

LCHF SLADICE ZA VALENTINOVO



LCHF CAKE POPSI
VALENTINOVE LCHF KROGLICE
VALENTINOVI LCHF KOLAČKI
VALENTINOVE LCHF TORTICE
LCHF SRČKI
LCHF BISKVITNI SRČKI
LCHF VALENTINOVA TORTA

FEBRUAR 2021

LCHF®
STYLE

LCHF SLADICE ZA VALENTINOVO

sladke pozornosti za razvajanje

Valentinovo je praznik ljubezni in drobnih pozornosti. V tej zbirki je izbor najboljših LCHF sladici, ki bodo presenetile in razveselile tvoje bližnje.



VEČ receptov za sladice in različne ostale jedi je na voljo na spletni strani

www.lCHF-style.si



Recepti in slike so avtorsko delo! Kopiranje in objavljanje je dovoljeno samo z navajanjem vira (www.lCHF-style.si) in avtorja receptov.

LCHF CAKE POPSI



SESTAVINE (za 16 cake popsov):

Biskvit:

- 3 jajca
- 50 g Torras temne čokolade s stevijo ali navadne 80 % čokolade
- 30 g Live & love fino mlete razmaščene BIO kokosove moka
- 1 jedilna žlica Live & love eritritola s stevijo
- 1 čajna žlička vinskega kamna (pecilni prašek)
- noževa konica vanilije
- rum (po želji)

Krema:

- 2 jedilni žlici mascarpone
- 1 jedilna žlica fino mletih lešnikov
- po potrebi: Live & love fino mleta razmaščena BIO kokosova moka

Čokoladni obliv:

- 50 g navadne temne 80 % čokolade
- 70 g Torras čokoladnih ploščic s stevijo
- 1 čajna žlička kokosovega olja

Ostalo:

- palčke za cake popse ali leseni ražnjiči
- kos stiroporja ali cvetličarske pene
- okraski po želji (riban kokos, mleti lešniki, okraski...)

LCHF CAKE POPSI

Najprej spečemo biskvit:

Stopimo temno čokolado nad vodno kopeljo. Rumenjake in beljake ločimo in stepemo beljake v mehek sneg. Rumenjake posebej penasto umešamo z eritritolom s stevijo ter dodamo stopljeno temno čokolado, razmaščeno kokosovo moko, vinski kamen, vanilijo ter rum po želji. Če namesto temne čokolade Torras in eritritola s stevijo uporabljamo klasično temno čokolado in navaden eritritol, je količino sladila potrebno prilagoditi oz. povečati. Nato vmešamo še sneg. Biskvitno maso naložimo v manjši pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem. Pečemo na 160 stopinj cca 12-15 minut. Pečen biskvit ohladimo.



Kako pripravimo maso za kroglice?

Ko je biskvit pečen in popolnoma ohlajen ga razdrobimo in mu dodamo 2 žlici mascarpone sira in 1 žlico mletih lešnikov. Vse skupaj dobro premešamo in pregnetemo (kar z rokami) da dobimo čvrsto zmes, podobno mehkeemu plastelinu. Masa ne sme biti ne premehka in ne pretrda. Ne sme biti suha in ne sme se lomiti. V primeru da je presuha dodamo še malo mascarpone sira. V primeru da je premokra dodamo še malo razmaščene kokosove moke (res malo). Oblikujemo kroglice, ki naj tehtajo med 20-23 grami. Če bodo večje ne bodo lepo stale na palčki. Kroglice damo na hladno vsaj za pol ure, lahko tudi čez noč.



LCHF CAKE POPSI

Čokoladni obliv:

Ko so kroglice dobro ohlajene pripravimo čokoladni obliv. Nad vodno kopeljo stopimo preostanek temne čokolade, ki ji dodamo 70 g Torras čokoladnih ploščic s stevijo in slabo žličko kokosovega olja.

