



2017

# Paleolit, gluténmentes és laktózmentes receptek



Életmód alapanyagok és receptek  
hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

# Paleolit, gluténmentes, laktózmentes receptekhez ajánlott m-GEL alapanyagok

## Paleolit zsiradékok, krémek:

- PaleOK vajgarin 1% víztartalommal, sült vajzsírból és minősített pálmaolajjal
- Vajgarin Soft paleo habhoz, krémhez, Néróhoz, linzerhez
- Vajgarin Hard paleo „tejszínfőzéshez”
- PaleOK pörkölt vajzsír 98% víztartalommal
- PaleOK környezet-regenerált természetű m-GEL krémzsír RSPO
- PaleOK Károlyi krém csokoládés, diókrémes
- stb.

## Paleolit bázisok, célkeverékek por formában:

- PaleOK T-por: tejpör helyettesítésére 96% szárazanyag tartalommal
- PaleOK piskótamix (világos)
- Gluténmentes kenyérliszt célkeverék
- PaleOK mandulaliszt héjmentes vagy héjdarabokkal, zsírintes vagy zsíros
- Dia-Wellness vaníliás cukorhelyettesítő
- PaleOK 1:4 cukorhelyettesítő (negyedannyi-ugyanannyi) célkeverék por alakban
- stb.

## Paleolit édesítők szirup vagy paszta formában:

- PaleOK almacukor: rostos, szűrt, GI:17 alatt (számított érték) általános használatra
- Fig-m Sweet gyümölcsből kivont natív gyümölcscukor szirup GI 11 alatt (számított érték)
- Gyümölcsből kivont natív invert cukor GI 50 alatt (számított érték) csökkentett édesítésre
- Cikória szirup élelmi rost (inulin) GI 11 alatt (számított érték) emészthető CH csökkentésre
- PaleOK Vegan szirup friss zöldségből/gyümölcsből kivont rostos cukor GI 30 alatt (számított érték) édesítésre és térfogatnövelésre
- Dolce Fiber friss almából kivont rostos szirup GI 11 alatt (számított érték) fagyaszthatóság és textúráló célra pld. max. 4%-96%-os alkoholtartalmú, vagy magas cukortartalmú keverékben
- Xylitol, szorbitol, maltitol, cukoralkoholok
- stb.



Életmód alapanyagok és receptek hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

# Paleolit, gluténmentes, laktózmentes receptekhez ajánlott m-GEL alapanyagok

## Ízesített szószok, lekvárok, keverékek:

- Tükörfényes PaleOK elixír fagylaltok dekorálására, sütemények bevonására, 20%-os zselatínoldattal sűríthető egzotikus és hagyományos friss gyümölccsel ízesítve, pld. kaktuszgyümölcs, citrom, narancs, amaréna, feketeribizli, mangó, málna stb.
- Dia-Wellness almatöltelék
- PaleOK lekvárok, pld.: narancslekvár, citromlekvár, vadeper lekvár, stb.
- PaleOK marcipán massa-töltelék
- stb.

## Paleolit, Dia-Wellness alapanyagok:

- Zselatin 250 Bloom 20 Mens Kóser minősítéssel is krémekhez, szószokhoz, pudinghoz
- PaleOK, Dia-Wellness maltitolos étcsokoládé
- pörkölt vajzsíros PaleOK kakaómassza: édesítés nélkül, gyúrható, vágható, melegítve csorgatva vagy 30-35 °C tejben, tejszínben, fagylaltlében elkeverhető
- m-GEL hőkezelt, darált mák
- m-GEL fahéj
- stb.



Életmód alapanyagok és receptek  
hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

# PaleOK hab és puding zselatinnal

## PaleOK hab (tejmentes)

### Hozzávalók 20 liter PaleOK habhoz:

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| • víz                  | 10,1 l |
| • PaleOK hab alap      | 2 kg   |
| • PaleOK vajgarin hard | 7,5 kg |
| • tojássárgája         | 400 g  |

### Technológia:

Az összetevőket 80°C-ra felfőzzük, emulgeáljuk, majd visszahűtéskor 40°C-on még egyszer emulgeáljuk. Minimum 12 órán át pihentetjük, ezután habbá verhető.

