



Szafi Free
kezdőcsomag –
ötletadó,
népszerű Szafi
Free receptek



Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2. oldal
Előszó	3. oldal
Kalória-csökkentett gluténmentes kakaós csiga	5. oldal
Szafi Free gluténmentes vegán fehérjés zsemle	7. oldal
Szafi Free világos, puha, mellékízmentes vegán kenyér, zsemle, vagy kifli	9. oldal
Szafi Free vegán fehérjés zabtöretes cukkinifasírt petrezselymes zabtöréttel	10. oldal
Gluténmentes, vegán hamburger zsemle alap	13. oldal
Szafi Free gluténmentes roppanós kifli	15. oldal
Gluténmentes szilvás párnák	17. oldal
Szafi Free gluténmentes, vegán cukkini tócsni	19. oldal
Szafi Free fokhagymás-zöldfűszeres sajtgolyók	21. oldal
Vegán fánk recept Szafi Free lángos lisztkeverékből	23. oldal
Gluténmentes képviselőfánk Szafi Free zabpuding porból	25. oldal
Tojásmentes, gluténmentes palacsinta Szafi Free zabpudingból	27. oldal



Előszó

Régóta érlelődik benned a gondolat, hogy szeretnéd kipróbálni a Szafi termékeket, szeretnél ezek segítségével életmódot váltani?

Ezért állítottam össze a Szafi Free termékcsaládból egy életmódváltó kezdőcsomagot, amelyek segítségével, elkészítheted kedvenc ételeid Szafis verzióját.

A receptek egyszerűek, gyorsan elkészíthetők, hogy a kezdő háziasszonyok is könnyen boldoguljanak vele a konyhában.

A receptekből készült ételek finomak, tökéletes állagúak, és hosszan tartó jóalakottság érzetet biztosítanak.

A Szafi Free termékeket minőségi alapanyagokból, garantáltan gluténmentes, vegán üzemünkben állítjuk elő.

Akár összetett ételérzékenységről, speciális diétáról, tudatos életmódra váltásról legyen szó, a Szafi receptek között mindenki megtalálhatja az ízlésének közelálló ételeket.

Szemezgessetek kedvetekre, és próbáljátok ki a Szafi Free kezdőcsomag termékeiből összeválogatott recepteket!



Szafi Free receptek



Kalória-csökkentett gluténmentes kakaós csiga



Hozzávalók (10 darabhoz, 440 grammhoz):

150 g Szafi Free Világos puha kenyér lisztkeverék

70 g Szafi Reform poreritrit

0,5 g Szafi Reform himalája só

10 g frissen reszelt bio citromhéj

10 g almaecet

140 g víz

+ 5 g Szafi Free Expressz lisztkeverék a gyúráshoz

Töltelék:

35 g Szafi Reform zsírszegény kakaópor

50 g Szafi Reform por eritrit, vagy helyettesíthető: 15 g Szafi Reform negyedannyi édesítővel vagy Szafi Free ötszörös édesítőszerrel

60 g víz – negyedannyi esetén 65 g vízzel helyettesíthető

Kenéshez:

20 g folyékony hozzáadott cukortól mentes sárgabaracklekvár (ha kemény a lekvárunk egy pici vízzel hígítsunk rajta, és édesítőt is adhatunk még hozzá)

A végén a fűjához:

kb. 1 gramm olaj

Elkészítés:

A tésztát gyúrjuk össze, majd 5 percig pihentessük, ezalatt készítsük el a krémet.

Fontos megjegyzés: A tészta a kezdetekben folyékony, de ne ijedjünk meg, így a jó, egy grammal sem kell hozzá több liszt!

A pihentetés után gyúrható lesz!

Lisztezett felületen gyúrjuk át, majd nyújtsuk ki a tésztát téglalap alakúra, kenjük rá a sűrű kakaókrémet, majd a keskenyebb oldalától kezdve tekerjük fel.

