

M(y)YOU

# VARÁZSMENÜ AKADÉMIA

Az étrendtervezés szabadsága

MY-MIX  
ALAP

RECEPTEK

2025

” MYYOU





# MY-MIX - A DIÉTÁD PÉKSÜTI ÁLMAINAK KIRÁLYNŐJE



## My-Mix rostkeverék péksüteményekhez

- kifli/mini bagett
- zsemle
- sós ropogós rudacska
- virslis batyu
- spenótos-fetás batyu
- sonkás-fetás batyu
- lekváros batyu
- lekváros rolád
- túrós batyu
- linzer
- és még sok minden más

## ISMERD MEG!

- 75% rostkomplex (bambuszrost, útifűmaghéjliszt)
- lenmagfehérje
- 100 grammban 5000 mg hidrolizált marhakollagén
- gluténmentes, búzamentes, tejmentes, szójamentes, kölesmentes, hajdinamentes
- 100 g-ban 475 kalória, 14 g zsír, kevesebb mint 2 g szénhidrát és 30 g fehérje található 75 g rost mellett, így egy péksütiben átlagosan 60 kalória bújuk meg (mérettől függően)
- 1 adag átlagos ára: 249 Ft, amely gluténmentes, tejmentes, kölesmentes, hajdinamentes, szójamentes, búzamentes (MyYou prémium tagoknak további 5 v. 10%-os kedvezmény érhető el)
- Egyedülálló, saját fejlesztésű összetétellel, ami nem csak abban rejlik, hogy milyen alapanyagok alkotják, hanem kiemelkedő hangsúlyt kap ezen összetevők megfelelő aránya is a lisztkeveréken belül.
- Legnagyobb titka a lenmagfehérje, amely nem keverendő össze a lenmagliszttel, illetve ehhez a titokhoz társul a glutén szerepét is kiváltó kollagén, valamint a többi rostelem.



- A lenmag fehérje Vitaminokban (A, B, C, D és E) gazdag, és ásványianyag-tartalma is jelentős: kálium, magnézium, kalcium, vas, cink, króm is van benne. Bőségesen tartalmaz természetes olajokat, ráadásul olyan omega-3 zsírsavakat, melyekről számos kutatás bizonyította, hogy az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen, és jótékony hatással van a szívünk, az agyunk, a bőrünk állapotára.
- Egy esély a gluténmentes, tejmentes, szójamentes, kukoricalisztmentes, kölesmentes, hajdinamentes sós és édes péksüti világához.
- 500 g-os kiszerelese rendkívül gazdaságos, mert 100 g-ból mérettől függően 6-10 db finomság is süthető, így átlagban 30-50 db közötti mennyiség tálalására alkalmas. Ez más márkák esetén szinte elképzelhetetlen, rendkívül kevés kenyér/bagett süthető általában 500 g-ból. Mi törekedtünk arra, hogy nyújthatóvá váljon a tészta, így nem csak kenyerekre alkalmas, hanem univerzálisan számtalan ételben felhasználható lesz. Az elkészült falatok 3-4 napig is puhák maradnak.

## Felhasználási javaslat

- **Hozzávalók:** 100 g lisztkeverék, 24 g kollagén fűszersó v, édes kollagénpor, 2-5 g sütőpor, 2 db tojás + 1 db tojás sárgája a kenéshez, 80 g víz, 15 g olívaolaj, sós verzió esetén 10-15 g olajos mag
- **Elkészítés:** Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket a sós vagy édes kollagénporral, a sóval (és tetszőleges fűszerekkel) és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhöz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Formázzuk meg a kívánt pékárut. Helyezzük a formázott tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe. Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni, mielőtt felszeletelnénk. FONTOS: minden recept egyedi leírást tartalmaz!

# MY-MIX ALAP RECEPTEK ALAP | INSTRUKCIÓK

500 g lisztből 5-ször 100 g-nyi recept készíthető. 100 g lisztkeverékből tetszőleges formájú, töltelékű, ízesítésű pékárut süthetünk, legyen az sós vagy épp édes.

