

MIHÁLY  
ÁGNES

Sütemények Ágnes konyhájából

# Bűnmentes élvezetek

Nyakunkon a tavasz, és ilyenkor talán picit mindenki jobban figyel arra, hogy egészségesebben étkezzon, többet mozogjon. Van, amiről egyszerű lemondani, viszont legtöbbünknek az édesség a gyenge pontunk, ettől a legnehezebb megválni. Engem évekkkel ezelőtt éppen a lelkiismeretfurdalás-mentes desszertek iránti vágy és kíváncsiság terelt a

sütemények világába. Hiszen ki ne szeretné úgy élvezni az ízeket, hogy közben nincs bűntudata? A következő édességekből hiányzik a cukor és a fehér liszt, viszont van bennük annyi íz és meglepetés, hogy miután megkóstoljuk, soha többé nem fogjuk azt gondolni, hogy ami mentes és egészséges, az nem lehet istenien finom is.

## Cukormentes sajtorta

**Hozzávalók az alaphoz:** 120 gramm teljes kiőrlésű keksz, 4 ek tej. A krémsajtos masszához: 460 gramm zsírszegény krémsajt, 115 gramm méz, 500 ml görög joghurt, 2 tojás, 1 evőkanál vaníliakivonat, 2 evőkanál keményítő.

**Elkészítése:** Először a sütit előmelegítjük 180 Celsius-fokra. Az alaphoz a kekszet finomra daráljuk, majd hozzáadjuk a tejet, elkeverjük, és egy 18 cm-es tepsiforma aljába nyomkodjuk. 15 percig sütjük, majd a sütit visszaállítjuk 150 fokra. A sajtortához a krémsajtot a méz-

zel simára kavargatjuk. Hozzáadjuk a görög joghurtot, majd jól elkeverjük. Egyenként eldolgozzuk benne a tojásokat, végül a vaníliakivonatot és a két evőkanál keményítőt is. Ezt a kisült kekszes alapra öntjük, majd 150 fokos sütőben egy órát sütjük. Ha nem szeretnénk, hogy megrepedjen a teteje, fél órát hagyjuk a sütőben hűlni úgy, hogy a süti ajtaját egy picit kinyitjuk. Ezután helyezzük legalább négy órára hűtőszekrénybe. A tetejére tehetünk gyümölcszószt, karamellöntetet, friss gyümölcsöket, vagy bármit, amit épp kívánunk.



FOTÓK: DAVID ANNA JÚLIA

## Joghurtos-ricottás pohárkrémAv



**Hozzávalók a morzsához:** 1 csésze zabpehely, 1 csésze kókuszreszelék, 1 csésze tönkölyliszt, 2 evőkanál barna cukor, 50 gramm vaj, 1 csipet só. **A krémhez:** 250 gramm ricotta, 500 gramm görög joghurt, 1 vaníliarúd kikapart belseje, 2 evőkanál méz, 2 evőkanál chia mag (opcionális). **A szószhoz:** 250 gramm fagyasztott erdei gyümölcs, ízlés szerint méz.

**Elkészítése:** A sütit előmelegítjük 180 fokra. A morzsához a hozzávalókat egy tálba öntjük, és a kezünkkel egy kicsit átggyúrjuk, hogy a vajat eldolgozzuk benne. Egy tepsibe borítjuk, és 25 percig sütjük. Közben folyamatosan átkavargatjuk, hogy mindenhol egyenletesen megpiruljon. A krémhez a ricottát a görög joghurttal simára keverjük. Hozzáadjuk a vaníliát és a mézet. Ha

szeretnénk még egészségesebbé tenni desszertünket, a masszát felére tehetünk két evőkanál chiamagot. A gyümölcsös réteghez a fagyasztott gyümölcsöt a mézzel addig főzzük, amíg egy sűrű szószt kapunk. A morzsát, a ricottás krémet és a gyümölcszószt ízlés szerint üveg poharakba rétegeltjük. Vigyázzunk, hogy mindent kihűtsünk, mielőtt a poharakba helyezzük!

## okádós brownie

**Hozzávalók:** 2 érett avokádó, 150 gramm méz, 1 teáskanál vaníliakivonat, 3 tojás, 60 gramm kókuszliszt, 60 gramm keserű kakaó, 1/4 teáskanál só, 1 teáskanál sütőpor.

**Elkészítése:** Első lépésként a sütit előmelegítjük 175 fokra. Egy botmixerrel vagy késes aprítóval pürésítjük az

avokádót a mézzel és a vaníliával. Hozzáadjuk a tojásokat, és jól elkeverjük. Végül a száraz hozzávalók következnek: a kakaó, a kókuszliszt, a só és a sütőpor. A masszát addig kavargatjuk, amíg minden alapanyaga jól eldolgoztunk. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és 25 perc alatt megsütjük.

