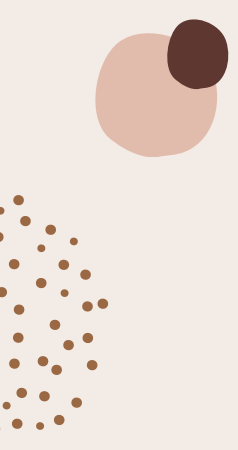




Super
CHALLENGE
FINOMSÁGOK
RECEPTFÜZET



Super CHALLENGE FINOMSÁGOK

Hamis túróteker	2
Bögrés Challenge süti	3
Challenge Néró süti	4
Challenge „császármarzsa”	5
Challenge zserbó	6
Challenge tiramisú	7
Édes kísértés - Hamis mignon	8
Csokis bevonós Chiskóta	9
Csokis Chiskótateker	10
Amerikai Chalacsinta	11
Challenge tiramisú pohárdesszert	12
Challenge muffin	13
Challenge Sacher jellegű torta	14
Challenge puding	15
Hamis Rákóczi túros ízű pohárdesszert	16
Réteges Challenge puding	17
Karamellás fatörzs	18
Jégkrém/fagyi	19
Challenge zserbóteker	20
Chofri	21
Challenge Chiskótateker	22
Amerikai Chalacsinta Challenge kollagén öntettel	23
Challenge Mmm-es töltött táskák	24
Mini kürtöskalács kosárcák barackos zselével töltve	25
Töltött Challenge muffin	26
Challenge Hot Dog	27
Challenge bundás hús	28
Hagymás-sajtos ízű Challenge lángos	29
Challenge krumplipüré és tocsni	30
Challenge „sajtmártás”	31
Bolognai hússal töltött táskák	32



Hamis túrótekercs

Adag: Az elkészült tekercs 1/4-ét fogyaszthatod el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A tekercshez:

- 2 adag *Chocolate Brownie ízű Challenge Drink* italpor
- 2 közepes méretű tojás
- 1 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 2 adag *Túrógombóc ízű Challenge Drink* italpor
- 2 ek olívaolaj
- kb. 0,5 dl víz

Elkészítés:

1

A tekercs összetevőit jó alaposan keverd el villával, vagy kis habverővel, majd az így kapott Chiskóta tésztát tepsibe helyezett sütőpapíron egy lapáttal szépen simítsd vékonyra. 180 fokra előmelegített sütőben 12-13 perc alatt süsd készre.

2

Amíg a tészta sült, egy tiszta konyharuhát jól vizezz be, és terítsd a konyhapultra. A kész, forró tésztaalapot erre szedd ki, és rögtön, még forró állapotában lassan, szorosan tekered fel a konyharuhával együtt, és így feltekerve hagyd kihűlni!

Fontos, hogy a konyharuha csak vízzel legyen kifőzve, mert a mosószer és az öblítő illatát, ízét különben átveszi a piskóta is!

3

Amíg a tészta hűl, készítsd el a túrógombóc krémet. A Túrógombóc ízű Challenge Drink italport keverd el az olajjal, majd nagyon lassan adagold hozzá a vizet, miközben a villával folyamatosan kevered. Addig adagold hozzá apránként a vizet, amíg iszapszerű, fényes masszát nem kapsz. Fontos, ez ne legyen folyós. Olyan legyen mint a sűrű sár vagy iszap!

4

Ha már langyos a tészta, finoman tekerd ki. Előfordulhat, hogy itt-ott elreped sajnos, de nem kell megijedni, attól még a végeredmény gusztusos lesz, csak bánj vele gyengéden.

5

Jó alaposan kend meg a túrókrémmel a tészta belső felét, majd tekerd újra fel.



Bögrés Challenge süti

Adag: Az elkészült süti egésze elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adag tetszés szerinti Challenge Drink italpor
- 1 közepes tojás
- 1 késhegynyi sütőpor
- 0,4-0,5 dl víz

Elkészítés:

1

A hozzávalókat alaposan keverd el egy kis tálban, majd mikróba helyezve kb. másfél percig melegítsd. Így egy légiesen könnyű Chiskóta tésztát fogsz kapni, amit a tálból kifordítva fogyaszthatsz is.



Challenge Néró süti

Fazekas Dorina receptje

Adag: Az elkészült desszert felét fogyaszthatod el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 1 adag Retro vanília ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- kb. 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor
- Késhegynyi szóda bikarbóna

A töltelékhez és a bevonathoz:

- Fél adag Challenge tetszőleges ízű kollagén öntetpor
- Fél adag Chocolate Brownie Challenge Drink italpor
- Fél evőkanál olívaolaj
- Kevés víz

Elkészítés:

- 1 A tésztához való összetevők összekeverésével készíts sűrűbb tésztát.
- 2 Töltsd a tésztát habzsákba, és sütőpapírral bélelt tepsire kisebb, kb. egyforma gombócokat nyomj ki belőle.
- 3 180 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső programon pár perc alatt süsd készre.
- 4 Készíts el fél adag Challenge kollagén öntetport a csomagoláson leírtak szerint. (15 g öntetpor, 25 ml víz), és kend meg vele a Chiskóta korongokat, majd ragaszd őket össze.
- 5 Tetejére készíts fél adag Chocolate Brownie ízű Challenge Drink italporból bevonót egy kicsit hígabb állagúra az összetevők összekeverésével, majd csurgasd az elkészült süteményekre.