Vágjuk 10 darabra, majd kenjük le a folyékony sárgabaracklekvárral.

Előmelegített 160 fokos sütőben, alsó-felső programon 20-23 percig süssük (sütő függő), majd fűjjük le olajspayvel és további 2 percig süssük.

Negyedannyis változat esetén 180 fokon 22 perc.

Szafi Free gluténmentes vegán fehérjés zsemle



Hozzávalók:

200 g Szafi Free világos puha kenyér lisztkeverék
50 g Szafi Free natúr rizscsíra fehérjepor
4 g só
3 g porélesztő (elhagyható!)
2 g fokhagymapor (ez tompítja a rizsfehérje ízét, de nem érezni ki belőle)
20 g fehérborecet - vagy 15 g frissen facsart citromlé
30 g cocomas (helyettesíthető 30 g vízzel)
380 g meleg víz (a langyosnál melegebb, de nem forró)
+3 g bambuszrost liszt a gyúráshoz és a formázáshoz

Elkészítés:

Külön edénybe mérjük a folyékony és a száraz alapanyagokat, majd öntsük őket egybe és kézi robotgép spirálszárával alaposan dolgozzuk össze.

Pihentessük a tésztát 10 percig.

Ezután lisztes felületen gyúrjuk át.

Osszuk 6 egyenlő súlyú darabra, formázzunk zsemléket belőlük, majd lapítsuk ki 9 cm átmérőjűre.

Rakjuk őket egymástól távol, (nagyra fognak nőni) sütőpapírral borított tepsire és pihentessük, míg a sütő felmelegszik. (ez kb. 15 perc)

Sütés:

200 fokra előmelegített sütőben, alsó – felső programon 42-45 perc, a sütő erősségétől függően.

A 6 db zsemle súlya 502 g.

Beltartalmi értékei darabonként:

Energia: 158 Kcal. (rosttal számítva)

Fehérje: 10,1 g

Zsír: 2,2 g

Szénhidrát: 22,5 g

Rost: 5,4 g

100 grammban:

Energia: 189 Kcal. (rosttal számítva)

Fehérje: 12,1 g

Zsír: 2,6 g

Szénhidrát: 26,9 g

Rost: 6,4 g

Szafi Free világos, puha, mellékízmentes vegán kenyér, zsemle, vagy kifli



Hozzávalók (455 grammos kenyérhez):

250 g Szafi Free világos puha kenyér lisztkeverék (helyettesíthető Szafi Free Expressz lisztkeverékkel)

3 g Szafi Reform himalája só (ízlés szerint változhat)

30 g frissen facsart citromlé vagy 20 g 6%-os fehérborecet – fehérborecettel finomabb, és nincs ecet íze!

280 g szoba hőmérsékletű víz

1 +1 g kókuszolaj a lekenéshez (elhagyható, de ettől lesz barnás a kérge) – illetve helyettesíthető EzCoat olajsprayvel

Elkészítés:

Keverjük ki egy tálba a vizet, citromlevet és sót, majd adjuk hozzá a lisztet és gyúrjuk jó alaposan össze.

Összeállítás után 10 percig pihentessük.

Pihentetés után enyhén lisztezett felületen formázzuk meg, kenjük le olajjal.

Előmelegített 180 fokos sütőben alsó-felső programon 50 percig süssük, majd kenjük le újra vékonyan kókuszolajjal (csupán a szebb szín miatt), és süssük tovább 200 fokon 15 percig.

Kifli vagy zsemle is formázható a tésztából (6 db.), így a sütési idő változik: 185 fokon, kb. 40 perc.

Rácson hagyjuk kihűlni a kenyeret/zsemlét/kifliket. Már langyosan is felvágható, nem lesz nedves a belseje!

Szobahőmérsékleten zacskóban tárolva 4 napig finom puha marad, nem változik az állaga és az íze sem!