**Minden receptre igaz:** egy tálban dolgozunk. A nedves hozzávalókkal kezdünk és ezután adagoljuk hozzá a száraz hozzávalókat. Fordított verzióban a tészta nehezebben vagy nem áll össze, hiszen a rostok szívják magukba a folyadékot. Ezért a folyadékhoz adagoljuk a száraz alapanyagokat, amelyek gyúrható tésztává alakulnak gyors mozdulatú kevergetések közben.

Soha ne hagyjuk a nedves hozzávalókban “úszni” a száraz hozzávalókat, tehát amint összeöntöttük, villámgyors mozdulatokkal azonnal kezdjük összedolgozni az alapanyagokat.

Az elkészült tésztát 3 percig gyúrjuk, nem kell erősen, csak folyamatosan. Lisztezett felületen dolgozzunk, lehetőleg szilikonos formázólapon. A nyújtáshoz a nyújtófát is lisztezzük be kicsit, hogy ne ragadjon a tészta a nyújtórúdra.

## **Nedves hozzávalók az alap receptekben a péksüti tésztához:**

- 80 g víz (bizonyos receptekben kókusztej)
- 2 db tojás (+1 db tojás sárgája a végén megkenni)
- 15 ml/g olívaolaj

## **Száraz hozzávalók az alap receptekben a péksüti tésztához:**

- 100 g lisztkeverék
- 24 g kollagén fűszersó v. édes kollagénpor (2 adagolókanál) + 2-5 g só
- szükség (ízlés) szerint por alapú édesítőszer (pl. eritrit)
- ízlés szerint +egyéni fűszerek (só, bors, fokhagyma, pirospaprika, friss zöldfűszerek)
- 2-5 g sütőpor
- NEM igényel porélesztőt vagy élesztőt, ne is tegyünk bele

## MY-MIX KIFLI/MINI BAGETT - 1 adag 120 kalóriányi

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g kollagén fűszersó + 2-5 g só
- 2-5 g sütőpor
- egyéni fűszerek (só, bors, fokhagyma, piros paprika, aprított, friss zöldfűszerek)
- szezám / tökmag / mák / fenyőmag / köménymag szórásaként
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket a kollagén fűszersóval, a sóval (és tetszőleges fűszerekkel) és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát ovális/kerek formára. Ha szükséges, szilikonos késsel formázzunk egy kb. tökéletes kör formát. Ahány szelet kiflit szeretnénk, annyi felé osszuk el a tésztát. Függőlegesen középen, vízszintesen középen, és ha még többre vágyunk, átlósan is. Háromszög alakú tésztákat kapunk. A szélesebb feléről tekerjük fel kifli formára a tésztát. Helyezzük a formázott tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a kiflik tetejét tojás sárgájával és ha szeretnénk, szórjunk rá 10-15 g magot (pl. szezám). Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni, mielőtt felszeletelnénk.

### TÁPÉRTÉK a kiflire 100 g-ban

- 100 g lisztkeverékből készült kész kifli tápanyag összetétele: 475 kalória, 14 g zsír, <2 g szénhidrát, 30 g fehérje, 75 g rost

### ADAGOK

- 8 db kifli esetén ~60 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/reggeli/vacsi/saláta)
- 4 db kifli esetén ~120 kalória/db (ehetsz 1 db-ot/reggeli/vacsi/saláta)



# MY-MIX SÓS RUDACSKA ROPOGÓS

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g kollagén fűszersó + 2-5 g só
- mehet bele 30 g parmezán is
- 2-5 g sütőpor
- egyéni fűszerek (só, bors, fokhagyma, pirospaprika, aprított, friss zöldfűszerek)
- szezámmag / tökmag / mák / fenyőmag / köménymag szórásként
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket a kollagén fűszersóval, a sóval (és tetszőleges fűszerekkel, plusz itt tegyük bele a parmezánt is) és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalóhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. A teljes tésztát osszuk 8 felé gombóc formában. Az így kapott gombócokat is felezzük. A kis gombócokat kezdjük el a tenyerünkkel hengerelni, hogy hernyócska alakú formát kapjunk. Addig görgessük, míg nem kapunk 20-30 cm hosszú vékony rudakat. Rudakat vagy fonott rudakat is készíthetünk. Helyezzük a formázott rudakat sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a rudak tetejét tojás sárgájával és ha szeretnénk, szórjunk rá 10-15 g magot (pl. szezámmag). Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni, mielőtt felszeletelnénk.

