

**it's
US[®]**

**Worry-free
food**

your partner in gluten free



mimen cirok lisztkeverék



**it's
us**
Worry-free
food

A mimen termékek összetevői minden fő allergéntől mentesek és kukoricát sem tartalmaznak. A gyártáshoz értékes alapanyagokat, többek között kölest, csicseriborsót és tápiókat használunk. A receptek kidolgozásánál is törekszünk a további allergén anyagok (tej, tojás) kizárására.



**Made according to allergen free recipe.
Allergénektől mentes receptúra alapján készítve.**

mimen

cirok

2022. gluténmentes kenyere

A 2022. évi gluténmentes kenyérversenynen I. helyezett
Cöli Cirok Cipónkat az **it's us mimen cirok**
lisztkeverékünkől sütöttük.

Try
it!



Süsse meg az év
gluténmentes kenyerét!

**it's
us**®

Worry-free
food

kakaós csiga

(élesztős, tejmentes)



Elkészítés:

A növényi italt keverjük össze a mézzel, és morzsoljuk bele az élesztőt, majd pár perc alatt futtassuk fel.

Egy keverőtálba mérjük ki a lisztkeveréket, adjuk hozzá a porcukrot, a tojássárgáját, az olvasztott margarint és a felfuttatott élesztőt, és gyúrjunk egyenmű tésztát.

A tésztát fedjük le folpackkal, és szobahőmérsékleten pihentessük 45 percet. Rizsliszttel megszórt felületen gyúrjuk át óvatosan a tésztát, és nyújtsunk belőle kb. 2 mm vastag téglalapot. A tészta tetejére sajtreszelővel reszeljük a hideg margarint egyenletesen, majd hajtogassuk: balról, jobbról, lentől és fentről.

Fordítsuk meg a tésztát, és nyújtsuk ki újra kb. 2 mm vastag téglalappá.

A tésztát kenjük meg olvasztott margarinnal, és szórjuk meg a kakaós cukorral.

A tésztát a rövidebb oldala mentén hajtsuk félbe. Érdemes sütőpapíron dolgozni, így könnyedén tudjuk félbehajtani a tésztát. A félbehajtott tésztát kissé nyújtsuk át sodrófával.

Egy pizzavágó segítségével vágjunk a hosszabb oldallal párhuzamos, 1,5 cm széles csíkokat. Ezeket a csíkokat tekerjük fel, így kapjuk meg a csigákat.

A feltekert csigákat tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, vagy akár tortaformába.

Szobahőmérsékleten pihentessük 30 percet.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süssük készre.

Hozzávalók:

300 g langyos növényi ital

22 g friss élesztő

20 g méz

400 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

60 g olvasztott vegán margarin

40 g hideg vegán margarin

1 db M-es tojássárgája

50 g porcukor

Töltelék:

40 g olvasztott margarin

3 evőkanál holland kakaó

3 evőkanál cukor



lekváros bukta

(vegán)



Hozzávalók:

300 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék
60 g vegán margarin
180 g langyos növényi ital
22 g friss élesztő
60 g cukor

Töltelék:

ízlés szerint hőálló lekvár

Tetejére:

1 evőkanál növényi ital
1 teáskanál olvasztott vegán
margarin

Elkészítés:

Mérjük egy tálba a langyos növényi italt, a cukrot, és morzsoljuk bele az élesztőt, majd pár perc alatt futtassuk fel.

A lisztkeveréket mérjük egy keverőtálba, és morzsoljuk el a margarinnal, majd öntsük hozzá a felfuttatott élesztőt és gyúrjunk szép, egynemű tésztát.

A tésztát fóliázzuk le, és szobahőmérsékleten pihentessük 60 percet. A megkelt tésztát óvatosan gyúrjuk át kevés lisztkeveréssel megszórt felületen, és nyújtsuk vékony téglalappá.

Egy éles késsel, vagy pizzavágó segítségével vágjuk fel a tésztát egyforma téglalapokká, és tegyük rá lekvárt.

A két rövidebb szélét hajtsuk a lekvárra, majd óvatosan tekerjük össze. Tegyük a buktákat sütőpapírral bélelt tepsibe, és pihentessük 30 percet.