Challenge „császármorzsa”

Fazekas Dorina receptje

Adag: A teljes adag elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

A morzsához:

- 1 adagolókanál Kürtőskalács ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor
- Késhegynyi szódabikarbóna

Az öntethez:

- 1 adag Challenge tetszőleges ízű kollagén öntetpor
- 0,5 dl víz

Elkészítés:

1

A morzsához szükséges hozzávalókat keverd össze, majd normál méretű Chalacsintának próbáld megsütni. Fordításkor tördeld szét a lapáttal, és így süsd tovább.

2

A tetejére készíts el 1 adag Challenge kollagén öntetport a csomagoláson jelzett módon (30 g öntetpor, 50 ml víz), majd öntsd a morzsa tetejére.



Challenge zserbó

Fazekas Dorina receptje

Adag: A teljes adag elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 3 adag Retro vanília ízű Challenge Drink italpor
- 3 tojás
- 1,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor
- Késhegynyi szódabikarbóna

A bevonóhoz:

- 1 adag Chocolate Brownie Challenge Drink italpor
- 1 evőkanál olívaolaj
- Kevés víz

A töltelékhez:

- 2 adag Challenge Barackos kollagén öntetpor
- 1 dl víz

Elkészítés:

- 1 3 adagolókanál Retro vanília ízű Challenge Drink italport, 3 tojást és 1,5 dl vizet, kevés sütőport és szódabikarbónát keverj ki, majd egy szögletes tortaformában, 180 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső programon kb. 18-20 perc alatt süsd meg.
- 2 Mikor a Chiskóta kihűlt, vízszintesen harmadold el. Készíts el 2 adag Challenge Barackos kollagén öntetet (60 g öntetporhoz 1 dl vizet használj).
- 3 Az első Chiskótát egyenletesen kend meg vele, helyezd rá a második lapot, és azt is kend meg a barackos töltelékkel. Miután a harmadik lapot is rátetted, készítsd el a tetejére a bevonót.
- 4 1 adagolókanál Chocolate Brownie ízű Challenge Drinkhez adj 1 evőkanál olívaolajat miközben nagyon lassan adagolj hozzá egy kevés vizet is. Kicsit több vizet adj hozzá, mint a klasszikus bevonóhoz.
- 5 Az elkészült bevonót egyenletesen terítsd el a zserbó tetején.



Challenge tiramisu

Gyapjas Niki receptje

Adag: 2 adag Drink felhasználásával készült a desszert, így egy étkezésre a felét fogyaszthatod el.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 1 adag Kürtőskalács ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,4 dl víz
- Késhegynyí sütőpor

A krémhez:

- 1 adag Ice Coffee Latte ízű Challenge Drink italpor
- 1,5 dl víz
- Fél zacskó expressz zselatin
- 1 presszókávé

Elkészítés:

- 1 A Chiskótához szükséges összetevőket keverd össze, majd öntsd egy sütőpapírral borított tepsibe. Kanál vagy spatula segítségével téglalap alakúra formázd a tésztát, majd süsd 180 fokra előmelegített sütőben 12 percig.
- 2 A krém összetevőit öntsd egy shakerbe, és rázd alaposan össze, majd öntsd ki őket 2 tálba.
- 3 Helyezd a tálakat a hűtőbe, és hagyd a krémet megdermedni.
- 4 A kihűlt Chiskótát vágd csíkokra, és a felét tedd a tál aljába. Locsold meg egy kevés kávéval, majd halmozz az elkészült krémből a Chiskóta tetejére. Helyezd rá a Chiskóta másik felét, és ismételd meg a lépéseket.
- 5 Az így elkészült tiramisu tetejét díszítheted kávébabbal is.



Édes kísértés - Hamis mignon

Adag: Az elkészült desszert harmada fogyasztható el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 2 adag Kürtőskalács ízű Challenge Drink italpor
- 2 tojás
- 1 dl víz
- 2 késhegynyi sütőpor

A töltelékhez és bevonóhoz:

- 1 adag Challenge Epres kollagén öntetpor
- 0,5 dl víz
- 1 adagolókanál Pisztáciakrém ízű Challenge Drink italpor
- Kevés víz

Elkészítés:

- 1 A Chiskótához szükséges összetevőket keverd össze, majd öntsd egy egy sütőpapírral borított tepsibe. Kanál vagy spatula segítségével téglalap alakúra formázd a tésztát, majd süsd 180 fokra előmelegített sütőben 12 percig.
- 2 Ha kész, várd meg, amíg kihűl, majd szaggass kerek formákat a Chiskótából.
- 3 Amíg hűl, készítsd el a töltelék az epres öntetporból a csomagoláson jelzett módon (30 g öntetpor, 50 ml víz).
- 4 A Chiskótakorongokat vékonyan kend meg vele, majd rétegezz egymásra 3-4 korongot.
- 5 Készíts a Pisztáciakrém ízű Challenge Drink italpor és egy kevés víz összekeverésével egy sűrű masszát. Fontos, hogy a bevonó ne legyen híg.
- 6 Tedd külön tányérra az egyik Chiskótatornyot, és benedvesített spatula vagy kés segítségével óvatosan kend körbe a masszával, majd tedd pár órára hűtőbe.



