

VELIKONOČNI RECEPTI-LCHF



POTICE IN OSTALE SLADICE



LCHF PRAZNIČNA OREHOVA POTICA
LCHF POTRATNA POTICA
LCHF MINI OREHOVA POTICA
LCHF MINI KOKOSOVA POTICA
LCHF VELIKONOČNI ZAJČKI
LCHF MARMORNI KOLAČKI
LCHF OSJA GNEZDA Z OREHI

LCHF VELIKONOČNI RECEPTI

potice in ostale sladice

Za Veliko noč se tradicionalno peče potica. Zato so v tej zbirki zbrani recepti za "klasično" LCHF potico in izpeljanke iz nje. Za vse, ki imate raje piškote ali kolačke, pa sem dodala še dva recepta.



VEČ receptov za sladice in različne ostale jedi je na voljo na spletni strani

www.lCHF-style.si



Recepti in slike so avtorsko delo! Kopiranje in objavljanje je dovoljeno samo z navajanjem vira (www.lCHF-style.si) in avtorja receptov.

LCHF OREHOVA POTICA



SESTAVINE (za model velikosti 12 x 30 cm):

Testo:

- 3 jajca
- 70 g Live & love eritritola s stevijo
- 80 g stopljenega masla
- 250 g mascarpone sira (polnomastnega)
- 1 jedilna žlica sirnega namaza (kot je ABC sirni namaz ...)
- 170 g Live & love mandljeve moke
- 50 g Live & love razmaščene fino mlete BIO kokosove moke
- 1 zavitek vinskega kamna (pecilni prašek)
- 20 g mletega indijskega trpotca

Nadev:

- 300 g mletih orehov
- 80 g Live & love eritritola s stevijo
- 150 ml sladke smetane (tekoče)
- 2-3 žlice ruma
- vsebina vanilijevega stroka ali naravna aroma vanilije
- 2 beljaka (stepena v sneg)
- ½ čajne žličke pravega temnega kakava

Ostalo:

- 2 rumenjaka za premaz
- eritritol v prahu za posip (v kavnem mlinčku zmeljemo Live & love eritritol s stevijo in dobimo prah)
- par žlic mandljeve moke za posip testa pri valjanju
- peki papir

LCHF OREHOVA POTICA

Postopek priprave testa:

Penasto umešamo jajca (miksamo par minut), vmes dodajamo eritritol s stevijo. Ko masa postane penasta in rahlo naraste dodamo stopljeno maslo in dobro premešamo. Nato dodamo mascarpone in sirni namaz. Na koncu vmešamo mešanico suhih sestavin in dobro premešamo. Jaz za ta del uporabim kavljaste nastavke na mešalcu. Testo preložimo na krožnik ali v posodo in ga damo v hladilnik za vsaj 2 uri ali najbolje čez noč. Testo je izredno mehko, ampak, ko se dobro ohladi in ko se sestavine povežejo, postane kompaktno.



Postopek priprave nadeva:

Preden vzamemo testo ponovno iz hladilnika pripravimo nadev, da bo vse pripravljeno, ko bomo začeli valjati testo, ki mora biti res dobro ohlajeno. Nadev pripravimo tako, da v ponev vsujemo mlete orehe in jih na nizki temperaturi počasi prepražimo, da zadišijo. Pazimo, da jih ne zažgemo! V ločeni posodici zmešamo smetano, kakav, rum in sredico vanilijevega stroka. Ko so orehi nežno prepraženi, jih zlijemo s smetano (z rumom, kakavom in vanilijo) ter dodamo eritritol. Vse dobro premešamo in odstavimo. Iz 2 beljakov stepemo sneg in ga nežno vmešamo v nadev.



LCHF OREHOVA POTICA

Ko je testo dovolj dolgo počivalo in je res dobro ohlajeno, pripravimo podlago za valjanje. Testo položimo na list peki papirja, ki smo ga prej radodarno potrosili z mandljevo moko. Na testo položimo drug list peki papirja in nežno z valjarjem razvaljamo testo na velikost stranice pekača.



