



## Magyarország Cukormentes Tortája háziverseny Ajánlott alapanyaglista 2021.

Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány a receptek megalkotásához a következő alapanyagokat ajánlja.

### **Ajánlott alapanyagok**

#### **Gabonafélék, álgabonák, gabonapótlók**

amaránt mag, pattogatott  
búzacsíra  
búzakorpa  
búzaliszt, durum  
búzaliszt, teljes kiőrlésű  
hajdinapehely, hajdinaliszt  
kölespehely, kölesliszt  
rozsliszt, teljes kiőrlésű  
zab, krém  
zabkorpa  
zabliszt, teljes kiőrlésű  
zabpehely

#### **Gyümölcsök, zöldségek**

*Megjegyzés: a magas cukortartalmú gyümölcsök természetes cukortartalmát a recept összeállításánál kérjük figyelembe venni!*

*Aszalványok használatát a magas természetes cukor- és energiatartalom miatt nem, vagy csak minimális mértékben javasoljuk.*

alma  
ananász  
áfonya  
birsalma  
cékla  
citrom  
cukkini  
csipkebogyó  
egres  
eper  
édesburgonya  
gesztenye, gesztenyeliszt, natúr gesztenyemassza (cukrozatlan)  
grapefruit  
kókusz, krém



Egy Csepp  
**Figyelem**  
Alapítvány

kókusz, reszelék  
körte  
lime  
málna  
mandarin  
meggy  
narancs  
őszibarack  
ribizli  
sárgabarack  
sárgarépa  
sütőtök  
szeder  
szilva

**Olajos/csonthéjas magvak (és ezekből készült őrlemények, maglisztek, natúr krémek)**

dió  
földimogyoró  
kesudió  
lenmag  
makadámdió  
mandula  
mák (cukrozatlan)  
mogyoró  
pisztácia  
szezámmag  
tökmag

**Tej, tejtermék, tojás**

joghurt, natúr  
kefir, natúr  
ricotta  
tej  
tejszín (cukrozatlan)  
tyúktojás  
túró  
vaj

**Zsiradékok**

növényi olajok, nem hidrogénezett  
vaj



### **Édesítéshez**

xilit  
eritrit  
sztevia

### **Egyéb**

csokoládé, -pasztilla / ét-, fehér, tejszokoládé (hozzáadott cukor nélkül készült)  
*(Megjegyzés: Az édesítésre javasolt anyagok – xilit, eritrit, sztevia - bármelyikével készült csokoládé felhasználható. Elfogadott továbbá a maltittal készült csokoládék használata is. Normál - tehát répacukorral/nádcukorral/gyümölcscukorral készült - csokoládék még díszítéshez sem alkalmazhatók!)*

élesztő  
fűszerek (pl. fahéj, vanília)  
kakaó (cukrozatlan)  
kávésző (cukrozatlan)  
sütőpor  
szódabikarbóna  
zselatin

## **1. SZÁMÚ MELLÉKLET**

Az 1924/2006/EK rendeletben meghatározott kategória és annak rövidített leírása.

**HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZÓ:** A torta nem tartalmaz hozzáadott mono- vagy diszacharidokat vagy egyéb, az édesítő hatása miatt használt élelmiszert. Amennyiben a torta természetes módon tartalmaz cukrokat (pl. van benne gyümölcs), a következő állítást is kell szerepeltetni: „TERMÉSZETES MÓDON ELŐFORDULÓ CUKROKAT TARTALMAZ”.