+ TIPP: A megmaradt összetevőkből isteni pohárkrémet tudsz készíteni a kimaradt Chiskóta és öntet rétegezésével, amit a pisztáciakrém ízű bevonóval koronázhatsz meg a tetején.

Csokis bevonós Chiskóta

Adag: 2 adag Drinkből készül a bevonós Chiskóta, így a felét fogyaszthatod el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 1 adagolókanál szabadon választott ízű Challenge Drink italpor
- 1 közepes méretű tojás
- 0,5 dl víz
- 1 késhegynyi sütőpor

A bevonóhoz:

- 1 adagolókanál Chocolate Brownie ízű vagy Mogyorós tejsoki ízű Challenge Drink italpor
- 1 ek olívaolaj (kihagyható)
- Kevés víz

Elkészítés:

1

A Chiskóta összetevőit jó alaposan keverd el villával, vagy kis habverővel, majd az így kapott Chiskóta tésztát tepsibe helyezett sütőpapíron egy lapáttal szépen simítsd el vékonyra. 180 fokra előmelegített sütőben 12-13 perc alatt süsd készre.

2

Készítsd el a bevonatot. 1 adagot a választott ízű Challenge Drink italporból keverj össze 1 evőkanál olívaolajjal és pici vízzel míg iszapszerű állagot nem kapsz.

3

Kend az elkészült bevonatot a Chiskóta tetejére, és szeleteld fel a Chiskótát.



Csokis Chiskótatekercs

Adag: 2 adag Drinkből készül a tekercs, így a felét fogyaszthatod el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 1 adagolókanál szabadon választott ízű Challenge Drink italpor
- 1 közepes méretű tojás
- 0,5 dl víz
- 1 késhegynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 1 adagolókanál Chocolate Brownie ízű vagy Mogyorós tejszoki ízű Challenge Drink italpor
- 1 ek olívaolaj (kihagyható)
- Kevés víz

Elkészítés:

- 1 A Chiskóta összetevőit jó alaposan kevered el villával, vagy kis habverővel, majd az így kapott Chiskóta tésztát tepsibe helyezett sütőpapíron egy lapáttal szépen simítsd el vékonyra. 180 fokra előmelegített sütőben 12-13 perc alatt süsd készre.
- 2 Amíg a tészta sült, egy tiszta konyharuhát jól vizezz be és terítsd le a konyhapultra. A kész, forró tésztalapot erre szedd ki, és rögtön, még forró állapotában lassan, szorosan tekered fel a konyharuhával együtt, és így feltekerve hagyd kihűlni!
Fontos, hogy a konyharuha csak vízzel legyen kifőzve, mert a mosószer és az öblítő illatát, ízét különben átveszi a Chiskóta is!
- 3 Amíg a tészta hűl, készítsd el a tölteléket. 1 adagot a választott ízű Challenge Drink italporból keverj össze 1 evőkanál olívaolajjal és pici vízzel míg iszapszerű állagot nem kapsz.
- 4 Ha már langyos a tészta, finoman tekerd ki. Előfordulhat, hogy itt-ott elreped sajnos, de nem kell megijedni, attól még a végeredmény gusztusos lesz, csak bánj vele gyengéden. Jó alaposan kend meg a csokis töltelékkel a tészta belső felét, majd tekerd újra fel.



Amerikai Chalacsinta

Adag: 1 adag Drink felhasználásával készült, így a teljes adag elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál szabadon választott édes vagy sós Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

Elkészítés:

1

Az alapanyagokat egy kis tálkában csomómentesre keverd el.. Sűrű palacsintatésztát kell kapj. Kevés olívaolajjal kikent serpenyőben közepes fokozaton süss kis Chalacsintákat az elkészült tésztából.

Tipp: Ha sós drinkből készíted, akkor egy kis friss fokhagymával megkenheted a tetejét, valamint fogyaszthatsz mellé egy kevés paprikát, uborkát, vagy akár lilahagymát is.



Challenge tiramisu pohárdesszert

Gyapjas Niki receptje

Adag: 2 adag Drink felhasználásával készült a desszert, így egy étkezésre a felét fogyaszthatod el.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 1 adag Kürtőskalács ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,4 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

A krémhez:

- 1 adag Ice Coffee Latte ízű Challenge Drink italpor
- 1,5 dl víz
- Fél zacskó expressz zselatin
- 1 presszókávé

Elkészítés:

- 1 A Chiskótához szükséges összetevőket keverd össze, majd öntsd egy sütőpapírral borított tepsibe. Kanál vagy spatula segítségével téglalap alakúra formázd a tésztát, majd süsd 180 fokra előmelegített sütőben 12 percig.
- 2 A krém összetevőit öntsd egy shakerbe, és rázd alaposan össze, majd öntsd ki őket 2 tálba.
- 3 Helyezd a tálakat a hűtőbe, és hagyd a krémet megdermedni.
- 4 Kockázd fel a kihűlt Chiskótát, és készíts elő két poharat.
- 5 A poharak aljába oszd el a felkockázott Chiskóta felét, majd locsold meg őket kávéval.
- 6 Rétegezz a krémből a Chiskóta tetejére, majd ismételd meg a lépéseket a Chiskóta újbóli pohárba halmozásától.
- 7 Az így elkészült pohárdesszert tetejét díszítheted kávébabbal is.