Hűtőben akár 1 hétig is eláll, de a hűtés miatt nem marad puha a belseje, így étkezés előtt ajánlatos felmelegíteni!

Sütés után, miután kihűlt szeletelve le is fagyasztható!

Szafi Free vegán fehérjés zabtöretes cukkinifasírt petrezselymes zabtörettel



Hozzávalók (12 darabhoz):

150 g Szafi Free lángos lisztkeverék
50 g Szafi Free gluténmentes zabtöret
25 g Szafi Free rizscsíra fehérjepor
6 g Szafi Reform kacsasült fűszersó, vagy fasírt fűszersó
3 g szárított zeller- vagy petrezselyem levél
15 g citromlé
100 g víz
150 g héjától tisztított cukkini
+ kókuszolaj a sütéshez

Elkészítés:

Keverjük össze a száraz hozzávalókat.

Rakjuk késes aprítóba a cukkinit, a vizet, a citromlevet, majd daráljuk krémesre.

Öntsük a lisztes keverékre és kanállal dolgozzuk csomómentesre.

Pihentessük legalább 30 percig (de ha egy órát áll, még jobban össze fog állni és a zabtöret is megszívja magát nedvességgel).

Melegítsünk kb. ujjnyi kókuszolajat.

Ha letelt a pihentetési idő, olajos kézzel formázzunk belőlük 12 db kis gombócot és két adagban süssük ki őket. (Ez oldalanként kb. 3,5-4 perc, ha betettük az olajba, villával kissé lapítsuk ki őket.)

A sütés alatt nem szívják fel az olajat, összesen 7 g fogyott.

De! olaj nélkül is készíthető (a fotón az van), forrólevegős fritőzben.

Beltartalmi értékei darabonként, fritőzben készítve:

Energia: 75 Kcal

Fehérje: 3,6 g

Zsír: 0,6 g

Szénhidrát: 12 g

Rost: 1,8 g

Gluténmentes, vegán hamburger zsemle alap



Hamburger zsemle alap hozzávalói (3 darabhoz):

140 g Szafi Free Világos Puha kenyér lisztkeverék vagy Szafi Free hajdinas kenyér lisztkeverék
2 g Szafi Reform himalája só
20 g almaecet (vagy frissen facsart citromlé)
170 g langyos víz

Pita elkészítése:

Keverjük össze külön edényben a száraz és folyékony hozzávalókat.

Öntsük őket egybe és gyors mozdulatokkal dagasszuk csomómentesre.

Pihentessük a tésztát 5 percig.

Ezután gyúrjuk át, osszuk 3 egyenlő részre és nyújtsunk belőlük 10 cm átmérőjű körlapokat. (TEHÁT NEM ZSEMLÉT KELL FORMÁZNI BELŐLE, HANEM MINT A PITÁT, csak 5 cm-el kisebbre!)

Rakjuk sütőpapírral bélelt tepsire és kenjük le a tetejüket egy kis vízzel hígított sűrített paradicsommal (vagy ketchuppal), végül szórjuk meg szezámmaggal (persze nem kötelező!)

Sütése:

Előmelegített 220 fokban, alsó-felső programon 22 percig süssük. (Az utolsó pár percben lefújtam olajsprayvel, hogy fényesebb legyen a teteje.)

Felvágás előtt hűtsük langyosra.

Vágjuk ketté, mint a zsemlét, pakoljuk meg ízlés szerint, és jóízűen fogyasszuk el!

1 db hamburger zsemle tápértéke szezámmag nélkül, olajsprayvel lefújva:

Energia: 184,5 kcal

Fehérje: 4,5 g

Zsír: 0,8 g

Szénhidrát: 29,4 g

Szafi Free gluténmentes roppanós kifli



Hozzávalók 6 darab kiflihez:

250 g Szafi Free világos puha kenyér lisztkeverék

4 g Szafi Reform himalaya só

4 g porélesztő

30 g fehérborecet

320 g kézmeleg víz

A sütés előtti kenéshez:

Szafi Reform kókuszolaj

Elkészítés:

Kenyérsütő gépben 2×20 percig dagasztjuk. A két dagasztás között 10 percet pihentetjük.

