



A Szeretettől Édes Főzősuli séfjei:
Sárközi Ákos Michelin-csillagos séf
Böjtös Petra, a Borkonyha étterem cukrásza
Puskás Csaba, a Borkonyha étterem head-séfje
Jánosik Péter, a Borkonyha étterem séfje

Szerkesztő: Szrjeborni Bianka
Fotó: Rácz Tamás

ISBN 978-615-01-6933-0

A Szeretettől Édes Főzősuli
sorozat videói megtekinthetők: www.szeretettoledes.hu



Kiadja: Civil út Alapítvány 2025

Együttműködő partnereink:



Szeretettől Édes

FŐZŐSULI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
5. rész





Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
5. rész

A cukorbetegséggel élők száma az elmúlt 25 évben megduplázódott: a világ népességének 7%-áról 14%-ra emelkedett. Az esetek túlnyomó többsége (95%-a) 2-es típusú diabétesz, amely szorosan összefügg az elhízással, a mozgásszegény életmóddal és a helytelen táplálkozással.

Bár a betegség kialakulása sok esetben megelőzhető lenne, a cukorbetegségek száma évről évre nő. Míg korábban elsősorban az idősebb korosztályt érintette, ma már egyre több fiatalnál is diagnosztizálják.

A **Civil út Alapítvány** a **Sportos Cukorbetegек Egyesületével** együttműködve 2021-ben hozta létre a **Szeretettől Édes Főzősulit**, azzal a céllal, hogy cukormentes receptjeivel segítse az érintett családokat, valamint mindazokat, akiknek fontos az egészséges életmód kialakítása és fenntartása.

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy 2025-ben csatlakozott kezdeményezésünkhöz **Sárközi Ákos Michelin-csillagos séf**. Kiderült, hogy a különleges ízek és kreatív megoldások mellett ő maga is elkötelezett az egészséges táplálkozás népszerűsítése iránt. Éttermeiben egyre gyakrabban fogad speciális diétát követő vendégeket, így számára is inspiráló kihívás volt a közös munka a Főzősulival.

A **Borkonyha** és a **Textúra** étterem kiváló séfcsapatával együtt olyan fantasztikus cukormentes recepteket álmódott meg, amelyek bizonyítják: az egészséges étkezés nem jelent lemondást. A magyar gasztronómia az elmúlt években hatalmas fejlődésen ment keresztül, amit a televíziós főzőműsorok népszerűsége és az éttermek egyre bővülő kínálata is jól mutat. Ezek a változások a hobbi szakácsokat és a háziasszonyokat is arra ösztönzik, hogy bátran kísérletezzenek a konyhában.

Sárközi Ákos és csapata ebben szeretne segítséget nyújtani: új technológiák, izgalmas ízek, egészséges megoldások – mindez egy olyan világba vezet, ahol a tudatosság és az élvezet kéz a kézben jár.





KÓKUSZTEJES MÁRTÁSSAL

ELKÉSZÍTÉS: 40 PERC RECEPT 2 FŐRE

1 ADAG
229 KCAL
EBBŐL CH: 19 G



Hozzávalók:

1 db friss tök (spagetti tök)
3-4 gerezd fokhagyma
2 db friss retek
2-3 dl kókusztej
2 g sáfrány
2 g chili paprika (friss vagy szárított, ízlés szerint)
Olívaolaj
Só, bors
Friss petrezselyem

A tököt meghámozom, majd egy szeletelő segítségével spagetti formára szeletelem. Az apróra vágott fokhagymát olívaolajon megpirítom egy serpenyőben, majd hozzáadom a tök spagettit. Sóval, tört borssal ízesítem, és hozzákeverem a vékony csíkokra vágott retket is. Pár percre pirítom, amíg a tök kissé megpuhul, majd ezt a keveréket átöntöm egy keverőtálba.

A megmaradt tököt kockákra vágom, és egy másik serpenyőben olívaolajon lepirítom. Sóval, borssal és chili paprikával ízesítem, majd hozzáadom a sáfrányt, és felöntöm a kókusztejjel. Az így kapott szószot összeforralom, majd turmixgéppel simára turmixolom.

Végül a mártást ráöntöm a tök spagettire, hozzáadom a frissen aprított petrezselymet és ízlés szerint chili paprikát, majd óvatosan összeforgatom az egészet.



