

# Tartalom

<b>Bevezetés</b>	<b>9</b>
<b>A vegán fagyiskamra</b>	<b>15</b>
Alapanyagok	15
Hogyan készítsünk fagyit házilag?	23
<b>Receptek</b>	<b>32</b>
Fagylaltkrémek	32
Gyors fagyik	90
Jégkrémek és szorbetek	128
Jeges tejturmixok	152
Fagylalttorták és fagyikekszek	166
Dekorációk és öntetek	194
<b>Köszönetnyilvánítás</b>	<b>214</b>
<b>A szerzőkről</b>	<b>217</b>
<b>Receptek jegyzéke</b>	<b>218</b>



# Bevezetés

Ha ezt a könyvet olvasod, nagy valószínűséggel igazi fagyirajongó vagy. Álmaidban hatalmas, ínycsiklandozó kelyheket habzsolsz, mégis könnyűnek és felszabadultnak érzed magad... Mit szólnál hozzá, ha álmaidat most valóra váltanánk?

Túl jól hangzik, hogy igaz legyen? A válasz valójában elég kézenfekvő: a minőségi ételeket a tested is szereti. Az üzletekben kapható fagyaltok általában többszörösen feldolgozott tejtermékekből, finomított cukorból és kimondhatatlan nevű összetevőkből állnak; így tarthatók el a hosszú szállítási procedúrák és a többhetes bolti tárolás során. Feltételezem, hogy nem szívesen terheled a szervezetedet ilyen élelmiszerekkel. Szerencsére eljutott hozzád e kiadvány, melynek hatására a fagyiról alkotott elképzeléseid is megváltoznak majd.

Hogy kik vagyunk, akik valóra váltják jeges álmaidat? Két az egészséges ételek mellett elkötelezett lány az észak-európai Finnországból, mely végtelen mennyiségű tiszta, természetes élelemforrással rendelkezik. A magával ragadó hangulatú Helsinkiben élünk, ahol egyre népszerűbb a teljes értékű táplálkozás. A finnek egyébként imádják és nagy mennyiségben fogyasztják a fagyit. Talán nem is gondolnád, hogy a fogvacogtató telek ellenére Finnország a legnagyobb fagyaltfogyasztók világranglistájának élbolyában szerepel!

Természetesen mi is az egészséges táplálkozás hívei vagyunk, azonban ez nem mindig volt így. Mindketten bolti fagyit ettünk régen, mint ahogy boltban vettük az összes élelmiszerünket is – és minden nap borzasztóan éreztük magunkat. Virpi emésztési és bőrproblémákkal küzdött, Tuuliánál pedig cöliákiát diagnosztizáltak. Úgy hat évvel ezelőtt határoztuk el, hogy elhagyjuk a tejtermékeket, a glutént, a finomított cukrokat az étrendünkéből, és átállunk egy egészségesebb táplálkozásra. Mindketten óriási változást tapasztaltunk, így aztán nem is volt kérdés, hogy kitartunk mellette.

Bevallottan fagyimániások vagyunk, imádjuk a jeges nyalánkságokat, de „megvilágosodásunk” óta kizárólag teljes értékű, egészséges alapanyagokat használunk főzéshez. Miközben az egészséges változatokkal kísérleteztünk,

azt tapasztaltuk, hogy ezek a fagyik még finomabbak is a megszokottnál. Hamar felfedeztük, hogy gyümölcsökből, növényi tejből és mogyorófélékből kiváló jégkrém készíthető. A kókusztej fantasztikusan selymes alapot ad, a mogyoró krémessé varázsol, a természetes édesítők, mint a juharszirup vagy az erdei gyümölcsök, ezerszer jobbak, mint a cukor. És ami a legjobb az egészben, a receptek alig néhány hozzávalót tartalmaznak, a fagyikat gyorsan össze lehet dobni, az elkészítésükhöz fagyaltgépre sincs szükség!

Annyira élveztük a vegánfagyik-készítést (és annyi ízletes desszertet is ettünk), hogy eldöntöttük, hobbijainkat egyesítve létrehozunk egy útmutatót az egészséges, házi növényi alapú fagyaltok készítéséhez: egy komplett kiadványt, melyben kedvenc receptjeink szerepelnek, mint például az epres sajtorta, a csokiskehely vagy a mentás-csokis fagyiszendvicsek. Az eredeti, e-könyv formátumú receptválogatás, melyet első követőinkkel osztottunk meg, hirtelen nagyon sikeres lett. Még mielőtt tudatosult volna bennünk, máris a következő könyvünket írtuk, melyet most a kezében tartasz, kedves Olvasó.

A *Fagyivarázsban* minden recept glutén-, cukor- és tejmentes, vannak, amelyek nyersek is. A vegán kifejezés valójában egy életmódot takar, aminek lényege, hogy szeretettel vigyázol saját magadra, környezetedre, a Föld állatvilágára, így magától értetődően a fagyikat is szeretettel, természetesen készíted.