Pripravimo palčke za cake popse. Lahko uporabimo tudi lesene ražnjiče, ki jih skrajšamo na poljubno dolžino.

Sledi zelo pomemben korak, ki ga ne smemo izpustiti, če želimo, da kroglice ostanejo na palčki: palčko pomočimo v stopljeno čokolado in nato zapičimo v kroglico. Pazimo da se palčka ustavi nekje v sredini. To ponovimo z vsemi kroglicami. Nato jih damo spet na hladno, da se čokolada lepo strdi.

Pripravimo ozek lonček v katerega nalijemo stopljen čokoladni obliv. Vsako kroglico s palčko pomočimo v čokolado in nežno otresemo višek čokolade. Tako oblit cake pops zapičimo v stiropor ali v cvetličarsko peno, da se čokolada lepo strdi. Po želji jih okrasimo z dodatki.

Dober tek!



LCHF VALENTINOVE KROGLICE



SESTAVINE

Za biskvit

- 100 g BIO mletih orehov ali BIO mletih lešnikov Agona
- 100 g masla
- 75 g razmaščene mandljeve moke Live & love
- 80 g eritritola s stevijo Live & love
- 50 g Torras čokolade s stevijo ali navadne 80 % temne čokolade
- 4 jajca
- 1 velika žlica ruma (oz. po okusu)
- 1 pecilni (vinski kamen)
- 2 ščepca soli
- Vsebina ½ stroka vanilije ali naravna aroma vanilije
- 2 veliki žlici sladke smetane (tekoče)

LCHF VALENTINOVE KROGLICE



Za kremo

- 2 veliki žlici mascarpone sira
- 2 veliki žlici BIO mletih lešnikov Agona
- arome po želji (rum...)

Za dekoracijo

- grobo nariban kokos
- liofilizirane maline

Ločimo jajca in iz beljakov stepemo sneg. Rumenjake penasto stepemo z eritritolom s stevijo, dodamo stopljeno maslo in čokolado, počasi dodamo suhe sestavine ter sladko smetano in rum. Na koncu ročno nežno vmešamo sneg.

Maso namažemo na pekač obložen s peki papirjem (približno 3 cm debelo).

Pečemo na 180 stopinj cca 25 minut.

Pečen biskvit ohladimo. Ko je dobro ohlajen ga nadrobimo v skledo, dodamo mascarpone in mlete lešnike ter rum/arome po želji. Vse dobro premešamo, da se prepoji. Če je masa presuha in razpada, potem dodamo še malo mascarpone sira.

Oblikujemo kroglice poljubne velikosti in jih povaljamo v grobo mletem kokosu (ali mletih lešnikih, orehih...)

Kroglice so najboljše, ko so dobro ohlajene.

VALENTINOVİ LCHF KOLAČKI



SESTAVINE (za 8 kolačkov):

- 2 jajci
- 35 g eritritola s stevijo Live & love
- 75 g stopljenega masla
- 10 g BIO kokosove razmaščene moke Live & love
- 30 g razmaščene mandljeve moke Live & love
- 2 čajni žlički vinskega kamna (pecilni prašek)
- 30 g BIO mletih orehov/lešnikov Agona
- 10 g BIO kakava Live & love
- 50 ml tekoče sladke smetane
- Aroma vanilije ali 1/2 stroka vanilije

VALENTINOVİ LCHF KOLAČKI



Jagodno polnilo:

- 1 pest zamrznjenih jagod (oz. 2 veliki zamrznjeni jagodi na 1 kolaček)
- 1 žlica eritritola s stevijo Live & love

Krema:

- 150 g mascarpone sira
- 200 ml sladke smetane
- Aroma vanilije/1/2 stroka vanilije

Čokoladni srčki za dekoracijo:

- 2 rebri Torras temne čokolade s stevijo / navadne temne 80 % čokolade

VALENTINOV LCHF KOLAČKI



POSTOPEK

Jajca ločimo, stepemo sneg iz beljakov. Rumenjake penasto umešamo s sladilom ter dodamo maslo. Suhe sestavine zmešamo posebej in jih vmešamo k rumenjakovi masi. Na koncu dodamo še tekočo sladko smetano in ročno vmešamo sneg.

