

mölcssel (amit a masszába is tettünk) díszítve tálaljuk. Reggelire, vagy egy pohár gyümölcs-lé mellé tízóraira és uzsonnára is finom fogás. Fogyasztható frissen, de dobozba rakva több napig is finom, puha marad.

### **Egyéb tipp, megjegyzés:**

A tojásfehérjét nem szükséges olyan kemény habbá verni, mint például a piskótánál. A lényeg, hogy egy lazább tésztát kapjunk. Elkészíthető úgy is a sütemény, hogy kihagyjuk a masszából az olajat. Ebben az esetben, ha kicsit száraznak érezzük a tésztát, reszelhetünk az alapba még egy almát, vagy ha befőttet használtunk, annak levélből tehetünk egy keveset hozzá.

Az almánál elég csak a magházat eltávolítani, a héját nyugodtan lereszelhetjük, így is növelve a desszert rosttartalmát. Érdeemes a szilvát apróbb falatokra vágni, így minden „csókba” több darab jut. Szilva helyett használhatunk idénynek megfelelően ribizlit, áfonyát, apróbb-ra összevágott meggyet, cseresznyét, málnát, epret, barackot, esetleg friss gyümölcs helyett kiolvasztott mirelitet, befőttet.

Ha nincs otthon vaníliánk, akkor az vaníliaromával, vagy vaníliás cukorral is helyettesíthető. A masszába keverhető kevés durvára tört olajos mag is, pl. natúr (sótlan) napraforgó, vagy mandula.

## HAL A KRÉMBEN, egy tipp a reggelihez

Uborkás-tonhalas szendvicskrém  
(4-6 személyre)



2 doboz olajos (ton)halkonzerv  
1 fej lilahagyma (helyette snidling is használható)  
2 keményre főzött tojás  
2 nagyobb csemege uborka  
1-2 evőkanál light majonéz, vagy zsírszegény tejföl, natúr joghurt  
1/2 csokor petrezselyemzöld vagy kapor  
citromlé, csipetnyi só és bors

### **Elkészítés:**

A lecsepegtetett (ton)halkonzerveket villával összetörjük, a főtt tojásokat ráreszeljük. Hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, a felkockázott (vagy lereszelt) uborkát. Ízlés szerint adagolt mustárral, kevés light majonézzel (helyette zsírszegény tejfölt, vagy natúr joghurtot is használhatunk) krémesre keverjük, kevés citromlével meglocsoljuk. Sózzuk, borsozzuk, apróra vágott petrezselyemzölddel vagy kaporral megszórjuk. Néhány órára hűtőbe rakjuk. Teljes őrlésű kenyérré kenve, friss salátával kínáljuk.

### **Egyéb tipp, megjegyzés:**

Érdeemes változatosan többféle szendvicskrémmel „feldobni” a reggeleket, reggeliket, ami főként a gyermekek esetében igen fontos étkezés, mert növeli a teljesítményt és javítja a koncentráció képességet, így segíthet megfelelni az iskolai elvárásoknak. Reggelivel gyermekünk könnyebben megbirkózik a napközben őt érő feszültségekkel, feladatokkal, kihívásokkal.



## LEVES, AMIHEZ CSAK EGY TURMIX KELL

*egy tipp az ebédhez,  
vagy folyadékpótláshoz*

Hideg céklaleves  
(8 személyre)



40 dkg ecetes-tormás céklasaláta (házi vagy bolti) a levével együtt  
5-10 dl kefir vagy joghurt  
10 dkg finomra darált dió  
2 alma  
1/2 csokor petrezselyemzöld  
ízlés szerint kevés cukor vagy méz  
só

### **Elkészítés:**

A céklasalátát (levével) és a megmosott, magházától megtisztított, cikkekre vágott almát (nem kell meghámozni, így nagyobb lesz itálunk rosttartalma) alaposan turmixoljuk össze. Öntsük hozzá a kefirt, keverjük bele a finomra vágott petrezselyemzöld és a darált dió felét. Ízlés szerint édesítsük, sózzuk, majd 15-20 másodpercig turmixoljuk tovább. Lehűtve kínáljuk. Tálaláskor a leves tetejét szórjuk meg a maradék petrezselyemzölddel és dióval.