Ez a kiadvány azoknak a fagyaltrajongóknak készült, akik szeretnek lelkiismeret-furdalás nélkül enni, főleg teljes értékű, ízgazdag ételeket. A következő oldalakon több mint 80 receptet találsz, kizárólag tiszta és természetes hozzávalókkal (semmi fura kifejezés; csakis feldolgozatlan vagy minimálisan feldolgozott alapanyagok). E könyv segítségével új fejezetet nyithatsz, és megérezheted a valódi élvezet ízét.

Reméljük, számos ötlettel gazdagodsz és izgalmas konyhai kalandokban lesz részed. Nincs más hátra, mint előre: Te is lépj be a vegán fagyicsodák világába! Kívánjuk, hogy töltsd itt kellemesen az időt, és tegyél szert minél több hasonló érdeklődésű barátára!

Virpi és Tuulia

# Fagylaltkrémek

A következő álopszerű krémfagyiktól elolvadsz majd,  
mint egy gombóc fagyi egy forró nyári napon.



- Krémes csokis-epres jégkrém
- Kókusz-sztracsatella fagylalt
- Tahinis jégkrém
- Avokádós-mandulás álom
- Áfonyás pite jégkrém
- Mandula-csoki-vanília fagylalt
- Avokádó-menta fagyi csokidarabkákkal
- Csokoládé-avokádó fagylalt
- Ragacsos karamellafagyi
- Málna-fehér csoki fagylalt
- Krémes vaníliafagylalt
- Sós-karamellás popcorn fagyi
- Rózsás-cseresznyés fagylalt
- Epres sajtortafagylalt
- Csokis jégkrém fehércsoki-mázzal
- Fekete szezámos édesgyökérfagylalt
- Epres-rebarbarás fagylalt
- Kesudiófagyi nyerscsokoládé-mázzal
- Sültbanán-fagyi
- Mentás csokoládéfagylalt
- Pistáciafagyi
- Epres fagyasztott joghurt
- Matchás fehércsoki-jégkrém
- Datolyás-fahéjas fagylalt
- Rumos-mazsolás fagyi



# Sóskaramellás popcorn fagyi

*A sós és édes + a ropogós popcorn és a krémes fagyi találkozása = azonnali rákattanás!*



- 1 csésze (240 ml) popcorn, kókuszolajban megforgatva, lehűtve, plusz 1 csésze (240 ml) a tálaláshoz
- 1 doboz (400 ml) zsíros kókusztej (egy éjszakára behűtve)
- 1 csésze (240 ml) zabtej vagy más növényi tej
- 5 friss datolya, kimagozva
- 2 evőkanál kókuszvaj
- 2 evőkanál nyílgyökérliszt
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- karamellöntet a tálaláshoz (196. oldal)

Öntsd a turmixgépbe a popcornot, a kókusztejet, a zabtejet, a kókuszvaját, a nyílgyökérlisztet és a vaníliát, pépesítsd simára.

## **Fagylaltgéppel:**

Öntsd a keveréket a gépbe, és a használati utasítás alapján állítsd be a készüléket. Ha kész, tálalhatod rögtön, de mélyhűtő dobozban későbbre is elteheted. A fagylaltot mindig hagyd felengedni 10–15 percig szervírozás előtt.

## **Fagylaltgép nélkül:**

A fagyimasszát öntsd mélyhűtő dobozba, 3 órán át fagyaszd, félóránként kevergesd meg.

Ha kész, kanalazd poharakba, szórd meg popcornnal, önts rá karamellöntetet, és tálald. Jó étvágyat!









# Áfonyafagyi fehér csokis-kardamomos öntettel

*Egyszerű és nagyszerű: valódi ízbomba! Rendszerint a vitamindús fekete áfonyát alkalmazzuk ennél a receptnél, de tökéletesen sikerül kék változatával is. Azonban, ha szeretnél egy kis skandináv jóságot a desszertbe csempészni, használj feketeáfonya-port!*

 **2 adag**

- ½ csésze (120 ml) zsíros kókusztej (egy éjszákára behűtve)
- 2 lefagyasztott banán
- 2/3 csésze (160 ml) fekete áfonya, vagy 2/3 csésze (160 ml) kék áfonya + 1 evőkanál feketeáfonya-por
- ½ teáskanál vaníliakivonat
- pár csepp kókuszszirup vagy egyéb édesítő
- fehér csokis-kardamomos öntet (lásd a receptet a következő oldalon)

Nyisd ki a kókusztejes dobozt, és kanalazd a sűrű, fehér krémréteget turmixgépbe. Add hozzá a banánt, a fekete áfonyát, a vaníliát, és turmixold simára. Ízlés szerint édesítsd. Tálalhatod rögtön krémesen, vagy le is fagyaszthatod mélyhűtő dobozban egy órára. Kanalazd fagyistálkákba, öntsd le fehér csokis-kardamomos öntettel. Jó étvágyat!