

MC
111.492

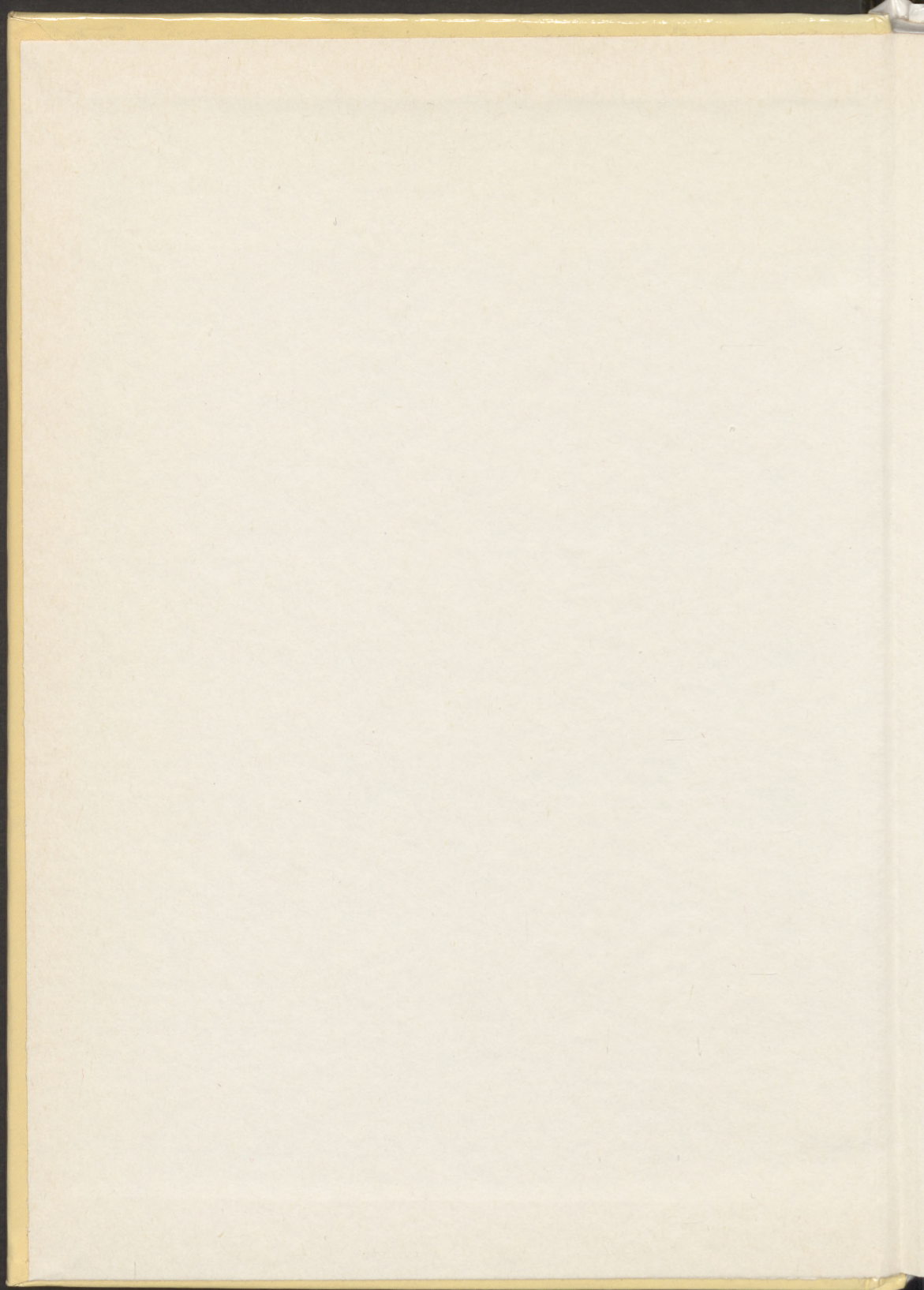
Cornelia Adam

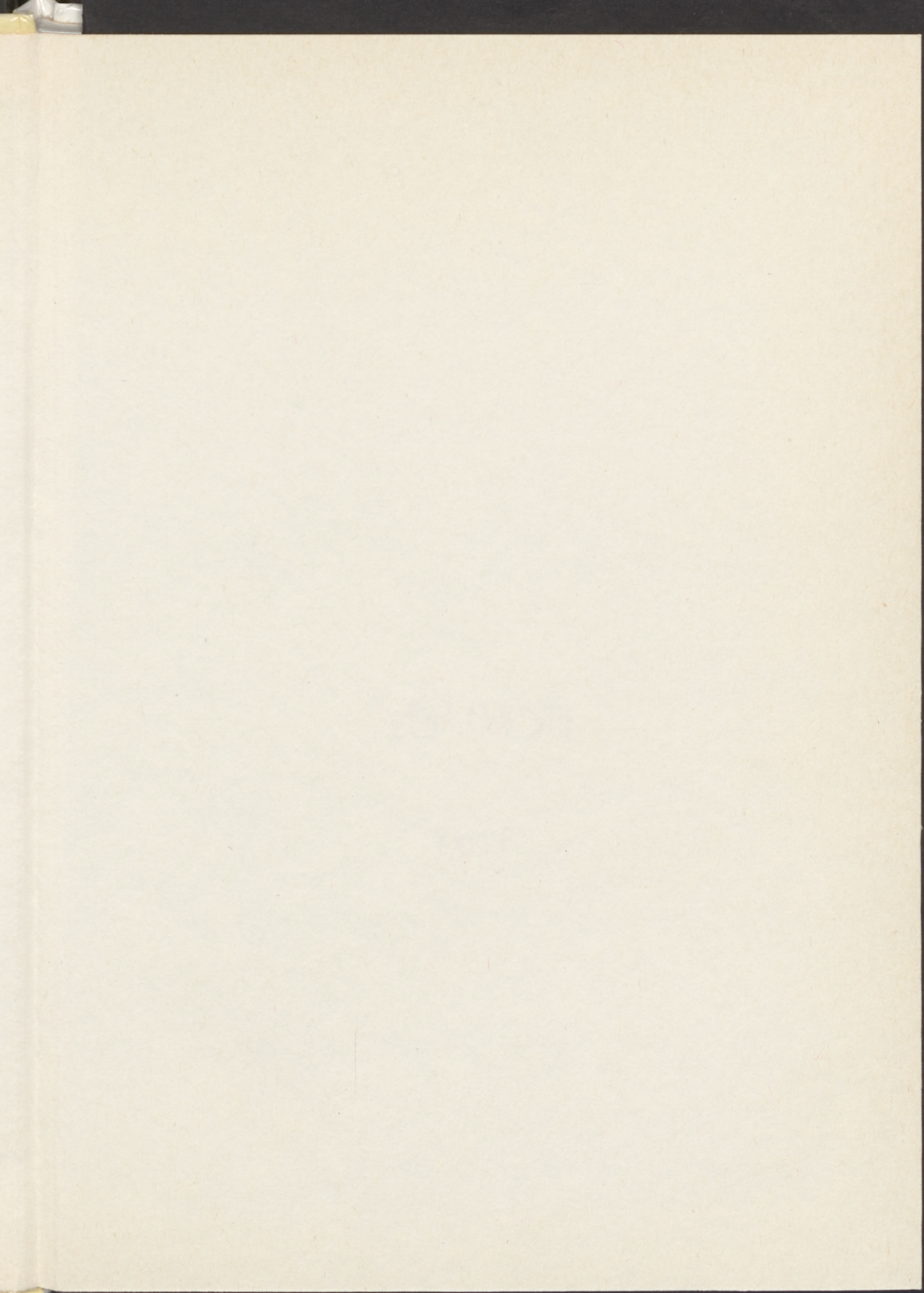
egészséges, pehelykönnyű

Müzli finomságok



ÉDES VÍZ





MC111.492

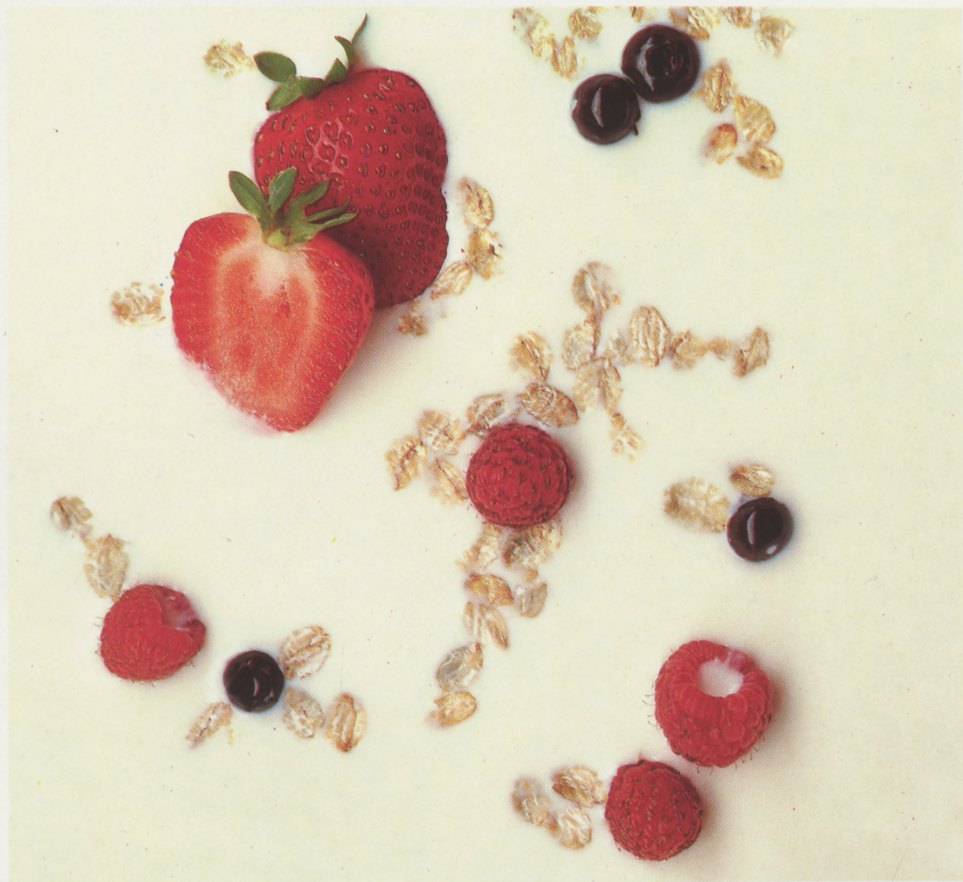


1991

Cornelia Adam

Egészséges és ízletes reggeli

Müizli finomságok



ÉDESVÍZ

ELŐSZÓ A REGGELIRŐL - A REGGELI DÍCSÉRETE

Táplálkozzunk egészségesebben! – hallhatjuk mindenfelől, pl. reggel a rádióból, miközben esetleg éppen kutyafuttában igyekszünk bekapni reggelinket, egy szelet kenyeret, utánaöntve a kávé. Hogy hogyan kell egészségesen étkezni, arra minden újabb elmélet más-más választ ad. De szerencsére nem vagyunk egyformák, s így minden szervezetnek másra van szüksége, hogy jól érezze magát, jól működjön – és hogy mi az, mindenkinek magának kell megtalálnia. Mi hiszünk a régi, bevált mondásnak, hogy a reggeli a legértékesebb az étkezések között, mert az a feladata, hogy egész napra jó közérzetet biztosítson testnek és léleknek egyaránt. Ezért elsősorban a müzlit ajánljuk figyelmükbe, ezt a nagyon tápláló, laktató de nem hizlaló, könnyen emészthető és gyorsan elkészíthető ételt, amely valóságos energia-bomba: mindazt tartalmazza, ami a

szervezet reggeli beindításához szükséges. Aki rendszeresen eszik müzlit, az olyan erőforrást ad testének, amelynek segítségével könnyebben legyőzi a betegségeket és hosszabb, aktívabb életre számíthat. Vannak olyan emberek, akiknek a gyomra reggel később „ébred fel”, később kívánnak enni: a müzli ideális, gyors munkahelyi tízórai, de lehet akár ebéd vagy könnyű vacsora is. Gondoljuk hát át étkezési szokásainkat: a vitaminokat és ballasztanyagokat tartalmazó, egészséges ételekből összeállított reggeli nyugodt elfogyasztása egy szépen terített asztalnál megéri az elkészítésére fordított időt.

Ebben a kis könyvben csak ötleteket szeretnénk adni: bátran helyettesítsen bármely hozzávalót valami hasonlóval: ettől a müzli csak finomabb lehet!



TARTALOMJEGYZÉK

A reggeli _____	5
A reggeli – napi energiaforrásunk _____	6
Kis anyag- és áruismeret _____	8
Müzlik tarka sokasága _____	11
Reggeli – most az egyszer másképpen _____	25
Kenyerék, péksütemények és szendvicskrémek _____	33
Serpenyős finomságok _____	49
Turmixok _____	59
Tárgymutató _____	64





A REGGELI

Legyen ezentúl ez a nap legfontosabb étkezése, amelyre valóban érdemes elég időt fordítani. A következő fejezetekből megtudhatja, hogyan nézhet ki az egészséges és csábító, változatos étellekkel megterített reggelizőasztal, mely ételek a legalkalmasabbak (és miért) arra, hogy igazán jól kezdjük el a napot.



A REGGELI - NAPI ENERGIAFORRÁSUNK

Reggelizz, mint egy király, ebédelj, mint egy polgár, vacsorázz, mint egy koldus – ez a régesrég szabály semmit sem veszített az idők folyamán fontosságából és aktualitásából, sőt!

Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy az élelmiszereknek már igen nagy választéka áll rendelkezésünkre egy igazán jó és kiadós reggelihez. Természetesen tájékozódni kell, hogy a megfelelőt és az egészségeset válasszuk. Alapelv, hogy az alapanyagok mindig minőségileg kiváló, friss élelmiszerek legyenek. Ezeket óvatosan, kímélő módon dolgozzuk fel, hogy a bennük lévő értékes tápanyagok, vi-

taminok ne menjenek veszendőbe. Ügyelnünk kell a helyes energiabevitelre, a túl zsíros vagy túl cukros ételek fogyasztásával könnyen átléphetjük valódi szükségleteink határát. Az egészséges táplálkozásban az is fontos, hogy változatosságot vigyünk reggeli étrendünkbe is, így biztosak lehetünk abban, hogy testünk a megfelelő arányban jut hozzá minden szükséges tápanyaghoz, vitaminhoz, ásványi anyaghoz, nyomelemhez. A magas ballasztanyag-tartalmú ételeknek (finomítatlan gabonából készült ételek, friss zöldségek, gyümölcsök) is állandó helyet kell kapniuk étrendünkben, mert

ezek természetes módon segítik, javítják az emésztést. Ha lehet, teljesen le kell mondani a finomított cukorról és a sóval is csínján kell bánni. Aki azt szeretné, hogy gyomra akár még egy késői ebédig se korogjon, készítsen magának reggelire **müzlit**. Mi is az a müzli? Az egyik legősibb étel, mely már majdnem feledésbe merült, amikor a múlt században egy svájci orvos, Oskar Bircher-Brenner újra felfedezte, mennyire fontosak, teljes tápértékűek a különféle gabonafajták hántolatlan, kezeletlen magjai. Az ősember óta egészen a középkorig ez volt az emberek legfőbb tápláléka: összetört, zúzott magvak egy kis gyümölcs-csel, tejbe áztatva – és ez a müzli alapja ma is. Igen lak-tató, nem hízlal, és a testet nagyértékű fehérjékkel, ásványi anyagokkal, életfontosságú zsírsavakkal, vitaminokkal és ballasztanyagokkal látja el, méghozzá igen kiegyensúlyozott arányban. A müzlit magunk is összeállíthatjuk, otthon, egyéni ízlésünk szerint. Ezerféle müzlit alkothatunk és nagyon változatossá tehetjük a különféle gabonafajták keverésével, a belevalók és a folyadékok ügyes megválasztásával. Vehetünk készen, előre összeállított dobozos müzlit is, amelyből már egyre na-





gyobb a választék (Natura boltok, Malomipari szaküzletek).

Miből is áll tehát a müzli?

– gabonából: a magvakat lehet egészben hagyni, durvára vagy finomabbra őrölni, pelyhesíteni, csíráztatni. Az öt legfontosabb mag: búza, árpa, rozs, zab, köles. Az ideális müzli mind az öt fajtát tartalmazza;

– diófélékből: dió, mogyoró, mandula, gesztenye, stb.;

– olajos magvakból: napraforgó-, len-, tökmag, pinia, pistácia, kókusz, szezám-mag;

– szárított gyümölcsökből (aszalt szilva, mazsola, datolya, szárított alma, füge, stb.), de még inkább a szezon friss gyümölcséből (alma mindig lehet benne);

– mézből (az édesítéshez);
– folyadékból, amely lehet tej vagy tejtermék (joghurt, kefir, író, tejfölös túró, aludt-tej), rostos gyümölcslé, vagy gyógytea.

Ügyeljünk azonban arra, hogy a legfontosabbak a gabonamagvak, a többit csak mértékkel alkalmazzuk!

Néhány jó tanács a tároláshoz: az egész magvak száraz, szellős helyen sokáig eltarthatóak. Ha azonban megdaráljuk vagy pelyhesítjük, akkor már hamarosan el kell fogyasztani, mert a tárolási idő alatt sokat veszítenek tápértékükből és aromájukból is. Az otthon előállított csírákat és sarjakat is azonnal meg kell enni. A gabonapelyhek és a készen vásárolt müzlik jól záródó edényben,

fénytől védve is legfeljebb csak hat hónapig állnak el. Ne tartsunk hát otthon gabonarakárt!

A finomítatlan lisztből készült barna- és feketekenyérfélék különösen nyáron, párás meleg időben hajlamosak a penészesedésre. Hűvös, szellős helyen kell tartani.

A tej és a tejtermékek rendkívül romlékony ételek, a fény, a meleg és a levegő ellen is védeni kell ezeket, és lehetőleg hamar fogyasztjuk el.

A diófélék és az olajos magvak hosszabb tárolás esetén könnyen megavasodnak. Ne tartsuk zárt edényben őket, mindig csak a felhasználás előtt vágjuk fel és akkor is csak a szükséges mennyiséget.

KIS ANYAG- ÉS ÁRUISMERET

Gabonafélék

A magyar áruforgalomban sajnos összekeveredett két fogalom: a pelyhesítés és a puffasztás. Nagyon gyakran olvashatjuk puffasztott gabonát tartalmazó dobozon azt, hogy „-pehely”. Könyvünkben pehelynek nevezzük a laposra nyomott, hengerelt egész gabonamagvakat, amelyeken azonban még felismerhető eredeti színük, nagyságuk (pl. a 7. oldalon a képen baloldalt közepén: zabpehely, alul rizspehely). Puffasztott gabona ezzel szemben az, amikor a magvakat szinte felfújják (pl. reis-crispies, itthon az édesített zizi vagy a Cerbona „rizspehely” szintén puffasztott rizs).

A corn-flakes (kukoricapehely) különleges eljárással készül: kukoricaliszt-pépet hengerelnek és puffasztanak (a 7. oldalon a képen jobboldalt, a külön tálkában).

Búza: nálunk a legfontosabb gabonaféle. Mint minden gabonánál, legértékesebb tápanyagai a csírában és a külső rétegekben találhatóak. Igen magas a B-vitamin tartalma, tápláló és könnyen emészthető. Élénkít, jól tesz a szívnek és a keringésnek. Ideális a sütéshez (finomítatlan liszt formájában) és a müzlibe. A legváltozatosabb formákban kapható: egész mag, durva és finom őrlemény, finomítatlan liszt, dara, pehely, búzakorpa, búzacsíra.

Zab: enyhén diós ízével igen kedvelt müzliadalék. A magok a többi gabonához képest több zsírt és fehérjét tartalmaznak, az előbbieket értékes telítetlen zsírsavak formájában. Élénkít, erősíti a testet és a szellemet egyaránt, növeli az ellenállóképességet, csökkenti a túl magas koleszterinszintet.

Árpa: a legrégebbi hagyományos kenyérgabona a búza mellett. Sütéshez és müzlibe is nagyon finom. Egyebek közt nagyértékű ásványi anyagokat tartalmaz, nyugtató hatású.

Rozs: az egyik legízletesebb gabonafajta, müzliben is finom. Sötétebb színű, mint a többi gabona. Igen tápláló, erősíti az izomzatot, növeli a kitartást.

Köles: ez az ősi gabona az utóbbi időben terjedt el újra az egészséges táplálkozásban. Értékes adalékanyag sütésnél, müzlibe vagy kásába. Kiemelkedik magas kvasav- és magnéziumtartalmával. Bőrünk védőrétegére van igen jó hatással, a bőrt rugalmassá, bársonyossá teszi, a haját, körmöket, fogakat erősíti.

Tönkölybúza: (vagy tönke) a búza egy fajtája. Fontos ásványi anyagokat, vasat, foszfort tartalmaz. Sütéshez és müzlibe egyaránt jó.

Kukorica: sok ásványi anyagot, valamint A provitamint és E vitamint tartalmaz. Lisztér-

zékenyek is fogyaszthatják.

Rizs: hántolt, de nem csiszolt formájában (barnarizs) sok értékes tápanyagot tartalmaz, sokoldalúan használható. Kerek és hosszúkas formáját ismerjük. Sok E és B vitamint tartalmaz, rendszeresen fogyasztva allergiák ellen jó hatással van.

Hajdina: a keserűfűfélékhez tartozik, háromszögletű magvai gazdagok vitaminban, vasban, könnyen emészthetők.

Édesítőszer

A finomított ipari cukorról ajánlatos teljesen lemondani, mert semmi más nem tartalmaz, mint energiát, és emésztéséhez vitamint von el a szervezetből. Próbáljon meg fokozatosan egyre takarékosabban bánni a cukorral, és helyette inkább mézzel, juharsziruppal, szárított vagy friss gyümölcsökkel édesítsen. A finomított cukorral ellentétben a méz, különösen, ha hidegen pergették ki, még jónéhány értékes anyagot és vitamint tartalmaz (40 °C fölött már alig marad benne valami ezekből). De itt is vigyázzon az arányokra, inkább kevesebbet használjon, engedje az ételek természetes ízét érvényesülni.

Akácmez: világossárga, kellemes aromájú méz. Alkalmas müzlik, tea, kávé, gyümölcssaláták édesítésére.

Mezeivirág-méz: vörös-

barna színű, igen erős aromájú méz, amelynek íze könnyen átüt az ételben. Gyorsan kristályosodik.

Lucernaméz: majdnem fehér, íze a származási helyétől függően változhat. Kellemesen fűszeres, magas a szőlőcukor-tartalma.

Hársfavirág-méz: igen jellegzetes aromájú méz enyhe zöld elszíneződéssel, alkalmas sütéshez és italok ízesítésére.

Erdei méz: származhat lombos- és fenyőerdőből. Tisz-

tább, mint a virágmézek, de sokkal sötétebb színű, és erősen fűszeres aromájú.

Lehetőség szerint a sőt is más fűszerekkel, leginkább friss zöldfűszerekkel helyettesítsük. Ha sózunk, tengeri sőt használjunk.

Azoknak, akik szívesen sütnék otthon kenyeret vagy péksüteményt, segítség az otthoni kis gabonaőrő, mellyel a kívánt finomságúra lehet őrölni a gabonát. Ennek hiányában próbálkozhatunk új kávéőrővel is.

Müzlibarátok számára megjelent Németországban a piacon egy különlegesség, az úgynevezett pelyhesítő-gép. Segítségével saját magunk állíthatunk elő mindig friss gabonapelyheket, így elkerülhetjük az iparban technikai okokból szükséges, de káros felmelegítést.

Néhány müzlikeverék-ötlet: (4 személyre)

Mandulás müzli

20 dkg *finom zabpehely*
10 dkg *hámozatlan, vágott mandula*
12¹/₂ dkg *szárított, kicsire vágott sárgabarack*

Ropogós müzli

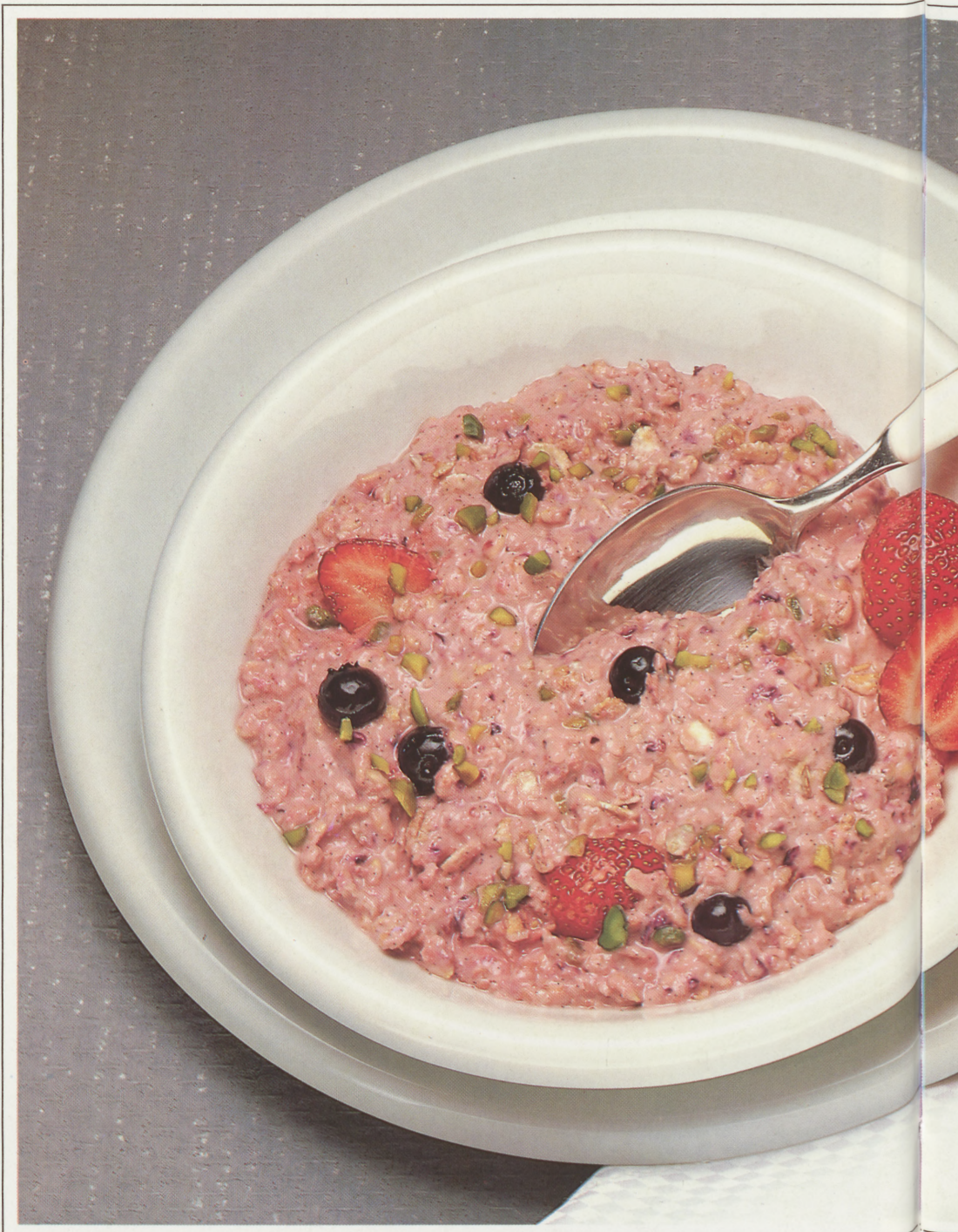
15 dkg *durvább zabpehely*
10 dkg *corn-flakes (kukoricapehely)*
10 dkg *szárított, kicsire vágott datolya*
2¹/₂ dkg *lenmag*

Pehely-müzli

15 dkg *kölespehely*
15 dkg *rizspehely*
1 tk *őrölt ánizs*
1/2 tk *fahéj*
3 ek *mazsola*
2 ek *vékony szeletekre vágott mogyoró*
2 ek *egész kölesmag*

A keverékeket tejtermékkel vagy rostos gyümölcslevekkel leöntjük, elkeverjük. Aki puhábban szereti, hagyja kicsit állni, aki ropogósabban kedveli, rögtön fogyaszthatja. Friss gyümölcsökkel még kiegészíthetjük.





MÜZLIK TARKA SOKASÁGA

Ha igazán egészségesen szeretnénk táplálkozni, nem szabad a mindennapi müzli-ről lemondanunk. A müzli magas ballasztanyag- és vitamintartalma biztosítja, hogy jó közérzettel, egészségesen kezdjük a napot. A müzli-kedvelő háziasszony fantáziájának csak a beszerzés nehézségei illetve az évszakok szabhatnak határt. A friss vagy szárított gyümölcsökkel, diófélékkel, olajos magvakkal és a frissítő hatású tejtermékekkel vagy rostos gyümölcslevekkel kevert müzli mindig új és új, finom ízekkel gazdagítja és színesíti (a szó szoros értelmében is!) reggelenket.



