

Fogyókúrában javasolt élelmiszerek I.

Gabonák, lisztjeik és a belőlük készült termékek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Gabonák		
Tesco barna rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682258
BioPont BIO barna rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009873519
Riceland Selection Himalaya Basmati 'A' minőségű rizs 500 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010621543
Tesco 'A' minőségű basmati rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682432
Yano basmati rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020008918
Tellér bulgur 200g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592890
For Health bulgur 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020096981
Hayat bulgur 1kg	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026592
Green Farm bulgur 250g	Príma	https://online.prima.hu/s/green-farm-bulgur-250g-10000087890?cat=9040
Paco bulgur 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/bulgur/paco-bulgur-500-g.p62501/994515.v3599585
Tellér hántolt köles 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592803
BioPont Bio Hántolt köles 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005230767
Green Farm köles 250g	Príma	https://online.prima.hu/s/green-farm-koles-250g-10000087891?cat=9040
Paco hántolt köles 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/paco-hantolt-koles-500-g.p62495/994513.v3599579
Tellér hántolt köles 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/hantolt-koles-200-g.p21085/600104.v21088
Green Farm kuskusz 250g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120313565
Paco kuskusz 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/paco-kuskusz-500-g.p62498/994514.v3599582
Tellér kuskusz 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/kuskusz-200-g.p21082/600103.v21085

Ankara kuskusz 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/kinai/ankara-kuskusz-500-g.p48561/824121.v48873
Dari kuskusz 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/marokko/dari-kuskusz-kozepes-1-kg.p48639/893498.v48951
NaturFood Bio quinoa 300g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010577055
Tellér vörös quinoa 125g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592728
Tellér fehér quinoa 125g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592849
Tellér amaránt 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592924
Paco amaránt 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/magfele/paco-amarant-200-g.p62504/994682.v3599588
Paco gersli, hántolt árpa 500g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009862698
Bio Kamut Rapunzel 500g	www.bioabc.hu , www.herbalnet.hu	http://www.bioabc.hu/index.php?main_page=product_info&cPath=13_6_7&products_id=514
Biona Bio vadrizs 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/koretok-gabonak-huvelyesek/biona-bio-vadrizs-500-g.p50241/895600.v50577
Hajdinák		
Tellér hántolt natúr hajdina 200g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592786
Tesco bio hántolt hajdina 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120699879
Paco natúr hajdina 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/hajdina/paco-natur-hajdina-500-g.p62492/994512.v3599576
Zabpelyhek		
Tesco nagy szemű zabpelyhely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120394208
Kölln nagy szemű zabpelyhely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010002533
Hahne nagyméretű, lapos, teljes kiőrlésű zabpelyhely 500 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020024660
Cerbona nagy szemű zabpelyhely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020132714
Everyday zabpelyhely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020128082
Biopont Bio zabpelyhely 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/pehely-csira-korpa-dara/biopont-bio-zabpelyhely-300-

		g.p4273/251671.v4273
Tuti Tipp zabpehely 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/tuti-tipp-zabpehely-250-g.p37165/842908.v37168
Zabkorpák		
Cerbona finomra őrölt zabkorpa 250g	Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339523
Everyday zabkorpa 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020188003
Kölln zabkorpa 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/kolln-zabkorpa-250-g.p73007/417342.v3610095
Búzakopra		
SchneeKoppe búzakopra 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/muzliszeletek/schneekoppe-buzakorpa-200-g.p31324/794416.v31327
Lisztek		
Cerbona finomra őrölt zabpehelyliszt 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339431
Tesco Graham búzáliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008184142
Tesco teljes kiőrlésű búzáliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233
Nagyi titka rozsliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/nagyi-titka-rozsliszt-r90-1kg-10000071194?cat=351510
Nagyi titka teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	https://nagytitka.hu/teljes-kiorlesu-tonkolybuzaliszt/
Nagyi titka teljes kiőrlésű búzáliszt 1kg	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120223717
Szarvasi teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010881060
VitaMill teljes kiőrlésű rozsliszt 1kg	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007755480
VitaMill graham búzáliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009826881
Riceland finom Barna Rizsliszt teljes kiőrlésű 1kg	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020048808
Tesco teljes kiőrlésű búzáliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233
Csókos Fanni teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panirmorzsa/liszt/teljeskiorlesu-tonkolybuzaliszt-1-kg.p13045/477567.v13048