## PaleOK puding zselatinnal

### Hozzávalók:

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| • víz                | 750 g  |
| • PaleOK T-por       | 75 g   |
| • PaleOK almacukor   | 75 g   |
| • Zselatin-250 bloom | 37,5 g |

### Technológia:

Az összetevőket felfőzzük, még folyékony, langyos állapotban tejszín krém készítéséhez használhatjuk.

Önmagában is fogyasztható, vagy a füzetben található receptekben, PaleOK habok, krémek stb. szilárdítására használható.



Életmód alapanyagok és receptek  
hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

— 2017 —

# PaleOK gyümölcsös szelet

## a.) Piskóta hozzávalók:

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| • tojás fehérje                | 360 g |
| • Xylitol                      | 160 g |
| • tojás sárgája                | 240 g |
| • PaleOK piskóta mix (világos) | 160 g |

## b.) Zselé hozzávalók:

- |                         |       |
|-------------------------|-------|
| • PaleOK elixír szósz   | 230 g |
| • 20%-os zselatin massa | 25 g* |

### 20%-os zselatin massa hozzávalók:

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| • Zselatin 250 bloom | 50 g  |
| • víz                | 250 g |

## c.) Hab krém hozzávalók:

- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| • PaleOK hab alap (felvert) | 300 g |
| • PaleOK puding zselatinos  | 300 g |

## Technológia:

a.) **Piskóta készítése:** a tojásfehérjét a fele Xylitollal felverjük, a tojássárgáját a másik fele Xylitollal kihabosítjuk, a két habot összekeverjük, majd hozzáadjuk a PaleOK piskóta mixet. 180°C-os sütőben 10 perc alatt kisütjük.

b.) **Zselé készítése:** a PaleOK elixír szószhoz hozzáadjuk a langyos zselatin masszát, s hagyjuk megszilárdulni. Igény esetén mélyhűtve is tárolható.

c.) **Krém készítése:** a felvert PaleOK habot 1:1 arányban összekeverjük a langyos PaleOK zselatinos pudinggal.

**A puding és a hab receptje az előző oldalon található!**

## Rétegrend:

1. PaleOK piskóta
2. Krém
3. Gyümölcszselé
4. PaleOK piskóta
5. Krém
6. Vékony gyümölcszselé réteg



Életmód alapanyagok és receptek  
hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

# PaleOK csokoládé torta gyümölccsel

Zila tortaformába is, vagy hagyományosan

## Csokoládé hab krém (Korpusz) hozzávalók:

• PaleOK étcsokoládé	500 g
• PaleOK vajgarin soft	350 g
• PaleOK hab alap	300 g
• tojásfehérje	100 g
• tojássárgája	100 g
• PaleOK almacukor	200 g
• PaleOK elixír	ízlés szerint

## Technológia:

A PaleOK vajgarin soft-ot a PaleOK étcsokoládéval együtt felolvasztjuk. 5 db tojássárgát 100 g forró PaleOK almacukorral kihabosítunk és a csokoládés masszához keverjük, majd az 5 db tojásfehérjét szintén 100 g forró PaleOK almacukorral kihabosítva a csokoládés masszánkhöz adjuk. A PaleOK habot felverjük és egyenműsítjük az előzőleg elkészített krémmel.

Zila tortaformába megfelelően stabil korpuszként, vagy két PaleOK piskóta lap közé töltve használhatjuk.

Öntetként PaleOK Elixírt használunk.



Életmód alapanyagok és receptek  
hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

# PaleOK Néró és rolád

## PaleOK Néró (világos)

### Hozzávalók:

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| • Dolce Fiber          | 156 g |
| • tojássárgája         | 156 g |
| • PaleOK mandulaliszt  | 140 g |
| • PaleOK vajgarin soft | 125 g |

### Technológia:

A PaleOK vajgarin softot és a Dolce fibert kihabosítjuk, egyenként hozzáadjuk a tojássárgáját, ezzel is habosítjuk, végül hozzáadjuk a PaleOK mandulalisztet. 160°C-on 20 perc alatt készre sütjük.

