



Magyarország Cukormentes Tortája háziverseny Alapanyaglista 2019.

Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány a receptek megalkotásához a minél egészségesebb torta elkészítése érdekében a következő alapanyagok használatát javasolja:

Ajánlott alapanyagok

Gabonafélék, álgabonák, gabonapótlók

amaránt mag, pattogatott
búzacsíra
búzakorpa
búzaliszt, durum
búzaliszt, teljes kiőrlésű
hajdinapehely, hajdinaliszt
kölespehely, kölesliszt
rozsliszt, teljes kiőrlésű
zab, krém
zabkorpa
zabliszt, teljes kiőrlésű
zabpehely

Gyümölcsök, zöldségek

Megjegyzés: a magas cukortartalmú gyümölcsök természetes cukortartalmát a recept összeállításánál kérjük figyelembe venni!

Aszalványok használatát a magas természetes cukor- és energiatartalom miatt nem, vagy csak minimális mértékben javasoljuk.

alma
ananász
áfonya
birsalma
cékla
citrom
cukkini
csipkebogyó



Egy Csepp
Figyelem
Alapítvány

egres
eper
édesburgonya
gesztenye, gesztenyeliszt, natúr gesztenyemassza (cukrozatlan)
grapefruit
kókusz, krém
kókusz, reszelék
körte
lime
málna
mandarin
meggy
narancs
őszibarack
ribizli
sárgabarack
sárgarépa
sütőtök
szeder
szilva

Olajos/csonthéjas magvak (és ezekből készült őrlemények, maglisztek, natúr krémek)

dió
földimogyoró
kesudió
lenmag
makadámdió
mandula
mák (cukrozatlan)
mogyoró
pisztácia
szezámmag
tökmag

Tej, tejtermék, tojás

joghurt, natúr
kefir, natúr
ricotta

Egyszer élünk.
A cukorbetegség figyelmet követel.

cím 1124 Budapest, Csörsz u. 57.
telefon +36 1 202 0103
e-mail diabetes@egycseppfigyelem.hu



tej
tejszín (cukrozatlan)
tyúktojás
túró
vaj

Zsiradékok

növényi olajok, nem hidrogénezett
vaj

Édesítéshez

xilit
eritrit
sztevia

Egyéb

csokoládé, -pasztilla / ét-, fehér, tejszokoládé (hozzáadott cukor nélkül készült)
(Megjegyzés: Az édesítésre javasolt anyagok – xilit, eritrit, sztevia - bármelyikével készült csokoládé felhasználható. Normál - tehát répacukorral/nádcukorral készült - csokoládék még díszítéshez sem alkalmazhatók!)

élesztő
fűszerek (pl. fahéj, vanília)
gyógynövények, fűszernövények
kakaó (cukrozatlan)
kávé (cukrozatlan)
sütőpor
szódabikarbóna
zselatin

A versenymunkák nem tartalmazhatnak:

- finomlisztet
- keményítőt
- hozzáadott cukrot (répacukor, nádcukor, szőlőcukor, gyümölcscukor, gyümölcskivonat, méz)
- édesítőszeret, kivéve xilit, eritrit, sztevia
- kereskedelemben kapható kész lisztkeveréket, sütemény alapport
- fondokat
- növényi zsírból/zsírral készült habot/habpótlókat



Egy Csepp
Figyelem
Alapítvány

- margarint
- modell burkolóanyagot
- mesterséges aromákat
- alkoholtartalmú alapanyagot
- pektint (a kereskedelemben kapható termékek dextróz tartalma miatt).

A fenti előírások a felhasznált összetett alapanyagok egyes összetevőire is vonatkoznak!