Sedaj sledi pomemben korak, ki ga ne smete izpustiti: peki papir nežno odlepimo od testa in testo po celotni površini potrosimo z mandljevo moko. Nato položimo na testo NOV list peki papirja in testo z obema peki papirjema obrnemo okrog tako, da je sedaj zgoraj stran, ki je bila prej spodaj. Nežno odlepimo zgornji list peki papirja in testo je pripravljeno za namaz. Orehov namaz razporedimo po celotni površini in s pomočjo spodnjega peki papirja nežno zavijemo.



Skupaj s spodnjim peki papirjem ga preložimo v pekač. Na parih mestih prebodemo z zobotrebcem in pečemo pri 170 stopinjah približno 60-70 minut.

Na polovici peke nežno namažemo z rumenjacom in pekač pokrijemo z alu folijo ali prepognjenim peki papirjem, da preprečimo, da bi se zgornja stran preveč zapekla. Po končani peki pustimo potico v modelu, da se malo ohladi, nato pa jo zvrnemo iz modela z zgornjo stranjo navzdol in pokrijemo s kuhinjsko krpo. Pustimo, da se popolnoma ohladi, po želji jo potresemo z eritritolom v prahu in postrežemo.

LCHF POTRATNE REZINE



Sestavine (za pekač v velikosti približno 24 x 30 cm)

Svetlo testo (za zgoraj in spodaj)

- 3 jajca
- 70 g Live & love eritritola s stevijo
- 80 g stopljenega masla
- 150 g mascarpone sira (polnomastnega)
- 1 jedilna žlica sirnega namaza
- 180 g Live & love razmaščene mandljeve moke
- 50 g Live & love BIO razmaščene fino mlete kokosove moke
- 1 zavitek vinskega kamna (pecilni prašek)
- 20 g mletega indijskega trpotca

LCHF POTRATNE REZINE



Čokoladni biskvit

- 4 jajca
- 90 g stopljene temne čokolade
- 40 g Live & love BIO razmaščene fino mlete kokosove moke
- 3 jedilne žlice Live & love eritritola s stevijo
- 1 poravnana čajna žlička vinskega kamna (pecilni prašek)
- 1 velika žlica ruma
- 2 veliki žlici sladke tekoče smetane

Orehov nadev

- 250 g mletih orehov
- 70 g Live & love eritritola s stevijo
- 120 ml sladke smetane
- 2-3 veliki žlici ruma
- vsebina vanilijevega stroka ali naravna aroma vanilije
- 2 beljaka
- ½ čajne žličke Live & love BIO kakava v prahu

Skutin nadev

- 500 g nepasirane skute
- 60-70 g Live & love eritritola s stevijo (sladimo po okusu)
- Aroma vanilije ali vsebina ½ stroka vanilije
- 1 jajce + 2 rumenjaka (od orehovega nadeva)

Ostalo

- Eritritol s stevijo v prahu za posip (v kavnem mlinčku zmeljemo eritritol s stevijo in dobimo prah)
- par žlic mandljeve moke za posip testa pri valjanju
- 1 rumenjak + žlica BIO Ghee masla za premaz

LCHF POTRATNE REZINE

Postopek priprave svetlega testa:

Penasto umešamo jajca (miksamo par minut), vmes dodajamo sladilo. Ko masa postane penasta in rahlo naraste dodamo stopljeno maslo in dobro premešamo. Nato dodamo mascarpone in sirni namaz. Na koncu vmešamo mešanico suhih sestavin in dobro premešamo. Jaz za ta del uporabim kavljaste nastavke na mešalcu. Testo preložimo na krožnik ali v posodo in ga damo v hladilnik za vsaj 2 uri ali najbolje čez noč. Testo je izredno mehko, ampak, ko se dobro ohladi in ko se sestavine povežejo, postane kompaktno.