Panzani durumliszt 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panirmorzsa/liszt/panzani-durumliszt-500-g.p23362/703575.v23365
Szafi reform sütő lisztkeverék 500g*	www.naturteka.hu , www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szafi-fitt-paleo-sutoliszt-glutenmentes-500g-2776?keyword=Szafi
Szafi sütemény lisztkeverék édesítőszerrel 1000g*	www.naturteka.hu , www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes/liszt-lisztkeverek/szafi-reform-fitt-paleo-glutenmentes-sutemenyliszt-edesitoszerrel-1000g
Tészták		
Barilla Spaghetti szálas durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108846
Barilla Penne Rigate apró durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108860
Barilla Fusilli apró durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010156939
Barilla Integrale Spaghetti teljes kiőrlésű szálas durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164435
Barilla Integrale Pennette Rigate teljes kiőrlésű apró durum szárzészta 500 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164441
Barilla szárzészta durum telj.kiőrl.fusilli integrale 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/barilla-szarazteszta-durum-telj-kiorl-fusilli-integrale-500g-10000040391?cat=35202030
Cerbona Durillo durum spagetti szárzészta	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003237690
Gyermelyi Vita Pasta spagetti durum szárzészta	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852107
Gyermei Vita Pasta orsó durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852084
Tesco penne durum szárzészta 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693100

Tesco macaroni durum száraztészta 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693124
Tesco fusilli teljes kiőrlésű durum száraztészta 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693209
CBA durum tészta spagetti ristorante 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-spagetti-ristorante-500g-10000011728?cat=35202030
CBA durum tészta penne rigatte 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-penne-rigatte-500g-10000011727?cat=35202030
CBA orsó durum száraztészta 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-orso-durum-szarazteszta-500g-10000135060?cat=35202030
Korona szarvacska teljes kiőrlésű tojás nélküli száraztészta 500 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/korona-szarvacska-teljes-kiorlesu-tojas-nelkuli-szarazteszta-500-g.p41773/879148.v41776
Korona spagetti teljes kiőrlésű tojás nélküli száraztészta 500 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/korona-spagetti-teljes-kiorlesu-tojas-nelkuli-szarazteszta-500-g.p41776/879149.v41779
Teljes kiőrlésű szarvacska 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/teljes-kiorlesu-szarvacska-400-g.p42856/896613.v42859
Kenyérfélék		
Jókenyér élesztőmentes teljeskiőrlésű zabpehely kenyér 0,5kg	Tesco, Metro, CBA, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Jókenyér teljeskiőrlésű rozskenyér 0,5 kg	Metro, CBA, Lidl, Spar, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Jókenyér finn rozskenyér 0,25 kg	CBA, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Jókenyér régi idők rozskenyere 2kg	Lipóti Pékség	http://lipotipekseg.hu/termekek/?id=regi-idok-rozskenyere-2
Jókenyér teljeskiőrlésű tönköly kenyér 350g	Metro, CBA, Auchan, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/kenyerfelek/
Jókenyér teljes kiőrlésű tönköly brotter 350g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/kenyer/tartos-kenyer/jokenyer-teljes-kiorlesu-tonkoly-brotter-350-g.p62432/880765.v3599516
Jókenyér 100% teljes kiőrlésű brotter	Príma, CBA, Metro	https://online.prima.hu/s/jokenyer-100-teljes-kiorlesu-brotter-350g-10000123721?cat=1510