Kenjük le a tetejüket olvasztott margarin és növényi ital keveréssel. 180°C-ra előmelegített sütőben, hőlégkeverésen kb. 20 perc alatt süsük készre.

Tipp: aki ehét tojást, a bukták tetejét felvert tojással kenje le.

**it's
us**®

Worry-free
food

pogácsa (vegán)



Elkészítés:

Az élesztőt futtassuk fel a cukros, langyos növényi tejfölben. Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a sót, majd adjuk hozzá a felfuttatott élesztőt, a langyos vizet és az olvasztott margarint.

Gyúrjunk tökéletesen egynemű tésztát, fedjük le fóliával, és szobahőmérsékleten pihentessük 60 percet.

Lisztkeveréssel megszórta felületen gyúrjuk át a tésztát, és nyújtsuk kb. 1,5 ujjnyi vastag téglalappá. A tetejét éles késsel rácsozzuk be, és szaggassunk tetszés szerinti pogácsákat. Tegyük a pogácsákat sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük le a tetejüket kurkumás vízzel, és szórjuk meg gazdagon magokkal.

Pihentessük újra 30 percet.

180°C-ra felmelegített sütőben 25-30 perc alatt süssük készre.

Hozzávalók:

200 g langyos növényi tejföl

1 teáskanál cukor

14 g friss élesztő

250 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

10 g só

50 g langyos víz

40 g olvasztott vegán margarin

Tetejére:

1 evőkanál víz

½ kávéskanál kurkuma

ízlés szerint magok vagy vegán sajt



**it's
us**®

Worry-free
food

gyümölcsös pite

(vegán)



Hozzávalók:

150 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

20 g cukor

90 g hideg margarin vagy vegán vaj

40 g hideg víz

5 g ecet

Vaníliás krém:

280 g növényi ital

1 csomag vaníliás pudingpor

3 evőkanál cukor

30 g margarin vagy vegán vaj

100 ml növényi tejszín

Tetejére:

ízlés szerint gyümölcsök

Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a cukrot és morzsoljuk el a margarinnal.

Adjuk hozzá a vizet, az ecetet, és gyúrjunk egynemű tésztát.

Nyújtsuk a tésztát akkorára, hogy a piteforma oldalára is jusson majd tészta.

Emeljük a kinyújtott tésztát a formába, igazítsuk el az oldalán és egy villával böködjük meg.

Tegyünk a tésztára egy sütőpapírt, szórjunk rá babot, és így süssük 180°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 percet.

A sütőpapír segítségével emeljük ki a babokat, és süssük további 5-10 percet.

Míg a tészta sül, készítsük el a tölteléket.

Egy lábosban keverjük csomómentesre a pudingport, a cukrot és a növényi italt, majd főzzünk belőle sűrű krémet. Forrón keverjük hozzá a margarint, és hűtsük le. A lehűlt krémet keverjük habosra a növényi tejszínnel.

Simítsuk a tésztára a krémet, és pakoljuk meg alaposan gyümölcsökkel.

**it's
us**®

Worry-free
food

Vaslábosban sült kenyér

Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba a langyos vizet, a mézet, és morzsoljuk bele az élesztőt, majd pár perc alatt futtassuk fel. Méz helyett természetesen egy kevés cukrot is használhatunk.

Keverjük a felfuttatott élesztőhöz az útifüvet, és várjunk, míg kissé kocsonyás állagú lesz a víz.

Öntsük hozzá a lisztkeveréket, a sót, az olajat, és nagyon alaposan dagasszuk meg.

A tésztát lisztkeveréssel megszórt felületen gyúrjuk át, és formázzuk meg, majd tegyük lisztkeveréssel megszórt kelesztő formába. Takarjuk le egy konyharuhával, és szobahőmérsékleten kelesszük legalább 1 órát, de lehet akár belőle 2 óra is, vagy hideg helyen egy egész éjszaka.

Vaslábossal együtt melegítsük fel a sütőt 220°C-ra. Ha forró a sütő és a lábos, akkor vegyük ki a lábost a sütőből.

Óvatosan borítsuk a megkelt tésztát egy sütőpapírra, és emeljük át a forró lábosba. Vágjuk be a kenyér tetejét ízlés és tetszés szerint éles pengével pár helyen, majd tegyük rá a forró fedőt, és mehet is gyorsan a sütőbe.