(Túrós zabpehely-müzli, recept a 12. oldalon)

TÚRÓS ZABPEHELY-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 725 kcal / 3050 kJ

12½ dkg túró
3 ek tej
5 ek zabpehely*
1 vaníliarúd belseje
10 dkg bogyós gyümölcs
2 ek erdei méz
1 ek durvára vágott pisztáciamag

1. A túrót a tejjel simára keverjük, beletesszük a zabpehelyet és kicsit állni hagyjuk, hogy puhuljon.

2. Belekeverjük a vaníliát.

3. A gyümölcsöt megmosuk, ha szükséges, szárától, leveleitől megtisztítjuk. A felét pépesítjük ill. turmixoljuk, és a mézzel együtt a müzlihez adjuk.

4. A maradék gyümölcssel díszítjük, végül a tetejét megszórjuk a vágott pisztáciával.

Variáció

Pisztácia helyett lehet mandulát, diót, mogyorót is használni.

* Kérjük, olvassák el a hozzávalók részletesebb és pontosabb leírását a „Reggeli” és a „Kis anyag- és áruismeret” c. fejezetben!

CITRUS-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 630 kcal / 2650 kJ

5 ek zabpehely
2 narancs leve
kevés citromlé
2 ek erdei méz
2 mandarin vagy egy narancs
1 ek durvára vágott pisztáciamag

1. A zabpehelyet tegyük egy kis tálkába, és keverjük el a narancslével.

2. Adjuk hozzá a citromlevet és az erdei mézet.

3. A mandarinokat vagy a narancsot gondosan tisztítjuk meg a belső vékony fehér rétegtől is, a gerezdeket elválasztó kis falakat szintén húzzuk le.

4. A „meztelen” gerezdek felét apróra vágjuk és a müzlibe keverjük, a maradékot pedig ízlésesen rendezzük el a tetején, majd szórjuk meg pisztáciamaggal.

(a képen fent)

ALMÁS ZABPEHELY-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 560 kcal / 2350 kJ

1 kis alma
fél citrom leve
7 ek zabpehely
1/8 l író
1/2 banán
1 ek erdei méz
1 ek darált mogyoró vagy dió

1. Az almát mossuk meg alaposan és héjastól reszeljük le durva (káposzta-) reszelőn. Rögtön locsoljuk meg a citromlével, nehogy megbarnuljon.

2. A zabpehelyet keverjük el az íróval.

3. A banán héját húzzuk le, húsát villával törjük össze.

4. A reszelt almával együtt keverjük bele a banánpépet a müzlibe. Csurgassuk a mézet a közepére és szórjuk meg darált dióval.

(a képen alul)

ÍNYENCÖTLET

A friss hozzávalókat lehetőleg csak röviddel a fogyasztás előtt dolgozzuk fel, nehogy kiszáradjanak.



SZEDRES JOGHURT-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 15 perc
kb. 720 kcal / 3020 kJ

7 ek zabpehely

1 pohár joghurt

3 ek akácméz

1 késhegynyi fahéj

1 ek durvára vágott

mogyoró

1 ek lenmag

3 ek szeder

1. A zabpehelyt a joghurttal összekeverjük.

2. A mézet, fahéjat, mogyorót, lenmagot hozzáadjuk és jól elkeverjük.

3. A szedret megmossuk, megtisztítjuk és elosztjuk a müzli tetején.

(a képen baloldalt)

ÍNYENCÖTLET

A gyümölcsöket, de különösen a bogyós gyümölcsöket (eper, málna, ribizli, szeder, áfonya, stb.) alaposan meg kell mosni, de lehetőleg folyó víz alatt. Csak rövid ideig legyenek vízben, nehogy kitűnő aromájuk kioldódjon. Sose áztassuk a gyümölcsöt!



GRAPEFRUITOS KORPA-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 12 perc
kb. 330 kcal / 1385 kJ

4 ek búzakorpa

1 pohár joghurt

2 ek juharszirup

1 rózsaszín bélű grapefruit

1 kivi

1. A búzakorpát keverjük el a joghurttal és a juharsziruppal.

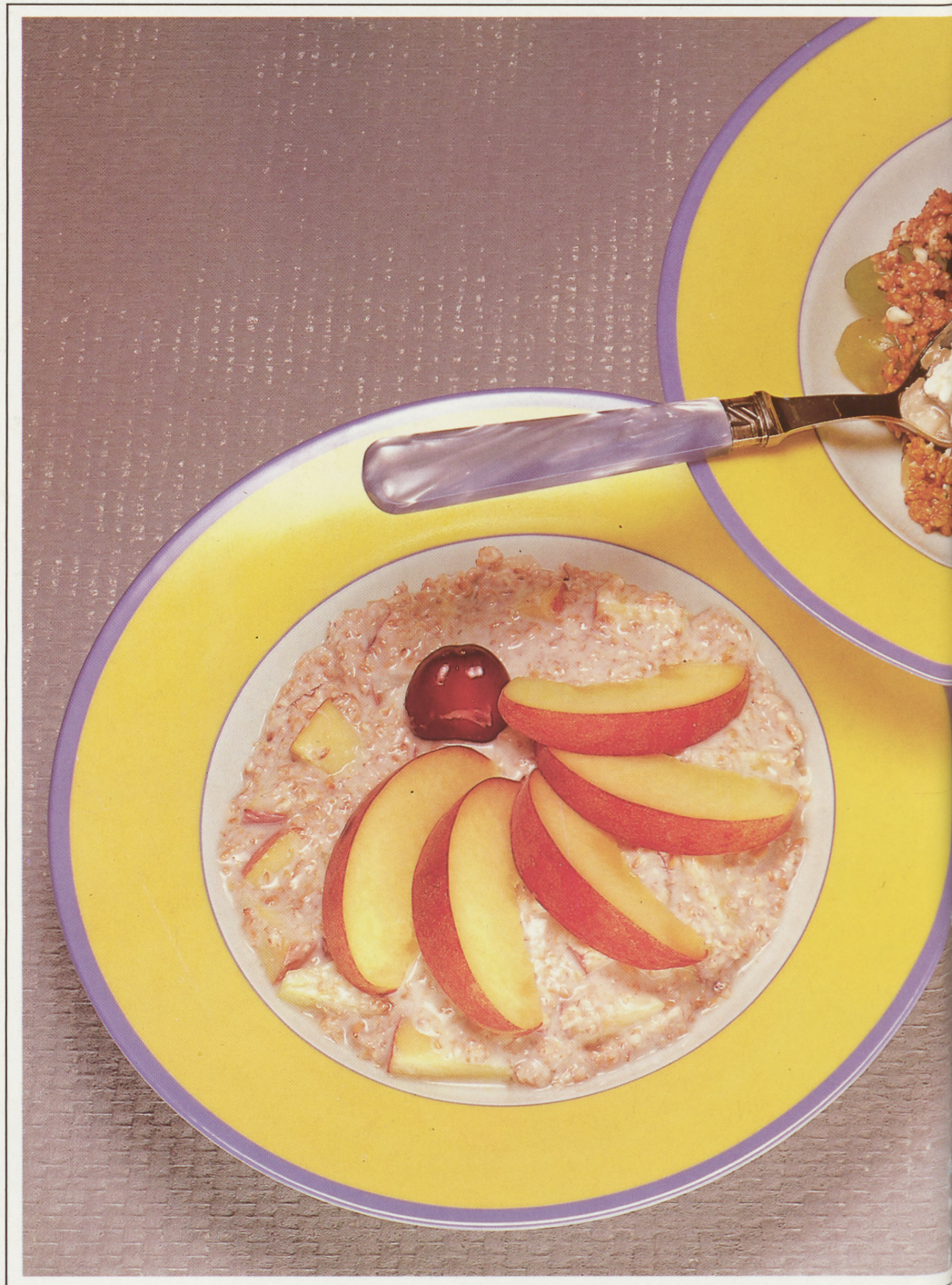
2. A grapefruitot gondosan tisztítsuk meg a belső vékony fehér héjától is. Válasszuk szét a gerezdeket és a válaszfalakat is távolítsuk el. A gyümölcs húsát vágjuk fel kis darabokra.

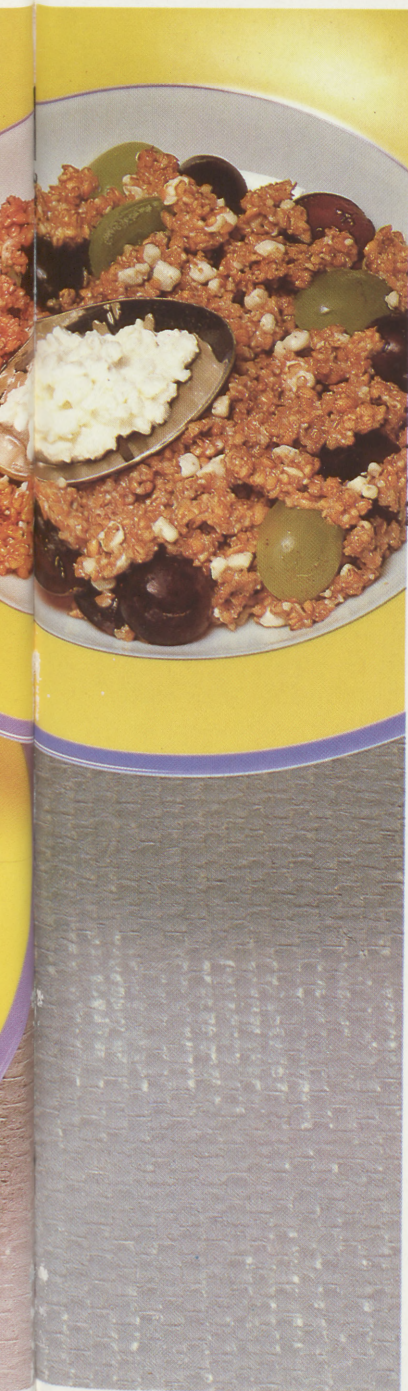
3. A kivit hámozzuk meg, hosszában vágjuk ketté, és keresztben szeleteljük vékonyra.

4. A grapefruit-kockákat és a kivi felét keverjük bele a müzlibe, a maradék kiviszeletekkel díszítsünk.

(a képen jobboldalt)







BARACKOS ŐRÖLTBÚZA-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
(állásidő nélkül)
kb. 435 kcal / 1825 kJ

3 ek durvára őrölt búzamazag
1 1/2 dl aludttej
2 ek akácméz
1 ek darált mandula
1 nagy őszibarack
ízlés szerint egy szem
cseresznye, meggy, eper
vagy más gyümölcs

1. A búzaőrleményt kb. 1/8 l vízzel öntsük le és egy éjszakára hagyjuk állni.
2. Másnap a fölösleges vizet leöntjük, és az aludttejet, mézet, mandulát hozzákeverjük az őrölt búzához.
3. Az őszibarackot mossuk meg, felezzük, magját emeljük ki. Az egyik felet kockázzuk fel (héjastól) és keverjük bele a müzlibe.
4. A másik fél barackot vágjuk gerezdekre és csillag alakban rendezzük el a müzli tetején. Közepét díszítsük a cseresznyeszemmel.
(a képen baloldalt)

SZŐLŐS MÜZLI FRISSEN ŐRÖLT MAGBÓL

4 adag

elkészítési idő: kb. 20 perc
(állásidő nélkül)
kb. 315 kcal / 1325 kJ

20 dkg durvára őrölt
búzamazag
1/2 l tej
3 ek méz
1 vaníliarúd belseje
15 dkg friss-sajt (pl. Tisza)
20 dkg fehér és/vagy piros
szőlő

1. A búzaőrleményt előző este leöntjük a tejjel és egész éjjel letakarva állni hagyjuk a jégszekrényben.
2. Másnap összekeverjük a mézzel, a vaníliával és a friss-sajttal.
3. A szőlőt megmossuk, leszemezzük, a szőlőszemet félbevágjuk és kiszedjük a magját. A fél szőlőszemet a müzlibe keverjük.
(a képen jobboldalt)

Variáció

Szőlő helyett nagyon finom málnával is.

LENMAGOS KORPA-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 385 kcal / 1615 kJ

5 ek búzakorpa

1 ek lenmag

1,5 dl aludttej

1 kis alma

1 ágacska citromfű

2 tk méz

1. A búzakorpát és a lenmagot tegyük egy kis tálkába és keverjük el az aludttejjel.

2. Az almát megmossuk, magházát kivesszük és gyufaszálnyi szeletekre vágjuk, vagy durva reszelőn reszeljük (héjastól!), majd a müzlibe keverjük.

3. A citromfűvet megmossuk, a vizet leitatjuk róla, a leveleket leszedjük a szárról.

4. A levélkéket felét a mézzel együtt belekeverjük a müzlibe, a többivel díszítjük. (a felső képen)

RIBIZLIS MÜZLI KICSÍRÁZOTT BÚZÁBÓL

1 adag

elkészítési idő: kb. 20 perc
kb. 455 kcal / 1910 kJ

5 dkg kicsírázott búzamazag

ribizli, 1 kis sárgadinnye

3 ek zabpehely (a durvább fajta)

2 tk juharszirup, 4 ek kefir

1. A kicsíráztatott búzamazagot egy kis tálkába tesszük.

2. A sárgadinnyét elfelezzük, magját kiszedjük, húsából gömbkanállal golyókat formálunk.

3. A zabpehelyet és a juharszirupot belekeverjük a kefirbe, majd a dinnyegolyócskákkal együtt a kicsírázott búzamazagokhoz adjuk.

4. A ribizlit megmossuk, száráról leszedjük, és bőven szórunk belőle a müzli tetejére, díszítésként (is). (az alsó képen jobboldalt)

ÍNYENCÖTLET

Búzát otthon is nagyon könnyen csíráztathatunk. A magokat 12 órára áztatjuk be, azután 2-3 napig hagyjuk csírázni (a vizet leöntve róla), de a csírázó magokat naponta kétszer le kell öblíteni. A csíra kb. kétszer olyan hosszú legyen, mint a mag, akkor már fogyasztható.

DINNYÉS BÚZACSÍRA-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 15 perc
kb. 560 kcal / 2350 kJ

1 kis sárgadinnye

1 pohár joghurt

1 ek erdei méz

1 ek nagyon vékonyra

vágott mogoró

6 ek búzacsíra (szárított)

néhány mentalevél

1. A dinnyét megfelezzük, magjait kikanalazzuk.

2. A dinnyéből gömbkanállal kis golyócskákat vágunk ki, és egy tálkába rakjuk őket.

3. A joghurtot elkeverjük a mézzel és a mogoróval.

4. A búzacsírat a joghurttal együtt a dinnyegolyócskákra öntjük és óvatosan összekeverjük.

5. A mentalevélkéket megmossuk, a vizet felitatjuk róla, és a müzli tetejét díszítjük velük. (az alsó képen baloldalt)

ÍNYENCÖTLET

Mindig csak annyi müzlit készítsen el, amennyi egy alkalommal frissen elfogy, így megmarad a hozzávalók optimális aromája. Különösen kezdő müzlielőknek ajánljuk, hogy egyszerre csak kis mennyiséggel próbálkozzanak.