Nadevamo modelčke ali papirčke za mafine. Pečemo približno 20-25 min na 180 stopinj.

Vmes pripravimo čokoladne okraske. Stopimo temno čokolado in jo damo v malo vrečkico, ki ji odstrižemo vogalček. Na peki papir s čokolado narišemo srčke in vse skupaj damo v hladilnik, da se okraski strdijo.

Jagodno polnilo pripravimo tako, da zamrznjene jagode počasi odtalimo v kozici in jih pokuhamo, da se zmehčajo. Pri tem ne dodajamo vode, saj že same jagode spustijo dovolj tekočine. Ko se jagode zmehčajo, jih pretlačimo z vilicami in sladkamo po okusu.

Pečene mafine ohladimo.

V vsak mafin z žličko naredimo jamico (izdolbemo biskvit). V jamico damo 2 žlički pokuhanih jagod.

Za kremo stepemo sladko smetano in proti koncu stepanja dodamo mascarpone. Po želji lahko dodamo tudi sladilo in aromo vanilije.

Kremo nabrizgamo na kolačke in okrasimo s čokoladnimi srčki.



VALENTINOVE LCHF TORTICE



SESTAVINE za torto premera 26 cm (ali za 8-10 malih porcijskih tortic):

Biskvitna podlaga:

- 6 jajc
- 100 g Torras temne čokolade s stevijo / navadne 80 % temne čokolade
- 65 g Live & love fino mlete razmaščene BIO kokosove moke
- 3 jedilne žlice Live & love eritritola s stevijo
- 2 čajni žlički vinskega kamna (pecilni prašek)
- noževa konica vanilije v prahu / aroma vanilije
- rum (po želji)
- par jedilnih žlic tekoče sladke smetane (po potrebi)

Sadna plast:

- 500 g jagod (zamrznjene)
- 3 jedilne žlice Live & love eritritola s stevijo
- 1 x želatina Fix
- pest svežih jagod

VALENTINOVE LCHF TORTICE



Krema:

- 300 g sladke smetane
- 300 g mascarpone
- 3 jedilne žlice Live & love eritritola s stevijo
- noževa konica vanilije / aroma vanilije

Dekoracija:

- odcejen sok od jagod
- 2 jedilni žlici želatine fix

VALENTINOVE LCHF TORTICE

Najprej stopimo temno čokolado nad vodno kopeljo. Rumenjake in beljake za biskvitno plast ločimo in stepemo beljake v mehek sneg. Rumenjake posebej penasto umešamo z eritritolom s stevijo ter dodamo stopljeno temno čokolado, razmaščeno kokosovo moko, vinski kamen, vanilijo ter rum po želji. Če namesto temne čokolade Torras in eritritola s stevijo uporabljamo klasično temno čokolado in navaden eritritol, je količino sladila potrebno prilagoditi oz. povečati. V primeru, da je čokoladna masa izredno suha, ji primešamo žlico do dve smetane. Nato vmešamo še sneg. Biskvitno maso naložimo v tortni model, ki smo ga obložili s peki papirjem. V primeru da delamo porcijske tortice pečemo na večjem pekaču in naknadno izrežemo male diske biskvita. Pečemo na 160 stopinj cca 15 minut.

Medtem, ko se biskvit peče, pripravimo pire iz jagod. Zamrznjene jagode damo v kozico, dodamo 1-2 jedilni žlici vode in eritritol s stevijo ter jih na nizki temperaturi počasi odtalimo. Ko postanejo mehke jih damo na cedilo in sok, ki odteče, shranimo posebej. Jagode s paličnim mešalnikom spasiramo, jih segrejemo in jim dodamo želatino fix (jagodni pire NE sme vret!). Lahko uporabimo tudi agar agar ali želatino v lističih.