**PaleOK Néró (csokis):** a fenti receptben lévő 125 g PaleOK vajgarin Softot helyett 100 g PaleOK vajgarin Softot és 25 g PaleOK csokoládé koncentrátumot használunk. A recept többi része változatlan.

## PaleOK narancsos-mákos rolád

### Hozzávalók:

- |                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| • tojásfehérje                       | 200 g |
| • Fig-m SWEET, vagy PaleOK Almacukor | 70 g  |
| • m-GEL hőkezelt, darált mák         | 100 g |
| • PaleOK Narancslekvár               | 150 g |
| • PaleOK Károlyi diós krém           | 400 g |

### Technológia:

A tojásfehérjét habbá verjük majd hozzáadjuk a Fig-m SWEET, vagy PaleOK Almacukrot és az m-GEL hőkezelt, darált mákot, szilikonos sütőpapírra kenjük, majd 200 °C-on 10 percig sütjük.

A kihűlt lapot megkenjük PaleOK Narancs lekvárral, a PaleOK Károlyi diós krémet kihabosítás után a lekváros lapra kenjük és roládnak feltekerjük.

**TIPP:** használhatunk PaleOK füge, sárgabarack, citrom lekvárokat.



Életmód alapanyagok és receptek  
hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

# Gluténmentes csokis nehéz felvert

Korpuszhoz, laphoz, karikához

## a.) Hozzávalók:

- PaleOK étcsokoládé 30 g
- PaleOK marcipán töltelék 100 g
- Károlyi csokoládé krém 200 g
- egész tojás 80 g
- PaleOK vegan szirup 70 g
- Gluténmentes kenyérliszt 60 g

## b.) Korpusz töltéshez::

- PaleOK elixír ízlés szerint

## Technológia:

A PaleOK marcipán töltelékét, a PaleOK étcsokoládét, és a PaleOK Károlyi csokoládé krémet vízgőz fölött megolvasztjuk kb. 30°C-on.

Az egész tojást kihabosítjuk és a PaleOK Vegan sziruppal összekeverjük, majd hozzáadjuk a Gluténmentes kenyérlisztet. Az egészet összekeverjük, majd tortaformába öntjük és 25 perc alatt kisütjük 160°C-on.

Korpusz töltéséhez PaleOK elixíreket használunk.





# Elzászi citromos almatorta

## Glutén- és tejmentes

### a.) Linzer réteg hozzávalók:

• PaleOK mandulaliszt	115 g
• PaleOK vajgarin soft	80 g
• Gluténmentes piskótaliszt	80 g
• Dolce fiber	40 g
• egész tojás	30 g
• víz	20 g

### b.)

• PaleOK citrom lekvár	250 g
------------------------	-------

### c.)

• Dia-Wellness almatöltelék	400 g
-----------------------------	-------

### d.) Hab réteg hozzávalók:

• PaleOK hab alap	300 g
• PaleOK almacukor	150 g
• egész tojás	150 g
• Dia-Wellness vaníliás cukorhelyettesítő	1 g
• m-GEL fahéj	2 g

### e.) Citromzselé hozzávalók:

• PaleOK citrom elixír	200 g
• 20%-os zselatin massa	60 g

## Technológia:

a.) **Linzer tészta:** az összetevőit lágy linzertésztává gyúrjuk, majd 20 percet hűtőben pihentetjük. Ezután kinyújtjuk, keretbe, vagy tortaformába tesszük.

b.-c.) **Töltelék:** a kinyújtott linzer lapot vékonyan megkenjük PaleOK citrom lekvárral, majd szintén vékonyan a Dia-Wellness almatölteléket is rákenjük. Ezt 150°C-os sütőben elősütjük.

d.) A hab réteg összetevőit összekeverjük, az elősütött desszertünk tetejére öntjük és 150°C-os sütőben készre sütjük kb. 10 perc alatt.

e.) A PaleOK citrom elixírhez hozzáadjuk a zselatin masszát és a kihűlt torta tetejére öntjük.