SÜLTPAPRIKA-SALÁTA

PÁCOLT MARHAHÚSSAL

ELKÉSZÍTÉS: 60 PERC RECEPT 4 FŐRE



1 ADAG
307 Kcal
EBBŐL CH: 15,6 g

Sültpaprika-saláta:

6 db kápia paprika
0,5 dl olívaolaj
3 cl balzsamecet
Só, frissen őrölt bors

Pácolt marhahús:

200 g bélszín vagy hátszín
1 ek apróra vágott fekete olajbogyó
1 ek frissen vágott snidling
1 lime reszelt héja

Tálaláshoz:

Friss lilahagyma vékonyra szeletelve
Mikrozöldek vagy csírák

A paprikákat nyílt lángon vagy 220 °C-os sütőben egészben megsütjük, amíg a héjuk megfeketedik. Még forrón zárható dobozba tesszük 10–15 percre, így a héjuk könnyen lehúzható. A paprikákat meghámozzuk, félbevágjuk, eltávolítjuk a magházat, majd vékony csíkokra szeleteljük. Egy tálban összeforgatjuk az olívaolajjal, balzsamecettel, sóval és borsal. Tálalásig lefedve hűtőbe tesszük – a pihentetés alatt a paprika levét ereszt, amit tálaláskor mártásként használunk.

A marhahúst nagyon vékony szeletekre vágjuk, majd megszórjuk az olajbogyóval, snidlinggel és lime-héjjal. A szeleteket szorosan feltekerjük, így kis hengereket kapunk.

Tálaláskor a sültpaprika-salátát a tányérra rendezzük, ráhelyezzük a marhahús-tekerceket, majd lilahagymával és mikrozöldekkel díszítjük. A paprika levét mártásként mellékanalazzuk.



Tálalás

A feltekert lazacszeleteket tányérra helyezzük. Köré pöttyözzük a citromgél, és öntsük mellé/köré a halmártást. Mikrozálddel, savanyított zöldségekkel vagy lilahagymával tovább díszíthető.



LAZAC CARPACCIO

CITROMGÉLLEL ÉS HAL DEMI-GLACE-SZAL

ELKÉSZÍTÉS: 90 PERC RECEPT 4 FŐRE

Carpaccio:

20–30 dkg friss lazacfilé
2 db lime
2 db citrom
1 csokor friss kapor
5 szem kapribogyó
Só

Citromgél:

250 ml friss citromlé
20 g nyírfacukor
4 g agar-agar

Hal demi-glace:

0,5 kg halcsont (pl. fehér húsup halból)
1 db halfej
1 csomag angol zeller
2 db sárgarépa
2 db salotta hagyma
2 gerezd fokhagyma
1–2 db babérlevél
Kakukkfű
1 evőkanál paradicsompüré
Olaj a piritáshoz
Víz

1 ADAG
151 Kcal
EBBÓL CH: 7,7 g

Lazac carpaccio

A lazacfilét megtisztítjuk: eltávolítjuk a zsíros részeket és a szálkákat. Nagyon vékony szeletekre vágjuk, ha szükséges, fólia alatt óvatosan kiegyenlítjük. A lime és citrom héját lereszeljük, a levüket kifacsarjuk. A kaprit és kaprot finomra vágjuk. A lazacszeleteket sózzuk, megszórjuk citrushéjjal, kaporral, kaprival, majd lefedve hűtőbe tesszük kb. 30 percre. Tálalás előtt a szeleteket feltekerjük.

Citromgél

A citromlében elkeverjük az agar-agart és a nyírfacukrot, majd felforraljuk. Lehűtjük, dermedni hagyjuk, végül simára turmixoljuk. Habzsákba vagy tubusba töltjük, hűtőben tároljuk.

Hal demi-glace

A halcsontokat és a fejet 180°C-os sütőben pirosra sütjük. Közben a zöldségeket kevés olajon lepirítjuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, azt is lepirítjuk. Beletesszük a sült csontokat, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, és kb. 1 órát gyöngyözve főzzük. Leszűrjük, majd a levet kis lángon visszaredukáljuk, míg sűrű, mártásszerű állagú nem lesz.