Challenge muffin

Adag: A muffin 1 adag Drink elkészítésével készül, így a teljes adag elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál szabadon választható ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

Elkészítés:

1

A hozzávalókat keverd össze egy tálban, öntsd a kapott tésztát a muffin formákba, majd 180 fokra előmelegített sütőben süsd 11-12 percet.

Tipp! Készítheted két ízből is a muffinokat, 1-1 adagolókanál Challenge Drinkből külön kikevert tészta összeöntésével, így foltos boci muffinokat kapsz.



Challenge Sacher jellegű torta

Adag: Egy étkezésre a torta 1/5-ét fogyasztathatod el.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 3 adag Zserbó baracklekvárral ízű Challenge Drink italpor
- 1-1,5 dl víz
- 3 tojás
- Kevés sütőpor

A töltelékhez és a csokibevonathoz:

- 1 adag Barackos Challenge kollagén öntetpor
- 1 adag Chocolate Brownie ízű Challenge Drink italpor
- 1 evőkanál olívaolaj
- Kevés víz

Elkészítés:

- 1 A 3 adag zserbós Challenge Drink italporból készítsd el a Chiskótát. A hozzávalókat egy tálban keverd el csomómentesre, miközben a vizet apránként öntsd hozzá, figyelve arra, hogy ne legyen túl híg a tészta.
- 2 Öntsd tortaformába, és 180 fokra előmelegített sütőben süsd 18-20 percig.
- 3 Keverj ki egy adag Barackos Challenge kollagén öntetport a csomagoláson leírtak szerint.
- 4 Készítsd el a csokibevonatot. 1 adag Chocolate Brownie ízű Challenge Drink italport keverj össze 1 evőkanál olívaolajjal és kevés vízzel míg iszapszerű állagot nem kapsz.
- 5 Állítsd össze a tortát. A megsült Chiskótát vágd vízszintesen félbe, majd kend meg a barackos töltelékkel az alsó lapot. Helyezd a tetejére a másik lapot, majd vond be a torta tetejét a csokimázzal. Ehhez a legjobb, ha picit vizes spatulát használsz, azzal könnyen teríthető a máz a tortán.
- 6 Tedd hűtőbe, hogy az ízek összeérhessenek. Ezt követően a torta fogyasztható.



Challenge puding

Adag: A puding 1 adag Drink elkészítésével készül, így a teljes adag elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál tetszés szerinti Challenge Drink italpor
- 1,5 dl víz
- 8 g expressz zselatin

Elkészítés:

- 1 Az alapanyagokat jó alaposan rázd össze egy shakerben, majd öntsd pohárba vagy puding-formába.
- 2 Helyezd dermedésig hűtőbe.



Hamis Rákóczi túrós ízű pohárdesszert

Adag: A desszert 2 adag Drink felhasználásával készült, így egy étkezésre a kész mennyiség felét fogyaszthatod el.

Hozzávalók:

A Challenge pudinghoz:

- 1 adag Túrógombóc ízű Challenge Drink italpor
- 1,5 dl víz
- 8 g expressz zselatinpor

Az öntethez:

- 1 adagolókanál Challenge Barackos kollagén öntetpor
- 0,5-1 dl víz

A Chiskótához:

- 1 adagolókanál Kürtőskalács ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

Elkészítés:

- 1 A Chiskótához az alapanyagokat keverd csomómentesre. Öntsd felmelegített, olívaolajjal kikent palacsintasütőbe. Amikor elkezd sülni, szagassd apróbb darabokra egy fakanál segítségével.
- 2 Amíg a Chiskótadarabkák hűlnek, egy shakerben rázd össze a puding alapanyagait, illetve keverd ki a barackos öntetet a csomagoláson jelzett módon.
- 3 Fogj két poharat, és kezd el rétegezni a finomságokat. Alulra kerüljön egy kis barackos öntet, majd helyezz rá Chiskótadarabokat, végezetül öntsd rá a pudingot.
- 4 Mindent fele-fele arányban ossz el a két pohárban, így lesz egy pohárdesszert egy adag.
- 5 Az elkészült desszerteket tedd be a hűtőbe összedermedni.
- 6 Amikor a puding is megszilárdult, öntsd a tetejére a maradék barackos öntetet.



Réteges Challenge puding

Adag: A puding 1 adag Drink elkészítésével készül, így a teljes adag elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- Ízenként 1 adagolókanál szabadon választható ízű Challenge Drink italpor
- Ízenként 1,5 dl víz
- Ízenként 8 gr expressz zselatin

Elkészítés:

- 1 Az alapanyagokat ízenként külön-külön jó alaposan rázd össze egy shakerben, majd öntsd pohárba vagy pudingformába az első réteget.
- 2 Várd meg, amíg az első réteg a hűtőben megdermed. Ezt követően öntsd rá a következő réteget, és ismét várd meg, amíg ez a réteg is megdermed.
- 3 Ismételd ezeket a lépéseket amíg minden kikevert ízt fel nem használtál.