Postopek priprave čokoladnega biskvita:

Najprej stopimo temno čokolado. Rumenjake in beljake ločimo in stepemo beljake v mehek sneg. Rumenjake posebej penasto umešamo z eritritolom s stevijo ter dodamo stopljeno temno čokolado, razmaščeno kokosovo moko, vinski kamen, vanilijo ter rum po želji. Dodamo še smetano. Nato vmešamo še sneg. Biskvitno maso na tanko razporedimo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem. **Pečemo na 180 stopinj cca 10-12 minut.**

Postopek priprave orehovega nadeva:

Orehov nadev pripravimo tako, da v ponev vsujemo mlete orehe in jih na nizki temperaturi počasi prepražimo, da zadišijo. Pazimo, da jih ne zažgemo! V ločeni posodici zmešamo smetano, kakav, rum in sredico vanilijevega stroka. Ko so orehi nežno prepraženi, jih zlijemo s smetano (z rumom, kakavom in vanilijo). Vse dobro premešamo in odstavimo. Iz 2 beljakov stepemo sneg (ki mu med mešanjem počasi dodajamo sladilo) in ga nežno vmešamo v nadev.

Za skutin nadev zmešamo vse sestavine.



LCHF POTRATNE REZINE

Postopek zlaganja:

Ko je testo dovolj dolgo počivalo in je res dobro ohlajeno (to je ključno - če se vam mudi, ga lahko damo za 30 minut tudi v skrinjo) pripravimo podlago za valjanje.

Testo razdelimo na dva dela ter en del testa položimo na list peki papirja, ki smo ga prej radodarno potresli z mandljevo moko. Drugi del testa damo vmes nazaj v hladilnik. Na testo položimo drug list peki papirja in nežno z valjarjem razvaljamo testo cca 5-8 mm debelo. Skupaj s peki papirjem preložimo na pekač, v katerem bomo pekli pecivo.

Na testo naložimo orehov nadev, na orehov nadev damo čokoladni biskvit (če je presuh ga lahko navlažimo z mešanico smetane-vode-ruma), na čokoladni biskvit naložimo skutni nadev.

Nato se lotimo še druge polovice testa. Peki papir in testo potresemo z mandljevo moko, zvaljamo na enako debelino kot prvi del testa.

Sedaj sledi pomemben korak, ki ga ne smete spustiti, drugače bo prenos testa v pekač bolj zahteven: zgornji list peki papirja nežno odlepimo od testa in testo po celotni površini potresemo z mandljevo moko. Nato položimo na testo NOV list peki papirja (ali obrnemo tistega ki smo ga odlepili, tako da je na strani testa čisti del lista) in testo z obema peki papirjema obrnemo okrog tako, da je sedaj zgoraj stran, ki je bila prej spodaj in da je spodaj nov list peki papirja. Nežno odlepimo zgornji list peki papirja in testo je pripravljeno na prenos v pekač. Skupaj s peki papirjem ga preložimo na skutni nadev, tako da je testo spodaj, zgoraj pa papir. Nato šele papir nežno odlepimo. Lahko ga prenesemo tudi z valjarjem.

Pečemo na 180 stopinj 35-40 minut. 20 minut pred koncem premažemo z mešanico rumenjaka in stopljenega BIO Ghee masla.

V primeru, da eritritol s stevijo menjamo z navadnim eritritolom moramo količino sladila ustrezno prilagoditi oziroma povečati. Eritritol s stevijo je za približno 25 % bolj sladek kot klasičen eritritol.

Eritritol s stevijo blagovne znamke Live & love ne peče in nima »hladnega« priokusa, kar pa ni izključeno pri navadnem eritritolu drugih blagovnih znamk.

