

Figuurisõbralikud küpsetised suvel

**Figuurisõbrad lükkavad
ümbes eelarvamuse, et
maitsvad koogid-tordid ei
käi salenemisega kokku.**

Vaarikakeeks

(14 tükki)

- 4 muna
- 60 g väherasvast võid
- 500 g väherasvast maitsestatamata jogurtit
- 160 g suhkrut
- 1 sl vanillsuhkrut
- mõni tilk vedelat suhkruasendajat
- 500 g mannat
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 300 g vaarikaid (võib ka külmutatud)
- 200 ml apelsinimahla

Eraldage munavalged kollastest. Sulatage või, laske veidi jahtuda ning kloppige koos jogurti, munakollaste, suhkru, vanillsuhkru ning suhkruasendajaga kreemjaks vahuks. Segage hulka manna ja küpsetuspulber. Kloppige munavalge vahtu ja segage ettevaatlikult taina hulka.

Vooderdage kandiline keeksivorm (pikkus 30 cm) küpsetuspaberiga. Täitke vorm poolenisti tainaga, katke vaarikatega, seejärel lisage veel üks kiht tainast ja veel kord marju.

Küpsetage 175° juures keskmisel kõrgusel 70 minutit. Immutage keeksi apelsinimahla ja laske vormis jahtuda.

Hapukoorekreemiga marjakook

(18 tükki)

Tainas

- 160 g väherasvast margariini
- 150 g suhkrut
- 3 muna
- 240 g jahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 3 sl väherasvast piima

Kate

- 750 g marjasegu (ka külmutatud)
- 180 g 10% hapukoort
- 400 g rasvata kohupiima
- 3 muna
- 2 sl suhkrut
- veidi kaneeli
- mõni tilk vedelat suhkruasendajat
- 2 sl tuhksuhkrut

Vahustage margariin suhkruga, lisage ükshaaval munad. Lisage küpsetuspulbriga segatud jahu ja piim. Laotage tainas küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning küpsetage eelsoojendatud ahjus keskmisel kõrgusel 200° juures umbes 10 minutit.

Külmutatud marjad sulatage, värsked marjad laduge niisama tainale. Eraldage munavalged kollastest, segage hapukoort, kohupiim, munakollased, kaneel, suhkur ja suhkruasendaja ning segage ettevaatlikult vahustatud munavalgetega. Valage segu marjadele ja küpsetage veel 15 minutit 200° juures. Laske koogil jahtuda, puistake üle tuhksuhkruga.

Mustikakook kookosekohupiimaga

(12 tükki)

- 340 g jahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 200 g väherasvast võid
- 100 g suhkrut
- 3 muna
- veidi soola
- 1 sl vett
- 1 sl vanillsuhkrut
- 1 sl sidrunimahla
- 300 g rasvata kohupiima

- 300 g mustikaid
- 50 ml kookosepiima (konserv)
- 40 g kookosehelbeid
- mõni tilk vedelat suhkruasendajat
- 1 tl tuhksuhkrut

Segage 240 g jahu küpsetuspulbriga, lisage 125 g võid, 50 g suhkrut, 1 muna, sool ja vesi ning sõtkuge ühtlaseks tainaks. Pakkige tainas toidukilesse ja pange 30 minutiks külmkappi.

Sulatage ülejäänud või, laske veidi jahtuda, segage juurde 90 g jahu, ülejäänud suhkur, vanillsuhkur, sidrunimahla, 2 muna ja kohupiim ning mikserdage umbes 3 minutit ühtlase kreemi saamiseni. Püreerige 150 g mustikaid koos kookosepiimaga ja lisage koos kookosehelvestega kohupiimakreemi hulka.

Rullige külmast võetud muretainas ülejäänud jahuga õhukeseks ning suruge küpsetuspaberiga vooderdatud lahtikäiva küpsetusvormi (Ø 26 cm) põhja ja külgedele. Pange 2 sl marju kõrvale, ülejäänud puistake koogipõhjale, peale kallake kookosekohupiimakreem. Küpsetage eelsoojendatud ahjus 180° juures keskmisel kõrgusel umbes 60 minutit. Laske jahtuda, kaunistage tuhksuhkru ja mustikatega.

Mustasõstrakook

(12 tükki)

Tainas

- 250 g jahu
- 1 sl vanillsuhkrut
- 150 g väherasvast margariini
- 1 muna

Kate

- 3 muna
- 90 g suhkrut
- 300 g rasvata pakikohupiima
- 2 tl vanillsuhkrut
- mõni tilk vedelat suhkruasendajat
- 250 g musti sõstraid

Sõtkuge jahu, vanillsuhkur, margariin ja muna ühtlaseks tainaks. Pakkige tainas toidukilesse ja asetage umbes 30 minutiks külmkappi.

Katte valmistamiseks eraldage munavalged kollastest, hõõruge munakollased suhkruga vahtu, segage hulka kohupiim, maitsestage vanillsuhkru ja suhkruasendajaga. Kloppige munavalged vahtu ja lisage õrnalt segades kohupiima hulka.

Rullige tainas õhukeseks, suruge see küpsetuspaberiga vooderdatud lahtikäivasse koogivormi (Ø 26 cm). Katke marjadega, peale pange kohupiim ja küpsetage 175° juures keskmisel kõrgusel umbes 40 minutit.

OÜ FIGUURISÕBRAD



REPRO