350g		
FRISSEN A PÉKTŐL Teljes kiőrlésű kornmix vagy tönkölyös-hajdinas kenyér 500g	Aldi	https://www.aldi.hu/hu/kinalatunkbol/vedjegyes-termekeink/hazai-termekek/reszletes-oldal/ps/p/frissen-a-pktol-teljes-kiorlsu-kornmix-vagy-toenko/
Kemencés kedvencek német rozscipó 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009798805
Ceres teljes kiőrlésű tönkölybúza toast kenyér 350g	Príma	https://online.prima.hu/s/ceres-suto-toast-tonkolybuza-kenyer-350g-10000013759?cat=1510
Zsemle		
Teljeskiőrlésű zabpelyhes zsemle 70g	CBA, Spar, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Kétszersült		
Barilla Mulino Bianco Fette Biscottate Integrati teljes kiőrlésű kétszersült 315 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/barilla-mulino-bianco-fette-biscottate-integrati-teljes-kiorlesu-ketszersult-315-g.p32500/811264.v32503
Tortilla, pita		
Poco Loco teljes kiőrlésű tortilla 4db 245g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062625?gclid=Cj0KCQjwn6DMBRC0ARIsAHZtCeN-e0Fzfird4SBeljN8lVTGSMYpOK5gURy2aObeHNmYQY9tgd1ySYaAvRHEALw_wcB
Lecker elősütött egyiptomi típusú, tölteni való pita teljes kiőrlésű lisztből 5 x 80 g	Tesco, Spar	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062544
Kekszek		
Gullon Diabetikus többgabonás reggeli keksz 216g	Tesco, Rossmann	https://cukormenteswebshop.hu/termek/57/gullon-diabetikus-tobbgabonas-reggeli-keksz
Gullon Fibra Diabetikus keksz búzakorpával 170g	Aldi, Rossmann, Tesco, Spar	https://cukormenteswebshop.hu/termek/56/gullon-fibra-diabetikus-keksz-buzakorpaval
Gullon Tradizionale Élelmi rostban gazdag diabetikus keksz 280g	Tesco, Rossmann, Spar	https://cukormenteswebshop.hu/termek/780/gullon-tradizionale-elelmi-rostban-gazdag-diabetikus-keksz
Korpovit keksz 174g	Tesco, Spar, Aldi	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007161267

Ropi, snack		
BioPont tönkölybúza sóspálcika 45g	DM	http://biopont.hu/tonkolybuza-sospalcika-bio-45g
Dr. Karg's BIO tönkölybúza és quinoa teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166582
Dr. Karg's BIO paradicsomos-mozzarellás teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166583
Finn Crisp rozsropogós fokhagymával és zöldbúzával 130 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/finn-crisp-rozs-ropogos-fokhagymaval-es-zoldfuszerekkel-130-g.p61970/843788.v3599057
Finn Crisp rozs ropogós magkeveréssel és tengeri sóval 130 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/finn-crisp-rozs-ropogos-magkeverekkel-es-tengeri-soval-130-g.p61973/843799.v3599060

*A Szafi lisztek lassú felszívódásúak, ezért fogyaszthatók fogyókúrában, viszont mivel a glutént nem kötelező kiiktatni az étrendből, így a többi lassú felszívódású liszt is ugyanolyan megfelelő.

Otthon készíthető finomságok

Zabpalacsinta	http://www.mindenmentes.hu/2012/09/a-sokat-probalt-zabpalacsinta-receptem/
Muffinok	http://mentesrecept.blog.hu/search?searchterm=muffin&searchmode=OR&submit=Keres%C3%A9s
Müzliszeletek	http://mentesrecept.blog.hu/search?searchterm=m%C3%BCzliszelet&searchmode=OR&submit=Keres%C3%A9s

Otthon elkészíthető jó kenyerek

Sok magvas kenyér

Hozzávalók

- 200 gr teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
- 75 gr tönkölybúza liszt (fehér)
- 75 gr szeszámag
- 50 gr zabpehely
- 25 gr zabkorpa
- 1 tk só
- 1 tasak (7 gr) instant élesztő
- 1 ek cukor
- 1 ek olívaolaj
- 3.5 dl víz
- 50 gr napraforgómag (vagy magkeverék a tetejére)