Karamellás fatörzs

Adag: 5 adag Drinkből készült a tekercs, tehát az 1/5-ét fogyaszthatod el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 2 adagolókanál Retro vanília ízű Challenge Drink italpor
- 2 tojás
- 1 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 2 adagolókanál Tejkarameella ízű Challenge Drink italpor
- 2 evőkanál olívaolaj
- Kevés víz

A bevonóhoz:

- 1 adagolókanál Mogyorós tejszoki ízű Challenge Drink italpor
- 1 evőkanál olívaolaj
- Kevés víz

Elkészítés:

- 1 A tekercs összetevőit jó alaposan keverd el villával, vagy kis habverővel, majd az így kapott tésztát tepsibe helyezett sütőpapíron egy lapáttal szépen simítsd el vékonyra. 180 fokra előmelegített sütőben 12-13 perc alatt süsd készre.
- 2 Amíg a tészta sült, egy tiszta konyharuhát jól vizezz be, és terítsd le a konyhapultra. A kész, forró tészta-lapot erre szedd ki, és rögtön, még forró állapotában lassan, szorosan tekerd fel a konyharuhával együtt, és így feltekerve hagyd kihűlni!
Fontos, hogy a konyharuha csak vízzel legyen kifőzve, mert a mosószer és az öblítő illatát, ízét különben átveszi a Chiskóta is!
- 3 Amíg a tészta hűl, készítsd el a tölteléket. A 2 adagolókanál Nosztalgia tejkarameella ízű Challenge Drink italport keverd össze 2 evőkanál olívaolajjal és pici vízzel míg iszapszerű, fényes állagot nem kapsz. Fontos, ez ne legyen folyós. Olyan legyen mint a sűrű sár vagy iszap.
- 4 Ha már langyos a tészta, finoman tekerd ki. Előfordulhat, hogy itt-ott elreped sajnos, de nem kell megijedni, attól még a végeredmény gusztusos lesz, csak bánj vele gyengéden. Jó alaposan kend meg a töltelékkel a tészta belső felét, majd tekerd újra fel.
- 5 A töltelékkel azonos módon készítsd el a bevonót is 1 adag Mogyorós tejszoki ízű Challenge Drink italpor, 1 evőkanál olívaolaj és némi víz felhasználásával, majd egy megnedvesített lapátkával egyenletesen vond be a tekercset az így kapott krémmel.



Jégkrém/ fagyi

Adag: Az elkészült jégkrém egésze elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál szabadon választott ízű Challenge Drink italpor
- 2 dl víz

Elkészítés:

- 1 Készítsd el a drinket a megszokott módon 2 dl víz felhasználásával.
- 2 Öntsd a drinket jégkrém formákba, majd helyezd a fagyasztóba pár órára, vagy amíg megfagy.



Challenge zserbótekercs

Adag: Az elkészült sütemény negyedét fogyaszthatod el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 2 adagolókanál Zserbó baracklekvárral íű Challenge Drink italpor
- 2 tojás
- 1 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 2 adagolókanál tetszőleges íű Challenge kollagén öntetpor
- Bő 1 dl víz

A bevonóhoz:

- 1 adagolókanál Chocolate Brownie íű Challenge Drink italpor
- Egy evőkanál olívaolaj
- Kevés víz

Elkészítés:

- 1 A tekercs összetevőit jó alaposan keverd el villával, vagy kis habverővel, majd az így kapott tésztát tepsibe helyezett sütőpapíron egy lapáttal szépen simítsd el vékonyra. 180 fokra előmelegített sütőben 12-13 perc alatt süsd készre.
- 2 Amíg a tészta sül, egy tiszta konyharuhát jól vizezz be, és terítsd le a konyhapultra. A kész, forró tésztaalapot erre szedd ki, és rögtön, még forró állapotában lassan, szorosan tekerd fel a konyharuhával együtt, és így feltekerve hagyd kihűlni!
Fontos, hogy a konyharuha csak vízzel legyen kifőzve, mert a mosószer és az öblítő illatát, ízét különben átveszi a Chiskóta is!
- 3 Amíg a tészta hűl, készítsd el a tölteléket. Két adagot a választott íű Challenge kollagén öntetporból készítsd el a csomagoláson jelöltek szerint (2 adag öntetpor, 1 dl víz), majd hagyd sűrűsödni 3-4 percet.
- 4 Ha már langyos a tészta, finoman tekerd ki. Előfordulhat, hogy itt-ott elreped sajnos, de nem kell megijedni, attól még a végeredmény gusztusos lesz, csak bánj vele gyengéden. Jó alaposan kend meg a töltelékkel a tészta belső felét, majd tekerd újra fel.
- 5 Készítsd el a bevonót. Keverd csomómentesre a csokis italport az olívaolajjal, miközben lassan, csepegtetve adagold hozzá a vizet amíg iszapszerű fényes masszát nem kapsz. Fontos, ez ne legyen folyós, olyan legyen mint a sűrű sár vagy iszap!
- 6 A feltekert zserbótekercs külső felét kend meg egyenletesen a bevonóval egy benedvesített lapátka segítségével.



