

new!

meet Kate

# kate's low carb mix



Csökkentett szénhidrát tartalmú sütemény  
lisztkeverék cikóriainulinnal 500g

*Kate*  
Designed by



## Összetevők:

tápióka keményítő, bambuszrost, kölesliszt, csicseriborsó liszt, kókuszliszt, barna rizsliszt, cikóriainulin 4%, útifű maghéj rost, étkezési só, térfogatnövelő szer (nátrium-karbonátok), antioxidáns (aszorbinsav), savanyúságot szabályozó anyag (citromsav).

Átlagos tápérték:	100 g lisztkeverék	100 g muffin**	100 g muffin RI %***
Energia:	1286 kJ / 307 kcal	1192 kJ / 287 kcal	14 %
Zsír:	1,8 g	16,9 g	24 %
amelyből telített zsírsavak:	0,8 g	2,2 g	11 %
Szénhidrát:	53,1 g	27,2 g	10 %
amelyből cukrok:	1,4 g	0,7 g	1 %
amelyből poliolok:	-	4,4 g	-
Rost:	29,3 g	12,4 g	-
Fehérje:	4,5 g	4,7 g	9 %
Só:	0,90 g	1,06 g	18 %

\*\*A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített muffin. A csomag tartalma kb. 28 db ~ 40 g-os muffin elkészítéséhez elegendő. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre! \*\*\*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal). Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz.



Cikória-  
inulinnal

Rostban  
gazdag

-45%  
CH

# Rostban gazdag amerikai palacsinta recept:

## Hozzávalók:

- 350 g kate's low carb sütemény lisztkeverék
- 1,5 ek sütőpor
- 1,5 tk eritrit
- 3 nagy tojás
- 45 g olvasztott vaj
- 4,5 dl tej
- 1 csipet só

## Elkészítés:

Robotgéppel minden hozzávalót összekeverünk. Alacsony hőmérsékleten, olaj nélkül, oldalanként kb. 1-1 percig sütjük. Amikor a tetején buborékok jelennek meg, megfordítjuk. Friss, szezonális gyümölcsökkel tálaljuk.

Try it!



# Csökkentett szénhidrát tartalmú\* rostban gazdag muffin vagy tortalap recept:

\*45 %-kal csökkentett szénhidrát tartalmú muffin süthető a lisztkeverékből a hagyományos muffinokhoz képest a receptúra alapján

## Hozzávalók:

- 210 g kate's low carb sütemény lisztkeverék
- 8 g sütőpor
- 22 g stevia és eritrit alapú négyszeres erősségű édesítőszer
- 2 db tojás (108 g)
- 4 g frissen facsart citromlé
- 70 g napraforgó étolaj
- 192 g cukormentes mandulaital

## Elkészítés:

Mérjük ki és keverjük csomómentesre a hozzávalókat. Adagoljuk kikent, kiliszteztet formába, majd 180°C-os előmelegített sütőben süssük a muffint kb. 30 percig, a tortaalapot kb. 40 percig. Ízlés szerint süllőszethetünk a tetejébe étcsokoládé darabkákat vagy gyümölcsöt.



További receptekért látogass el a [www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com) weboldalra!

# Csökkentett szénhidrátartalmú\*, rostban gazdag pizza / pizzás csiga alap recept:

\*40 %-kal csökkentett szénhidrátartalmú pizza alap süthető a lisztkeverékből a hagyományos pizza alapokhoz képest a receptúra alapján

All you need is  
Pizza!

## Hozzávalók:

- 75 g + 5 g kate's low carb sós univerzális lisztkeverék
- 5 g frissen facsart citromlé
- 5 g napraforgó étolaj
- 1 db tojás
- 40 g langyos víz



## Elkészítés: Kelesztést nem igényel!

A folyékony összetevőket kimérjük, összekeverjük, ehhez adagoljuk a 75 g lisztkeveréket. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk (eleinte lágy tésztát kapunk), pihentetjük 10-15 percig. Ezután átgyúrjuk a tésztát kis liszttel (kb. 5 g) és lisztezett kézzel formázunk belőle sütőpapíron egy ~18 cm-es pizzalapot. Megkenjük pizzaszósszal, ízlés szerinti feltétet teszünk rá. Sütés előmelegített sütőben 200 °C-on kb. 15 perc. Pizzás csiga esetén megkenjük pizzaszósszal, megszórjuk sajttal és feltekerjük, majd 1,5 cm-es szélességűre felszeleteljük. A pizzás csiga tetejét lekenjük tojással és megszórjuk sajttal. Sütés 200°C-on kb. 15 perc.