RAKOTT CUKKINI

ELKÉSZÍTÉS: 90 PERC + 120 PERC ASZALÁS RECEPT 4 FŐRE

Paradicsommártás:

50 dkg hámozott paradicsom, kockázva
1 kis sárgarépa
1 szál angol zeller
1 fej vöröshagyma / 2 salotta
2 gerezd fokhagyma
2 szál friss bazsalikom
Xilit, só, bors
Olívaolaj

Zöldfűszeres ordakrém:

20 dkg orda
1 salotta hagyma
1 gerezd fokhagyma
5 dkg paraj (spenót)
1 dkg parmezán
1 csokor petrezselyem
1 lime héja
Só, bors
Olívaolaj

Paradicsommártás

Olívaolajon lassan lepirítjuk a hagymát, répát, zellert. Hozzáadjuk a fokhagymát és paradicsomot, majd 10 percre főzzük. Ízesítjük, bazsalikomot beleáztatunk, kevés olívaolajjal meglocsoljuk. 20 perc után kivesszük a bazsalikomot, leszűrjük, a sűrű részt külön tároljuk.

Zöldfűszeres ordakrém

Olajon megpirítjuk a salottát, hozzáadjuk a parajt, petrezselymet, fokhagymát. Mikor összeesett, levesszük a tűzről, ízesítjük, limehéjat reszelünk bele. Kihűlés után aprítjuk, ordához és parmezánhoz keverjük.

Pirított cukkini

A cukkinit kb. 3 mm vastagra szeleteljük, sózzuk, borsozzuk, szőlőmagolajon mindkét oldalát lepirítjuk.

Aszalt paradicsom

Koktélpáradicsomok aljára X-et vágunk, fél percre forró vízben főzzük, jeges vízben lehűtjük, héját lehúzzuk. Szőlőmagolajjal meglocsoljuk, sózzuk, borsozzuk. Sütőben, résnyire nyitott ajtónál, alacsony hőfokon 2 órát aszaljuk.

Összeállítás

A sült cukkinit rétegezzük paradicsommártással, ordakrémmel, parmezánnal. 180 °C-on 15 percre sütjük. A maradék cukkinit felszeleteljük, sózzuk, lime-lével savanyítjuk.

1 ADAG
325 KCAL
EBBŐL CH: 20 G



Tálalás

A rakott cukkini tetejére aszalt paradicsom, friss bazsalikom és savanyított cukkini kerül.



Tálalás

Az aljára kerül a mángoldragu, köré a grillzöldség. Tetejére a sült hal és a ropogós kenyér. Végül meglocsoljuk az ánizsos vajmártással, és friss kaporral díszítjük.

FOGAS VAJMÁRTÁSSAL

ÉS ZÖLDSÉGRAGUVAL

ELKÉSZÍTÉS: 75 PERC RECEPT 4 FŐRE

Ánizsos vajmártás:

Vaj
4 salotta, szeletelve
5 gerezd fokhagyma
Fél csokor tárkony
1 kk koriandermag
6 csillagánizs
2 babérlevél
2 dl fehérbor
1 dl Pernod
5 dl halalaplé
Só, citromlé

Mángoldragu:

20 dkg mángold (szár és levél), kockázva
10 levél medvehagyma, aprítva
2 gerezd fokhagyma
Kis darab friss gyömbér, kockázva
1 édeskömény, kockázva
50 dkg csicseriborsó (durvára törve)
4 dl zöldségalaplé
Só, bors

1 ADAG
386 KCAL
EBBŐL CH: 36 G

Ánizsos vajmártás:

A vajon megfuttatjuk a hagymát, fokhagymát, tárkonyt, koriandert, csillagánizst és babérlevelet. Hozzáadjuk a fehérbort, majd a Pernod-t, és mindkettőt szárazra redukáljuk. Ezután hozzáöntjük a halalaplevet, felére forraljuk, leszűrjük. Tálaláskor vajjal emulgeáljuk, sóval és citromlével ízesítjük.

Mángoldragu:

Olajon lepirítjuk a hagymát, fokhagymát, gyömbért, majd hozzáadjuk a mángoldot, édesköményt, medvehagymát, és megpároljuk. Végül hozzákeverjük a csicseriborsót, és ízesítjük.

Grillzöldség:

A karfiolt sós vízben leforrázzuk, majd a cukkinivel és patisszonnal serpenyőben lepirítjuk. A cukkinit szeleteljük, sózzuk, azonos méretű darabokra vágjuk, majd felváltva rétegezzük. Tálalás előtt lime-lével enyhén savanyítjuk.

Kenyer kruton:

Rozskenyeret kockázunk, vajon ropogósra piritjuk.