Lisztos felületen 40 cm-es körlapot nyújtunk, 6 darabra vágjuk. Feltekerjük, sütőpapírral bélelt tepsire tesszük.

Kókuszolajjal lekenjük, majd 180 fokon (alsó-felső programon) 50 percig sütjük.

Gluténmentes szilvás párnák



Tészta hozzávalói (6 darabhoz):

270 g Szafi Free világos puha kenyér lisztkeverék
40 g frissen facsart citromlé
300 g langyos víz
20 g reszelt citromhéj
20 g Szafi Reform negyedannyi édesítő
1 g Szafi Reform Himalaya só

Töltelék:

Szilva, Szafi Refrom őrölt fahéj és egy kevés Szafi Reform negyedannyi édesítő.

Elkészítés:

Téglalap alakúra vágtam a tésztát, az egyik felét utána késsel/pizzavágóval bevagdostam. A nem bevágott részére tettem az eritrites-fahéjas szilvatölteléket, majd ráhajtottam a bevágott részt és oldalt picit összenyomkodtam.

Sütés:

30 percig sütöttem kb. 200-220 fokon, nem elektromos, hagyományos sütőben (tehát nem légkeveréses funkció!).

6 darab készült, szilvával együtt kb. 160 grammosak lettek.

Szafi Free gluténmentes, vegán cukkini tócsni



Hozzávalók:

2 db megpucolt, (nagylyukú reszelőn) lereszelt cukkini, de NEM kell kinyomkodni (nálam 250 g lett)

fokhagyma(por), só, bors ízlés szerint

2 g Szafi Reform füstölt paprika

20 g citromlé/almaecet

50 g víz

140 g Szafi Free lángos lisztkeverék

A sütéshez:

Szafi Reform kókuszolaj

Elkészítés:

A hozzávalókat összekevertem, a lisztet utoljára tettem a masszához.

10 percet pihentettem, majd evőkanállal bő olajba szaggattam.

Alacsony hőfokon sütöttem, hogy biztosan ne maradjon nyers a közepe.

Violife füstölt "sajttal" ettem.

Szafi Free fokhagymás- zöldfűszeres sajtgolyók



Hozzávalók:

280 g Szafi Free lángos lisztkeverék

200 g víz

40 g bio citrom leve

100 g Violife pizzára való olvadós növényi sajt helyettesítő reszelve (természetesen, aki fogyaszt sajtot, rendes sajttal is készítheti)

4 gerezd fokhagyma reszelve

csipetnyi bors

szárított petrezselyem levél

Szafi Fitt glutén- és adalékmentes szárított póréhagyma kocka

Elkészítés:

A hozzávalókat alaposan összekevertem, hagytam állni 10 percet, majd olajos kézzel kis golyócskákat formáltam és forró kókuszolajban pár perc alatt aranybarnára sütöttem.

Vigyázat:

Ahogy szép színe kezd lenni, a sajt miatt elkezdenek szétnyílni és fröcskölni az olaj, ezért érdemes letakarni!!!

Vegán fánk recept Szafi Free lángos lisztkeverékből



Hozzávalók:

140 g Szafi Free lángos lisztkeverék

20 g frissen facsart citromlé

100 g langyos víz

Szafi Reform kókuszolaj a formázáshoz és sütéshez

50 g eritritet

egy citrom reszelt héját.

Elkészítés:

Gyúrjuk össze a hozzávalókat, majd 10 percig pihentessük.

A tészta lágy lesz, de könnyen kezelhető.

Lisztes felületen gyúrjuk át, kanállal szaggattam bő kókuszszírba, 11 db lett belőle.