BANÁNOS-SZILVÁS TÖNKÖLYBÚZA- MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
(állásidő nélkül)
kb. 300 kcal / 1260 kJ

4 dkg középfinomra őrölt
tönkölybúza

5 ek tej, 1 banán

1 ek hosszúra vágott

mandula

4 szem szilva

1 menta- vagy citromfű-
levélke

1. A tönkölybúza-őrleményt 6 evőkanál hideg vízzel elkeverjük, és letakarva, egy éjszakán át jégszekrényben állni hagyjuk.

2. A tejet megmelegítjük, és a megduzzadt tönkölybúzával elkeverjük.

3. A banánt meghámozzuk, hosszában kettévágjuk, felszeleteljük. A mandulával együtt belekeverjük a müzlibe.

4. A szilvát megmossuk, kimagozzuk, négyfelé vágjuk és koszorúszerűen elhelyezzük a müzli köré. A zöld levélkével díszítjük.
(a képen baloldalt)

Variáció

Ha nincs friss szilvánk, használhatunk mélyhűtöttet is, vagy beáztatott aszaltszilvát.

DIÓS-KÖRTÉS KÖLES-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 25 perc
kb. 440 kcal / 1850 kJ

3 dkg kölespehely

1 pohár joghurt

1 körte

citromlé

1 ek vágott dió

1/2 tk fahéj

6 fél dió

1. A kölespehelyet elkeverjük a joghurttal. A körtét megmossuk, kicsumázzuk, apróbb kockákra vágjuk és citromlével meglocsoljuk.

2. A körtekockákat, a vágott diót és a fahéjat belekeverjük a müzlibe. Fél diókkal díszítjük.

(a képen jobboldalt)

— ÍNYENCÖTLET —

A körtét, az almát, a banánt feldarabolás után azonnal locsoljuk meg citromlével. Így elkerülhetjük, hogy a gyümölcs elszíneződjön, megbarnuljon.

CSERESZNYÉS CSÍRÁZOTT KÖLES-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 12 perc
kb. 360 kcal / 1510 kJ

10 dkg friss cseresznye

2 ek finom zabpehely

3 ek kefir

2 ek juharszirup

2 ek csírázott kölesmag

1. A cseresznyét megmosuk, kimagozzuk, és egy kis tálba tesszük.

2. Rátesszük a zabpehelyt, a kefir és a juharszirupot, majd jól összekeverjük.

3. A csírázott köles felét belekeverjük, felét a tetejére szórva díszítjük.

(a képen középen baloldalt)

Variáció

A kicsírázott kölesmag helyett lehet kicsíráztatott napraforgó- vagy lenmagot is használni.

ÍNYENCÖTLET

A kicsírázott kölesmagok előállításához a magokat kb. 8 órára be kell áztatni, és 3 napig csíráztatni. A kölescsíráknak olyan hosszúra kell megnőniük, mint a mag másfélszerese. Fontos, hogy a csírázó magokat naponta 2-3-szor jól leöblítsük.

SÁRGA- BARACKOS RIZS- PEHELY-MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 330 kcal / 1385 kJ

6 ek rizspehely

1 pohár joghurt

3 friss vagy 6 szárított

sárgabarack

1 tk virágméz

1 tk vágott pisztáciamag

1. A rizspelyhet egy kis tálkában elkeverjük a joghurttal.

2. A friss barackot megmosuk, kimagozzuk, nyolcfelé vágjuk. A szárított gyümölcsöt kis kockákra aprítjuk.

3. A barackot és a mézet belekeverjük a müzlibe, de néhány szelet barackot félreteszünk a díszítéshez.

4. A müzlit a vágott pisztáciamaggal megszórjuk, barackkal díszítjük.

(a képen fönt)

NAPRAFORGÓ- MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 645 kcal / 2700 kJ

4 ek zabpehely

3 ek napraforgómag

2,5 dl kefir

2 ek mazsola

10 dkg szeder

CORN-FLAKES MÜZLI

1 adag

elkészítési idő: kb. 8 perc
kb. 450 kcal / 1890 kJ

7 ek corn-flakes

(különleges, ropogós

kukoricapehely)

1 kis banán

1 ek durvára vágott dió

2 dl bodzalé

1. A corn-flakest egy tálkába tesszük, a banánt megtisztítjuk, karikára vágjuk.

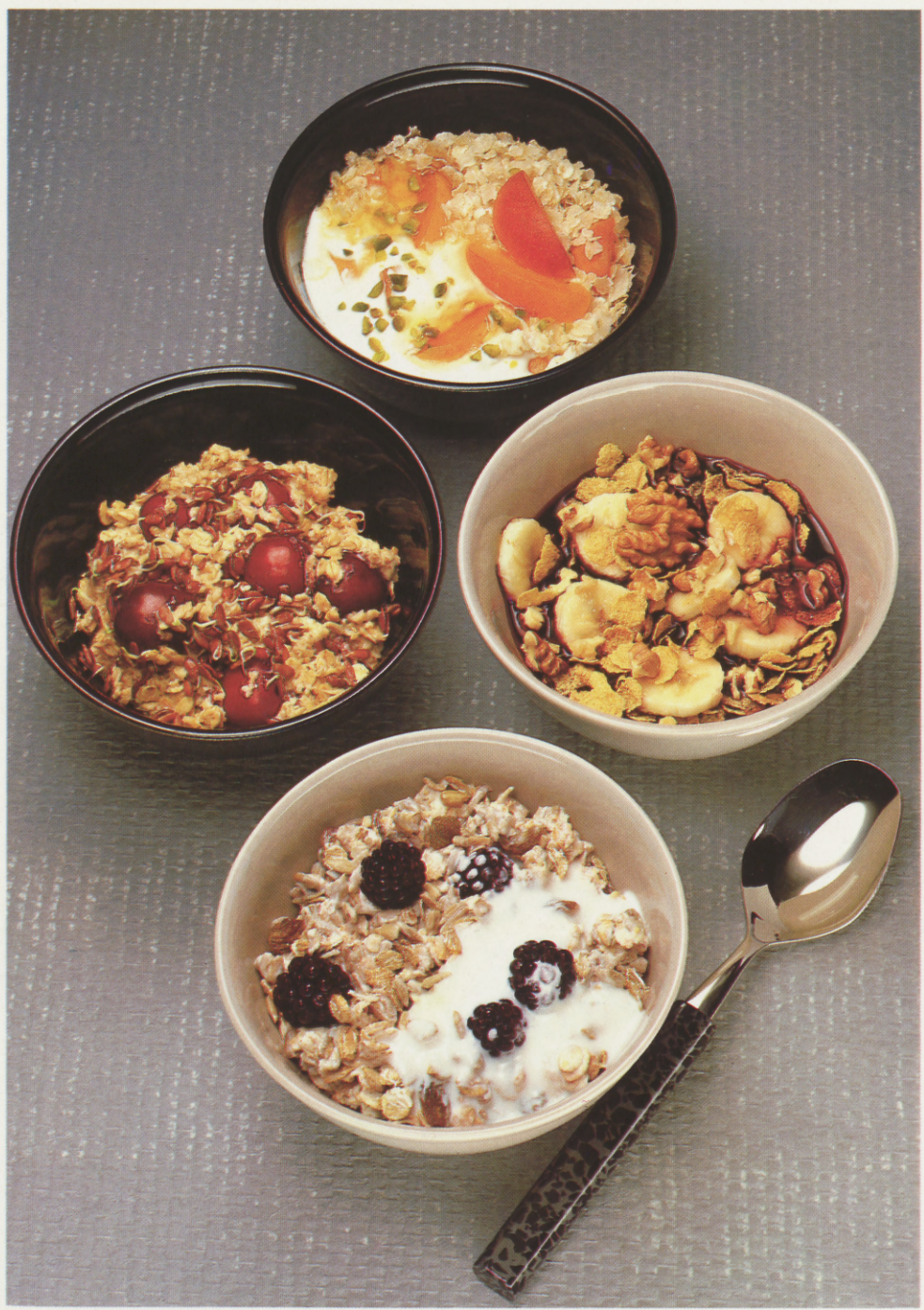
2. A banánkarikákat a dióval együtt a corn-flakes közé keverjük, leöntjük a bodzalével és azonnal fogyasztjuk (különben a corn-flakes elázik, és már nem olyan finom, ropogós).

(a képen középen jobbra)

1. A zabpehelyt jól elkeverjük a kefirben, beletesszük a napraforgómagokat és a mazsolát. Öt percig állni hagyjuk.

2. A szeder felét belekeverjük a müzlibe, a többivel díszítjük.

(a képen alul)







REGGELI - MOST AZ EGYSZER MÁSKÉPPEN

Angliában, a hagyományos reggelik hazájában a „porridge” (zabkása) a napi első étkezés fontos tartozéka. Nálunk alig-alig ismert, pedig éppúgy, mint a könnyű túrós ételek vagy egy laza tejberizs a kellemes változatosságot biztosítja a reggelineél. Ezek a kis „reggelik a tálcából” különösen nyáron, jól behűtve nagyon frissítők és napközben (akár a munkahelyen is) jó szolgálatot tehetnek, mint éhségünket gyorsan csillapító kis tízóraik vagy uzsonna.



(porridge, recept a 26. oldalon)

PORRIDGE (ZABKÁSA)

4 adag

elkészítési idő: kb. 30 perc
450 kcal / 1890 kJ

12 dkg durvább fajtájú

zabpehely

3/4 l víz

1 csipet só

ízlés szerint méz, fahéj,

mazsola, dió, stb.

1. A zabpelyhet a forrásban lévő vízbe szórjuk, kevergetve, és 20-30 percig, fedő alatt csendesen főzzük.

2. Ha megpuhult, sóval ízesítjük, közben mégegyszer jól átkeverjük.

3. A porridge-t ízlés szerint mézzel, fahéjjal, mazsolával, dióval, stb. még finomabbá tehetjük.

(képe a 24. oldalon)

ÍNYENCÖTLET

Ha finomabb fajta zabpelyhet használunk, a főzési idő a felére csökken.

MANDULÁS TEJBERIZS SÁRGA- BARACKKAL

4 adag

elkészítési idő: kb. 1 óra
kb. 430 kcal / 1810 kJ

1/2 l tej

1 csipet só

20 dkg (barna)rizs

3 ek méz

1 citrom reszelt héja

5 dkg vágott mandula

15 dkg friss vagy szárított

sárgabarack

3 dkg vágott pisztácia

1. A tejet a sóval felforraljuk, és beleszórjuk a rizst. Hozzáadjuk a mézet és a reszelt citromhéjat, letakarva, pici lángon 40 percig pároljuk.

2. A mandulát belekeverjük és hagyjuk az egészet kihűlni.

3. Ha friss barackunk van, megmossuk, kimagozzuk, daraboljuk. A szárítottat apró kockákra vágjuk.

4. A barackot a rizs közé keverjük, tálaláskor megszórjuk pisztáciával.

(a képen fent)

Variáció

Ha még óvatosan 20 dkg tejszínhabot is belekeverünk, kiváló desszertünk lesz.

TÚRÓRIZS FEKETE- ÁFONYÁVAL

4 adag

elkészítési idő: kb. 50 perc
480 kcal / 2020 kJ

12 1/2 dkg barnarizs

1/2 l tej

2 dl tejszín

25 dkg túró

2 ek méz

25 dkg áfonya

néhány citromfűlevél

1. A rizst megmossuk és a tejben felfőzzük. Letakarva 40 percig pároljuk pici lángon, azután hagyjuk kihűlni.

2. A tejszínt kemény habbá verjük. A túrót jól kikeverjük a mézzel.

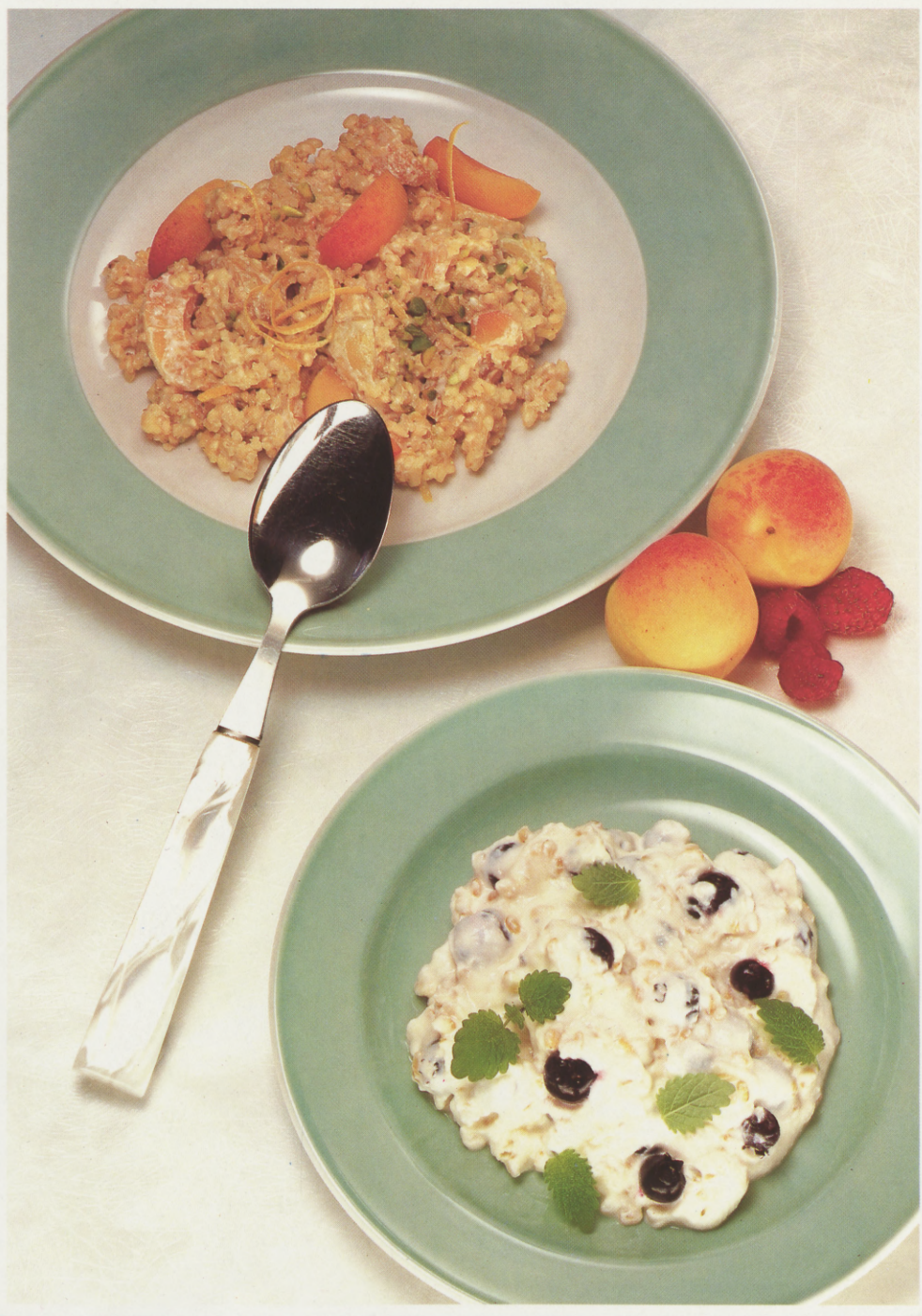
3. A feketeáfonyát megmossuk, megtisztítjuk és elkeverjük a rizzsel és a túróval. A habot is óvatosan hozzáadjuk.