LCHF MINI OREHOVE POTIČKE



SESTAVINE

(za dve mini potički premera 5-7 cm in dolžine približno 25 cm)

Testo:

- 3 jajca
- 70 g Live & love eritritola s stevijo
- 80 g stopljenega masla
- 150 g mascarpone sira (polnomastnega)
- 1 jedilna žlica sirnega namaza
- 180 g Live & love mandljeve moke
- 50 g Live & love BIO razmaščene fino mlete kokosove moke
- 1 zavitek vinskega kamna (pecilni prašek)
- 25 g mletega indijskega trpotca (Psyllium husk)

LCHF MINI OREHOVE POTIČKE



Orehov nadev:

- 200 g mletih orehov
- 60 g Live & love eritritola s stevijo
- 100 ml sladke smetane (tekoče)
- 1-2 žlici ruma
- vsebina vanilijevega stroka ali naravna aroma vanilije
- 2 beljaka (stepena v sneg)
- ½ čajne žličke Live & love BIO kakava v prahu

Ostalo:

- Eritritol s stevijo v prahu za posip (v kavnem mlinčku zmeljemo eritritol s stevijo in dobimo prah)
- par žlic mandljeve moke za posip testa pri valjanju
- peki papir

LCHF MINI OREHOVE POTIČKE

Postopek priprave testa:

Penasto umešamo jajca (miksamo par minut), vmes dodajamo sladilo. Ko masa postane penasta in rahlo naraste dodamo stopljeno maslo in dobro premešamo. Nato dodamo mascarpone in sirni namaz. Na koncu vmešamo mešanico suhih sestavin in dobro premešamo. Jaz za ta del uporabim kavljaste nastavke na mešalcu. Testo preložimo na krožnik ali v posodo in ga damo v hladilnik za vsaj 2 uri ali najbolje čez noč. Testo je izredno mehko, ampak, ko se dobro ohladi in ko se sestavine povežejo, postane kompaktno.

Postopek priprave nadeva:

Preden vzamemo testo ponovno iz hladilnika pripravimo nadev, da bo vse pripravljeno, ko bomo začeli valjati testo, ki mora biti res dobro ohlajeno.

Nadev pripravimo tako, da v ponev vsujemo mlete orehe in jih na nizki temperaturi počasi prepražimo, da zadišijo. Pazimo, da jih ne zažgemo! V ločeni posodici zmešamo smetano, kakav, rum in sredico vanilijevega stroka. Ko so orehi nežno prepraženi, jih zlijemo s smetano (z rumom, kakavom in vanilijo). Vse dobro premešamo in odstavimo. Iz 2 beljakov stepemo sneg (ki mu med mešanjem počasi dodajamo sladilo) in ga nežno vmešamo v nadev.



LCHF MINI OREHOVE POTIČKE

Ko je testo dovolj dolgo počivalo in je res dobro ohlajeno, pripravimo podlago za valjanje.

Testo razdelimo na dva dela ter položimo en del testa na list peki papirja, ki smo ga prej radodarno potresli z mandljevo moko. Drugi del testa damo vmes nazaj v hladilnik. Na testo položimo drug list peki papirja in nežno z valjarjem razvaljamo testo cca 8 mm debelo.

Sedaj sledi pomemben korak, ki ga ne smete spustiti: zgornji list peki papirja nežno odlepimo od testa in testo po celotni površini potresemo z mandljevo moko. Nato položimo na testo NOV list peki papirja (ali obrnemo tistega ki smo ga odlepili, tako da je na strani testa čisti del lista) in testo z obema peki papirjema obrnemo okrog tako, da je sedaj zgoraj stran, ki je bila prej spodaj in da je spodaj nov list peki papirja. Nežno odlepimo zgornji list peki papirja in testo je pripravljeno za namaz.

Orehov namaz razporedimo po celotni površini in s pomočjo spodnjega peki papirja nežno zavijemo v »klobaso«, tako da je potica ovita v peki papir. Vzamemo še en list peki papirja in zavijemo potico še enkrat, zato da ostane oblika lepo fiksna. Enako ponovimo z drugim delom testa.

Pečemo na 180 stopinj 40-45 minut.

Pustimo da se popolnoma ohladi, po želji jo potresemo s sladilom v prahu in postrežemo.

V primeru, da eritritol s stevijo menjamo z navadnim eritritolom moramo količino sladila ustrezno prilagoditi oziroma povečati. Eritritol s stevijo je za približno 25 % bolj sladek kot klasičen eritritol.

