Használati útmutató

Leírás
Fedél
Szilikon formácskák, 3 db
Műanyag tálacskák, 3 db
Rugalmas zár, 2 db
Zsákok a kész pálcikák elhelyezésére, 25 db

Pálcikák sütés nélkül

A keverék elkészítése

A receptben feltüntetett összes alapanyagot durván keverje el botmixerrel és készítsen durvább ragadós keveréket (1. kép).

Pálcikák préselése

A keveréket ossza el 6 egyforma részre. A szilikon formácskákat helyezze a kádacskába és töltse meg őket egészen a szélig az elkészített keverékkel (2.kép).
A formácskákat a kádacskákban helyezze egymásra és zárja le a fedéllel. Mindkét rugalmas zárat helyezze a fedél vájatjába (3. kép) és tegye be legalább egy órára megszilárdulni a hűtőszekrénybe.

Jó ötlet: Minnél hosszabb ideig lesz a tésztanyomó a pálcikákkal a hűtőszekrényben, annál jobban megtartja a pálcika az alakját.

Szedje szét a tésztanyomót, a szilikon formácskákat vegye ki a műanyag kádacskából és a rugalmas aljra gyakorolt könnyed nyomással a formácskákból óvatosan borítsa ki a pálcikákat (4. kép).

Sütés nélküli pálcika receptek:

Diós- datolyával és mézzel
120 g hámozott mandula, 120 g közönséges dió, 120 g szárított datolya, evőkanál méz, kávéskanál őrölt fahéj.

Jó ötlet: Az íz kiemelése érdekében javasoljuk a mogyoró szárazon való rövid megpörkölését serpenyőben.

Gyümölcsös- kesu mogyoróval
120 g sótlan kesu dió, 120 g szárított erdei termések (áfonyák, fekete áfonyák és has.), 120 g szárított datolya, 1 citrom reszelt héja.

Kávés- datolyával
120 g szárított datolya, 110 g kesu dió, 110 g hámozott mandula, 10 g pörkölt szemes kávé, evőkanál víz.

Jó ötlet: Ha a keverék túl sűrű és darabos, adjon hozzá egy kis vizet.

Csokoládés- közönséges dióval
90 g szárított datolya, 90 g közönséges dió, 90 g mandula, 90 g sötét csokoládé.

Reggeli zabpehellyel
100 g zabpehely, 100 g mogyoróvaj, 100 g szárított gyümölcskeverék, 60 ml kókusztej, evőkanál méz.

Gluténmentes reggeli zabpehellyel

Az előző recept alapján készítse el, a zabpelyhet gluténmentes pehellyel helyettesítse.

SÜLT PÁLCIKÁK

A keverék elkészítése

A receptekben feltüntetett minden száraz alapanyagot durvára vágjon fel a botmixerrel, majd adja hozzá a folyékony hozzávalókat (kókusztej, felolvadt vaj, méz) és készítsen durvább tapadós keveréket.

Pálcikák sütése

A keveréket ossza el 6 egyforma részre, a szilikon formácskákat töltse meg egészen a szélig és jól nyomja meg őket.
A formácskákat **a műanyag kádacskák nélkül** helyezze a felmelegített sütőbe és 20-25 percig süsse 180 °C-on (5. kép).

A megsült pálcikákat hagyja kihűlni, majd a formák rugalmas aljának könnyed megnyomásával óvatosan borítsa ki.

Jó ötlet: A megsült pálcikákat locsolja meg felolvasztott csokoládéval.

Sült pálcika receptek

Fitness kókusszal
100 g rozspehely, 100 ml kókusztej, 30 g kesu dió, 30 g közönséges dió, 20 g reszelt kókusz, 64 g proteines vanília cukor, kávéskanál fahéj.

FlapJack mézzel
80 g kevert rozs és búzapehely, 80 g olvasztott vaj, 80 g szárított datolya és szilva, 60 g méz, 50 g sótlan mandula, 10 g kókuszreszelék.

A pálcikák tárolása

A pálcikát helyezze a zsákba, a túlnyúló szélétől távolítsa el a védő fóliát és zárja be a zsákot (6. kép). A pálcikákat hűtőszekrényben vagy hűvös helyen tárolja.

Tisztítás

A tésztanyomót folyó víz alatt, szétszedve tisztítsa, mosogatógépben is tisztítható, a tetejét mosogatógépben ne tisztítsa.

Jó ötlet: Pót zsákokat DELLA CASA egészséges pálcikákhoz, 25 db (term.sz. 643190) igényeljen a TESCOMA üzletközpontokban vagy a www.tescoma.com weboldalon.