Chofri

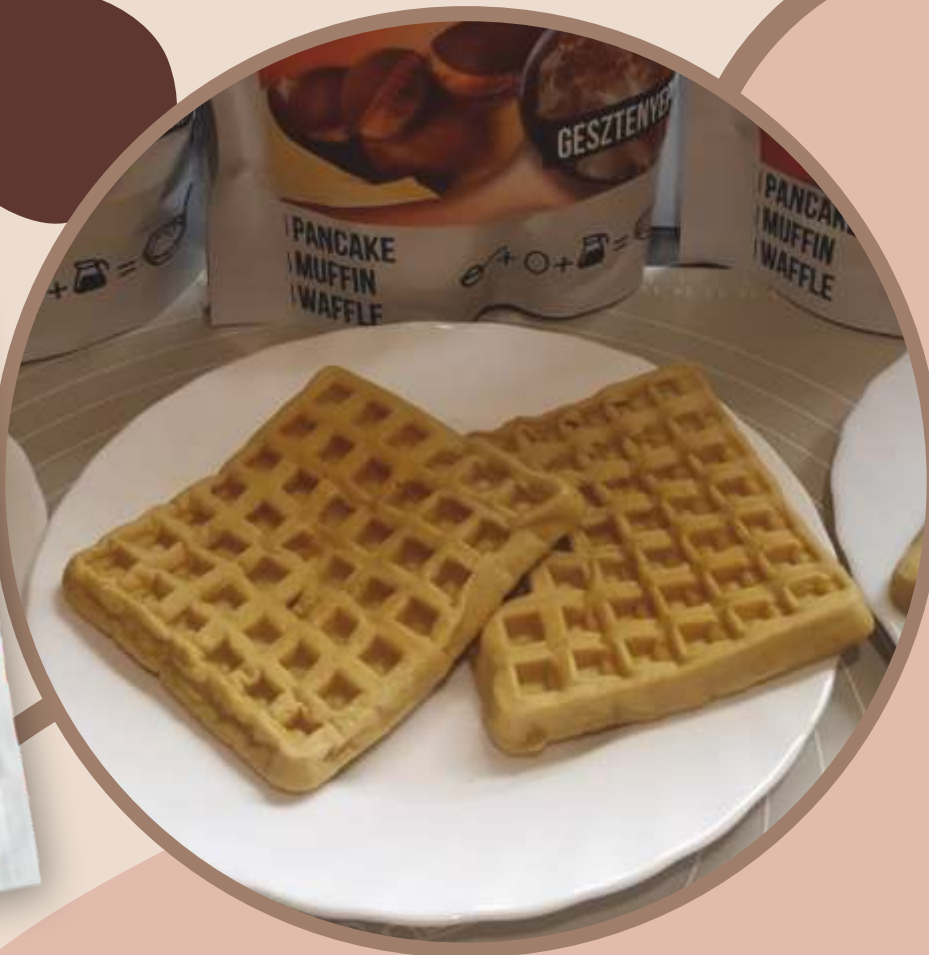
Adag: Az elkészült Chofri egésze elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál szabadon választható ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

Elkészítés:

- 1 Az alapanyagokat egy kis tálkában keverd el csomómentesre. Sűrű palacsintatésztát kell kapj.
- 2 Kevés olívaolajjal kikent gofrisütőben süsd ki a tésztát.



Challenge Chiskótatekercs

Adag: Az elkészült tekercs felét fogyaszthatod el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A Chiskótához:

- 2 adagolókanál Retro vanília ízű Challenge Drink italpor
- 2 tojás
- 1 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 2 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge kollagén öntetpor
- Bő 1 dl víz

Elkészítés:

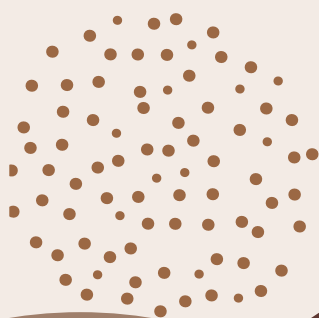
1 A tekercs összetevőit jó alaposan keverd el villával, vagy kis habverővel, majd az így kapott tésztát tepsibe helyezett sütőpapíron egy lapáttal szépen simítsd el vékonyra. 180 fokra előmelegített sütőben 12-13 perc alatt süsd készre.

2 Amíg a tészta sül, egy tiszta konyharuhát jól vizezz be, és terítsd le a konyhapultra. A kész, forró tésztalapot erre szedd ki, és rögtön, még forró állapotában lassan, szorosan tekerd fel a konyharuhával együtt, és így feltekerve hagyd kihűlni!

Fontos, hogy a konyharuha csak vízzel legyen kifőzve, mert a mosószer és az öblítő illatát, ízét különben átveszi a Chiskóta is!

3 Amíg a tészta hűl, készítsd el a tölteléket. Két adagot a választott ízű Challenge Kollagén öntetporból készíts el a csomagoláson jelöltek szerint (2 adag öntetpor, 1 dl víz), majd hagyd sűrűsödni 3-4 percet.

4 Ha már langyos a tészta, finoman tekerd ki. Előfordulhat, hogy itt-ott elreped sajnos, de nem kell megijedni, attól még a végeredmény gusztusos lesz, csak bánj vele gyengéden. Jó alaposan kend meg a töltelékkel a tészta belső felét, majd tekerd újra fel.