Elkészítés

- 1 dl meleg (de nem forró) vízbe keverjük bele az 1 evőkanál cukrot, majd keverjük hozzá a porélesztőt, és **tegyük meleg helyre "pihenni"**.
- Egy tálban keverjük össze a száraz összetevőket (lisztek, magvak, zabpehely, zabkorpa, só).
- Amikor az élesztő megkelt, öntsük hozzá a maradék 2,5 dl meleg vizet és az evőkanál olívaolajat, majd keverjük össze (víz ne legyen forró, mert a hőtől elpusztulnak az élesztőgombák).
- Kapcsoljuk be a sütőt.
- Adjuk hozzá a száraz anyagokhoz az élesztős víz 2/3-át, és jól keverjük át.
- Adjuk hozzá a maradék vizet, és keverjük el. Az a lényeg, hogy a tésztának olyan állagúnak kell lennie, hogy a tenyerünkből könnyedén visszaessen a tálba, ne ragadjon.
- A tésztát sütőformába tesszük (püspökkenyér/őzgerinc forma).

- A tésztát középen hosszában vágjuk be késsel, ennek a vágásnak köszönhetően nem fog a tészta sütés közben megrepedezni.
- Szórjuk meg maggal a tetejét.
- Takarjuk le a tésztát konyharuhával, és **tegyük 10 percre meleg, huzatmentes helyre.**
- A pihentetést követően a megemelkedett tésztát tegyük be a felhevített sütőbe, és süssük meg, 180°C-on, légkeveréses fokozaton.

Az össz szénhidrát-tartalom 247 gr. Ezt kell elosztani azzal a szénhidrát mennyiséggel, ami engedélyezett például reggelire, és megkapjuk, hány részre osztható a kenyérünk.

Teljes kiőrlésű kenyér

Hozzávalók

- 500 gr teljes kiőrlésű liszt
- 50 gr búzakorpa
- 2 teáskanál só
- 2 ek olívaolaj
- 1 teáskanál cukor
- 20 gr friss élesztő
- 1 dl tej
- 2.5 dl víz (meleg)
- 1 ek olívaolaj (a forma kikenéséhez)

Elkészítés

- Kenyérsütőgépben is lehet dagasztani ezt a fajta kenyeret. Fontos, hogy az alapanyagok szobahőmérsékletűnél ne legyenek hűvösebbek. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.
- A lisztet, a korpát, a sót, a cukrot mérjük bele az üstbe, öntsük rá a langyos tejet, az olívaolajat, morzsoljuk hozzá az élesztőt. Indítsuk el a dagasztó programot.
- A meleg vizet apránként adjuk hozzá, hogy ne legyen se túl lágy, se túl kemény a tészta. De inkább arra törekedjünk, hogy lágyabb tésztát kapjunk.
- Ha a dagasztás lezajlott, olajos kézzel emeljük át egy olajjal kikent formába a tésztát, takarjuk le konyharuhával, és tegyük a meleget árasztó sütő mellé. **20-25 perc alatt szépen kiemelkedik a formából.**
- Tegyük be a sütőbe, és süssük meg. A teteje szépen megpirosodik.
- Ha megsült, a formában hagyjuk hűlni letakarva 10 percig, majd a formából kivéve papírtörlővel és konyharuhával bebugyolálva teljesen kihűtjük.

Az össz szénhidrát-tartalom 360 gr. Ezt kell elosztani azzal a szénhidrát mennyiséggel, ami engedélyezett például reggelire, és megkapjuk, hány részre osztható a kenyérünk.

