Mit süssek belőle?

DIA-WELLNESS

Wellness Food

Jól érzem magam!

Dia-Wellness mézeskalács mix

www.dia-wellness.com

Omlós keksz

Átlagos tápértékadatok 1 db (kb 3 g) süteményben:*
energia: 12 kcal, zsír: 0,8 g, szénhidrát: 0,8 g, cukrok: 0,03 g, poliol 0,4 g, rost: 0,3 g, fehérje: 0,3 g

HOZZÁVALÓK:

400 g	Dia-Wellness Mézeskalács mix
220 g	margarin
80 g	Dia-Wellness Maci Sweet (mézzel helyettesíthető)
1	csipet só
5 g	Vaníliás cukor

A nyersanyagokat összegyúrjuk, majd egy éjszakára a hűtőben pihentetjük.

Másnap a hideg tésztát összedolgozzuk, 5 mm vastagságúra kinyújtjuk, majd keksz kiszúróval formázzuk.

180 °C-on 15 perc alatt készre sütjük.

180°C

alul-felül sütés

* A tápértékadatok tájékoztató jellegűek,
csak az általunk megadott recept alapján érvényesek.

„mézes" krémes

Átlagos tápértékadatok 1 szelet (kb 50 g) süteményben: energia: 145 kcal, zsír: 10 g, szénhidrát: 10,0 g, cukrok: 1,7 g, poliol 4 g, rost: 4 g, fehérje: 3 g*

TÉSZTA HOZZÁVALÓK:

500 g	Dia-Wellness Mézeskalács mix
100 g	margarin
60 g	Dia-Wellness Maci Sweet (mézzel helyettesíthető)
40 g	víz
10 g	szódabikarbóna
2 db	tojás

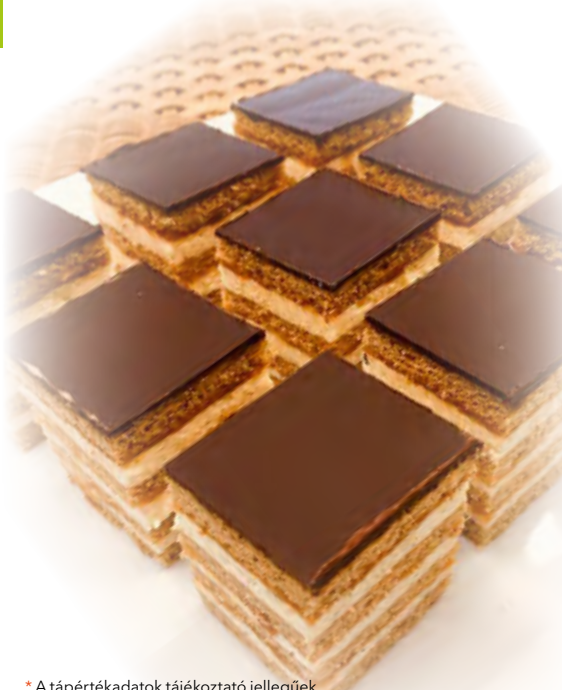
KRÉM HOZZÁVALÓK:

7,5 dl	tej
150 g	Dia-Wellness tejbegríz alap
100 g	Dia-Wellness porcukorhelyettesítő
10 g	Dia-Wellness vaníliás cukorhelyettesítő
500 g	margarin
200 g	Dia-Wellness Sárgabarack lekvár
100 g	Dia-Wellness Kakaós bevonó

A margarint a vízzel és a *Maci sweet*-tel langyosra melegítjük, majd a többi hozzávalóval összegyúrjuk.

A tésztát 4 részre osztjuk és vékonyra nyújtva 200 °C- on 15 perc alatt készre sütjük.

A tejből és a *Dia Wellness tejbegríz alapból* tejbegrízt készítünk és kihűtjük.
Ezután a margarinnal, *porcukorhelyettesítővel* és a vaníliás cukorral kihabosítjuk.
A 4 tésztalapot 3 réteg töltelékkel betöltjük úgy, hogy minden krémréteg alá Dia-Wellness *sárgabarack lekvárt* kenünk. Egy éjszakára a hűtőben pihentetjük.
Másnapra szépen összepuhul és a tetejét vékonyan *kakaós bevonóval* áthúzzuk.



* A tápértékadatok tájékoztató jellegűek, csak az általunk megadott recept alapján érvényesek.