4. A citromfűleveleket megmossuk, leszárítjuk és rászórjuk a túrórizs tetejére.

(a képen alul)

Variáció

A feketeáfonya helyett vehetünk bármilyen más bogyós gyümölcsöt is.



TEJBEDARA FINOMÍTATLAN DARÁBÓL, SZILVÁVAL

4 adag

elkészítési idő: kb. 30 perc
kb. 425 kcal / 1785 kJ

3/4 l tej

1 csipet só

10 dkg finomítatlan

búzadara

3 ek méz

5 dkg durvára vágott dió

5 dkg aszalt- vagy 10 dkg

friss szilva

3 ek tejfől

1. A tejet a sóval felforraljuk, a darát beleszórjuk és kb. öt perccig kevergetve főzzük.

2. A mézet és a diót hozzáadjuk.

3. A szilvát apróra vágjuk és a tejjel együtt elkeverjük a tejbedarában.

Négy tányérra osszuk szét és forrón vagy hidegen tálaljuk.

(a képen balra)

Variáció

Szilva helyett természetesen bármilyen más szárított vagy friss gyümölcsöt is tehetünk bele.



HAJDINAKÁSA MOGYORÓVAL

1 adag

elkészítési idő: kb. 30 perc

kb. 380 kcal / 1595 kJ

5 dkg durvára őrölt hajdina

2 1/2 dl víz

1 tk méz

2 ek natur mogyorópép

vagy nagyon finomra őrölt
mogyoró

1 mandarin

2 ek aludttej

kevés fahéj

1. A hajdinaőrleményt a forrásban lévő vízbe keverjük, majd letakarva, pici lángon 10 percig főzzük.

2. A mézet és a mogyorópépet elkeverjük benne, és egy mélytányérba öntjük.

3. A mandarint meghámozzuk, gerezdekre szedjük (lehetőleg a belső fehér héját és a gerezdek közti válaszfalat is eltávolítjuk), koszorúként körberakjuk velük a kását.

4. Az aludttejet a közepébe tesszük, végül meghintjük egy kis fahéjjal.
(a képen jobbra)







ZSÁZSÁS- PAPRIKÁS TÚRÓKRÉM

4 adag

elkészítési idő: kb. 20 perc
kb. 205 kcal / 863 kJ

75 dkg túró

1/8 l tej

1 tk zelleres só

1 csipet frissen őrölt

fehérbors

2 kisebb, piros húsupaprika
(vagy paradicsompaprika)

4 ek zsázsalevél (friss)

1. A túró a tejjel egy tálban nagyon simára keverjük, majd a zelleres sóval és a borssal ízesítjük.

2. A paprikákat megmossuk, kicsumázzuk, kis kockákra vágva hozzákeverjük a túróhoz.

3. A zsázsát megmossuk, jól lecsöpögtetjük, leveleit leszedjük és hozzáadjuk a túróhoz, díszítjük.
(a képen felül)

ÍNYENCÖTLET

Ez a pikáns túróeledel nagyon finom vacsora lehet néhány szem héjában főtt krumplival.

NARANCSOS- KÓKUSZOS TÚRÓKRÉM

4 adag

elkészítési idő: kb. 30 perc
kb. 295 kcal / 1240 kJ

3 narancs

2 dl tejszín

25 dkg túró

1 ek méz

2 ek kókuszreszelék

1. Két narancsot nagyon alaposan megtisztítunk, még a belső fehér héjától is. A gerezdek húsát éles késsel kiszedjük az elválasztó falak közül, és apróra vágjuk.

2. A harmadik narancs levét kifacsarjuk, a tejszínt kemény habbá verjük.

3. A narancsok húsát és levét elkeverjük a túróval, a mézzel, a kókuszreszelékkel, végül nagyon óvatosan, hogy össze ne törjön, hozzáadjuk a tejszínhabot. Húszerce percre behűtjük.
(a képen alul)

Variáció

A két narancs helyett lehet egy rózsaszín húsup grapefruitot is venni. Különösen finom aromája lesz az ételnek, ha friss kókuszreszelékünk bele.





KENYEREK, PÉK- SÜTEMÉNYEK ÉS KRÉMEK

A frissen sütött, illatozó kenyér vagy péksütemény segítségével (amelyek természetesen mind teljes kiőrlésű, finomítatlan lisztből készültek) sokféle reggeli meglepetés varázsolható az asztalra. Hozzá még egy-két saját készítésű pikáns vagy édes szendvics-krém – és ez az íz-élmény már szinte nem is fokozható!



*(kukorica-kiflicskék, recept
a 34. oldalon)*

KUKORICA- KIFLICKÉK

15 db

elkészítési idő: kb. 45 perc
kb. 210 kcal / 875 kJ

22½ dkg finom kukoricaliszt

22½ dkg finomítatlan

búzaliszt,

1 csomag sütőpor

1 tk fahéj, 7 dkg virágméz

⅓ l tej, 3 tojás

12 dkg olvasztott vaj

1 banán

sütőpapír vagy zsiradék a

tepsi kikenéséhez

1. A kukorica- és búzalisztet egy tálban összekeverjük, hozzáadjuk a sütőport, a fahéjat és a mézet.

2. A tojásokat a tejjel jól felverjük, az olvasztott vajat is hozzákeverjük. Ezt a keveréket beledolgozzuk a lisztbe, amíg sima tésztánk nem lesz.

3. A banánt meghámozzuk, kis kockákra vágjuk, és belekeverjük.

4. A tésztát kétfok vastagságúra kinyújtjuk, és 15 egyforma háromszöget vágunk ki belőle.

5. A szélésebb felüknél kezdve felgöngyöljük őket, és kifiliformára görbítjük.

6. Kizsírozott vagy sütőpapíros tepsire rakjuk (megkenhetjük tojással is), és előmelegített sütőben, 180 °C-on kb. 25 percig sütjük.

Frissen tálaljuk.

(képe a 31. oldalon)

GOFRI ZAB- PEHELYBŐL ÉS ÍRÓBŐL

4 adag

elkészítési idő: kb. 45 perc
(állásidő nélkül)
kb. 805 kcal / 3375 kJ

25 dkg zabpehely

½ l író

2 ek erdei méz

20 dkg puha vaj

4 tojás

1 citrom reszelt héja

1 csipet só

esetleg még ¼ l író

zsiradék a gofrisütőhöz

1. A zabpelyhet öntsük le az íróval és egy éjszakán át hagyjuk állni.

2. A mézet és a vajat dolgozzuk el a megduzzadt zabpehelyben (tésztakeverőgéppel is lehet). A tojásokat egyenként adjuk hozzá, és dolgozzuk ki jól a tésztát.

3. Sóval és citromhéjjal ízesítjük. Ha túl sűrűre sikerült, még annyi íróat adjunk hozzá, hogy sűrűn folyós legyen (kb. mint egy sűrű palacsintatészta).

4. A gofrisütőt olajozzuk be egy ecsettel. A tésztát egy kis merőkanállal terítsük rá a sütőlapra, és süssük ki egymás után a gofrikat. Frissen, melegen tálaljuk.

(a képen alul)

OLAJBOGYÓ- KENYÉR

1 kenyérhez

elkészítési idő: kb. 1 óra
(kelési idő nélkül)
kb. 25 szelet, á 70 kcal /
295 kJ

40 dkg finomra őrölt,

finomítatlan búzaliszt

1 tk só, 2 dkg friss élesztő

¼ l meleg tej (szűken

mérve)

5 dkg fekete olajbogyó

5 dkg zöld olajbogyó

1 ek napraforgómag

1. A lisztet a sóval elkeverjük egy mély tálban.

2. Az élesztőt eltördeljük és feloldjuk a meleg tejben.

3. Az olajbogyókat ha kell, kimagozzuk, kockára vágjuk, a napraforgómaggal és a kikevert élesztővel együtt a lisztbe adjuk. Sima tésztává dolgozzuk ki.

4. A tálal takarjuk le egy kendővel, és hagyjuk a tésztát kb. 1 ½ órát meleg helyen kelni.

5. Akkor kiborítjuk, hosszúkás kenyérformára igazítjuk és egy kikent tepsire tesszük. Tetejét késsel hálószerűen bevagdossuk, és meghintjük egy kis liszttel. Még 20 percig hagyjuk kelni.

6. A kenyeret 220 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük, a legalsó sínre, 30 percig sütjük, majd 180 °C-on még 25 percig, ezzel készre sütöttük. (a képen fölül)



KUKORICAKENYÉR

1 kenyérhez

elkészítési idő: kb. 2 óra
kb. 15 szelet, á kb. 215 kcal
/ 905 kJ

30 dkg nagyon finomra őrölt
kukoricaliszt

30 dkg finomítatlan
búzaliszt

1 csipet só

4 dkg élesztő

1/8 l meleg tej

1 ek virágméz

10 dkg vaj, 3 tojás

1 ek köménymag

1. A kétfajta lisztet egy mély tálban összekeverjük a sóval, középebe egy kis mélyedést csinálunk.

2. Az élesztőt elkeverjük a meleg tejben, beleöntjük ebbe a mélyedésbe, és az egészet jól összekeverjük, 20 percig hagyjuk kelni.

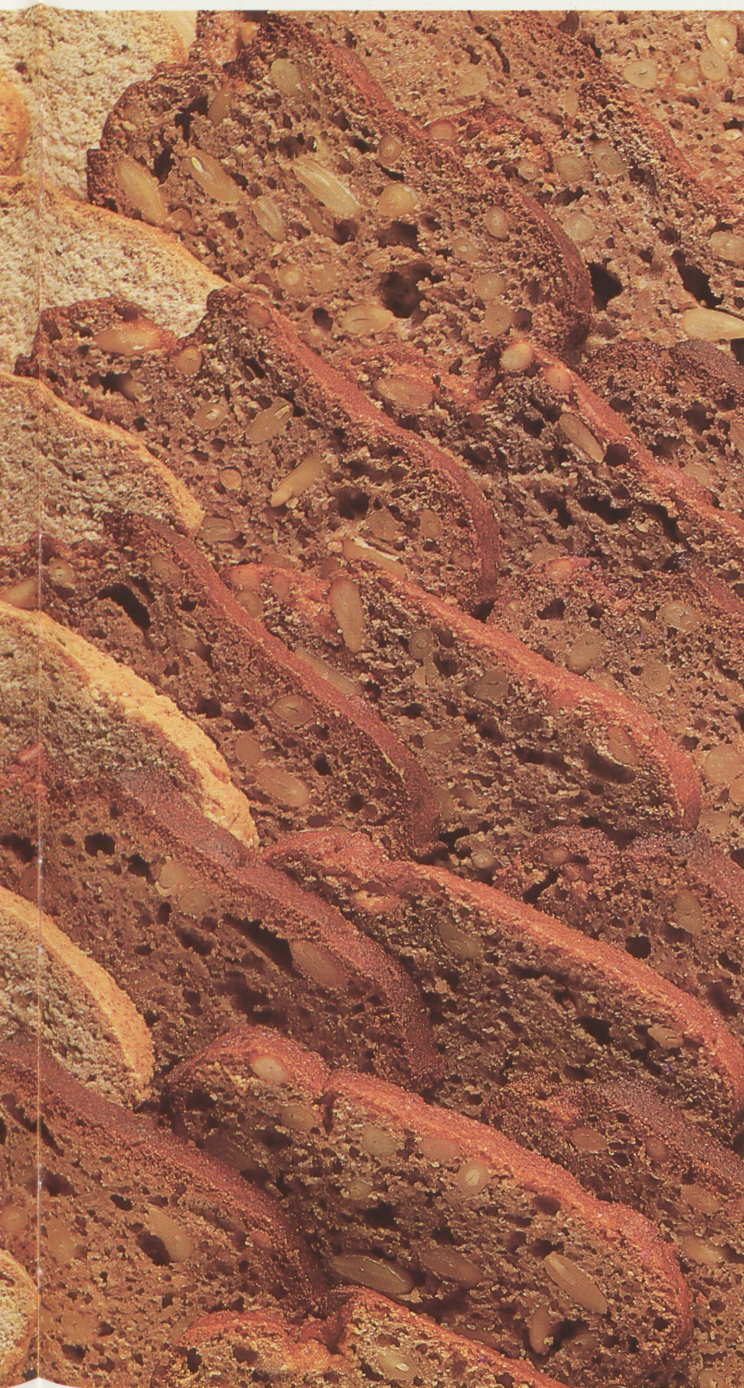
3. A mézet és a vajat folyósítsuk meg egy lábosban, a tojásokkal és a köménnyel együtt keverjük bele a tésztába.

4. Keverőgéppel alaposan dolgozzuk ki (a legalacsonyabb fokozaton 15 percig), majd tegyük egy magas oldalú sütőformába (előzőleg persze kivajazzuk). Letakarva, meleg helyen még 30 percig kelesztjük.

