



SVEIKI DESERTAI

ŠVENTINIAM STALUI

10 geriausių sveiko
maisto šventės desertų





TURINYS

- | | | |
|--|----|---------------------------------------|
| | 2 | Turinys |
| | 3 | Saldainiai |
| | 4 | Aviečių ir burokėlių tortas |
| | 5 | Grikių allegro |
| | 6 | Duonos tortas |
| | 7 | Nekeptas tortas su uogomis |
| | 8 | Saulėgrąžų chalva |
| | 9 | Tinginys "Liniukas" |
| | 10 | Rudens vakaras (pyragas be kiaušinių) |
| | 11 | Keksiukai "Obuoliukai" |
| | 12 | Erškėtrožių saldainiai |





SALDAINIAI

Kauno r. ūkininkų draugija „Suejimas“



INGREDIENTAI

Džiovinti abrikosai
Datulės
Razinos
Kokosų drožlės
Migdolai
Sėzamas
Sėklelės

GAMINIMO BŪDAS

Nuplautas datules ir razinas sutrinkite trintuvu. Įmaišykite likusius produktus ir formuokite rutuliukus.
Apibarstykite migdolų skiltelėmis arba kokoso drožlėmis ir įstatykite į šaldytuvą, kad sustingtų.

*Lengvai pasigaminsite
vos per kelias minutes!*



AVIEČIŲ IR BUROKĖLIŲ TORTAS

Marijampolės sveikuolių klubas "PRANA"



INGRIDIENTAI

200 g	datulių
150 g	migdolų
50 g	kokosų drožlių
250 g	anakardžių
60 g	aviečių
20 ml	burokėlių sulčių
150 ml	kokosų aliejus
10 ml	citrinų sulčių
100 ml	vandens
pagal skonį	medaus

GAMINIMO BŪDAS

Datules, migdolus ir kokoso drožles susmulkinti S formos pjaustykle iki lipnios masės. Viską supilti į torto formą ir suspausti lygiai padengiant visą dugną. Likusius produktus sudėti į indą ir susmulkinti trintuvu iki vientisos grietinės tirštumo masės. Masę supilti į torto formą ant suspausto pagrindo. Viršų papuošti avietėmis.

Įdėti į šaldytuvą 4–5 valandoms, kad sustingtų.

Sustingusį tortą išimti iš formos, papuošti mėtos šakele ir patiekti svečiams.



GRIKIŲ ALLEGRO

Kauno Žolinčių Akademija, Aldona Širmulienė



INGRIDIENTAI

Natūralūs ekologiški griekiai

Judros sėklos

GAMINIMO BŪDAS

Griekius užpilti vandeniu ir palaikyti, kol išbrinks. Nupilti vandenį ir skalauti kas kelias valandas, kol neliks lipnumo. Palikti drėgnus per naktį. Kitą dieną jau būna sudygę. Tada sudžiovinti. Du šaukštus judros sėklų užpilti vandeniu, palaikyti valandą, kol išbrinks. Į formelę įpilti šaukštelį išbrinkusių judros sėklų, paskleisti, prilipdyti griekius ir išdžiovinti.



DUONOS TORTAS

„Rugio mergaitės“



INGRIDIENTAI

1 kg	juodos ruginės duonos
400 g	spanguolių uogienės
200 g	medaus
1 v. š.	želatinos pagal skonį
	citrinų sulčių

PERTEPIMUI

200 g	grietinės
100 g	kakavos
100 g	riešutų
50 g	cukraus
1 a.š.	želatinos

GAMINIMO BŪDAS

Duoną sutarkuoti, sumaišyti su medumi, citrinų sultimis ir uogiene (į uogienę įmaišyti želatinos), į formą sukrėsti pusę duonos mišinio, sukrėsti kremą, uždėti likusią duonos masę ir viską aptepti plakta grietinėle, sumaišyta su kakava.

Tortas, kurį pagaminti
sugebės tiek maži,
tiek dideli!



NEKEPTAS TORTAS SU UOGOMIS

Jūratė ir Karolina

INGRIDIENTAI

TORTO PAGRINDAS

2 stiklinės smulkintų
migdolų
1,5 stiklinės minkštų datulių

KREMAS

2 stiklinės anakardžio
riešutų (mirkytų
bent 2 valandas,
geriausiai per
visą naktį)

2 avokadai
100 g kokosų aliejus
200 g agavų sirupo
10-14 v.š. citrinų sulčių
3-4 a.š. tarkuotos citri-
nos žievelės
1 a.š. vanilės ekstrakto
1 stiklinė mėlynių
1 stiklinė aviečių
1 stiklinė bruknių



GAMINIMO BŪDAS

Torto formą atsegamais kraštais (20–23 cm) iškloti kepimo popieriumi. Maisto kombainu arba smulkintuvu gerai sumaišyti migdolus su datulėmis. Gautą masę sudėti į torto formą, paskirstyti ir paspausti, kad gerai prisiplotų prie dugno. Dėti į šaldytuvą. Kremui skirtus ingredientus, išskyrus uogas, sumalti maisto kombainu arba smulkintuvu iki kreminės konsistencijos. Paragaukite, ar netrūksta saldumo ar rūgštelės. Atitinkamai pakoreguokite skonį agavų sirupu arba citrinų sultimis ir / ar žievelėmis. Dalį uogų palikite torto papuošimui, o likusias suberkite į kremą. Gerai išmaišykite ir paskleiskite ant torto pagrindo. Išlyginkite ir dėkite į šaldytuvą geriausia visai nakčiai, kad kremas sutvirtėtų. Prieš valgydami išimkite iš formos ir papuoškite likusiomis uogomis. Skanaus!