Vegyük vissza a sütő hőmérsékletét 200°C-ra, és süssük a kenyeret 30 percet. Emeljük le a fedőt, és süssük további fél órát.

A megsült kenyeret rácson hűtsük ki.

Hozzávalók:

500 g langyos víz

1 teáskanál méz vagy cukor

25 g friss élesztő

10 g **it's us naturbit útifű** maghéj rost
(por állagú útifű)

500 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

12 g só

2 evőkanál olívaolaj





palacsinta (tejmentes)

**it's
us**[®]
Worry-free
food

Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba az összes hozzávalót, és keverjük csomómentesre.

A palacsintasütőt melegítsük fel, és süsünk hajszálvékony palacsintákat.

Tipp: ha sütés közben a tészta besűrűsödik, tegyünk hozzá kevés vizet.

Töltsük meg a kedvenc töltelékünkkel, és már tálalhatjuk is.

Jó étvágyat hozzá!

Hozzávalók:

100 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

1 db M-es méretű tojás

6 g vaníliás cukor

300 g buborékos víz

1 teáskanál olaj

**it's
us**®

Worry-free
food

kifli

Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba a langyos vizet, a mézet, morzsoljuk bele az élesztőt, és pár perc alatt futtassuk fel. Adjuk hozzá a lisztkeveréket, a sót, az olajat, és gyúrjunk egyenmű tésztát.

Fedjük le egy fóliával, és szobahőmérsékleten kelesszük 60 percet.

Óvatosan gyúrjuk át a tésztát, és osszuk 4 egyenlő részre. Nyújtsuk a bucikát vékony, háromszög alakúra, tekerjük fel és formázzunk kifliket.

Tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, pihentessük újabb 45 percet.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 - 25 perc alatt süssük készre.

Jó étvágyat hozzá!

Hozzávalók:

220 g langyos víz

1 teáskanál méz (vagy cukor)

12 g friss élesztő

250 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

5 g olaj

8 g só





kakaós kevert (vegán)

**it's
us**[®]
Worry-free
food

Hozzávalók:

200 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék
40 g gluténmentes holland kakaó
150 g cukor
12 g sütőpor
20 g növényi olaj
250 g növényi ital

Elkészítés:

Az összes hozzávalót mérjük egy keverőtálba, és egy kézi habverővel keverjük csomómentesre.

Egy 20x20 cm-es tűzálló tálat béleljünk ki sütőpapírral, és simítsuk bele a tésztát. 170°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süssük.

Tipp: a tésztába keverhetünk gyümölcsöt, csokidarabokat, diót, mogyorót.

Tökéletes desszert önmagában, de kiváló tortaalapnak is.

**it's
us**®

Worry-free
food

tagliatelle friss, zöld szósszal



Elkészítés:

A tésztához mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a sót. Adjuk hozzá a tojásokat, és gyúrjuk egynemű, rugalmas tésztát. A tésztát csomagoljuk fóliába, és szobahőmérsékleten pihentessük 10-15 percet.

Rizsliszttel megszórt felületen gyúrjuk át a tésztát, és nyújtjuk egész vékony téglalappá. Éles késsel, vagy pizzavágó segítségével vágunk vékony csíkokat a tésztából. Tegyük a tésztát bő, enyhén sós, forrásban lévő vízbe, és pár perc alatt főzzük készre.

A megfőtt tésztát szűrjük le, és folyóvíz alatt öblítsük át. A szószhoz a cukkinit hámozzuk meg, az uborkát alaposan mossuk meg, az avokádó héját távolítsuk le. Kockázzuk fel a zöldségeket, és minden hozzávalóval együtt tegyük egy keses aprítóba és turmixoljuk krémes állagúra. Fűszerezzük ízlés szerint.

Tálaljuk a tésztát a szósszal, mozzarellával és kisebb darabokra tépkedett füstölt sonkával és dióval megszórva. Jó étvágyat hozzá!