További receptekért látogass el a [www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com) weboldalra!



A sós univerzál mix széleskörűen felhasználható, kenyerek, pékáruk, pogácsák, pizzák és sós snackek készítéséhez is.

Enjoy the baking without limits! :-)

# kate's low carb mix

Csökkentett szénhidrát tartalmú sós univerzális lisztkeverék cikóriainulinnal 500g

new!



Összetevők:

tápióka keményítő, bambuszrost, kölesliszt, útifű maghéj rost, barna rizs liszt, cikóriainulin 4%, csicseriborsó liszt, étkezési só, almarost, térfogatnövelő szer (nátrium-karbonátok), antioxidáns (aszorbinsav), savanyúságot szabályozó anyag (citromsav)

Átlagos tápérték:	100 g lisztkeverék	100 g pizza alap**	100 g pizza alap RI %***
Energia:	1211 kJ / 289 kcal	989 kJ / 237 kcal	12 %
Zsír:	1,0 g	7,1 g	10 %
amelyből telített zsírsavak:	0,1 g	1,5 g	7 %
Szénhidrát:	51 g	29 g	11 %
amelyből cukrok:	0,5 g	0,5 g	1 %
Rost:	31,5 g	17 g	-
Fehérje:	2,8 g	5,7 g	11 %
Só:	2,61 g	1,29 g	21 %

\*\* A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített pizza alap. A csomag tartalma kb. 6 db -150 g-os pizza alap elkészítéséhez elegendő. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre!\*\*\*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal). Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz.

Cikória-inulinnal Rostban gazdag -40% CH\*

# kate's low carb mix

Csökkentett szénhidrát-tartalmú kovászos kenyér lisztkeverék cikóriainulinnal 500g

Könnyen formázható, kovászos kenyerek, pékáruk készítéséhez ajánljuk. Puha bélzetét, frissességét magas rosttartalma miatt hosszú ideig megőrzi.

xxx, Kate



new!

## Összetevők:

tápióka keményítő, bambuszrost, kölesliszt, szárított rizskovász 5%, barna rizsliszt, útifű maghéj rost, cikóriainulin 4%, étkezési só, térfogatnövelő szer (nátrium-karbonátok), antioxidáns (aszorbinsav), savanyúságot szabályozó anyag (citromsav).

Átlagos tápérték:	100 g lisztkeverék	100 g kenyér**	100 g kenyér RI %***
Energia:	1235 kJ / 294 kcal	829 kJ / 198 kcal	10 %
Zsír:	1,0 g	3,4 g	5 %
amelyből telített zsírsavak:	0,2 g	0,4 g	2 %
Szénhidrát:	53,1 g	31,3 g	12 %
amelyből cukrok:	0,4 g	0,3 g	0 %
Rost:	30,3 g	17,8 g	-
Fehérje	2,8 g	1,7 g	3 %
Só:	2,67 g	1,57 g	26 %

\*\* A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített kovászos kenyér. A csomag tartalma kb. 2 db 370 g-os kenyér elkészítéséhez elegendő. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre! \*\*\*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal). Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz.



Cikória-inulinnal

Rostban gazdag

-30% CH

# Csökkentett szénhidrát tartalmú\*, rostban gazdag kovászos kenyér recept:

\*30%-kal csökkentett szénhidrát tartalmú kenyér süthető a lisztkeverékből a hagyományos kenyerekhez képest a receptúra alapján

## Hozzávalók:

- 220 g kate's low carb kovászos kenyér lisztkeverék
- 10 g frissen facsart citromlé
- 8 g napraforgó étolaj
- 250 g meleg víz

**Elkészítés:** A folyékony összetevőket kimérjük, összekeverjük, ehhez adagoljuk a 220 g lisztkeveréket. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk, pihentetjük 10 percig. Ezután átgyúrjuk a tésztát és kézzel kenyeret formázunk belőle. Megkenjük a tetejét olajjal (3 g) és mélyen bevágjuk. Előmelegített 190°C-os (légkeveréses funkció) sütőben süssük kb. 60 percig. Hűvös helyen hagyjuk teljesen kihűlni.



## Céklás szendvics recept:

**Elkészítés:** Két sült céklát egy gerezd fokhagymával, sóval, borssal és egy evőkanál vörösborecettel összeturmixolunk, majd elkeverjük görög joghurttal. A krémet a kenyérré halmozzuk, fetát morzsolunk rá, megszórjuk tökmaggal, és friss salátát kínálunk hozzá.



További receptekért látogass el a [www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com) weboldalra!