Eritritol s stevijo blagovne znamke Live & love ne peče in nima »hladnega« priokusa, kar pa ni izključeno pri navadnem eritritolu drugih blagovnih znamk.



LCHF MINI KOKOSOVE POTIČKE



SESTAVINE (za 2 potički)

Testo:

- 3 jajca
- 80 g Live & love eritritola s stevijo
- 80 g stopljenega masla
- 40 g Torras čokoladnih kapljic (ALI navadne temne čokolade)
- 150 g mascarpone sira (polnomastnega)
- 180 g Live & love razmaščene mandljeve moke
- 50 g Live & love razmaščene fino mlete kokosove moke
- 25 g temnega nesladkanega kakava
- 1 zavitek vinskega kamna (pecilni prašek)
- 2,5 čajne žličke konjak moke (ALI 30 g mletega indijskega trpotca)
- rum (1-2 žlici)

LCHF MINI KOKOSOVE POTIČKE



Nadev:

- 200 ml sladke smetane
- 150 g grobo mlete kokosove moke (nariban kokos)
- 1 jedilna žlica Live & love razmaščene fino mlete kokosove moke
- 50 g Live & love eritritola s stevijo
- vsebina vanilijevega stroka ali naravna aroma vanilije
- 2 beljaka (stepena v sneg)
- 1 rumenjak

Ostalo:

- peki papir za peko
- eritritol v prahu za posip (v kavnem mlinčku zmeljemo Live & love eritritol s stevijo in dobimo prah)
- peki papir

LCHF MINI KOKOSOVE POTIČKE

Postopek priprave testa:

Penasto umešamo jajca (miksamo par minut), vmes dodajamo eritritol s stevijo. Ko masa postane penasta in rahlo naraste dodamo stopljeno maslo, v katerem smo stopili tudi temno čokolado in dobro premešamo. Nato dodamo mascarpone. Na koncu vmešamo mešanico suhih sestavin in dobro premešamo. Jaz za ta del uporabim kavljaste nastavke na mešalcu. Testo preložimo na krožnik ali v posodo in ga damo v hladilnik, da se dobro ohladi in sestavine povežejo (vsaj pol ure). Testo je mehko, ampak, ko se dobro ohladi in ko se sestavine povežejo, postane kompaktno.

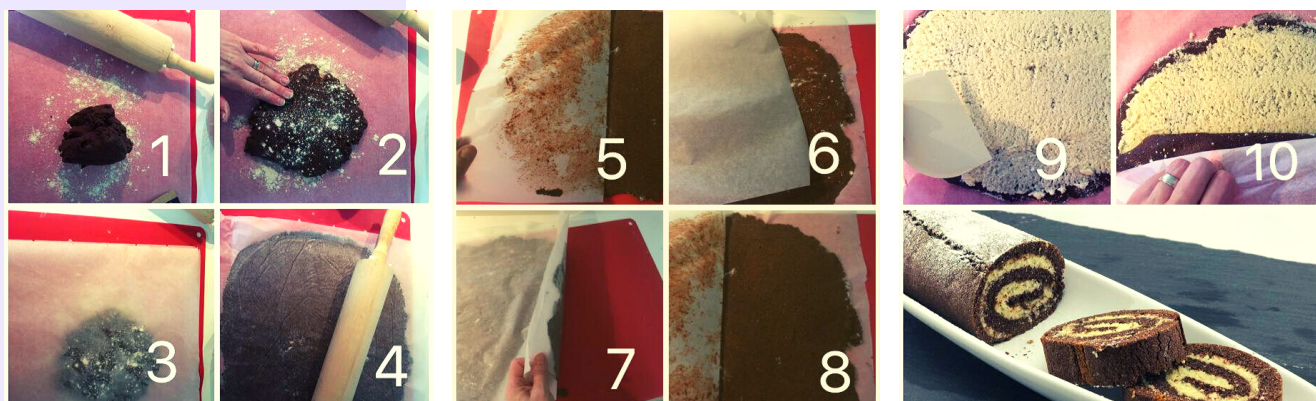
Postopek priprave nadeva:

V kozico damo sladko smetano, jo segrejemo (pazimo da ne zavre) ter ji dodamo kokos, eritritol, vanilijo ter žlico fino mlete kokosove moke. Odstavimo. Iz dveh beljakov stepemo sneg. Nežno vmešamo en rumenjak in sneg dveh beljakov v kokosovo maso.