Rosttartalmának köszönhetően lassú felszívódású szénhidrát forrás.

Gluténmentes képviselőfánk Szafi Free zabpuding porból



Tészta hozzávalói és elkészítése (15 darabhoz):

150 ml víz
csipet Szafi Reform himalaya só
1 tk. Szafi Reform negyedannyi édesítő
50 g Szafi Reform kókuszolaj

ezeket összeforraljuk és beleöntünk:

150 g Szafi Free vaníliás zabpuding port

és addig keverjük a tűzhelyen, míg gombóccá összeáll és a lábas alján egy hártvás réteg lesz.

Átöntjük egy keverőtálba és beleütünk 1 db S-es méretű tojást, mixerrel jól kikeverjük, hagyjuk picit hűlni, majd még egyesével beleütünk 2,5 S-es méretű tojást, mindegyiket jól eldolgozzuk a tésztába.

Sütőpapírra kis kupacokat nyomunk nyomózsákkal, én 15 db-ot csináltam.

Légkeverésen 180 fokra előmelegített sütőben 15 percig sütjük, majd 160 fokon még 15 percig.

Ahogy kivettük a sütőből, recés késsel félbevágjuk, hogy a gőz távozni tudjon.

Krém hozzávalói:

6 dl növényi tej

120 g Szafi Free vaníliás zabpuding por

édesítő ízlés szerint

2 tojássárgája

2 felvert tojásfehérje

Elkészítés:

A tejet az édesítővel felmelegítjük. A pudingport, tojássárgákat összekeverjük és ráöntünk a forró tejből, elkeverjük, majd a maradék tejet is ráöntjük, elkeverjük, visszaöntjük a lábasba és sűrűre főzzük. A végén beleforgatjuk a felvert tojásfehérjét, így kevergetjük a tűzhelyen, hogy a hab is megfőjön.

Tojásmentes, gluténmentes palacsinta

Szafi Free zabpudingból



Hozzávalók (4 db-hoz):

100 g Szafi Free gluténmentes vaníliás zabpuding VAGY 100 g Szafi Free gluténmentes kakaós zabpuding

200 g Alpro kókuszital (de bármilyen más Alpro növényi itallal is működik)

kis csipet Szafi Reform himalaya só

ízlés szerint édesítő (megkóstolhatjátok nyersen is, nekem ennyi elég volt, mert a kókusztej is kicsit édes)

Elkészítés:

A hozzávalókat dolgozzuk krémesre egy turmixgépben.

Melegítsük fel a serpenyőt (elég eddig pihentetni a palacsinta tésztát), majd közepes hőmérsékleten süssük ki. Nagyon könnyen megfordítható, nem szakad, nem ragad, nem törik! Elég csak az 1. palacsinta sütésénél kiolajozni egy picit a serpenyőt.

Minimum langyosra hagyjuk kihűlni, és csak azután fogyasszuk, szerintem sokkal finomabb, ha kihűlt!

1 db palacsinta, 0 kalóriás édesítőszerrel (pl. Szafi Reform negyedannyival):

Energia: 100 kcal

Fehérje: 2,4 g

Szénhidrát: 17,7 g

Zsír: 1,6 g

Szafi Free kezdőcsomag – ötletadó, népszerű Szafi Free receptek

Ha kedvet kaptál és szeretnél további recepteket és termékeket is kipróbálni, látogass el blogunkra, a <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/> -ra.

Folyamatosan bővülő receptekkel várunk, így könnyedén össze tudod válogatni a termékeinket úgy, hogy belőlük a kedvenc ételeidet készíthesd el diétásan.

Ez életmódváltás során tapasztaltakat, megoszthatod Instagrammon, a #szafivalsikerült hashtag használatával, amivel a hozzád hasonlóan cipőben járókat is inspirálhatod, illetve nekem is fontos visszajelzést adhatsz. 😊

Sok sikert!

Burján Szafi