Teljes kiőrlésű kenyér glutén-, tojás-és szójamentesen

Hozzávalók

- 590ml langyos víz
- 1 csomag friss élesztő (mindegy, hogy 42g vagy 50g)
- 2 ek. (20g) méz (vagy 2 púpos kk. cukor)
- 2 ek. olívaolaj
- 5 csapott ek. útifűmaghéj
- 5 csapott ek. lenmagliszt/darált lenmag
- 210g hántolt köles
- 90g kukoricaliszt
- 90g hajdina
- 170g barna rizsliszt
- 1 kk. só

Elkészítés

- A vizet egy mérőpohárban vagy egy literes edényben melegítsük meg (mikróban) az 1 ek. mézzel, majd futtassuk fel benne az élesztőt.
- Eközben mérjük be a turmixgépbe vagy kávédarálóba (kinek mije van) előbb a kölest, és daráljuk meg, majd a hajdinát. Érdeemes külön-külön, mert a hajdina nagyon hamar készen van és csak hígítaná a kölest. Utóbbit én úgy szoktam, hogy egy magasabb és egy alacsonyabb fokozatot váltogatok: az egyikken még éppen keveredik is a köles, a másik "darál", így 2-3 perc alatt lisztes-kukoricadara-szerű lesz, úgy pont jó.
- Az időközben felfutott élesztőhöz keverjük a 2 ek. olívaolajat, majd a lenmaglisztet és a bolhafűmaghéjat. Hagyjuk őket pár percre, hogy magukba szívják a vizet, de ne túl sokáig.
- Közben mérjük a liszteket és a frissen darált kölest és hajdinát egy nagy keverőtálba, sózzuk.
- Az élesztőnek adjunk enni még 1 ek. mézet, majd öntsük a keveréket a lisztekhez, nagyjából keverjük össze. Dagasztógéppel dagasszuk pár percre. A massa kicsit nedves, ragadós elsőre, de ez nem baj, mert kelés közben a lenmag és a bolhafű még vesznek fel vizet.
- Letakarva hagyjuk kelni meleg helyen 1 órát, amíg kb. duplájára dagad. (Ha türelmetlen vagyok, forró vízzel teli tátra teszek egy tányért, arra a letakart tálat – így 40 perc is elég.) Eddig a pontig nekem kb. 25 perc összeállítani, ha azzal kezdem, hogy előveszem a turmixgépet és megdarálom a kölest, hajdinát.
- Ha megkelt, finoman gyúrjuk át és formázzunk belőle kerek cipót vagy tegyük sütőpapírral kibélelt püspökkenyérformába. Liszttel szórjuk meg a tetejét és kenjük meg olívaolajjal, meg is szórhatjuk ilyen-olyan magokkal. Pihentessük még 30 percet.
- Végül süssük 200 fokban, légkeveréses sütőben 50 percre. Tegyük egy tál vizet is a sütőbe, hogy ne száradjon ki. Élvezzük a friss kenyér illatát, amint betölti a házat.
- Ha megsült, vegyük ki rácsra a formából és hagyjuk **teljesen** kihűlni!
- A legjobb, ha este lesz kész és reggel vágjuk fel. Melegen a zselés magok miatt kicsit ragacsos lehet, de kihűlve pont jó! Nagyon szép vékony szeleteket lehet vágni belőle. Én felszeletem az egészét, és lezárt dobozban, a hűtőben tartom. Mielőtt eszünk,

egy ősrégi melegszendvics-grillen melegíték belőle pár szeletet, és olyan, mintha frissen sült kenyeret ennénk.

100 gr kenyér 35 gr szénhidrátot tartalmaz (az össz szénhidrát-tartalom 406 gr)

Gabonafélék szénhidrát tartalma

Nyersanyagok	Szénhidráttartalom (100 gr-ra vonatkozóan)
Jókenyér – Teljes kiőrlésű kenyér magvakkal	33 gr
Jókenyér – Teljes kiőrlésű rozskenyér	36,5 gr
Jókenyér – Rozskenyér	41,4 gr
ALDI – Szeletelt rozskenyér	40,3 gr
Zabpehelyliszt	58,1 gr
Teljes kiőrlésű búzaliszt	60 gr
Graham-liszt	65 gr
Barna rizsliszt	75,2 gr
Zabpehely	58 gr
Árpapehely	75 gr
Hajdina	75 gr
Kuskusz	77 gr
Bulgur	76 gr
Köles	69 gr
Barna rizs	74 gr
Basmati rizs	77 gr
Quinoa	60 gr
Teljes kiőrlésű tészta	60,7 gr
Durum tészta	71 gr