Hozzávalók:

Tészta:

140 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

2 db M-es méretű tojás

1 csipet só

Szósz:

1 db kígyóuborka

1 db zsenge cukkini

1 db érett avokádó

2 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olívaolaj

6-8 levél friss bazsalikom

ízlés szerint frissen facsart citromlé

ízlés szerint só

ízlés szerint frissen őrölt feketebors

Tálaláshoz:

200 g mozzarella

ízlés szerint füstölt sonka

ízlés szerint dió





gofri
(vegán)

**it's
us**[®]
Worry-free
food

Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba az összes hozzávalót, keverjük csomómentesre. Forró gofrisütőben pár perc alatt süssük ropogósra.

Hozzávalók:

- 100 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék
- 2 g vanília aroma
- 10 g olaj
- 1 pici csipet só
- 2 g almaecet
- 10 g cukor
- 2 g sütőpor
- 100 g víz

**it's
us**®

Worry-free
food

linzer
(vegán)



Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a porcukrot, és morzsoljuk el a margarinnal, majd gyúrjunk egynemű tésztát.

Csomagoljuk a tésztát fóliába, és tegyük a hűtőbe 30 percre.

A hűtőből kivéve gyúrjuk át a tésztát rizsliszttel megszórt felületen, és nyújtsuk 2-3 mm vastagra.

A tésztából szaggassunk tetszés szerinti formájú kekszeket, (ha lekvárral töltjük, akkor ugyanannyi darab lyukas és teli formát szaggassunk) és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe. 180°C-ra előmelegített sütőben kb. 12 perc alatt süssük készre.

A teli kekszalapokra tegyünk lekvárt, a lyukas közepűeket szórjuk meg porcukorral, majd ragasszuk őket össze.

Hozzávalók:

200 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

50 g porcukor

100 g hideg vegán margarin

Töltéshez:

ízlés szerint savanykás lekvár



kakaós csiga

(élesztőmentes, vegán)



Hozzávalók:

- 100 g langyos víz
- 5 g **it's us naturbit** psyllium rost
- 25 g cukor
- 180 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék
- 6 g sütőpor
- 12 g olaj
- 80 g rizstejszín

Töltelék:

- 2 evőkanál cukor
- 2 evőkanál cukrozatlan kakaó
- 50 g lágy vegán margarin

Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba a langyos vizet, a por állagú útifüvet, és keverjük csomómentesre.

Mikor zselés állagú lesz a keverék, adjuk hozzá a lisztkeveréket, a sütőport, a cukrot, az olajat és a rizstejszín, majd gyúrunk egynemű tésztát, és pihentessük szobahőmérsékleten 10 percet.

Egy sütőpapírt szórjunk meg vékonyan rizsliszttel, és nyújtsuk a tésztát egész vékony téglalappá.

Kenjük meg a lágy margarin 2/3 részével, és oszlassuk el a tészta felén egyenletesen a cukorral összekevert kakaót. Hajtsuk a tészta üresen maradt részét a kakaósra, és nyújtsuk újra kissé vékonyabbra.

Kenjük le a tészta tetejét a maradék lágy margarinnal, és pizzavágó segítségével a hosszabbik oldala mentén vágjunk ujjnyi vastag csíkokat.

A csíkokat tekerjük fel, és tegyük sütőpapírral bélelt tepsi-be.

180°C-ra előmelegített sütőben 15-20 perc alatt süssük készre.

**it's
us**®

Worry-free
food

piskótatekerés (tejmentes)



Elkészítés:

A tojásokat üssük egy keverőtálba, szitáljuk rá a porcukrot, adjuk hozzá a vaníliás cukrot és a citrom reszelt héját. Kb. 5 perc alatt keverjük habosra.

Adjuk hozzá a forró vizet és óvatosan forgassuk bele az átszitált lisztet.

Egy nagyméretű (gáztepsit) béleljünk ki sütőpapírral és 160°C-ra előmelegített sütőben kb. 20-22 perc alatt süssük készre.

Egy konyharuhát nedvesítsünk be, tegyük rá a forró piskótát és csavarjuk fel.

Várjuk meg, hogy a piskóta teljesen kihűljön, majd töltsük meg a kedvenc lekvárunkkal.

Pihentessük így a tekerést 1-2 órát, majd szórjuk meg a tetejét porcukorral.