Hal (fogas):

A halat (bőrrel vagy bőr nélkül) serpenyőben mindkét oldalán lepirítjuk, majd 180 °C-os sütőben 5 percig sütjük.

TENGERIS ÜLLŐ FILÉ

SPÁRGÁKKAL, HOLLANDI MÁRTÁSSAL ÉS KAPROS PUFFASZTOTT QUINOÁVAL

ELKÉSZÍTÉS: 70 PERC + 5-7 NAP ERJESZTÉS RECEPT 4 FŐRE

1 ADAG
540 KCAL
EBBŐL CH: 19 G

Hal:

4 db tengeri süllő filé
Só, bors
Olívaolaj vagy semleges ízű olaj

Spárga:

8-8 szál zöld és fehér spárga
Só, eritrit (1 tk/1 l víz)
Kevés vaj az újramelegítéshez

Hollandi mártás:

3 tojássárgája
125 g olvasztott vagy tisztított vaj
1 tk citromlé
Só, cayenne bors

Kapros puffasztott quinoa:

100 g quinoa
Só
Szárított kapor (mozsárban porrá törve)
220 °C-os olaj a sütéshez

Kaporolaj:

1 csokor friss kapor
1 marék béciparaj
100 ml semleges ízű olaj
Csipet só

Kovászolt fehér spárga (előre elkészítendő):

Hámozott fehér spárga
2,5%-os sóoldat (25 g só / 1 l víz)
1 szelet kovászos kenyér, kapor, fokhagyma

Kovászolt spárga

Tedd a spárgát tiszta üvegbe, öntsd le sóoldattal, adj hozzá fokhagymát, kaporot, kenyeret. 5-7 nap alatt szobahőmérsékleten erjed.

Kaporolaj

Turmixold az összes hozzávalót 2 percig, majd 70 °C-on melegítsd 20 percig. Szűrd le gézlapon.

Puffasztott quinoa

Főzd a quinoát 16 percig, majd szárítsd ki, és forró olajban puffaszd. Keverd el a kaporporral.

Spárgák

Blansírozd a zöld spárgát 2-3, a fehérét 5-7 percig sós, eritrites vízben. Jeges vízben hűtsd le, majd kevés vajon melegítsd újra.

Hollandi mártás

Szifonnal: Tojássárgát vízgőz fölött habosítsd, csorgasd hozzá a vajat, ízesítsd, szűrd, töltsd szifonba.

Szifon nélkül: Habverővel vízgőz fölött emulgeáld és főzd krémesre.

Hal

Bőrét kissé irdald be. Forró serpenyőben süsd először bőrös oldalával lefelé 3-4 percig, majd fordítsd meg röviden.

Tálalás:

A tányér közepére felváltva jöhet a zöld és fehér spárga. Erre kerül a süllőfilé, tetejére puffasztott quinoa. Mellé hollandi mártás, kaporporral megszórva. Pár csepp kaporolajjal és friss kaporral vagy édeskömény-zölddel díszítsd.



Tálalás

A tányérra kanállal formázott adag zöldborsó-pürét helyezünk, mellé kerül a karalábé-zöldborsó ragu, tetejére a sült lazacfilé, amit ropogós zsályalevelekkel díszítünk. Végül az egészet meglocsoljuk az élénkzöld zsályaalajjal.



ZÖLDBORSÓ-PÜRÉVEL, KARALÁBÉ-ZÖLDBORSÓ RAGUVAL ÉS ZSÁLYAOLAJTAL

ELKÉSZÍTÉS: 60 PERC RECEPT 4 FŐRE

Lazac:

4 lazacfilé (150–180 g/db)
Só, frissen őrölt bors
2 ek szőlőmagolaj (sütéshez)

Zöldborsó-püré:

300 g zöldborsó
1 ek olívaolaj
1 tk citromlé
Só, fehérbors
Friss menta vagy petrezselyem

Karalábémártás:

Karalábéból kivájt belső rész
200 ml zöldségalaplé vagy víz
1 ek extraszűz olívaolaj vagy vaj
Só, fehérbors
Csipet szerecsendió

Karalábé-zöldborsó ragu:

2 közepes karalábé (600–700 g)
150 g zöldborsó
2 salotta hagyma
Édesítőszer (eritrit vagy stevia)
Só, fehérbors
1 ek olívaolaj
100 ml karalábémártás

Zsályaalaj:

1 csokor friss zsálya
1 marék bépiparaj
100 ml semleges olaj (napraforgó vagy szőlőmag)
Csipet só

Sült zsályalevelek:

8–12 friss zsályalevél
Bő szőlőmagolaj (kb. 160 °C-on sütéshez)

1 ADAG
515 KCAL
EBBŐL CH: 23 G

A karalábét meghámozzuk, golyójával gömböket formázunk, majd sós, édesítőszeres forró vízben 2–3 percig blansírozzuk, és jeges vízbe tesszük. A kivágott belsőt apróra vágjuk, főzzük zöldségalaplében vagy vízben, majd botmixerrel pürésítjük. Sóval, fehérborssal, szerecsendióval és olívaolajjal sima mártássá keverjük.

A zöldborsót 2 percig blansírozzuk, jeges vízbe tesszük, leszűrjük, majd olívaolajjal, citromlével, sóval, borssal és opcionálisan mentával vagy petrezselyemmel pürésítjük.

A salottát apróra vágjuk, 20 másodpercig forrázzuk, majd jeges vízbe tesszük. Olívaolajon megpároljuk, hozzáadjuk a karalábégolyókat és a zöldborsót, sózzuk, borsozzuk, majd a karalábémártással puhára főzzük, szaftos ragut készítünk.

A lazacot sózzuk, borsozzuk, majd forró szőlőmagolajon az egyik oldalán 3–4 percig, a másikon 1–2 percig sütjük.

A zsályát és bépiparajt durvára vágjuk, olajjal és sóval botmixerrel turmixoljuk, amíg élénkzöld, sűrű olajat kapunk. Ezt 70 °C-on 20 percig hőkezeljük, majd finoman átszűrjük.

A zsályaleveleket 160 °C-os szőlőmagolajban 10–15 másodperc alatt ropogósra sütjük, majd papírtörőre szedjük.

CUKORMENTES PISZTÁCIATORTA

SÁRGABARACK ZSELÉVEL (20 CM-ES)

ELKÉSZÍTÉS: 70 PERC + 3-4 ÓRA HŰTÉS RECEPT 8 FŐRE

Pisztáciás piskóta:

2 tojás (szétválasztva)
30 g darált pisztácia
20 g mandulaliszt
1 ek eritrit
1 csipet só
1/4 tk sütőpor

Sárgabarack zselé:

300 g sárgabarack
100 g apróra vágott aszalt sárgabarack
8 g lapzselatin
Eritrit ízlés szerint
5 g őrölt kardamom

Pisztáciás "hamis mousse":

300 ml cukormentes habtejszín (30%-os)
200 g mascarpone
10 g eritrit
100 g cukormentes pisztáciapaszta

1 SZELET
385 KCAL
EBBŐL CH: 12 G

Pisztáciás piskóta

Keverd habosra a sárgáját az eritrittel, majd add hozzá a száraz alapanyagokat. A fehérjéből verj majdnem kemény habot, és forgasd óvatosan a masszához. Simítsd sütőpapíros formába (karika is elég), süsd 170 °C-on kb. 11-12 percig.

Sárgabarack zselé

A barackot kevés vízzel, eritrittel és kardamommal főzd puhára. Pürésítsd, majd szűrd át. Oldd fel benne a beáztatott zselatint, majd keverd bele az apró aszalt barackot. Önts 16 cm-es formába, fagyaszd meg.

Pisztáciás "hamis mousse"

Keverd el a mascarponét az eritrittel és pisztáciapasztával. Verd kemény habbá a tejszínt, és forgasd hozzá.

Összeállítás (20 cm-es formában)

1. Önts egy réteg mousse-t a formába.
2. Helyezd bele a fagyasztott zseléréteget.
3. Önts rá a maradék mousse-t.
4. Fedd be a piskótával.
5. Fagyaszd legalább 3-4 órát.



Tálalás

A formát óvatosan vedd le. Szobahőmérsékleten 15-20 perc alatt kienged - így lesz tökéletes az állaga. Díszítsd friss gyümölccsel vagy pisztáciával.