Testo položimo na list peki papirja. Na testo položimo drug list peki papirja in nežno z valjarjem razvaljamo testo na velikost peki papirja. Pazimo da imamo robove čim bolj pravokotne ter razrežemo testo na dva pravokotnika. Če ne gre, izrežemo en pravokotnik v velikosti polovice peki papirja in nato preostanek testa zvaljamo ponovno. Testo naj bo zvaljano enakomerno in robovi ravni, le tako bo končni rezultat lep tudi v prerezu.

Kokosov namaz razporedimo po celotni površini obeh pravokotnikov in vsakega posebej (po daljši stranici) nežno zavijemo s pomočjo spodnjega peki papirja. Dobimo dve zaviti potički, ki ju zavijemo še v dodatno plast peki papirja (nežno, pustimo malenkost prostora).

Pečemo pri 180 stopinjah približno 45 minut. Ko se potičke rahlo ohladijo jih odvijemo in pustimo, da se ohladijo popolnoma.



LCHF VELIKONOČNI ZAJČKI



SESTAVINE (za dva pekača piškotov)

- 160 g razmaščene mandljeve moka Live & love
- 170 g eritritola s stevijo Live & love
- 150 g hladnega masla
- 6 rumenjakov
- par ščepecv mlete vanilije (ali vsebina 1/2 stroka vanilije ali malo vanilijeve arome)

za dekoracijo:

- par žlic stopljene temne čokolade
- mandljevi lističi
- cele makadamije
- okraske v obliki srčkov

ostalo:

- razmaščena mandljeve moka za valjanje
- eritritol s stevijo v prahu (eritritol s stevijo zmeljemo v kavnem mlinčku)
- peki papir

LCHF VELIKONOČNI ZAJČKI

PRIPRAVA TESTA:

Testo za piškote pripravimo tako, da zmešamo vse sestavine v homogeno testo. Jaz testo za krhke piškote vedno delam v multipraktiku z nožem. Lahko pa zmešamo sestavine tudi z ročnim mešalnikom in nato pregnetemo še na roke.

Testo oblikujemo v kepo, ga pokrijemo s plastično folijo (ali pa ga damo v vrečko) in postavimo na hladno vsaj za par ur. Po mojih izkušnjah je testo najbolje pustiti čez noč v hladilniku. Brez skrbi, nič ne bo narobe, samo naj bo v hladilniku, ne na toplem. Dlje časa kot testo odstoji, lepše se izrezujejo oblike. Ko je testo dovolj ohlajeno, ga vzamemo iz hladilnika in takoj začnemo z delom. Valjamo vedno hladno testo, če je pretrdo ga nežno razmehčamo s toplino rok (pregnetemo) in valjarjem. Testo za LCHF piškote se najlažje in najlepše valja med dvema plastema peki papirja.

Preden testo položimo na peki papir, le-tega malo potrosimo z razmaščeno mandljevo moko, da preprečimo prijemanje testa. Testo razvaljamo na debelino par mm (4-5 mm) oziroma odvisno od tega kakšne piškote želimo. Če se testo prijemlje na modelčke to preprečimo tako, da modelček z ostrim robom potapkamo po razmaščeni mandljevi moki pred vsakim izrezovanjem. Izrezane oblike polagamo na pekač obložen s peki papirjem.