5. Előmelegített sütőben, a középső sínen 200 °C-nál kb. 1 óra hosszat sütjük, aztán hagyjuk kihűlni.

(a képen baloldalt)





BANÁNKENYÉR

1 kenyérhez

elkészítési idő: kb. 1 1/2 óra
kb. 15 szelet, á 155 kcal /
650 kJ

3 középnagy banán

1/2 citrom leve

2 tojás

15 dkg fenyőméz

4 ek tej

1 vaníliarúd belseje

1 csipet só

25 dkg finomítatlan

búzaliszt

1 tk sütőpor

10 dkg piniamag

zsiradék a forma

kikenéséhez

1. A banánokat meghámozzuk, kicsire vágjuk és pépesítjük a citromlével.
2. A tojássárgákat a mézzel habosra keverjük, hozzáadjuk a tejet, a vaníliát és a sót. A banánpépet is hozzákeverjük.
3. A sütőporral elkevert lisztet kanalanként hozzáadjuk az előzőekhez, jól kidolgozzuk.
4. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, és a piniamagokkal együtt óvatosan hozzáadjuk a tésztához. Egy magas oldalú sütőformát kiszírozunk, és a tésztát beletöltjük.
5. Előmelegített sütőben, a középső sínen, 180 °C-on kb. 1 órát sütjük, majd hagyjuk kihűlni.
(a képen jobboldalt)

SAJTOS-MÁKOS ZSÖMLE

kb. 12 db

elkészítési idő: kb. 45 perc
(a kelési idő nélkül)
kb. 215 kcal / 905 kJ

50 dkg finomítatlan búzaliszt
1 csipet só, 1/8 l tej
4 dkg élesztő
2 tk virágméz
5 dkg puha vaj
25 dkg lecsöpögtetett túrós
sajt (pl. Tisza)
zsiradék vagy sütőpapír
2 tk tej, 1 tojássárgája
3 tk mák

1. A lisztet és a sót egy mély tálban összekeverjük.
2. A tejet megmelegítjük, az élesztőt és a mézet feloldjuk benne. Ezt a keveréket és a vajat a liszthez adjuk, és jól kidolgozzuk a tésztát.
3. A sajtot belekeverjük, és a tésztát meleg helyen, letakarva kb. 30 percig kelesztjük.
4. Lisztezett kézzel 12 golyót formálunk a tésztából, kicsit belapítjuk, és keresztalakban bevágjuk a tetejét. Kizsírzott tepsibe vagy sütőpapírra tesszük, letakarjuk kendővel, és még 20 percig kelesztjük.
5. A tojássárgát 2 tk tejjel jól kikeverjük, és a zsömlék tetejét megkenjük vele. Megszórjuk mákkal, előmelegített sütőben 200 °C-nál 20-25 percig sütjük.
(a felső képen elől)

KORIANDERES ZSÖMLE

12 db

elkészítési idő: kb. 1 óra
(állásidő nélkül)
kb. 145 kcal / 610 kJ

15 dkg középfinomra őrölt
búzamag
15 dkg finomítatlan búzaliszt
1 tk só
5 dkg durvára vágott dió
1 tk koriander
1 1/2 dkg friss élesztő
1/8 l meleg víz

1. A búzaőrleményt leöntjük vízzel, egy éjszaka állni hagyjuk. Másnap a felesleges vizet jól lecsöpögtetjük.
2. A lisztet elkeverjük az áztatott búzaőrleménnyel. A sót, diót, koriandert közékeverjük. Az élesztőt feloldjuk a meleg vízben, és a tésztába dolgozzuk.
3. A tésztát kendővel letakarjuk és meleg helyen kb. 1 órát kelesztjük.
4. Azután 12 egyforma zsömlét formázunk belőle, és sütőpapírral borított tepsire téve még 20 percig kelesztjük.
5. A zsömléket előmelegített sütőben, a középső sínen, 220 °C-nál kb. 25 percig sütjük.
(a felső képen hátul)

MOGYORÓS HAJDINA- SÜTEMÉNY

26 cm átmérőjű formához

elkészítési idő: kb. 50 perc
szeletenként kb. 272 kcal /
1140 kJ

14 dkg vaj
14 dkg méz
4 tojás
14 dkg őrölt mogyoró
14 dkg finom hajdinaliszt
1 késhegynyi sütőpor
egy kevés reszelt citromhéj
zsiradék a sütőformához
1 dl tejszín

1. A vajat a mézzel habosra keverjük, a tojássárgákat is hozzáadjuk.
2. Belekeverjük a mogyorót, a hajdinalisztet, a sütőport és a reszelt citromhéjat.
3. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, és egyenletesen belekeverjük a tésztába. A tortaformát (lehetőleg oldalt nyithatót) kizsírizzuk, és beleöntjük a tésztát.
4. Előmelegített sütőben, a középső sínen 200 °C-nál 30 percig sütjük.
5. Kivesszük a formából, rácsra hagyjuk kihűlni, és a kemény habbá vert tejszínnel tálaljuk.
(az alsó képen)

Variáció

A süteményt éles késsel hosszában is el lehet felezni, és diópéppel vagy lekvárral tölteni.







SÁRGABARACK- LEKVÁR, HIDEGEN KEVERVE

3 üveghez

elkészítési idő: kb. 45 perc
üvegenként kb. 635 kcal /
2665 kJ

35 dkg érett sárgabarack

25 dkg virágméz

1 nagy marék citromfű

1. A barackot megmossuk, felezzük, kimagozzuk.

2. A fél barackokat a mézzel kb. 15 percig turmixoljuk, a legmagasabb fokozaton.

3. A citromfűvet megmossuk, a levélkéket leszedjük a szárukról, és a barackpürébe keverjük.

4. A lekvárt az előkészített üvegekbe töltjük és az üvegeket szorosan lezárjuk. Jégszekrényben két hónapig eláll.

(a képen baloldalt)

ÉPER-RIBIZLI LEKVÁR

3 üveghez

elkészítési idő: kb. 40 perc
üvegenként kb. 645 kcal /
2715 kJ

15 dkg eper

15 dkg ribizli

25 dkg mezei virágméz

1 tk reszelt citromhéj

2 dkg vágott pisztácia

1. A gyümölcsöket megmossuk és jól lecsöpögtetjük, gondosan megtisztítjuk a száráktól, levelektől.

2. A mézzel kb. 12 percig turmixoljuk a legmagasabb fokozaton.

3. A citromhéjat és a pisztáciát belekeverjük a gyümölcspürébe, és a három előkészített üvegbe beletöltjük, lezárjuk.

Jégszekrényben kb. két hónapig eláll.

(a képen jobboldalt)

SZILVAKRÉM

4 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
(az áztatás ideje nélkül)
kb. 145 kcal / 610 kJ

15 dkg kimagozott

aszaltszilva

15 dkg tejszínrémsajt

1 ek napraforgómag

1 ek citromlé

1. Az aszaltszilvákat egy éjszakára kevés vízbe beáztatjuk, majd pépesítjük.

2. A szilvapépet elkeverjük a sajttal.

3. A napraforgómagot és a citromlevet is hozzáadjuk (esetleg szükség lehet egy kicsivel több citromlére).

(a képen baloldalt)

DATOLYAKRÉM

4 adag

elkészítési idő: kb. 30 perc
kb. 95 kcal / 395 kJ

15 dkg friss datolya

1 ek kókuszreszelék

4 ek tejszín

1 ek citromlé

1. A datolyát kimagozzuk és turmixban finomra pürézük.

2. A kókuszreszeléket, tejszínt, citromlevet belekeverjük (esetleg egy kicsit több citromlére lehet szükség), és az egészet egy jól záródó üvegbe töltjük.

(a képen alul)

DIÓ-MANDULA KRÉM

1 üveghez

elkészítési idő: kb. 20 perc
kb. 1830 kcal / 7685 kJ

10 dkg hámozatlan mandula

15 dkg dió

3 ek erdei méz

1 késhegynyi fahéj

1 tk reszelt citromhéj

1 ek citromlé

1. A mandulát kevés vízzel feltesszük főni, felforraljuk. Öt percig állni hagyjuk, leöntjük róla a vizet, hideg vízzel leöblítjük, és a barna héjat lehúzzuk a magokról.

2. A megszáritott mandulát a dióval együtt finomra daráljuk.

3. Az erdei mézet, fahéjat, citromhéjat és -levet belekeverjük.

4. Jól záródó csavaros üvegbe töltjük a krémet, ha nem azonnal esszük meg, jégszekrényben, lezárva kb. 3 hétig eláll.

(a képen fölül)

ALMÁS-HAGYMÁS VAJKRÉM

4 adag

elkészítési idő: kb. 45 perc
kb. 465 kcal / 1965 kJ

30 dkg kicsi hagyma

30 dkg savanykás alma

20 dkg vaj

1 csipet só

1 csipet frissen őrölt

feketebors

1 tk szárított vagy egy

ágacska friss majoranna

1. A hagymákat megtisztítjuk és nagyon finomra vágjuk.

2. Az almákat meghámozzuk, magházukat kivágjuk és durva reszelőn gyorsan lereszeljük.

3. A vajat egy lábosban megolvasztjuk. Az almát és a hagymát beletesszük, és rövid ideig pároljuk. Vigyázni kell, hogy a vaj ne forrósodjon fel túlságosan.

4. Sóval borssal, majorannával fűszerezzük, üvegbe töltjük, és lehűtjük, hogy megszilárduljon.

(a képen jobboldalt)



CSICSERIBORSÓ- KRÉM

4 adag

elkészítési idő: kb. 1 3/4 óra
(az áztatás ideje nélkül)
kb. 375 kcal / 1565 kJ

30 dkg csicseriborsó
1 csomó leveszöldség
6 ek olívaolaj
1 citrom leve
5 gerezd fokhagyma,
szétnyomva
só
feketebors
1 késhegynyi cayenne-bors
1/2 tk curry
néhány petrezselyemlevél

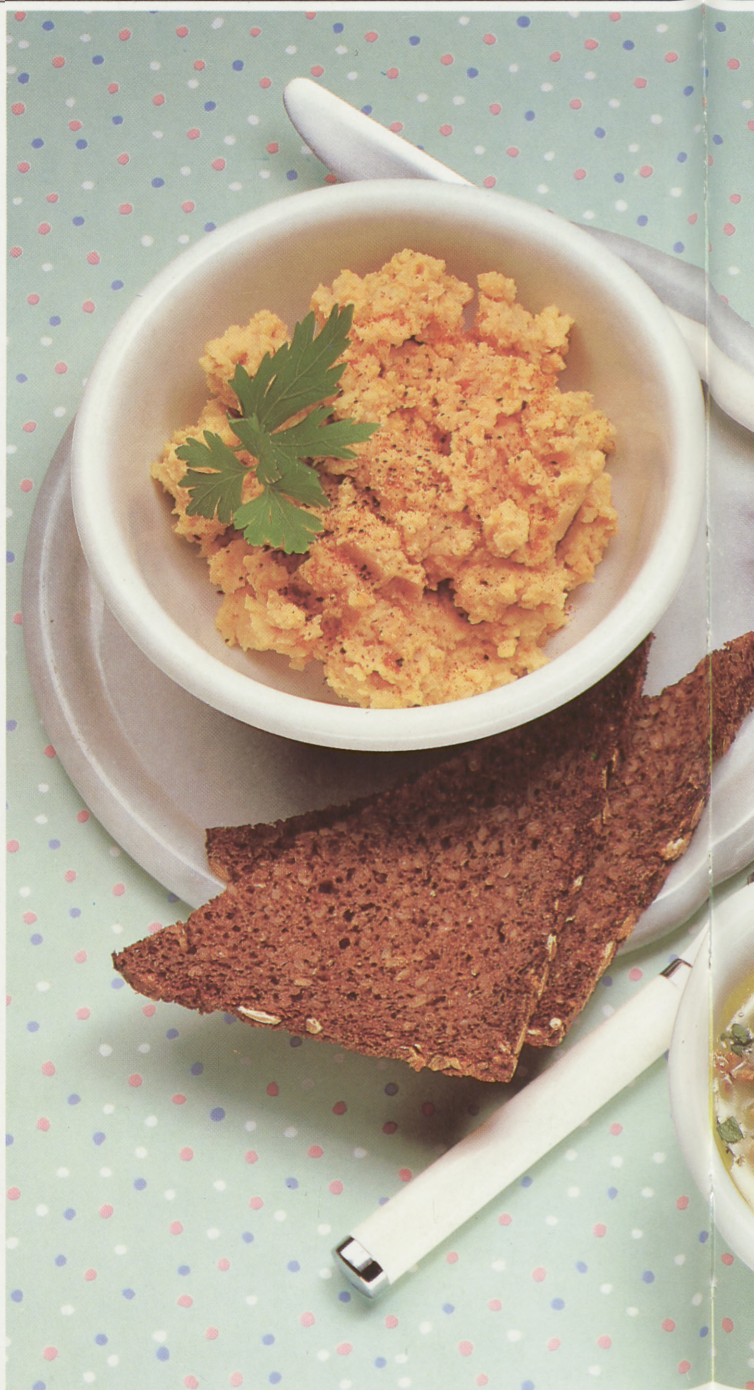
1. A csicseriborsót éjszakára beáztatjuk. Másnap a megtisztított leveszöldséggel együtt feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje. Kb. másfél órát főzzük letakarva, pici lángon (kuktában kb. 1/2 órával csökken a főzési idő).

2. A csicseriborsót szitán jól lecsöpögtetjük, a leveszöldséget kiszedjük közüle.

3. A borsót összepürézzük, kikeverjük az olajjal, a citromlével és a fokhagymával.

4. A pürét sóval, borssal, cayenne-borssal, curryvel fűszerezzük, tálkába töltjük és petrezselyemmel díszítjük.

Ez a krém különlegesen finom pirított feketekenyérrrel. (a képen fölül)



GOMBÁS VAJ

4 adag

elkészítési idő: kb. 25 perc

kb. 265 kcal / 1115 kJ

25 dkg gomba

1 közepes fej hagyma

12½ dkg vaj

1 gerezd fokhagyma,
szétnyomva

1 csipet só

1 csipet frissen őrölt

feketebors

1 csipet frissen reszelt
szerecsendió

1 csokor petrezselyem
(nem fodros)

1. A gombát jól megmossuk, papírtörkövel ledörzsöljük, finomra vágjuk.

2. A hagymát megtisztítjuk, nagyon finomra vágjuk és 2 ek vajban üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a gombát és addig pároljuk kis lángon, amíg majdnem az összes levét elfőtte.

3. Belekeverjük a fokhagymát és a többi vajat is, hogy kicsit felolvadjon.

4. Sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük. A petrezselymet megmossuk, leszárasszuk, apróra vágjuk és belekeverjük a masszába.

5. A gombás vajat egy kis tálkába tesszük, hagyjuk kihűlni, hogy megszilárduljon. Jégszekrényben egy hétig is eláll.

(a képen alul)





AVOCADOKRÉM (CSÍPÓS)

4 adag

elkészítési idő: kb. 30 perc
kb. 160 kcal / 670 kJ

2 db érett avocado

1/2 citrom leve

só

frissen őrölt fehérbors

1/2 chilipaprika, piros, apróra
vágva

1 késhegynyi cayenne-bors

1 ek zsázsa

1. Az avocadokat hosszában kettévágjuk, magjukat kiszedjük, majd a vékony héjból kiskanállal kikaparjuk a gyümölcs húsát.

2. Ezt villával jól összetörjük és azonnal ráöntjük a citromlevet, nehogy elszíneződjön.

3. A pürét sóval, fehér- és cayenne-borssal, az apróra vágott chilivel ízesítjük (egy kevés chilit tegyünk félre a díszítéshez).

