)
-  2 tls kakaopulbrit
-  150 grammi poolitatud datleid
-  1 tl vett
-  60 ml vaniljemaitselist mandlipiima
-  2 tls vahtrasiirupit
-  ½ tl vaniljeekstrakti
-  Veidi soola
-  20 grammi šokolaadi, hakitud
-  200 grammi maasikaid, viilutatud

RETSEPTI

 4 sammu  210min

SAMM 1

Vooderda eemaldatava põhjaga ruudukujuline küpsetuspann küpsetuspaberiga. Pane 150 grammi india pähkleid blenderisse, lisa kakao ja blenderda kuni purustatud. Lisa datlid ja sega, kuni need on hästi segunenud ja murenenud. Lisage aeglaselt vett ja segage, kuni kleepuv pall hakkab moodustuma.

SAMM 2

Vajuta tainas küpsetuspannile, luues täidise jaoks kindlasti seinu. Asetage sügavkülmikusse.

SAMM 3

Asetage ülejäänud india pähklid toiduhakkijasse. Lisa piim, vahtrasiirup, sool ja vanilje. Töötle seda, kuni see muutub siledaks. Tõsta kaussi ja sega sisse hakitud šokolaad

SAMM 4

Vala täidis ettevalmistatud koorikuisse ja asetamaasikad peale. Katke hõbepaberiga ja külmutage kolm tundi. Puista kook enne serveerimist kakaoga üle.



Toiteväärtus:

Kalorit	1175
Proteiini	30g
Süsivesikuid	127g
Rasva	72g



Märkmeid:

Küpsetatud kaerahelbed



Ettevalmistusaeg: 15 min



Küpsetusaeg: 45 min



KOOSTISOSAD:



180 grammi kaerahelbeid



1 tl küpsetuspulbrit



1 tl kaneeli



½ tl ingverit



¼ tl soola



430 ml piima



2 muna



80 ml vahtrasiirupit



2 tl vaniljeekstrakti



65 grammi riivitud porgandeid



80 grammi rosinaid



60 grammi hakitud kreeka pähkleid



Toiteväärtus:

Kalorit	215
Proteiini	5.4g
Süsivesikuid	32.8g
Rasva	6.4g



RETSEPTI



4 sammu



60min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 190°C ja määri 20sentimeetrine ruudukujuline küpsetusvorm.

SAMM 2

Sega suures kausis kaerahelbed, küpsetuspulber, šokolaad, ingver ja sool. Teises kausis sega kokku piim, munad, vahtrasiirup ja vanilje. Lisa porgandid ja pool rosinatest ja kreeka pähkleid.

SAMM 3

Kombineerige märg segu ja kuiv segu. Vala segu küpsetusvormi ja puista peale ülejäänud rosinaid ja kreeka pähkleid.

SAMM 4

Küpseta 45 minutit, kuni see on kergelt kuldpruun. Jahutage 5 minutit ja serveerige.



Märkmeid:

Lihtne kohvikook



Ettevalmistusaeg: 20 min



Küpsetusaeg: 30 min



KOOSTISOSAD:



270 grammi võid



170 grammi suhkrut



3 muna



170 grammi jahu



10 grammi küpsetuspulbrit



2 1/2 tl lahustuvat kohvi (lahustatud 1 tl kuumas vees)



225 grammi tuhksuhkrut



Toiteväärtus:

Kalorit	559
Proteiini	5g
Süsivesikuid	66g
Rasva	30g



RETSEPTI



4 sammu



50min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180°C ja määri kaks 18sentimeetrist ümmargust küpsetusvormi.

SAMM 2

Vahusta suures kausis ühtlaseks 170 grammi võid ja 170 grammi suhkrut. Vahusta munad kahvliga kruusis ja lisa siis segule järk-järgult iga kord ühe lusikataie jahuga. Kui munad on täielikult segatud, lisage ülejäänud jahu ja küpsetuspulber. Lisage kohvi ja küpsetage kooki 30 minutit. Jätke see täielikult jahtuma.

SAMM 3

Segage 100g võid ja tuhksuhkur, kuni segu on ühtlane. Lisage veidi kohvi.

SAMM 4

Pane üks kook serveerimisalusele ja määri peale pool või ja suhkrusegust. Aseta peale teine kook ja määri peale ülejäänud segu.



Märkmeid:

Sünnipäevakook



Ettevalmistusaeg: 10 min



Küpsetusaeg: 25 min



KOOSTISOSAD:

-  3 muna
-  175 grammi datleid
-  60ml vett
-  240 grammi mandlivõid
-  1 tl vaniljeekstrakti
-  ¾ tl söögisooda
-  ¼ tl soola
-  200 grammi šokolaadi, hakitud
-  200 grammi vahukoort



Toiteväärtus:

Kalorit	178
Proteiini	5g
Süsivesikuid	13g
Rasva	12g



RETSEPTI



4 sammu



35min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180°C ja määri kaks 18sentimeetrist ümmargust küpsetusvormi. Blenderis kombineeri munad, datlid ja veri ning blenderda ühtlaseks. Lisa sisse mandlivõi, söögisooda ja sool, segades, kuni taigen on ühtlane.