SAULĖGRAŽŲ CHALVA

Alytaus sveikuolių klubas "Ryžtas"



INGRIDIENTAI

2 stiklinės	saulėgražų
1 stiklinė	rudojo cukraus
3/4 stiklinės	vandens
1 a. š.	ciberžolės
3 v. š.	nerafinuoto saulėgražų aliejus
1 lašas	cinamono eterinio aliejaus

GAMINIMO BŪDAS

Saulėgražas truputį paskrudinti, mikseriu sutrinti iki viena-lytės masės, iš cukraus išvirti (15–20 min.) sirupą, visus ingredientus sumaišyti iki vienalytės masės ir gerai paslėgti.

Maistingas, sveikas ir
gardus užkandis!



TINGINYS "LINIUKAS"

Birštono Šilagėlė



INGRIDIENTAI

2,5 stiklinės avižinių dribsnių
0,5 stiklinės kokoso drožlių
1/3 stiklinės saulėgrąžų
1/2 stiklinės maltų linų sėklų
3/4 stiklinės žemės riešutų sviesto
1/4 stiklinės kokosų aliejaus
3/4 stiklinės saldžiosios seronijos
3/4 stiklinės medaus
Žiupsnelis druskos

GAMINIMO BŪDAS

Dideliame dubenyje sumaišykite avižinius dribsnius, kokoso drožles, saulėgrąžų sėklas, sėmenis ir druską. Kitame dubenyje sumaišykite žemės riešutų sviestą, medų, pašildytą kokosų aliejų, saldžiąją seratoniją. Abi mases sumaišykite. Gautą tešlą sukrėskite ant maistinės plėvelės, gerai suspausdami formuokite dešrą, suvyniokite ir kelioms valandoms padėkite į šaldytuvą. Kai masė sustings išimkite ir pjaustykite riekelėmis.



RUDENS VAKARAS (PYRAGAS BE KIAUŠINIŲ)

Elektrėnų lopšelis-darželis "Pasaka"

INGRIDIENTAI

410 g	miltų
400 g	cukraus
2 a. š.	sodos
1 a. š.	druskos
50 g	kakavos (<i>naudokite tik geros kokybės kakavą, nes nuo jos labai priklauso pyrago skonis</i>)
1 a. š.	vanilės ekstrakto/ vanilinio cukraus (<i>nebūtina!</i>)
2 v. š.	baltojo arba obuolių acto
190 ml	aliejaus
500 ml	vandens

KAKAVINIS KREMAS PYRAGO PATEPIMUI

(visus produktus gerai permaišyti, nedideliame indelyje užvirinti, maišant pavirti minutėlę, išjungti ugnį ir leisti atvėsti)

150 ml	pieno
150 ml	vandens
pagal skonį	cukraus
2 v. š.	kakavos
2 v. š.	krakmolo



GAMINIMO BŪDAS

Įkaitinti orkaitę iki 180 laipsnių. Į kepimo indą (labai tinka stiklinis, apie 24x30 cm dydžio) supilti sausius produktus: miltus, cukrų, druską, sodą ir kakavos miltelius. Permaišyti šakute. Sausame mišinyje padaryti tris duobutes, į jas supilti actą, aliejų ir vanilės esenciją. Ant viršaus užpilti puslitrį vandens ir viską permaišyti. Kepti 40–50 min. Iškepęs pyragą reikia patikrinti dantų krapštuku – jei sausas, pyragas iškepęs. Šiek tiek ataušinti formoje. Galima tiesiog ataušinti ir apibarstyti cukraus pudra. Arba perpjauti ir pertepti kremu. Galima aptepti kremu tik viršų, t. y. pyragą apversti ant padėklo ir beveik ataušusį aptepti kakaviniu kremu.



KEKSIUKAI “OBUOLIUKAI”

Kauno jungtinis sveikatos klubas

INGRIDIENTAI

1 kg	obuolių
1 stiklinė	manų kruopų
1 stiklinė	sojų miltų
1 stiklinė	rudojo cukraus
lašelis	citrinos
pagal skonį	medaus
pagal skonį	cinamono

GAMINIMO BŪDAS

Nuluptus obuolius sutarkuoti burokine tarka. Manus, miltus ir cukrų išmaišyti. Į skardą dėti tarkuotų obuolių sluoksni, ant viršaus – manų, cukraus ir miltų mišinį ir taip sluoksniuoti. Puošti obuolių griežinėliais, apšlakstytais medaus ir cinamono mišiniu. Kepti 120 laipsnių orkaitėje 30 min.





ERŠKĖTROŽIŲ SALDAINIAI



INGRIDIENTAI

Erškėtrožių uogų
Medaus
Citrinų sulčių arba saldaus
riešutų pieno

GAMINIMO BŪDAS

Iš erškėtrožių išimti sėklas. Vidų pripildyti norimais ingre-
dientais (medumi, riešutų pienu ir kt.) SKANAUS!



Sveiki desertai šventiniam stalui

© 2016 Lietuvos sveikuolių sąjunga

Visos teisės saugomos

Suteikiama teisė laisvai dalintis šia
PDF knyga ir jos turiniu el. paštu,
internetinėse
svetainėse, socialiniuose tinkluose,
nurodant jos šaltinį. AČIŪ!



www.sveikuoliai.lt

[SVEIKO MAISTO RECEPTAI](#)

[STOVYKLOS](#)

[SVEIKATOS MOKYKLOS](#)

[PASKAITOS](#)