## **TÁPÉRTÉK a rudakra 100 g-ban parmezánnal**

- 100 g lisztkeverékből készült kész rudacska tápanyag összetétele: 600 kalória

## **ADAGOK**

- 2-3 db rudat használj mártogatós snackekhez, vagy vacsora mellé levesekhez ropogósnak, krémekhez mártogatósnak.





## MY-MIX ZSEMLE - 1 adag 120 kalóriányi

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g kollagén fűszersó + 2-5 g só
- 2-5 g sütőpor
- egyéni fűszerek (só, bors, fokhagyma, pirospaprika, aprított, friss zöldfűszerek)
- szezám / tökmag / mák / fenyőmag / köménymag szórásként
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket a kollagén fűszersóval, a sóval (és tetszőleges fűszerekkel) és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Osszuk a tésztát 8 kisebb részre, minden adagot a tenyerünkkel formázzunk golyóvá. A kezünkkel, vagy pohárral nyomjuk laposabb formára, hogy nagyobb átmérőjű zsemlét kaphassunk. Helyezzük a formázott zsemlét sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a zsemlék tetejét tojás sárgájával és ha szeretnénk, szórjunk rájuk 10-15 g magot (pl. szezám). Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni, mielőtt felszeletelnénk. Ha hamarabb szeleteljük, nyers hatású lehet, ezért kell pihentetni, a rostok hadd hűljenek ki.

### **TÁPÉRTÉK a zsemlére 100 g-ban**

- 100 g lisztkeverékből készült kész zsemle tápanyag összetétele: 475 kalória, 14 g zsír, <2 g szénhidrát, 30 g fehérje, 75 g rost

### **ADAGOK**

- 8 db zsemle esetén ~60 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/reggeli)
- 4 db zsemle esetén ~120 kalória/db (ehetsz 1 db-ot/reggeli)



## MY-MIX VIRSLIS BATYU - SNACK

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g kollagén fűszersó + 2-5 g só
- 2-5 g sütőpor
- egyéni fűszerek (só, bors, fokhagyma, pirospaprika, aprított, friss zöldfűszerek)
- szezám / tökmag / mák / fenyőmag / köménymag szórásként
- 1 db koktélvirslis + 1 kk ketchup/virslis (kis batyu), v. 2 db koktélvirslis + 2 kk ketchup/virslis (nagy batyu)
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket a kollagén fűszersóval, a sóval (és tetszőleges fűszerekkel) és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát ovális/kerek formára. Ha szükséges, szilikonos késsel formázzunk egy kb. tökéletes kör formát. Ahány szelet batyut szeretnénk, annyi felé osszuk el a tésztát. Függőleges közepén, vízszintesen közepén, és ha még többre vágyunk, átlósan is. Háromszög alakú tésztákat kapunk. Kenjük be 1 kiskanál cukormentes ketchuppal v. mustárral a háromszög felületét. A szélesebb végére helyezük a koktél virsli darabot, tekerjük fel kifli formára a tésztát. Helyezzük a formázott batyut sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a batyuk tetejét tojás sárgájával és ha szeretnénk, szórjunk rá 10-15 g magot (pl. szezám). Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni.

### ADAGOK

- 8 db batyu esetén ~110 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/snack)
- 4 db batyu esetén ~220 kalória/db (ehetsz 1 db-ot/snack)
- majszolhatsz mellé zöldséget is