Amerikai Chalacsinta Challenge kollagén öntettel

Adag: Ha reggelire vagy tízórai fogyasztod, akkor az öntet mennyiségével nem kell számolni, de ha vacsorára eszed, akkor ott az egy adag kb. $\frac{3}{4}$ -ét fogyaszd csak el.

Hozzávalók:

A Chalacsintához:

- 1 adagolókanál szabadon választható ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

Az öntethez:

- 1 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge kollagén öntetpor
- 1 dl víz

Elkészítés:

- 1 Az alapanyagokat egy kis tálkában csomómentesre keverd el. Sűrű palacsintatésztát kell kapj. Pici olívaolajjal kikent serpenyőben közepes fokozaton süss kis Chalacsintákat az elkészült tésztából.
- 2 A barackos vagy epres kollagén öntetporból készíts a csomagoláson jelzett módon egy adag öntetet (30 g öntetpor, 1 dl víz).
- 3 Locsold meg a Chalacsintákat az öntettel. Nem fogod a teljes mennyiséget felhasználni, így ami maradt, azt rakd hűtőbe további felhasználásig.



Challenge Mmm-es töltött táska

Adag: A batyu 1 adag Drink elkészítésével készült, így egy étkezésre a teljes adag elfogyasztható.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 1 adag szabadon választható ízű Challenge Drink italpor
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhégynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 1 adag tetszőleges ízű Challenge kollagén öntetpor
- 0,5 dl víz

Elkészítés:

- 1 A tésztához szükséges összetevőket keverd el, míg palacsinta sűrűségű tésztát nem kapsz.
- 2 Készítsd el a választott öntetport a csomagoláson leírtak szerint (30 g öntetpor, 0,5 dl víz).
- 3 Olívaolajjal kikent serpenyőben kezdj el amerikai palacsinta méretű korongokat sütni a tésztából.
- 4 Amikor már kezd a teteje is átsülni a Chalacsintának, akkor helyezz mindegyikre egy kis adag öntetet tölteléknek, majd óvatos mozdulattal tekerd fel, vagy hajtsd félbe a Chalacsintát, és hagyd így tovább sülni, amíg el nem készül.



Mini kürtőskalács kosárkák barackos zselével töltve

Adag: Az elkészült adag egésze elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 1 adagolókanál Kürtőskalács ízű Challenge Drink
- 1 tojás
- 0,5 dl víz
- Késhegynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 1 adagolókanál Retro Őszilé Manker Beauty Drink italpor
- 1 dl víz
- 8 gr expressz zselatin

Elkészítés:

- 1 A tészta alapanyagait egy kis tálkában csomómentesre keverd el. Sűrű palacsintatésztát kell kapj.
- 2 Adagold kanállal a tésztát a kis formákba, és 180 fokra előmelegített sütőben 13-14 perc alatt süsd készre. Ha megsült, vedd ki, és hagyd kihűlni.
- 3 Amíg a kosárkák hűlnek, készítsd el a tölteléket egy shakerben az összetevők alapos összerázásával, majd hagyd egy kicsit pihenni, de ne hagyd teljesen megdermedni a folyadékot.
- 4 A kihűlt kosárkákat töltsd meg vele, majd tedd őket hűtőbe a zselé teljes megdermedéséig.



Töltött Challenge muffin

Adag: Az elkészült muffinak a fele fogyasztható el egy étkezésre.

Hozzávalók:

A Challenge muffinhoz:

- 1 adagolókanál Chocolate Brownie ízű Challenge Drink
- 0,5 dl víz
- 1 tojás
- Késhegynyi sütőpor

A töltelékhez:

- 1 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge kollagén öntetpor
- 0,7 dl víz

A krémhez:

- 1 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge Drink italpor
- Kevés víz

Elkészítés:

- 1 A muffinhoz való hozzávalókat keverd össze egy tálban, öntsd a kapott tésztát a muffin formákba, majd 180 fokra előmelegített sütőben süsd 11-12 percet.
- 2 A töltelékhez készítsd el a Challenge kollagén öntetet a csomagoláson leírtak szerint (30 g por, 0,7 dl víz), majd töltsd habzsákba.
- 3 A muffinok tetején keresztül nyomd a töltelék a muffinok belsejébe.
- 4 Készítsd el a bevonót. Folyamatos kevergetés mellett lassan adagold a vizet amíg sűrű iszap állagú masszát nem kapsz. Töltsd ezt is habzsákba.
- 5 Körkörös mozdulatokkal nyomd a muffinok tetejére a bevonót.



Challenge Hot Dog

Adag: 5 db jön ki 1 adag Pancake porból. Megosztható úgy, hogy 3 db reggelire és 2 db tízóraira zöldséggel kiegészítve. Vacsorára viszont nem fogyasztható.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál Sajtós-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
- 1 tojás
- Kevés (0,2-0,3 dl) víz
- 1 késhegynyi sütőpor
- 5 db magas fehérjetartalmú minivirslis

Elkészítés:

- 1 Az alapanyagokat a virsli kivételével keverd össze. Sűrű nokedli állagú tésztát kell kapj.
- 2 Ezekből süss kis amerikai palacsinta formájú tésztalapokat, majd a közepükbe helyezz egy megfelelő méretű virslit (minivirslis, vagy klasszikus méretű virsli félbevágva). Spatulával szépen lassan fordítsd rá a Chalacsintát a virslire úgy, hogy a tészta körbeölelje azt.
- 3 Picit forgasd közben, hogy minden oldala átsüljön, majd fogyaszthatod is.