4. Az avocadokrémet tálkába töltjük, zsázssával és chilivel díszítjük.

(a képen alul)

FŰSZERES TÚRÓKRÉM

4 adag

elkészítési idő: 20 perc
kb. 370 kcal / 1555 kJ

15 dkg puha vaj

25 dkg túró

1 tojássárgája

1 mogoróhagyma

1 ek mustár

1 csomó snidling

só

frissen őrölt fehérbors

1/2 tk édesnemes

pirospaprika

1. A vajat a túróval és a tojássárgájával alaposan kikeverjük.

2. A mogoróhagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk és a mustárral együtt belekeverjük a túróba.

3. A snidlinget megmossuk, apróra vágjuk, kétharmadát a túrókrémhez adjuk.

4. Sóval, borssal, paprikával fűszerezzük, és a maradék snidlinggel megszórva díszítjük.

(a képen felül)







SERPENYŐS FINOMSÁGOK

A kényelmes vasárnapi reggelihez, vagy inkább villásreggelihez hozzátartozik a gazdagon és szépen megterített asztal, melyen szinte minden megtalálható, ami csak szem-szájnak ingere... Nem hiányozhatnak a tojással készült ételek sem, vagy más, ugyancsak serpenyőben sült finom falatok, hiszen ha kiadósan reggelizünk, akár le is lehet mondani az ebédről, és akkor több idő marad egymás számára a hét végén.



*(rántotta friss retkehajtással,
recept az 50. oldalon)*

RÁNTOTTA FRISS RETEK- HAJTÁSOKKAL

4 adag

elkészítési idő: kb. 25 perc
kb. 285 kcal / 1200 kJ

6 tojás

3 ek tejföl

1 csipet só

1 csipet frissen őrölt

feketebors

5 dkg friss retkehajtás

3 ek vaj

1. A tojásokat habverővel felverjük, belekeverjük a tejfölt, sót, borsot, és a retkehajtásokat.

2. A vajat egy nagy (lehetőleg teflon) serpenyőben megolvasztjuk. A tojást beleöntjük, kis lángnál sütjük, közben falapáttal kevergetjük. (képe a 48. oldalon)

ÍNYENCÖTLET

A retkehajtások előállításához a retetmagokat csíráztató dobozba vagy valamilyen nedves felületre tegyük, és 3-4 napig csíráztassuk. A sarjnak kb. 2-3-szor olyan hosszúnak kell lennie, mint a mag.

SÁRGARÉPÁS RÁNTOTTA

4 adag

elkészítési idő: kb. 20 perc
kb. 225 kcal / 945 kJ

1 kis fej hagyma

1 közepes sárgarépa

3 ek vaj

6 tojás

1 csipet só

frissen őrölt fehérbors

1 csipet frissen reszelt

szerecsendió

1 csomó snidling

1. A hagymát és a répát megtisztítjuk, a hagymát finomra vágjuk, a répát káposztarezselőn lereszeljük.

2. A vajat egy nagy serpenyőben megolvasztjuk, a hagymát és a répát rövid ideig pároljuk benne.

3. A tojásokat habverővel felverjük, sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük.

4. A snidlinget megmossuk, apróra vágjuk és ezt is belekeverjük a tojásokba.

5. Az egészet a hagymás répára öntjük, kis lángnál megsütjük, közben falapáttal kevergetjük. (a képen fölül)

Variáció

Sárgarépa helyett nagyon finom cukkinivel is.

GOMBÁS RÁNTOTTA

4 adag

elkészítési idő: kb. 15 perc
kb. 260 kcal / 1095 kJ

15 dkg gomba

3 ek vaj

6 tojás

3 ek napraforgómag

1 csipet só

finomra őrölt feketebors

kevés frissen reszelt

szerecsendió

1. A gombát megmossuk, papírtörővel jól ledörzsöljük, vékony szeletekre vágjuk.

2. A vajat serpenyőben megolvasztjuk, a gombát öt percig pároljuk.

3. A tojásokat jól felferjük, belekeverjük a napraforgómagot és sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük.

4. A tojásokat a gombára öntjük, kis lángon sütjük, időnként falapáttal kevergetjük. Finomítatlan, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral tálaljuk. (a képen alul)





ZÖLDFŰSZERES RÁNTOTTA TOFUVAL

4 adag

elkészítési idő: kb. 20 perc
kb. 165 kcal / 695 kJ

4 tojás

só

1 csipet frissen őrölt

fehérbors

1 csipet cayenne-bors

20 dkg tofu (szójasajt)

1 csokor bazsalikom

1 csokor petrezselyem

1 csomó snidling

3 ek vaj

1. A tojásokat habverővel gyorsan felverjük, sóval, borsal, cayenne-borssal ízesítjük.

2. A tofut villával szétnyomkodjuk és a tojásokhoz adjuk.

3. A zöldfűszereket megmossuk, lecsöpögtetjük, és nem túl kicsire vágva hozzákeverjük a tojásokhoz.

4. A vaját serpenyőben megolvasztjuk, ráöntjük a tojásos masszát és kis lángon lassan megsütjük, lapáttal kevergetve.

(a képen alul)

Variáció

A zöldfűszerek helyett lehet 1-1 szétnyomott fokhagymagerezddel is ízesíteni.





ZELLERES-PÓRÉS FRITTATA

4 adag

elkészítési idő: kb. 30 perc
kb. 205 kcal / 860 kJ

1 közepes póréhagyma

20 dkg zellergumó

3 ek napraforgóolaj

4 tojás, 1 csipet só

1 csipet frissen őrölt

feketebors

1 csipet frissen reszelt

szerecsendió

1 késhegynyi pirospaprika

2 ek frissen reszelt

parmezánsajt

1 cs petrezselyem

1. A póréhagymát megtisztítjuk, hosszában elfelezzük, jól átmoszuk, vékonyra szeleteljük.

2. A zellert megtisztítjuk és finomra reszeljük. Az olajat a serpenyőben megforrósítjuk, a hagymát és a zellert kb. öt percig pároljuk.

3. A tojásokat felferjük, sóval, borssal, paprikával, szerecsendióval fűszerezzük. A reszelt parmezánsajtot is belekeverjük, és az egészet a párolt zöldségre öntjük.

4. Kis lángon megsütjük, nem keverjük. Közben a petrezselymet megmossuk, finomra vágjuk és rászórjuk a tetejére.

5. A frittatát óvatosan megfordítjuk (mint a palacsintát), lefedjük, és még 6 percig sütjük. Ugy vágjuk fel, mint a tortát, hidegen vagy melegen egyaránt nagyon finom. (a képen fölül)

ÚJHAGYMÁS- LENMAGOS TÜKÖRTOJÁS

4 adag

elkészítési idő: kb. 20 perc
kb. 200 kcal / 840 kJ

3 szál újhagyma

3 ek vaj

2 ek lenmag

1 csipet só

1 csipet frissen reszelt

szerecsendió

1 csipet frissen őrölt fehér-

bors

4 tojás

1. Az újhagymákat megtisztítjuk, megmossuk, vékony karikákra vágjuk.

2. A vajat serpenyőben megolvasztjuk, a hagymát picit megpároljuk, a lenmagot is belekeverjük.

3. Sóval, szerecsendióval, fehér borssal fűszerezzük. Négy egyenlő részre osztjuk a hagymát, és minden részre ráütünk 1-1 tojást, megsütjük. A tetejét is megszórjuk egy kis sóval és szerecsendióval.

(a felső képen)

Verzió

Lenmag helyett nagyon finom szezámaggal is.

PALACSINTA EPRES TÚRÓVAL TÖLTVE

4 adag

elkészítési idő: kb. 1 óra
kb. 390 kcal / 1635 kJ

15 dkg hajdinaliszt

1 csipet só

1 dkg friss élesztő

1 tk méz

3 ek langyos víz

1 tojás, 2 dl tej

olaj a kisütéshez

25 dkg eper, 30 dkg túró

1 ek méz

1. A lisztet a sóval elkeverjük, közepébe kis mélyedést csinálunk.

2. Az élesztőt, a mézet 3 ek meleg tejben feloldjuk, és a liszt közepébe öntjük. Öt percig állni hagyjuk.

3. A tojást és a tejet is hozzáadjuk, jól kikeverjük és még 30 percig kelesztjük.

4. Serpenyőben kevés olajon 4 palacsintát sütünk a tésztából.

5. Az epret megmossuk, megtisztítjuk, a felét összenyomkodjuk, a többi félbe vagy négybe vágjuk nagyságuk szerint.

6. A túrót a mézzel és a gyümöcspürével kikeverjük (kis tejjel még lazíthatjuk, ha túl sűrű), és a fél epreket is beletesszük.

7. A túrókeveréket a palacsintára kenjük, félbehajtjuk. Eperrel díszítjük.

(az alsó képen baloldalt)

SZEZÁMOS-ALMÁS PALACSINTA, FA- HÉJAS TEJSZÍNNEL

4 adag

elkészítési idő: kb. 1 óra
kb. 555 kcal / 2320 kJ

15 dkg finomítatlan búzaliszt

2½ dl tej

2 tojás

2 ek olvasztott vaj

2 savanykás alma

4 ek vaj

2 ek szezámag

2½ dl tejszín

1 tk méz, 2 tk fahéj

1. A lisztet a tejjel, a tojással és az olvasztott vajjal kikeverjük, 20 percig állni hagyjuk.

2. Az almát meghámozzuk, nyolcfele vágjuk, kivágjuk a magházát és a szeleteket mégegyszer elfelezzük.

3. Egy ek vajat serpenyőben megolvasztunk és az almaszeletek negyedét kicsit megpároljuk benne, rászórunk ½ evőkanál szezámagot.

4. A palacsintatészta negyedét ráöntjük, a serpenyőt mozgatva, hogy oda ne ragadjon, megsütjük. Kb. 3 perc után megfordítjuk, készre sütjük, melegen tartjuk. Négy palacsintát sütünk ki így.

5. A tejszín nagyon kemény habbá verjük, belefolyatjuk a mézet és végül belekeverjük a fahéjat.

6. A palacsintákat a fahéjas habbal díszítve tálaljuk.

(az alsó képen jobboldalt)

AS

L

szt

sal
er-

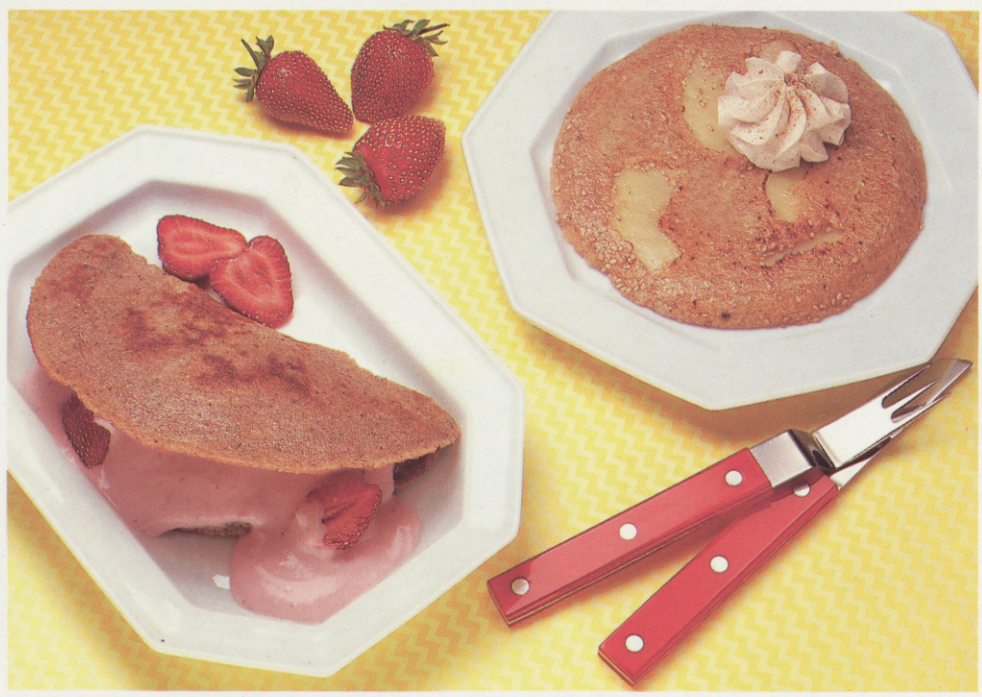
uk,
a
tet

en
a-
g-
nk

e-
öt
a-
3
z-
k.
ki

ny
uk
er-

as







TÚRÓS- MOGYORÓS MORZSA

4 adag

elkészítési idő: kb. 1 óra
kb. 415 kcal / 1745 kJ

25 dkg sovány túró

1/8 l tej

3 tojás

15 dkg finomítatlan búzaliszt

2 ek méz

3 ek őrölt mogyoró

2 tk reszelt citromhéj

1 csipet só

3 ek vaj a kisütéshez

1. A túrót elkeverjük a tejjel és a tojások sárgájával.

2. Hozzáadjuk a lisztet, a folyósra melegített mézet, a mogyorót, a citromhéjat és a sót. 30 percig lefedve állni hagyjuk.

3. A fehérjéket nagyon kemény habbá verjük, és óvatosan belekeverjük a tésztába.

4. A vajat serpenyőben megforrósítjuk, beleöntjük a tésztát, megsütjük.

5. Pár perc múlva megfordítjuk és készre sütjük. Ezután villával kisebb darabokra szaggatjuk.

Friss (leves) gyümölcssel vagy kompóttal tálaljuk.
(a képen alul)

DARAMORZSA MAZSOLÁVAL

4 adag

elkészítési idő: kb. 45 perc
kb. 470 kcal / 1970 kJ

3/4 l tej

15 dkg finomítatlan

búzadara

1 csipet só

1 vaníliarúd belseje

3 tojás

2 ek mazsola

1 tk méz

1 csipet őrölt gyömbér

7 1/2 dkg vaj

1. A tejet felforraltjuk, a darát kevergetés közben beleszórjuk, sózzuk, 5 percig főzzük, majd lehűtjük.

2. A vaníliát a tojásokkal jól elkeverjük. A mazsolát, mézet, gyömbért a kihűlt tejbedarába keverjük.

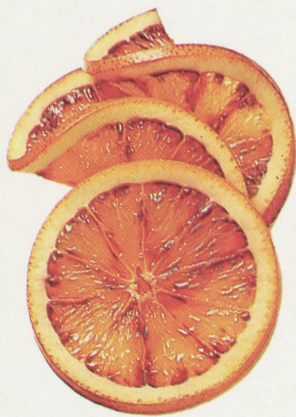
3. A vajat serpenyőben megforrósítjuk, az előbbi keveréket beletesszük, laposra nyomkodjuk, sütjük.