# MY-MIX SPENÓTOS-FETÁS BATYU- SNACK

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g kollagén fűszersó + 2-5 g só
- 2-5 g sütőpor
- egyéni fűszerek (só, bors, fokhagyma, pirospaprika, aprított, friss zöldfűszerek)
- szezám / tökmag / mák / fenyőmag / köménymag szórásként
- 1 kk ketchup / mustár / 1/2 db maci sajt ( kis batyu) v. 2 kk ketchup / mustár / 1 db maci sajt ( nagy batyu)
- 10-15 g feta sajt + 10-15 g spenótleveél ( kis batyu), v. 20-30 g feta sajt + 20-30 g spenótleveél ( nagy batyu)
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket a kollagén fűszersóval, a sóval (és tetszőleges fűszerekkel) és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát ovális/kerek formára. Ha szükséges, szilikonos késsel formázzunk egy kb. tökéletes kör formát. Ahány szelet batyut szeretnénk, annyi felé osszuk el a tésztát. Függőleges közepén, vízszintesen közepén, és ha még többre vágyunk, átlósan is. Háromszög alakú tésztákat kapunk. Kenjük be 1 kiskanál cukormentes ketchuppal v. mustárral v. 1/2 db maci sajttal a háromszög felületét. A szélesebb végére helyezzük az aprított spenótot és a morzsolt fetát, tekerjük fel kifli formára a tésztát. Helyezzük a formázott batyut sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a batyuk tetejét tojás sárgájával és ha szeretnénk, szórjunk rá 10-15 g magot (pl. szezám). Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni.

## ADAGOK

- 8 db batyu esetén ~110 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/snack)
- 4 db batyu esetén ~220 kalória/db (ehetsz 1 db-ot/snack)
- majszolhatsz mellé +zöldséget is



## MY-MIX SPENÓTOS-SONKÁS BATYU- SNACK

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g kollagén fűszersó + 2-5 g só
- 2-5 g sütőpor
- egyéni fűszerek (só, bors, fokhagyma, pirospaprika, aprított, friss zöldfűszerek)
- szezám / tökmag / mák / fenyőmag / köménymag szórásként
- 1/2 szelet sonka + 10-15 g spenótlevél (kis batyu) v. 1 szelet sonka + 20-30 g spenótlevél (nagy batyu)
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket a kollagén fűszersóval, a sóval (és tetszőleges fűszerekkel) és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát ovális/kerek formára. Ha szükséges, szilikonos késsel formázzunk egy kb. tökéletes kör formát. Ahány szelet batyut szeretnénk, annyi felé osszuk el a tésztát. Függőleges közepén, vízszintesen közepén, és ha még többre vágyunk, átlósan is. Háromszög alakú tésztákat kapunk. Kenjük be 1 kiskanál cukormentes ketchuppal v. mustárral v. 1/2 db maci sajttal a háromszög felületét. A szélesebb végére helyezük az aprított spenótot és a morzsolt fetát, tekerjük fel kifli formára a tésztát. Helyezzük a formázott batyut sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a batyuk tetejét tojás sárgájával és ha szeretnénk, szórjunk rá 10-15 g magot (pl. szezám). Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni.

### ADAGOK

- 8 db batyu esetén ~110 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/snack)
- 4 db batyu esetén ~220 kalória/db (ehetsz 1 db-ot/snack)
- majszolhatsz mellé zöldséget is





## MY-MIX LEKVÁROS BATYU

- 80 g víz
  - 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
  - 15 ml/g olívaolaj
  - 100 g lisztkeverék
  - 24 g édes kollagénpor + ízlés szerint eritrit
  - 20 g MyYummy öntetpor + 30-40 g víz
  - 2-5 g sütőpor
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket az édes kollagénporral és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát ovális/kerek formára. Ha szükséges, szilikonos késsel formázzunk egy kb. tökéletes kör formát. Ahány szelet batyut szeretnénk, annyi felé osszuk el a tésztát. Függőleges közepén, vízszintesen közepén, és ha még többre vágyunk, átlósan is. Háromszög alakú tésztákat kapunk. Az öntetport keverjük el vízzel, hagyjuk dermedni. Kenjük be a háromszöget felületét a sűrűre dermedt öntetporral. Helyezzük a formázott batyut sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a batyuk tetejét tojás sárgájával. Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni.