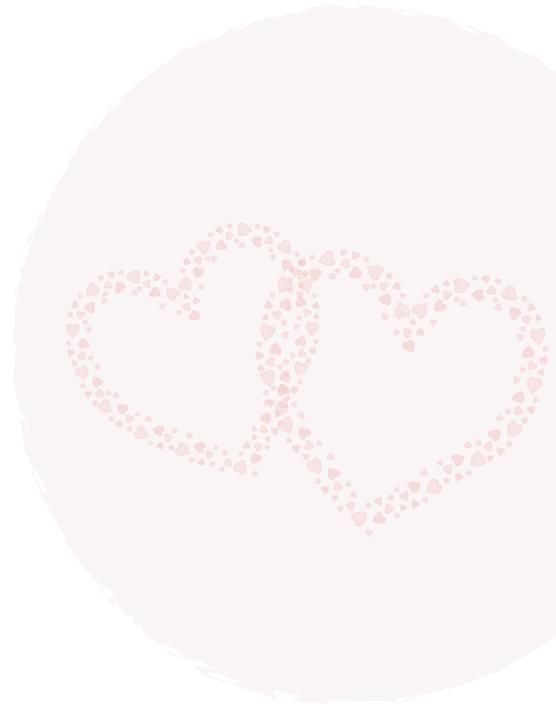
Soku od jagod, ki smo jih precedili, dodamo 2 jedilni žlici želatine fix in ga nalijemo v modelčke za praline. Postavimo na hladno.

Ko je biskvit pečen in ohlajen, ga pustimo v tortnem obroču (lahko ga obložimo tudi z acetatno folijo), nanj naložimo na koščke narezane sveže jagode ter jih zalijemo z jagodnim pirejem. Postavimo na hladno, da se sadna plast malo strdi.

Kremo pripravimo tako, da stepemo sladko smetano, ki ji dodamo mascarpone in eritritol s stevijo proti koncu miksanja (ko se metlice od mešalnika v smetani lepo poznajo dodamo eritritol s stevijo in mascarpone ter zmiksamo do konca). Pazimo da sta smetana in mascarpone iste temperature (oba dobro ohlajena). Kremi lahko dodamo tudi pravo vanilijo (vsebinsko polovice stroka oziroma naravno aromo vanilije).

Kremo naložimo v dresirno vrečko in jo nabrizgamo na sadno plast. Okrasimo s svežimi jagodami ter jagodnimi žele bonboni, ki smo jih naredili v modelčkih za praline.

LCHF PIŠKOTNI SRČKI



SESTAVINE (za dva pekača piškotov ali za cca 35 manjših piškotov z marmelado)

- 160 g razmaščene mandljeve moke Live & love
- 150 g eritritola s stevijo Live & love (lahko ga uporabimo v kristalni obliki ali pa ga zmeljemo v prah v mlinčku za kavo)
- 150 g hladnega masla
- 6 rumenjakov
- par ščepecv mlete vanilije (ali vsebina 1/2 stroka vanilije ali malo vanilijeve arome)

Za posip:

- 3 jedilne žlice eritritola s stevijo Live & love v prahu (zmeljemo v kavnem mlinčku)

Za polnilo:

- 200 g malin (ali drugega jagodičevja–lahko uporabimo zamrznjeno)
- 1,5 žlice Eritritola s stevijo Live & love
- 1 žlica želatine Fix (ali malo agar-agarja...)

Lahko pa uporabimo tudi jagodno ali malinovo marmelado brez dodanega sladkorja.