4. Favillával vagy -lapáttal darabokra szedjük, megforgatjuk, amíg mindenhol aranybarnára nem sül. Almapüré vagy kompót illik hozzá a legjobban.
(a képen felül)



TURMIXOK

Villámgyorsan és nagyon változatosan készíthetők el ezek a gyümölcs- és zöldségelekből, jégbehűtött tejtermékekből álló reggeli frissítő italok. Mindjárt a nap kezdetén ellátnak bennünket egy sor fontos vitaminnal. Friss, színes kiegészítői lehetnek a reggelihez hagyományosan hozzátartozó teának és kávénak. És milyen finomak!



(banán-alma turmix, vérnarancsturmix, receptek a 60. oldalon)

BANÁN-ALMA TURMIX

1 adag

elkészítési idő: kb. 5 perc
kb. 185 kcal / 777 kJ

1 kis banán

1 csipet fahéj

1 citrom leve

2 1/2 dl (rostos) almalé

1 citromfűlevélke

1. A banánt meghámozzuk és összeturmixoljuk egy kis almalével.

2. A fahéjat rászórjuk, a citromlével és az almalével összekeverjük. A pohár szélét citromfűlevélkevel díszítjük.

(az 58. oldal képén baloldalt)

VÉRNARANCS TURMIX

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 190 kcal / 795 kJ

2 kis vérnarancs

1 ek erdei méz

1 tk reszelt citromhéj

1/8 l író

1 karika citrom

1. A vérnarancsok levét kipréseljük és összekeverjük a mézzel.

2. Hozzáadjuk a citromhéjat, és az íróval jól kikeverjük. A citromkarikával díszítjük.

(az 58. oldal képén jobboldalt)

BODZATURMIX

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 300 kcal / 1260 kJ

2 1/2 dl bodzalé

2 ek virágméz

1/2 citrom leve

2 ek zabpehely

1 karika citrom

1. A bodzalében feloldjuk a mézet.

2. A citromlevet és a zabpehelyet hozzátéve jól összekeverjük, a citromkarikával díszítjük. Friss málna levél is nagyon finom.

(a képen alul)

SZŐLŐS MOGYORÓS TEJTURMIX

1 adag

elkészítési idő: kb. 8 perc
kb. 325 kcal / 1365 kJ

2 ek mogyorópép vagy

nagyon finomra őrölt

mogyoró

1/8 l fehér szőlőlé

1 csipet őrölt vanília

1 csipet fahéj, 1/8 l tej

1. A mogyorópépet feloldjuk a szőlőlében.

2. A vaníliát, fahéjat, tejet hozzáadjuk és habosra turmixoljuk.

(a képen baloldalt)

SÁRGARÉPA- GRAPEFRUIT TURMIX

1 adag

elkészítési idő: kb. 8 perc
kb. 175 kcal / 735 kJ

1 rózsaszín bélű grapefruit

1/8 l sárgarépalé

1 ek erdei méz

1 csipet szerecsendió

1 ágacska citromfű

1. A grapefruitot kifacsarjuk, levét elkeverjük a sárgarépalével. Feloldjuk benne a mézet.

2. Megszórjuk szerecsendióval és citromfűvel díszítjük.

(a képen fölül)

SZÓJÁS-FAHÉJAS TEJTURMIX

1 adag

elkészítési idő: kb. 5 perc
kb. 290 kcal / 1220 kJ

2 ek szójaliszt

1/2 tk fahéj

1 tk virágméz

2 tk mandulapép

2 1/2 dl hideg tej

1. A szójalisztet, fahéjat, mézet, mandulapépet összekeverjük.

2. A tejet hozzáadjuk, habosra turmixoljuk. Fahéjjal díszítjük, nagyon hidegen tálaljuk.

(a képen jobboldalt)



HOMOKTÖVIS- KEFIR

1 adag

elkészítési idő: kb. 12 perc
kb. 290 kcal / 1220 kJ

néhány friss mentalevél

4 ek nem édesített homoktövislé (esetleg zselé)

1 narancs leve

1 ek erdei méz

2½ dl kefir

1. A mentaleveleket a homoktövislével, a narancs kifacsart levével és a mézzel összeturmixoljuk.

2. A kefirt hozzáadjuk, jól elkeverjük. Végül mentalevélekkel díszíthetjük.

(a képen baloldalt)

CÉKLATURMIX

1 adag

elkészítési idő: kb. 10 perc
kb. 35 kcal / 150 kJ

2½ dl céklalé (nem savanyított)

½ citrom leve

1 csipet só

1 csipet bors

1 ek frissen reszelt torma

néhány zsázsalevél

1. A céklalevet a citromlével, sóval, borssal, tormával jól összeturmixoljuk.

2. Néhány zsázsalevével díszítjük.

(a képen alul)





SÓSKÁS KEFIR

1 adag

elkészítési idő: kb. 8 perc
kb. 155 kcal / 650 kJ

2½ dl kefir

1 marék sóskalevél

1 csipet zelleres só

néhány zöld borsszem

1. A kefirt a turmixba öntjük. A sóskát megmossuk, lecsöpögtetjük, beletesszük a turmixba a zelleres sóval és a borsszemekkel együtt.

2. Jól átturmixoljuk, lehűtve tálaljuk.

(a képen fölül)

PARADICSOMOS CITRUSITAL

1 adag

elkészítési idő: kb. 8 perc
kb. 50 kcal / 210 kJ

½ citrom vagy narancs leve

2½ dl paradicsomlé

1 csipet zelleres só

1 csipet erőspaprika

½ csomó snidling

1. A citrom- vagy narancslét elkeverjük a paradicsomlében, a zelleres sóval és a paprikával pikáns ízt adunk neki.

2. A snidlinget megmossuk, finomra vágjuk, hozzáadjuk, és még egyszer jól összekeverjük.

(a képen jobboldalt)

BETŰRENDES TÁRGYMUTATÓ

Almás-hagymás vajkrém 42	Grapefruitos korpa-müzli 15	Sárgabarackos rizspehely-müzli 22
Almás zabpehely-müzli 12	Hajdinakása mogoróval 29	Sárgarépa-grapefruit turmix 60
Avocadokrém (csípős) 47	Homoktövis-kefir 62	Sárgarépás rántotta 50
Banán-alma turmix 60	Korianderes zsömle 38	Sós kás kefir 63
Banánkenyér 37	Kukoricakenyér 36	Szedres joghurt-müzli 14
Banános-szilvás tönkölybúza-müzli 21	Kukorica-kiflicskék 34	Szezámos-almás palacsinta 54
Barackos őrlöttbúza-müzli 17	Lenmagos korpamüzli 18	Szilvakrém 42
Bodzaturmix 60	Mandulás tejberizs sárgabarackkal 26	Szójás-fahéjas tejturmix 60
Céklaturmix 62	Mogyorós hajdinasütemény 38	Szőlős-mogyorós tejturmix 60
Citrusmüzli 12	Napraforgó-müzli 22	Szőlős müzli frissen őrölt magból 17
Corn-flakes müzli 22	Narancsos-kókuszos túrókrém 31	Tejbedara finomítatlan darából 28
Cseresznyés csírázottkoles-müzli 22	Olajbogyókenyér 34	Túrórizs feketeáfonyával 26
Csicszeriborsókrém 44	Palacsinta epres túróval töltve 54	Túrós-mogyorós morzsa 57
Daramorzsza mazsolával 57	Paradicsomos citrusital 63	Túrós zabpehely-müzli 12
Datolyakrém 42	Porridge (zabkása) 26	Újhagymás-lenmagos tükörtőjás 54
Dió-mandulakrém 42	Rántotta friss retekajtásokkal 50	Vérnarancs turmix 60
Diós-körtés kölesmüzli 21	Ribizlis müzli kicsírázott búzából 18	Zelleres-póré frittata 53
Dinnyés búzacsíra-müzli 18	Sajtos-mákos zsömle 38	Zöldfűszeres rántotta tofuval 52
Eper-ribizli lekvár 41	Sárgabaracklekvár, hidegen keverve 41	Zsázás-paprikás túrókrém 31
Fűszeres túrókrém 47		
Gofri zabpehelyből és íróból 34		
Gombás vaj 45		
Gombás rántotta 50		

Rövidítések:

ek = evőkanál;
tk = teáskanál;
l = liter

Kalória/Joule-adatok:

minden kalória illetve joule-adat a leírt étel egy adagjára vonatkozik.

Elektromos tűzhely

150-160 °C	1. fokozat
175-180 °C	2. fokozat
200 °C	3. fokozat
220-225 °C	4. fokozat
240 °C	5. fokozat
250 °C	6. fokozat

Gáztűzhely

A mű eredeti címe:

Adam, Cornelia

Gesundes Frühstücksvergnügen: Müsli & Co./

Cornelia Adam. – Niedernhausen/Ts.:

Falken-Verl., 1988

(FALKEN Feinschmecker)

© 1988 by Falken-Verlag GmbH,

6272 Niedernhausen/Ts.

© Hungarian translation 1991

by Pataky Péterné

ISBN 9 63 7940 154

Fordította: Pataky Péterné

Irodalmi szerkesztő: Bicsánszky Jánosné

Szedte: Alapítvány Kiadó

Műszaki szerkesztő: Rákóczi László

Kiadja: Édesvíz Kiadó

Felelős kiadó: Novák András

Készült az Egyetemi Nyomdában

– 90.1478, Budapest, 1991

Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató



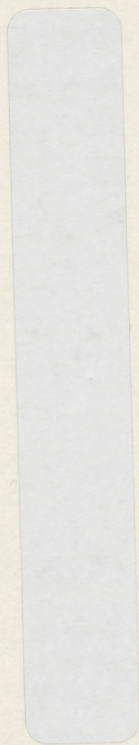
60

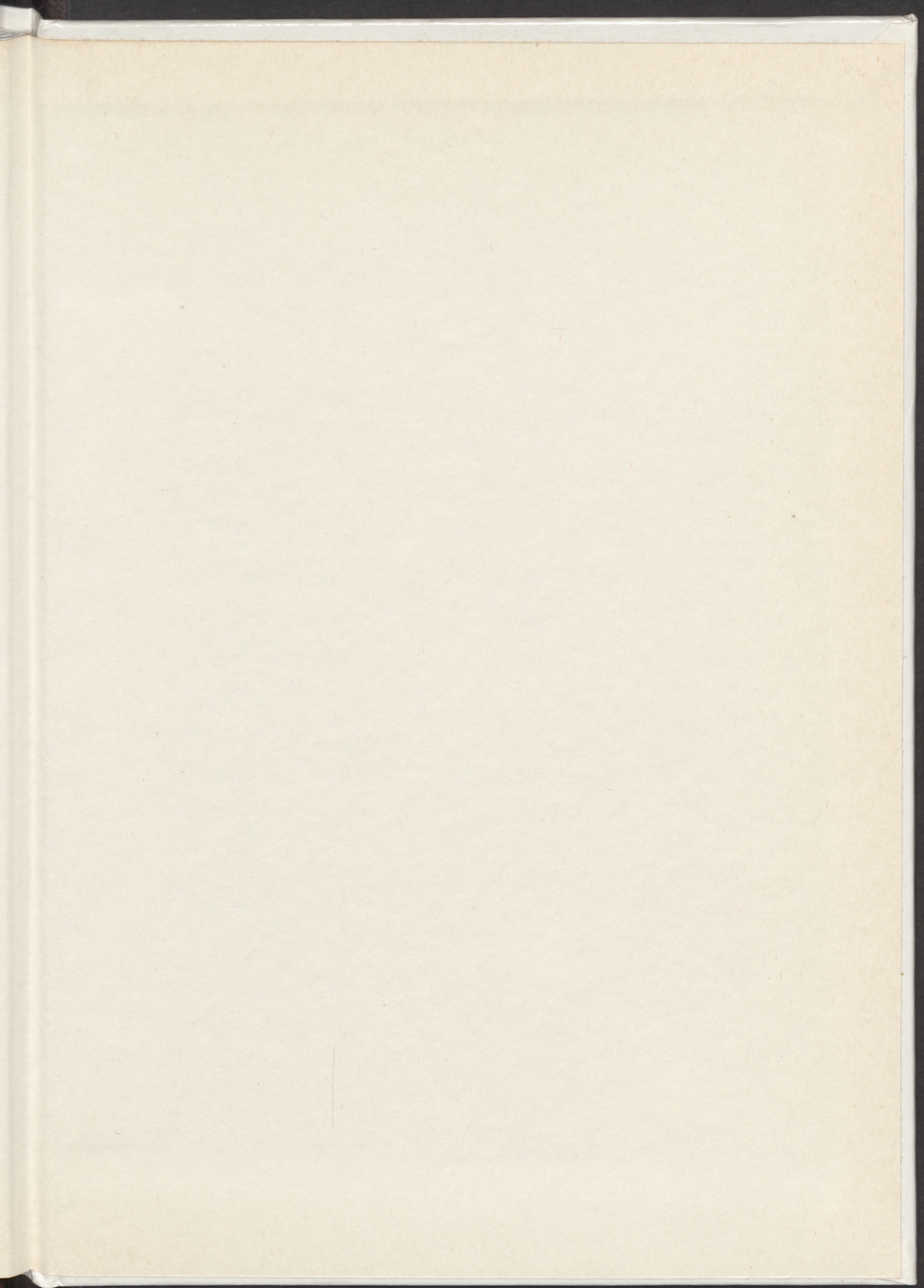
52
31

hely

ozat
ozat
ozat
ozat
ozat
ozat
ozat

1664-3





Müzli finomságok

Mi is a **müzli**? Tulajdonképpen az egyik legősibb étel. Az őskortól a középkorig az emberek legfőbb tápláléka volt: összetört, zúzott magvak, gyümölccsel összekeverve, tejbe, joghurtba áztatva; s ez a müzli alapja ma is. Változatossá tehetjük a különféle gabonafajták (búza, árpa, rozs, köles, rizs és azok pelyhesített változatai) keverésével, s főleg a hozzávalók és belevalók (friss vagy szárított gyümölcsök, magvak, diófélék) ügyes megválasztásával. Lehet tejjel, joghurttal, kefirrel, gyümölcslével enni – itt már a fantázia működhet! Kiegészítésül tálalhatunk hozzá egyéb finomságokat: különféle turmixokat, krémeket, meleg falatokat, teljesőrlésű magvakból készült friss péksüteményeket, kenyereket.

Cornelia Adam vendéglátóipari szakember. Főzési tapasztalatait elsősorban számos külföldi útja és tartózkodása során szerezte. Ma főleg étkezéssel, táplálkozástudománnyal foglalkozó újságíró.



Cornelia Adam

Miizli *finomságok*

ÉDESVÍZ