CUKORMENTES FRANGIPANE TORTA

MÁLNÁS-BAZSALIKOMOS ÍZESÍTÉSSEL (22 CM-ES)

ELKÉSZÍTÉS: 60 PERC + 3-5 ÓRA HŰTÉS RECEPT 10 FŐRE

Tészta:

150 g mandulaliszt
100 g zabpehelyliszt (vagy teljes kiőrlésű)
80 g vaj (vagy kókuszolaj)
1 db tojás
30 g eritrit (vagy más édesítő)
1 csipet só
1 citrom vagy lime reszelt héja

Bazsalikomos málnaszósz:

250 g málna
1 dl víz
1 rúd vanília kikapart magja
1 tk fahéj (opcionális)
1 citrom vagy lime leve, héja
20 g eritrit
Ízlés szerint bazsalikom

Tészta

A vaját morzsold el a lisztekkel, majd add hozzá az édesítőt, a tojást, sót, citrus héjakat és gyúrd össze. Csomagold folpackba és tedd a hűtőbe 30 percre. Nyújtsd ki, és bélelj ki vele egy tortaformát. Szurkáld meg villával. Előmelegített sütőben süsd 180 °C-on 10 percig.

Frangipane "krém"

A vaját keverd habosra az édesítőszerrel, majd add hozzá a tojásokat és végül a mandulát és a reszelt citrusokat. Egy sima, krémes masszát kapsz – ezt kanalazd az elősütött tésztára.

Málna hozzáadása

Szórd a tetejére a málnát (kicsit bele is nyomkodhatod), akár egyenletesen, akár kis halmokban. Szeletelj mandulát és azzal is szórd meg.

Sütés

180 °C-on kb. 30-35 percig kell sütni, amíg arany barna lesz a teteje. Sütés után a hűtőben legalább 5 óráig pihentessük, de a legjobb egy egész éjszakán át!

Málnaszósz

A málnát és az eritritet tedd egy kis lábasba, és közepes lángon kezd melegíteni. Add hozzá a citromlevet, fahéjat, vanília magját, a vizet és a bazsalikomot. Hagyd főni kb. 5-8 percig, amíg a málna teljesen összeesik és kissé besűrűsödik. Egy botmixer segítségével mixeljük bele a bazsalikomot. Ha nem szereted a magokat, passzírozd át egy szűrőn. Ha nem zavar, hagyhatod darabosabban is.

Frangipane "krém":

125 g szobahőmérsékletű vaj
100 g eritrit
2 db tojás
150 g mandulaliszt
1 db vaníliarúd kikapart magja
1 db citrom reszelt héja
100 g málna (a krém tetejére)
10 g szeletelt mandula

1 SZELET
400 KCAL
EBBŐL CH: 10 G

VANÍLIÁS-TONKÁS PANNA COTTA

FÜSZERES SÁRGABARACKKAL, PIRÍTOTT MANDULÁS ZABROPOGÓSSAL

ELKÉSZÍTÉS: 50 PERC + 3 ÓRA HŰTÉS RECEPT 4 FŐRE

Panna cotta:

250 ml mandulatej
200 ml kókusztejszín
1/3 reszelt tonkabab
1 vaníliarúd kikapart magja
15 g eritrit
4 g lapzselatin

Fűszeres, sült sárgabarack:

4 fél friss sárgabarack
10 g eritrit
10 g citromlé
csipet őrölt kardamom
5 g fahéj
15 g vaj vagy kókuszolaj

Mandulás zabropogós:

55 g víz
30 g eritrit
100 g durvára tört mandula
100 g mandulaliszt
125 g zabpehely
15 g kókuszolaj

1 ADAG
260 KCAL
EBBŐL CH: 13 G

Panna cotta:

A mandulatejet, kókusztejszínt, tonkababot, vaníliát és eritritet melegítsd össze. Forralás előtt add hozzá a beáztatott zselatint, majd keverd el alaposan. Öntsd poharakba vagy formába, és hűtsd min. 3 órát.

Fűszeres, sült sárgabarack:

Tedd a sárgabarackokat sütőtálba, szórd meg a fűszerekkel és az eritrittel, locsold meg a citromlével és a vajjal. Keverd át, majd süsd 180 °C-on kb. 20 percig, míg karamellizálódik.

Mandulás zabropogós:

Dolgozd össze az összetevőket morzsás állagúra. Terítsd sütőpapírra, és süsd 150 °C-on 20–25 percig, aranybarnára.

Tálalás:

Rétegezd pohárba vagy tálald tányéron: panna cotta, sült barack, majd a ropogós morzsa. Tetszés szerint friss gyümölccsel vagy mentalevéllel díszítheted.





A large white cloud-shaped area with horizontal dotted lines for writing.