LCHF PIŠKOTNI SRČKI

Testo za piškote pripravimo tako, da zmešamo vse sestavine v homogeno testo. Jaz testo za krhke piškote vedno delam v multipraktiku z nožem. Lahko pa zmešamo sestavine tudi z ročnim mešalnikom in nato pregnetemo še na roke. Testo oblikujemo v kepo, ga pokrijemo s plastično folijo (ali pa ga damo v vrečko) in postavimo na hladno vsaj za par ur. Po mojih izkušnjah je testo najbolje pustiti čez noč v hladilniku. Brez skrbi, nič ne bo narobe, samo naj bo v hladilniku, ne na toplem. Dlje časa kot testo odstoji, lepše se izrezujejo oblike.

Ko je testo dovolj ohlajeno, ga vzamemo iz hladilnika in takoj začnemo z delom. Valjamo vedno hladno testo, če je pretrdo ga nežno razmehčamo s toplino rok (pregnetemo) in valjarjem. Testo za LCHF piškote se najlažje in najlepše valja med dvema plastema peki papirja. Preden testo položimo na peki papir, le-tega malo potrosimo z razmaščeno mandljevo moko, da preprečimo prijemanje testa. Testo razvaljamo na debelino par mm (4-5 mm) oziroma odvisno od tega kakšne piškote želimo. Če se testo prijema na modelčke to preprečimo tako, da modelček z ostrim robom potapkamo po razmaščeni mandljevi moki pred vsakim izrezovanjem. Izrezane oblike polagamo na pekač obložen s peki papirjem.

Pečemo 8-10 minut na 175-180 stopinj. Med peko pazimo da robovi ne porjavijo preveč, piškoti morajo imeti nežno barvo. Ko so piškoti pečeni, jih v celoti ohladimo, postavimo tesno enega ob drugega in potresemo z eritritolom v prahu (s pomočjo cedila z drobnimi luknjicami, da je nanos enakomeren). Jaz uporabljam "staromodni" način, da pridem do mletega Eritritola s stevijo - in sicer Eritritol s stevijo zmeljem v mlinčku za kavo. Vedno nameljem malo večje količine in ga hranim v zaprti stekleni posodi, kamor odlagam porabljene vanilijeve stroke. Na ta način dobimo krasen vanilijev sladkor (oziroma eritritol z aromo vanilije). V primeru da mlinčka nimate vprašajte soseda ali prijateljico za pomoč in naredite zalogo mletega Eritritola s stevijo. Se splača.

Pečene piškote namažemo z malinovim želejem. Malinov žele pripravimo tako, da pokuhamo maline z Eritritolom s stevijo, jih precedimo čez cedilo (z pomočjo žlice jih spasiramo, tako da na cedilu ostanejo samo peške) in dodamo 1 žlico želatine Fix (ali drugega želirnega sredstva, lahko tudi malo agar-agarja ali navadne želatine v prahu) zato da se sok od malin rahlo zgosti. Maline lahko menjamo tudi z ostalim jagodičevjem (ribez, jagode...). Pustimo da se ohladi. Lahko pa enostavno namažemo z marmelado brez dodanega sladkorja.

Piškote namažemo in pokrijemo z izrezano polovičko. Hranimo jih na hladnem (ne v hladilniku), v zaprti posodi. Najboljši so, ko odležijo kak dan.

LCHF BISKVITNI SRČKI



SESTAVINE (za 12 kolačkov)

- 130 g stopljenega masla
- 70 g eritritola s stevijo Live & love
- 4 jajca
- 20 g BIO kokosove moke Live & love
- 100 ml sladke smetane (tekoče)
- 60 g mandljeve moke Live & love
- 1 zavitek vinskega kamna (pecilni prašek)
- 60 g mletih lešnikov
- 20 g kakava Live & love
- 1 manjša pest sesekljanih pekan orehov (ali navadnih orehov) in/ali par koščkov sesekljane temne čokolade

Penasto zmiksamo jajca in sladilo, dodamo stopljeno maslo, vse suhe sestavine in tekočo sladko smetano.

Segrejemo pečico na 180 stopinj.