Pečemo 8-10 minut na 175-180 stopinj. Med peko pazimo da robovi ne porjavijo preveč, piškoti morajo imeti nežno barvo. Ko so piškoti pečeni, jih v celoti ohladimo. Okrasimo jih po želji. Jaz sem uporabila polovičke makadamij (celo makadamijo z ostrim nožem razpolovimo) in lističe mandljev. Vse to s pikico čokolade prilepimo na piškot. Če nimamo dresirne vrečke za čokolado, si lahko pomagamo z navadno malo vrečkico (najboljše so na ZIP zapiranje, ker nimajo motečih robov), ki ji malo odstrižemo vogalček.



LCHF MARMORNI KOLAČKI



SESTAVINE (za 13-15 kolačkov)

Za temni del:

- 200 g mletih orehov
- 125 g masla
- 3 velike žlice razmaščene mandljeve moke Live & love
- 5-6 velikih žlic eritritola s stevijo Live & love
- 100 g temne čokolade
- 4 jajca
- 2 veliki žlici ruma
- 1 pecilni (vinski kamen)

Za svetli del:

- 50 g mletih blanširanih mandljev (namig - zmeljemo mandljeve lističe)
- 70 g razmaščene mandljeve moke Live & love
- 60 g raztopljenega masla
- 1 zavitek vinskega kamna (pecilni prašek)
- 3 jajca
- 5 velikih žlic eritritola s stevijo Live & love
- vanilijeva aroma ali vsebina enega stroka vanilije

LCHF MARMORNI KOLAČKI

PRIPRAVA MASE

Za temni del:

Ločimo jajca, stepemo sneg, rumenjake penasto stepemo z eritritolom s stevijo, dodamo stopljeno maslo in čokolado, počasi dodamo suhe sestavine in rum ter na koncu ročno nežno vmešamo sneg.

Za svetli del:

Ločimo jajca, stepemo sneg, rumenjake penasto vmešamo z eritritolom s stevijo, dodamo stopljeno maslo, počasi dodamo suhe sestavine ter aromo vanilije in na koncu ročno nežno vmešamo sneg.

Pripravimo papirnate posodice (za mafine) ali silikonski model za mafine. Če imamo kovinskega ga dobro (!!!) namastimo z maslom.

V posodice/model naložimo izmenično temno in svetlo maso. Nič ne pritiskamo in tlačimo, ampak vmes nekajkrat udarimo s posodico ob pult, da se masa lepo enakomerno posede.

Pečemo približno 25-30 minut na 180 stopinj (odvisno od pečice in velikosti mafinov).

Ob koncu peke preverimo z zobotrebecem – če je zobotrebec lepo suh je pečeno, če se ga pa držijo mokri koščki testa, je potrebno peko še malo podaljšati.

Po želji lahko poljubno okrasimo.



LCHF OSJA GNEZDA Z OREHI



SESTAVINE:

Testo:

- 3 jajca
- 70 g Live & love eritritola s stevijo
- 80 g stopljenega masla
- 250 g mascarpone sira (polnomastnega)
- 1 jedilna žlica sirnega namaza (kot je ABC sirni namaz ...)
- 170 g Live & love mandljeve moke
- 50 g Live & love razmaščene fino mlete BIO kokosove moke
- 1 zavitek vinskega kamna (pecilni prašek)
- 20 g mletega indijskega trpotca

Nadev:

- 300 g mletih orehov
- 80 g Live & love eritritola s stevijo
- 150 ml sladke smetane (tekoče)
- 2-3 žlice ruma
- vsebina vanilijevega stroka ali naravna aroma vanilije
- 2 beljaka (stepena v sneg)
- ½ čajne žličke pravega temnega kakava

Ostalo:

- 2 rumenjaka za premaz
- eritritol v prahu za posip (v kavnem mlinčku zmeljemo Live & love eritritol s stevijo in dobimo prah)
- par žlic mandljeve moke za posip testa pri valjanju
- peki papir

LCHF OSJA GNEZDA Z OREHI



Postopek priprave testa:

Penasto umešamo jajca (miksamo par minut), vmes dodajamo sladilo. Ko masa postane penasta in rahlo naraste dodamo stopljeno maslo in dobro premešamo. Nato dodamo mascarpone in sirni namaz. Na koncu vmešamo mešanico suhih sestavin in dobro premešamo. Jaz za ta del uporabim kavljaste nastavke na mešalcu. Testo preložimo na krožnik ali v posodo in ga damo v hladilnik za vsaj 2 uri ali najbolje čez noč. Testo je izredno mehko, ampak, ko se dobro ohladi in ko se sestavine povežejo, postane kompaktno.