Challenge bundás husi

Adag: 1 adag Pancake por felhasználásával készült, így a teljes adag elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál Bundáskenyér ízű vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
- 1 tojás
- 0,3-0,4 dl víz
- A mintaétrendben megadott mennyiségű hús vagy zöldség

Elkészítés:

- 1 A Pancake port és a tojást keverd össze, miközben a vizet lassan adagold hozzá. Egy sűrű palacsinta-tészta állagot kell kapj.
- 2 A mintaétrendben megadott mennyiségű húst/zöldséget boríts be az így kapott keverékkel, majd a szokott módon süsd ki.
- 3 Ne forgasd sütés közben, szépen várd meg, amíg megsül az egyik oldala, majd csak ekkor fordítsd meg, hogy elkerüld a bunda leválását.



Hagymás-sajtos ízű Challenge lángos

Adag: Az elkészült adag egésze elfogyasztható egy étkezésre.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
- 1 tojás
- 0,5 dl víz

Elkészítés:

- 1 Az alapanyagokat keverd csomómentesre, majd olívaolajjal kikent serpenyőben süss amerikai palacsinta méretű lángosokat. Ne mozgasd sokat, mindkét oldala 1-2 perc alatt átsül.
- 2 Tálald ízlés szerint lilahagymával, fokhagymával.



Challenge krumplipüré és tócsni

Adag: Az elkészült batyu egészét elfogyaszthatod egy étkezésre.

Hozzávalók:

A püréhez:

- 1 adag Challenge hagymás krumplipüré alappor
- 1,2-1,4 dl víz
- Pár csepp szójaszószt
- Újhagyma a díszítéshez

A tócsnihoz:

- 1 adag Challenge hagymás krumplipüré alappor
- 1 tojás
- 0,4-0,5 dl víz

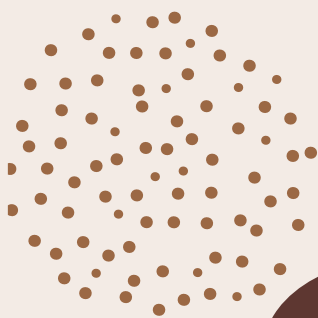
Elkészítés:

Püré:

- 1 A krumplipüré alapport készítsd el a csomagoláson jelzett módon. (45 g alappor és 1,2-1,4 dl víz)
- 2 Tálaláskor cseppents pár csepp szójaszószt a tetejére, és szórd meg felkarikázott újhagymával.

Tócsni:

- 1 A tócsni összetevőit keverd össze, míg sűrű palacsinta állagú tésztát nem kapsz.
- 2 Olívaolajjal megkent, előmelegített serpenyőben süss korongokat a tésztából.



Challenge „sajtmártás”

Adag: Egy étkezéshez a mártás felét fogyaszthatod el, a másik felét a következő felhasználásig tartsd hűtőben.

Hozzávalók:

- 1 adagolókanál Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
- 1 evőkanál szójaszósz
- Kevés őrölt bors
- kb. 0,5 dl víz

Elkészítés:

- 1 A hozzávalókat jól keverd el míg csomómentes, majonézszerű állagot nem kapsz.
- 2 Az elkészült mártással gazdagíthatod bármelyik Challenge fogásod.



Bolognai hússal töltött táska

Adag: Az elkészült táska egészét elfogyaszthatod egy étkezésre.

Hozzávalók:

A batyuhoz:

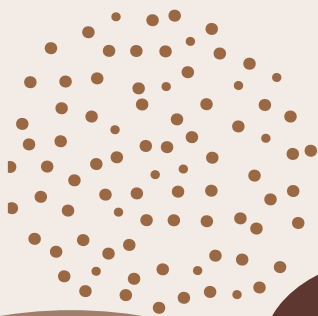
- 1 adag Sajtos-hagymás lángos ízű
- Challenge Pancake por vagy Bundáskenyér ízű Challenge Pancake por
- 1 tojás
- 0,3 dl víz
- Késhegynyí sütőpor

A töltelékhez:

- Darált csirkemell a mintaétrendben megadott mennyiségben
- ¼ fej vöröshagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1-2 kisebb paradicsom

Elkészítés:

- 1 A darált csirkemellből kevés hagyma, fokhagyma és paradicsom hozzáadásával készíts egy ragut. Ne legyen túl szósos, mert akkor nem tudod majd beletölteni a batyuba.
Alacsony fokozaton készíts 3 nagyobb méretű amerikai Chalacsintát.
- 2 A Chalacsinták egyik felére tegyél 1-1 kanál húsos ragut, majd szépen fordítsd a tésztát a másik felét a ragura. Amikor az egyik oldala megsült, fordítsd át, hogy szépen átsüljön a másik oldala is. Fontos, hogy alacsony fokozaton süsd, hogy a belseje is át tudjon sülni.
- 3 A megmaradt ragut tálald a batyuk mellé. Ehhez egyéb köretet már nem, de egy adag friss kevert salátát vagy brokkolit még fogyaszthatsz.





CHALLENGE

