



Stahl Judit

MENTES ÉDESSÉGEK

A forradalmi desszertkönyv másként evőknek



Stahl Judit: Mentes édességek

Budapest: Lettero Kiadó, 2019

Raktári jelzet: 641 S 85

Végy egy hiteles szakácsnőt, akinek megbízható receptjeiből egy ország főz-süt majdnem két évtizede. Tegyé fel neki egy érdekes kérdést: lehet-e glutén, tej és tojás nélkül ugyanolyan finom, ínycsiklandó zamatokat elérni? Mindez egy baráti-családi segítségkérésnek indult: Judit, van egy gluténmentes piskóta recepted? Tudsz tejjmentes csokitortát? Az egyre szaporodó kihívások emberükre akadtak. Stahl Juditra, aki régóta szenvedélyesen érdeklődik a sütés-főzés kémiaiája iránt.

A szabály az első perctől kezdve egyértelmű volt: csak semmi kompromisszum az ízekben. Legyenek olyanok a mentes édességek, mintha nem is lennének mentesek. Így született meg többek között a glutén- és tejjmentes kávé csokitorta, a szintén glutén- és tejjmentes mandulás piskóta, a minden mentes narancsos csokitrüffli kocka, az egészséges házi Túró Rudi receptje. És még sok tucat más finomság. Ráadásul számos közülük egyszerre többféle szempontból mentes: se glutén, se tojás, se tej nincs bennük.

A könyv végén, a receptek után Judit praktikus, hasznos információi olvashatóak a táplálkozásban legkorszerűbb eredményeire támaszkodva. Feketén-fehéren, divatoktól (is) mentesen. „Mert ha kivesszük a mentes sütésből a helyettesítő adalékokat, a múltó kordivatot, vagy a tudományosan alaptalan nézeteket, akkor valami nagyon szimpatikus és természetesen kapunk: megkérdőjelezhetetlenül finom édességeket.”