Postopek priprave nadeva:

Preden vzamemo testo ponovno iz hladilnika pripravimo nadev, da bo vse pripravljeno, ko bomo začeli valjati testo, ki mora biti res dobro ohlajeno.

Nadev pripravimo tako, da v ponev vsujemo mlete orehe in jih na nizki temperaturi počasi prepražimo, da zadišijo. Pazimo, da jih ne zažgemo! V ločeni posodici zmešamo smetano, kakav, rum in sredico vanilijevega stroka. Ko so orehi nežno prepraženi, jih zlijemo s smetano (z rumom, kakavom in vanilijo). Vse dobro premešamo in odstavimo. Iz 2 beljakov stepemo sneg (ki mu med mešanjem počasi dodajamo sladilo) in ga nežno vmešamo v nadev.



LCHF OSJA GNEZDA Z OREHI

Ko je testo dovolj dolgo počivalo in je res dobro ohlajeno, pripravimo podlago za valjanje.

Testo razdelimo na dva dela ter položimo en del testa na list peki papirja, ki smo ga prej radodarno potresli z mandljevo moko. Drugi del testa damo vmes nazaj v hladilnik. Na testo položimo drug list peki papirja in nežno z valjarjem razvaljamo testo cca 8 mm debelo.

Sedaj sledi pomemben korak, ki ga ne smete spustiti: zgornji list peki papirja nežno odlepimo od testa in testo po celotni površini potresemo z mandljevo moko. Nato položimo na testo NOV list peki papirja (ali obrnemo tistega ki smo ga odlepili, tako da je na strani testa čisti del lista) in testo z obema peki papirjema obrnemo okrog tako, da je sedaj zgoraj stran, ki je bila prej spodaj in da je spodaj nov list peki papirja. Nežno odlepimo zgornji list peki papirja in testo je pripravljeno za namaz.

Orehov namaz razporedimo po celotni površini in s pomočjo spodnjega peki papirja nežno zavijemo v »klobaso«, tako da je ovita v peki papir. Enako ponovimo z drugim delom testa.

Obe klobasi (zaviti v peki papir) damo za 30-40 minut v skrinjo ali zamrzovalnik. Vzamemo ven in z ostrim nožem narežemo za prst debele rezine. Če je potrebno rahlo popravimo obliko, da je lepo okrogla. Posamezne rezine polagamo na pekač, obložen s peki papirjem.

Pečemo na 180 stopinj 25-30 minut. Po 15 minutah premažemo z rumenjacom.

V primeru, da eritritol s stevijo menjamo z navadnim eritritolom moramo količino sladila ustrezno prilagoditi oziroma povečati. Eritritol s stevijo je za približno 25 % bolj sladek kot klasičen eritritol.

Eritritol s stevijo blagovne znamke Live & love ne peče in nima »hladnega« priokusa, kar pa ni izključeno pri navadnem eritritolu drugih blagovnih znamk.



Pri peki uporabljam razmaščene moke (mandljevo, kokosovo ...), BIO kakav, BIO Ghee maslo in naravno sladilo eritritol s stevijo blagovne znamke Live & love, ki je na voljo v spletni trgovini www.lCHF-style.si in na izbranih prodajnih mestih po Sloveniji.

Več nasvetov glede LCHF prehrane, receptov in ostalih zanimivih vsebin je na voljo na spletni strani

www.lCHF-style.si



Prijetno peko ti želim!

Katja, LCHF Style

Recepti in slike so avtorsko delo! Kopiranje in objavljanje je dovoljeno samo z navajanjem vira (www.lCHF-style.si) in avtorja receptov.