SAMM 2

Jaga taigen kahe küpsetusvormi vahel. Küpseta 25 minutit. Jahutage täielikult.

SAMM 3

Kuumutage vahukoort ja lisa šokolaadi. Sega, kuni šokolaad sulab. Jätke see 5 minutiks jahtuma.

SAMM 4

Valage saadud segu jahtunud koogile. Kaunistage vastavalt soovile.



Märkmeid:

Oatmeal bars



Ettevalmistusaeg: 15 min



Jahutusaeg: 30 min



KOOSTISOSAD:



60 grammi võid



240 gr väikeseid vahukomme



470 grammi kaerahelbed ja maisihelbed, segatud



Toiteväärtus:

Kalorit	1524
Proteiini	13g
Süsivesikuid	260g
Rasva	53g



RETSEPTI



4 sammu



45min

SAMM 1

Sulatage või

SAMM 2

Lisage mini vahukommid ja segage hästi, kuni see on täielikult sulanud. Lisage kaerahelbed ja maisihelbed. Segage hästi.

SAMM 3

Pange eelnevalt määritud küpsetuspannile ja laske jahtuda.

SAMM 4

Lõigake ruutudeks ja serveerige



Märkmeid:

Küpsetatud spinat sardiinidega

 Ettevalmistusaeg: 10 min  Küpsetusaeg: 35 min



KOOSTISOSAD:

-  2 purki sardiine
-  600 gr spinatit
-  25 grammi võid
-  2 muna, klopitud
-  50 grammi riivitud parmesani
-  100 grammi hapukoort
-  ¼ tl rosmariini
-  ½ tl soola
-  ½ tl pipart



Toiteväärtus:

Kalorit	143
Proteiini	8g
Süsivesikuid	4g
Rasva	11g



RETSEPTI



4 sammu



45min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 190°C ja määri 20sentimeetrine ristkülikukujuline küpsetusvorm.

SAMM 2

Puhastage spinat, peske seda hästi ja keetke seda 1 minut soolatud vees. Kurnakehästi. Hakkige. Lisage rosmariin, sool ja pipar. Segage kõik omavahel.

SAMM 3

Lisage sulatatud või, lahtiklopitud munad, hapukoor ja parmesan. Segage korralikult läbi.

SAMM 4

Valage see küpsetusvormi ja küpsetage 35 minutit.



Märkmeid:

Šokolaadikook apelsiniga



Ettevalmistusaeg: 20 min



Küpsetusaeg: 30 min



KOOSTISOSAD:



180 grammi täisterajahu



30 grammi kakaopulbrit



230 grammi suhkrut



1 tl söögisoodat



90ml küpsetusõli



1 tl vaniljeekstrakti



360ml apelsinimahla



1 tl valget äädikat



Toiteväärtus:

Kalorit	581
Proteiini	10.5g
Süsivesikuid	109.9g
Rasva	11.7g



RETSEPTI



4 samm



50min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180°C ja määri 20 cm ristkülikukujuline või ümmargune küpsetusvorm.

SAMM 2

Sega suures kausis kokku jahu, kakao, söögisooda ja suhkur. Tehke kolm süvendit ja lisage äädikas, vanilje ja õli. Lisage apelsinimahla. Segage hästi, kuni segu on siidine.

SAMM 3

Valage segu vormi, Küpsetage 35 minutit.

SAMM 4

Lase koogil veidi jahtuda. Kaunista soovi korral tuhksuhkru ja apelsiniviiludega.



Märkmeid:

Suvikõrvitsa küpsised

 Ettevalmistusaeg: 15 min  Küpsetusaeg: 30 min



KOOSTISOSAD:

-  250 grammi jahu
-  120 grammi kakaopulbrit
-  1 ½ tl söögisoodat
-  1 tl soola
-  120 ml õli
-  300 grammi suhkrut
-  2 tl vaniljeekstrakti
-  300 grammi suvikõrvitsat, hakitud
-  5 tls vett
-  60 grammi võid, sulataud
-  230 grammi tuhksuhkrut
-  65 ml piima
-  1 tl vaniljeekstrakti

Toiteväärtus:

Kalorit	222
Proteiini	4g
Süsivesikuid	38g
Rasva	7g

RETSEPTI

 4 sammu  45 min

SAMM 1

Kuumuta ahi 180°C-ni ja määri korralikult ruudukujuline küpsetusvorm.