Hozzávalók:

5 db M-es méretű tojás

120 g finom szemcsés porcukor

120 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

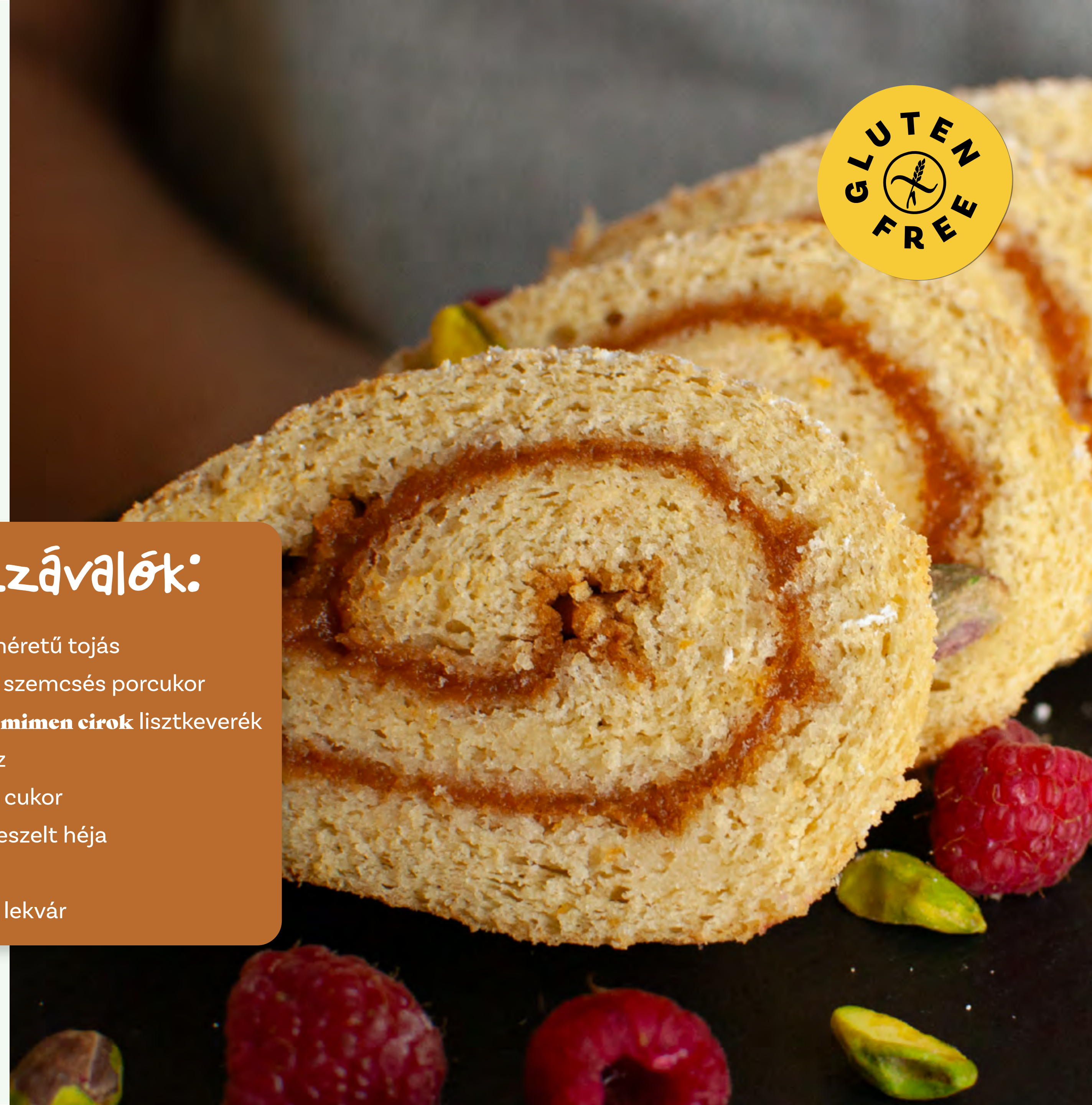
15 g forró víz

12 g vaníliás cukor

1/2 citrom reszelt héja

Töltelék:

Ízlés szerint lekvár





képviseelőfánk

(vegán)

**it's
us**[®]
Worry-free
food

Hozzávalók:

200 g víz
100 g vegán margarin / vaj
1 csipet só
200 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék
4 db M-es méretű tojás

Elkészítés:

A vizet, a margarint, a csipet sót mérjük egy lábosba és melegítjük, míg a margarin teljesen elolvad.