### ADAGOK

- 8 db batyu esetén ~100 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/snack)
- 4 db batyu esetén ~200 kalória/db (ehetsz 1 db-ot/snack)
- majszolhatsz mellé zöldséget is



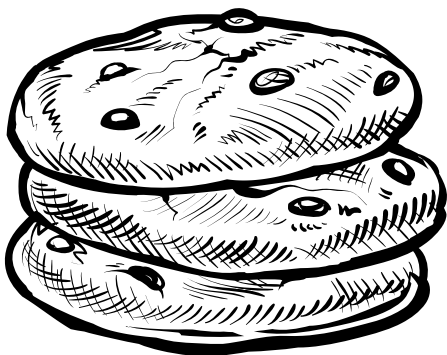


## MY-MIX LINZER

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g édes kollagénpor
- 30 g MyYummy öntetpor + 50-80 g víz
- 2-5 g sütőpor
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket az édes kollagénporral és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát ovális/kerek formára. Pogácsa szaggatóval vágjunk karikákat a tésztából. A karika egyik felét kenjük meg az öntettel, majd tegyük a tetejére még egy karikát. Ismételjük meg annyiszor, ahány linzer kijön a tésztából.
- Helyezzük a linzer karikákat sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a linzerek tetejét tojás sárgájával. Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni.

### ADAGOK

- A teljes tepsi linzer ~800 kalória
- Ahány darabot sütöttél, oszd el a 800-at a kapott mennyiséggel. 200 kalóriát fogyaszthatsz 1 adag snackre.



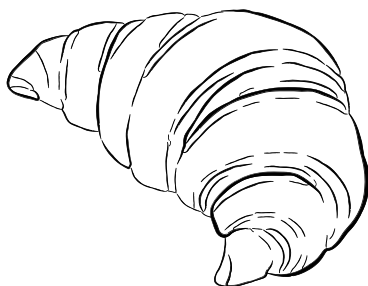


# MY-MIX TÚRÓS BATYU

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g édes kollagénpor a tésztába
- 125 g zsírszegény túró + 12 g édes kollagénpor a túrókrémbe
- szükség esetén, ha nagyon édesen szeretjük, mehet plusz eritrit a krémbe
- 2-5 g sütőpor
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket az édes kollagénporral és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát ovális/kerek formára. Ha szükséges, szilikonos késsel formázzunk egy kb. tökéletes kör formát. Ahány szelet batyut szeretnénk, annyi felé osszuk el a tésztát. Függetlenül középen, vízszintesen középen, és ha még többre vágyunk, átlósan is. Háromszög alakú tésztákat kapunk. A túró keverjük el 12 g édes kollagén porral, ez lesz a töltelék. Kenjük be a háromszöget a túros töltelékkel, majd szélesebb felénél fogva tekerjük kifli formájúra. Helyezzük a formázott batyut sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a batyuk tetejét tojás sárgájával. Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni.

## ADAGOK

- 8 db batyú esetén ~100 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/snack)
- 4 db batyú esetén ~200 kalória/db (ehetsz 1 db-ot/snack)
- majszolhatsz mellé zöldséget is





# MY-MIX TÚRÓS ROLÁD

- 80 g víz
- 2 db tojás és 1 db tojássárgája a kenéshez
- 15 ml/g olívaolaj
- 100 g lisztkeverék
- 24 g édes kollagénpor a tésztába
- 125 g zsírszegény túró + 12 g édes kollagénpor a túrókrémbe
- szükség esetén, ha nagyon édesen szeretjük, mehet plusz eritrit a krémbe
- 2-5 g sütőpor
- Egy tálban keverjük össze a tojásokat, a vizet és az olívaolajat. Egy másik tálban keverjük össze a lisztkeveréket az édes kollagénporral és a sütőporral. Öntsük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a tésztát. Lisztezett felületen gyúrjuk a tésztát körülbelül 3 percig. Nyújtsuk ki a tésztát téglalap formára. A túró keverjük el 12 g édes kollagén porral, ez lesz a töltelék. Kenjük be a téglalap teljes felületét a túrókrémmel, majd tekerjük fel roládnak. Helyezzük a formázott batyut sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük meg a rolád tetejét tojás sárgájával. Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük kb. 30 percig. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk teljesen kihűlni. Ha már kihűlt, szeleteljük karikákra.

## TELJES ROLÁD

- 100 g lisztkeverékből készült kész ROLÁD tápanyag összetétele: 625 kalória.

## ADAGOK

- 6 db karika rolád esetén ~105 kalória/db (ehetsz 2 db-ot/snack)