Maso damo v silikonske modelčke za mafine v obliki srčka (ali katerekoli druge oblike).

Pečemo 20–25 min na 180 stopinjah.

Okrasimo po želji in okusu. Za omako lahko uporabimo pokuhane in spisirane jagode ali žlico jagodne marmelade brez dodanega sladkorja.

LCHF VALENTINOVA TORTA



SESTAVINE za premer 24 cm (gre tudi s premerom 20 cm in pride višja)

Za biskvitni del:

- 5 jajc
- 80 g eritritola s stevijo Live & love
- 100 g mandljeve moke Live & love
- 15 g BIO kokosove moke Live & love
- vanilijeva aroma ali ½ postrganega stroka vanilije
- 1 zavitek vinskega kamna

Za temno plast:

- 2 jedilni žlici BIO kakava v prahu Live & love
- 3 jedilne žlice tekoče sladke smetane

Za sadno plast:

- 200 g malin (sveže ali zamrznjene)

Za kremo:

- 250 g sladke smetane
- 250 g mascarpone
- ½ vrečkice želatine FIX dr. Oetker
- 2 jedilni žlici eritritola s stevijo Live & love oziroma sladimo PO OKUSU!

Za preliv:

- 2 pesti malin (sveže ali zamrznjene)
- 100 ml vode
- 1 jedilna žlica eritritola s stevijo Live & love
- ½ vrečkice želatine FIX dr. Oetker

LCHF VALENTINOVA TORTA



Penasto zmiksamo jajca (nič ne ločujemo) s sladilom in na koncu vmešamo suhe sestavine (RAZEN KAKAVA!). Testo ločimo na dva dela in v en del vmešamo BIO kakav, ki smo ga zmešali s smetano v nekakšno pasto (sladko smetano zmešamo s kakavom, da se povežeta).

Pripravimo pekač za torto (premer 20 ali 24 cm) – jaz dam peki papir samo na spodnji del in ga zapnem z obročem, oboda nikoli ne mastim. Naložimo najprej svetlo maso in na svetlo še temno maso. Potresemo z malinami in pečemo 35 - 45 minut (odvisno od pečice – proti koncu preverimo z zobotrebcom) na 160 stopinj.

Postopek priprave kreme:

Kremo pripravimo tako, da stepemo sladko smetano, proti koncu stepanja dodamo sladilo, želatino Fix in mascarpone. Stepemo do konca. Ohlajen biskvit pustimo v obroču. Če imamo acetatno folijo jo obložimo okoli biskvita in fiksiramo z obročem. Če tega nimamo nič hudega, bo obroč zadostoval.

Kremo namažemo na ohlajen biskvit. Najlažje gre, če jo nabrizgamo z dresirno vrečko ali z navadno vrečko, ki smo ji odrezali vrh. Potrudimo se, da je zgornja plast res lepo in enakomerno naravnost poglajena in da so robovi čisti.

Preliv pripravimo tako, da zamrznjene maline pokuhamo z vodo do mehkega. Spasiramo čez cedilo. Če je soka premalo lahko dodamo še malo vode. V spasiran sok od malin dodamo želatino ter sladilo po okusu. Z žlico nežno in enakomerno razporedimo po ohlajeni kremi.

Pri peki uporabljam razmaščene moke (mandljevo, kokosovo ...), BIO kakav, BIO Ghee maslo in naravno sladilo eritritol s stevijo blagovne znamke Live & love, ki je na voljo v spletni trgovini www.lCHF-style.si in na izbranih prodajnih mestih po Sloveniji.

Več nasvetov glede LCHF prehrane, receptov in ostalih zanimivih vsebin je na voljo na spletni strani

www.lCHF-style.si



Prijetno Valentinovo ti želim!

Katja, LCHF Style



Recepti in slike so avtorsko delo! Kopiranje in objavljanje je dovoljeno samo z navajanjem vira (www.lCHF-style.si) in avtorja receptov.