SAMM 2

Sega suures kausis kokku jahu, 100 grammi kakaod, söögisoodat ja soola. Sega mikseriga kokku õli, suhkur ja vanilje. Lisage kuivad koostisosad ja segage hästi. Lisage suvikõrvits. Lisatakse kuni viis tl vett, kuni segu on pulbriline. Laske segul mõni minut seista.

SAMM 3

Küpsetage umbes 30 minutit

SAMM 4

Tehke glasuur, kombineerides 20 grammi kakaod, 60 grammi sulatatud võid, 230 grammi tuhksuhkrut, 65 milliliitrit piima, 1 tl vaniljeekstrakti ja näpuotsatäit soola. Määrige jahtunud küpsistele.

Märkmeid:

Sidruni ja mustikakook



Ettevalmistusaeg: 20 min



Küpsetusaeg: 40 min



Jahutusaeg: 70 min



KOOSTISOSAD:



195 grammi mandlijahu



95 grammi kookose jahu



6 muna



140 ml sidrunimahla



4 tls riivitud sidrunikoort



245 grammi võid



150 grammi magusainet



190 grammi mustikaid



1 tl küpsetuspulbrit



½ tl soola



340 grammi toorjuustu



115 grammi tuhksuhkrut



1 tl vaniljeekstrakti



55 ml vahukoort



Toiteväärtus:

Kalorit	330
Proteiini	9g
Süsivesikuid	8g
Rasva	30g



RETSEPTI



4 sammu



130min

SAMM 1

Kuumuta ahi 180°C-ni ja määri korralikult kolm 20sentimeetrist ümmargust küpsetusvormi. Sega keskmises kausis kokku mandlijahu, kookosjahu, granuleeritud magusaine, küpsetuspulber ja sool. Teises kausis sega kokku munad, vanilje, 80 grammi sulatatud võid, sidrunikoort ja 75 ml sidrunimahla. Sega kokku elektrilise vispliga, kuni vahutab.

SAMM 2

Segage omavahel märjad ja kuivad koostisosad, kuni segu on siidine. Lisage mustikad. Jaga taigen ühtlaselt küpsetusvormide vahel ja küpseta 35 minutit. Laske täielikult jahtuda.

SAMM 3

Suures kausis kombineeri toorjuustu, 165 grammi võid, pulbristatud magusainet, vaniljeekstrakti, vahukoort, 2 tl sidrunikoort ja 65 ml sidrunimahla. Segage elektrilise vispliga, kuni kõik on hästi segunenud.

SAMM 4

Aseta esimene kook serveerimisvaagnale. Määrige peale 1/3 kreemi. Asetage teine kook ja määrigeuuesti 1/3 kreemi. Asetage viimane kook ja määrigeülejäanud kreem. Enne serveerimist hoidke külmkapis 2 tundi.



Märkmeid:

Kaerahelbeküpsised

 Ettevalmistusaeg: 15 min  Küpsetusaeg: 20 min



KOOSTISOSAD:

-  1 banaan
-  1 tl kakaopulbrit
-  1 tl vaniljesuhkrut
-  1 tl kaneeli
-  30 grammi jõhvikaid
-  30 grammi sarapuupähkleid, röstitud ja hakitud
-  35 grammi kaerahelbeid
-  Seesamiseemneid



Toiteväärtus:

Kalorit	90
Proteiini	2g
Süsivesikuid	8g
Rasva	6g



RETSEPTI

 4 sammu  35min

SAMM 1

Kuumuta ahi 200°C-ni ja määri korralikult ruudukujuline küpsetusvorm.

SAMM 2

Asetage banaan suurde kaussi ja püreestage see kahvliga. Lisa kakao, vanillisuhkur ja kaneel. Segage ja lisage seejärel jõhvikad, sarapuupähklid ja kaerahelbed.

SAMM 3

Segage kõik kokku ja tehke tainast pallid

SAMM 4

Asetage küpsised küpsetusvormile ja puistake seesamiseemnetega üle. Küpseta 20 minutit. Lase enne serveerimist jahtuda.



Märkmeid:

Jälgige meid

Järgige meid, et saada rohkem maitsvaid ideid ja retsepte! Valmistame ette veel palju erinevaid teemasid sisaldavaid kokaraamatuid.

Kontseptsioon jääb samaks – kõik retseptid on lihtsad, teile kättesaadavad koostisosad ja minimaalne varustus.

Olge kõigega kursis, skannides QR-koodi ja liitudes meie kogukonnaga.



www.dazzbook.com

Anname teile **7 € allahindlust**
mis tahes toote standardhinnast



Jagage seda kupongi sõprade ja perega
ning nad saavad ka 7 € allahindlust.





EE



3 831125 012336