Húzzuk le a tűzhelyről a lábost, öntsük bele a lisztkeveréket és keverjük csomómentesre.

Tegyük vissza a tűzhelyre és melegítsük tovább, amíg egy nagy csomóba áll össze a tészta. Ez 30-60 másodperc.

Tegyük félre a tésztát, és várjuk meg, hogy kissé lehűljön.

Egyesével adjuk hozzá a tojásokat, keverjük minden tojás után alaposan habosra.

Pihentessük a tésztát 15 percet.

Töltsük a tésztát habzsákba és sütőpapírral bélelt tepsibe nyomjunk halmokat.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 25-30 perc alatt süs-sük készre. Hagyjuk a sütőben langyosra hűlni.

**it's
us**®

Worry-free
food

bagel (tejmentes)



Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba a langyos víz felét, a mézet és pár perc alatt futtassuk fel benne az élesztőt.

A langyos víz másik felét keverjük csomómentesre a por állagú útifűvel.

Adjuk a lisztkeveréket, a sót, a zselés útifüvet a felfuttatott élesztőhöz és alaposan dagasszuk meg. Közben adjuk hozzá az olajat.

Takarjuk le a tésztát és szobahőmérsékleten pihentessük 15-20 percet.

Rizsliszttel megszórt felületen gyúrjuk át a tésztát és osszuk 8 egyenlő részre és formázzunk belőle buccikat.

Ismét takarjuk le és szobahőmérsékleten kelesszük 45 percet.

Olajozzuk be a kezünket és az ujjunkkal fúrjunk egy lyukat a buccik közepébe.

Egy lábosban forraljuk fel a vizet, adjuk hozzá a mézet és a szódaikarbónát.

Gyöngyöző vízben főzzük a bagelek mindkét oldalát 30-30 másodpercet, majd tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe.

Kenjük le a tetejüket felvert tojás és víz keverékkel, szórjuk meg ízlés szerint magokkal.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 25-28 perc alatt süssük készre.

Hozzávalók:

- 500 g langyos víz
- 1 teáskanál méz vagy cukor
- 25 g friss élesztő
- 10 g **it's us naturbit psyllium rost**
- 500 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék
- 12 g só
- 2 evőkanál olívaolaj

Főzéshez:

- 1,5 liter víz
- 1 evőkanál méz
- 1/2 evőkanál szódaikarbóna
- Tetejére:
 - 1 db M-es méretű tojás (elhagyható)
 - 1 evőkanál víz
 - Ízlés szerint magok





tortilla

(vegán)

**it's
us**[®]
Worry-free
food

Hozzávalók:

- 12 g **it's us naturbit psyllium rost**
- 200 g víz
- 1 nagy csipet só
- 250 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék
- 10 g olaj

Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba vizet, adjuk hozzá a por állagú úti-füvet és egy kézi habverővel keverjük csomómentesre, majd pihentessük 2-3 percet, míg zselés állagú lesz.

Adjuk hozzá a lisztkeveréket, a sót, az olajat és gyúrjunk rugalmas tésztát.

Osszuk a tésztát 6 egyenlő részre, formázzunk belőle buciakat és pihentessük szobahőmérsékleten 10 percet.

Rizsliszttel gazdagon megszórta felületen nyújtsuk egész, vékony kör alakúra a bucika és forró, száraz serpenyőben süssük mindkét oldalukat kb. 45 másodpercet.

A megsült lapokat tegyük két tányér közé míg kihűlnek.

Jó étvágyat hozzá!



Legyél a partnerünk

Szívesen árusítanád termékeinket? Keresd meg képviselőinket az alábbi elérhetőségek bármelyikén.

rendeles@itsusfood.com

Ügyfélszolgálat +36 30 425 38 53

Üzletkötő +36 30 178 95 27

További információért látogass el a weboldalunkra:

www.itsusfood.com

**it's
us**®