# Gluténmentes csokoládés- marcipános rétes mandulával

## a.) Leveles tészta hozzávalók:

• <b>Gluténmentes kenyérliszt</b>	1000 g
• víz (hűtés: 3-5°C-os)	400-450 g
• egész tojás	100 g
• vaj 80-82%-os	50 g
• PaleOK almacukor	40 g
• vaj 80-82%-os (hűtött)	400 g

## b.) Töltelék hozzávalók:

• <b>PaleOK Károlyi krém</b>	200 g
• <b>PaleOK marcipán töltelék</b>	100 g
• <b>m-GEL szeletelt mandula</b>	100 g
• <b>Dolce fiber</b>	70 g
• egész tojás	80 g
• <b>PaleOK étcsokoládé</b>	30 g
• <b>Gluténmentes kenyérliszt</b>	10 g

## Technológia:

a.) **Leveles tészta készítés:** a hozzávalókból (a hajtogatáshoz szükséges vaj kivételével) csomómentes tésztát készítünk. Ezt követően a hűtőben egy órán át pihentetjük, és a hajtogatáshoz szükséges vaját is előhűtjük.

A tésztát kinyújtjuk, majd háromszor dupla hajtást kell végeznünk, a hajtás között 30 percet pihentetjük hűtőben. A negyedik dupla hajtás előtt 4-6 órát pihentetjük. A negyedik hajtást követően, felhasználás előtt szintén 30 perc hideg pihentetés szükséges.

Ezt követően a tésztát kb. 4 mm vastagságú téglalapra nyújtjuk.

b.) **Töltelék készítése:** a PaleOK marcipán tölteléket, a PaleOK étcsokoládét, PaleOK Károlyi csokoládé krémet vízgőz fölött megolvasztjuk.

Az egész tojást kihabosítjuk a PaleOK Vegan sziruppal és a megolvasztott csokoládés részhez adjuk, majd belekeverjük a Gluténmentes kenyérliszttel. Ezt követően a tölteléket a tészta közepére helyezük és betekerjük, felületét tojáslével kenjük.

Szobahőmérsékleten 40-60 percet pihentetjük, majd 180°C-on 20 percig sütjük.



# PaleOK újdonságok 2017

Újdonságok!

## PaleOK almacukor



**Felhasználás:** általános konyhai használatra. Felhasználása, édesítő hatása a mézhez hasonló.

**Kiszerezés:** 650 g, 1,5 kg, 6 kg

## PaleOK vegan szirup



**Felhasználás:** fagyaltok, piskóták és házi lekvárok készítéséhez.

**Kiszerezés:** 1,4 kg / 1000 ml

## PaleOK T-por



**Felhasználás:** tej és tejpör kiváltására. Zsír tartalom: 40%

**Kiszerezés:** 1 kg

## PaleOK Károlyi krémek



**Felhasználás:** süteményekhez, csokoládé, diós stb. ízekben.

**Kiszerezés:** 1 kg

## PaleOK elixírek



**Felhasználás:** fagyaltok, sütemények, öntetek készítéséhez.

**Kiszerezés:** 2 kg

## PaleOK lekvárok



**Felhasználás:** általános konyhai használatra és süteményekhez.

**Kiszerezés:** 380 g, 1 kg

További termékeinkért, bővebb információért érdeklődjön elérhetőségeinken és kollégáinknál!



Életmód alapanyagok és receptek  
hozzáadott gabona, tej és cukor nélkül.

— 2017 —



2017

## Paleolit, gluténmentes és laktózmentes receptek



Termékeink megvásárolhatók:

[www.m-gel.com](http://www.m-gel.com)

[www.hajramagyarok.eu](http://www.hajramagyarok.eu)

weboldalakon és a kijelölt viszonteladóinknál



### Budapest

1044, Megyeri út 51.

Tel.: 1 233-0710

Fax: 1 435-1041

[megrendeles@m-gel.hu](mailto:megrendeles@m-gel.hu)

### Veszprém

8200, Fenyves utca 99.

Tel.: 88 413-820

Fax: 88 413-821

[m-gel@invitel.hu](mailto:m-gel@invitel.hu)

### Fehérgyarmat

4900, Matolcsi út 9.

Tel.: 44 510-128,

Fax: 44 510-129

[megrendeles@m-gel.hu](mailto:megrendeles@m-gel.hu)