Répatorta

Átlagos tápértékadatok 1 szelet (kb 80 g) süteményben:*
energia: 205 kcal, zsír: 12 g, szénhidrát: 20,0 g cukrok: 2 g, poliol: 10g, rost: 3 g, fehérje: 7 g

FELVERT HOZZÁVALÓK:

300	g	reszelt répa
200	g	darált dió
200	g	Dia-Wellness Mézeskalács mix
5	g	sütőpor
1	db	citrom leve, héja
6	db	tojás
200	g	Dia-Wellness porcukorhelyettesítő

KRÉM HOZZÁVALÓK:

1,5	dl	tej
100	g	natúr joghurt
50	g	Dia-Wellness Sajttorta alappor
40	g	Dia-Wellness porcukorhelyettesítő
1		citrom leve, héja
300	g	habbá vert tejszín

A Tojásokat kettéválasztjuk, a sárgáját a *Dia-Wellness porcukorhelyettesítő*vel kihabosítjuk és a reszelt répával elkeverjük.
A fehérjét a maradék *porcukorhelyettesítő*vel habbá verjük és a sárgájás répával, valamint a sütőporos diós *Dia-Wellness Mézeskalács mix*-szel lazán összekeverjük.

Tortakarikába töltjük és 180 °C - on 35 perc alatt készre sütjük.

Tejet a joghurttal, a *Dia-Wellness Sajttorta alappor*ral és a *Dia-Wellness porcukorhelyettesítő*vel simára keverjük, citrommal ízesítjük és a felvert tejszínhabot hozzákeverjük.
A kész krémet a kihűlt felvertre kenjük és a tetejét tetszés szerint díszítjük.

* A tápértékadatok tájékoztató jellegűek,
csak az általunk megadott recept alapján érvényesek.

Mézes piskóta

Átlagos tápérték adatok 1 szelet (kb 50g) süteményben: energia: 107 kcal, zsír: 4 g, szénhidrát: 12 g cukrok: 0,5 g poliol 8 g, rost: 3 g, fehérje: 7 g*

PISKÓTA HOZZÁVALÓK:

6 db tojás szétválasztva
3 evőkanál Dia-Wellness 1:1-es cukorhelyettesítő
3 evőkanál hideg víz
8 evőkanál Dia-Wellness mézeskalács mix
1 evőkanál Dia-Wellness Macisweet mézhelyettesítő

A tojássárgáját a cukorral felverjük, kanalanként hozzá csorgatjuk a vizet, a *Dia-Wellness Macisweet mézhelyettesítőt* és további 2 percig habosítjuk. Határozott mozdulatokkal belekeverjük a *Dia-Wellness mézeskalács mixet*. Kemény habbá verjük a tojásfehérjét és óvatosan a masszába dolgozzuk.

Tepsibe, vagy sütőkeretbe öntjük, egyenletesen eloszlatjuk. Előmelegített sütőben 180°C-on kb. 15-20 perc alatt készre sütjük.

A piskótatésztát dúsíthatjuk aszalt gyümölcsökkel, olajos magvakkal.

ÖNTET VARIÁCIÓK:

Pirított diós vaníliaöntet

3 dl tejet vagy tejhelyettesítőt elkeverünk 2 evőkanál *Dia-Wellness Vaníliás pudingporral* és hozzákeverünk 3 evőkanál pörkölt, darált diót. 2-3 percre félretesszük.

Vaníliás kávéöntet

1dl presszó kávét, 3dl tejet elkeverünk 2 evőkanál *Dia-Wellness Vaníliás hidegpuddinggal.* 2-3 percre félretesszük.

* A tápértékadatok tájékoztató jellegűek, csak az általunk megadott recept alapján érvényesek.

Puszedli

Átlagos tápértékadatok 1 szelet (kb 5 g) süteményben:*
energia: 12 kcal, zsír: 0,5 g, szénhidrát: 1,5 g cukrok: 0,07 g
poliol: 0,7 g, rost: 0,5 g, fehérje: 0,6 g

HOZZÁVALÓK:

500 g	Dia-Wellness Mézeskalács mix
10 g	szalakáli
60 g	olvasztott vaj
125 ml	tej
190 g	Dia-Wellness Maci Sweet

500 g *Dia-Wellness Mézeskalács mixet*, 10 g szalakálit, 60 g olvasztott vajat, 125 ml tejet, 190 g felmelegített *Dia-Wellness Maci Sweet*-et összedolgozunk.

Hűtőben legalább 1 órát pihentetjük.

Ezután diónyi golyókat formázunk belőle, kézzel kicsit lelapogatjuk.

170-180 °C

alul-felül sütés

Sütőpapírral kibélelt tepsiben, előmelegített sütőben 170-180 °C-on 10 percig sütjük.

* A tápértékadatok tájékoztató jellegűek,
csak az általunk megadott recept alapján érvényesek.

Próbálja ki további termékeinket,
süssön finomat egyszerűen!
• Dia-Wellness
• Gluténmentes
• Paleolit
• Vegán
• Kölyökbarát
WellnessFood'm
DIA-WELLNESS
Jól érzem magam!