### **Egyéb tipp, megjegyzés:**

A kislányoknak csak mondjuk azt „ez Barbie kedvenc levese”, mert a cékla gyönyörű bordó, és a joghurt fehér színéből, egy igazi csajos rózsaszín turmixot kapunk.

„ZABOS” FALAT,  
ami a nap bármely pillanatában  
elkényeztet

Zabcsók  
(hozzávalók 9 darabhoz)



7 dkg apróbb szemű zabpehely  
6 dkg teljes kiőrlésű liszt  
1 kávéskanál sütőpor  
1 1/2 kávéskanál őrölt fahéj  
pici só, őrölt szerecsendió, vanília  
10 dkg magozott szilva (vagy szilva befőtt, más friss gyümölcs, esetleg 5 dkg előre beáztatott puha mazsola)  
2-3 evőkanál cukor, vagy 1,5 evőkanál méz (édesebb gyümölcs esetén még kevesebb)  
1-2 evőkanál repce- vagy napraforgóolaj  
1 db reszelt alma  
1 tojásfehérje

### **Elkészítés:**

Melegítsük fel a sütőt 180 C° fokra. Keverjük össze egy tálban a zabpehelyt, a lisztet, a sütőport, a fahéjat, a sót és a szerecsendiót. Egy másik tálba pedig gondosan vegyítsük össze a cukrot vagy mézet, a kimagvált, apróbb darabokra vágott szilvát az olajjal, a reszelt al-

mával, a tojásfehérje felvert habjával és a vaníliával. Ezután alaposan keverjük össze a két tál tartalmát.

A tepsit béleljük ki sütőpapírral, amelyre rakjunk egymástól néhány centire evőkanálnyi szilvás-zabos kupacokat. Kissé lapítsuk el a masszát és süssük szilárdra kb. 10 perc alatt.

## EGY KOMPLETT SALÁTA, *ami vacsorára, de akár munkahelyi ebédként is megállja a helyét*

Rizssaláta szárnyas hússal és zöldborsóval  
(6-8 személyre)



20 dkg barnarizs (lehet fele fehér, fele barna rizs)

30 dkg tisztított zöldborsó (friss vagy mirelit)

1/2 fej kínai kel (kb. 25 dkg)

50 dkg főtt vagy sült szárnyashús

1 dl fehér borecet

3 teáskanál mustár (egy része lehet csípős is)

1,25 dl olaj (lehet különlegesebb olaj is, pl. tökmag, lenmag)

ízlés szerint citromlé, só, bors

### **Elkészítés:**

A rizst és a zöldborsót is puhára pároljuk. A kínai kel külső leveleit eltávolítjuk, majd félbevágjuk, a torzsáját kivágjuk, a leveleket alaposan megmossuk, jól lecsöpögtetjük és az egészet vékony csíkokra vágjuk. A kínai kelt a rizszel, a zöldborsóval és a kockákra vágott szárnyas hússal összekeverjük. A salátaöntethez a borecetet a mustárral a sóval és a borssal alaposan összedolgozzuk, majd apránként hozzáadjuk az olajat, és addig keverjük, amíg sűrűn folyó

állagot nem kapunk. A kész öntetet a salátára öntjük, és az egészet átforgatjuk. Ebédre, vagy vacsorára egyaránt kínálhatjuk.

### **Egyéb tipp, megjegyzés:**

A fogás elkészítéséhez az előző étkezésből megmaradt főtt rizst és sült húst is felhasználhatjuk, így praktikusan a maradékhasznosítás is megvalósul.



## ZÖLDSÉG EGY KICSIT MÁS KÖNTÖSBEN

### *feltét, köret, vagy vendégváró fogás is lehet*

Brokkolifasírt  
(4 személyre)



1 kisebb fej brokkoli  
2 db tojás  
6-8 evőkanál apró szemű zabpehely  
2 evőkanál zsemlemorzsza  
1 evőkanál szezám-mag  
2 evőkanál tökmag  
2 evőkanál napraforgómag  
1 csokor petrezselyemzöld  
só és frissen őrölt bors ízlés szerint  
csipetnyi szerecsendió  
a sütéshez 0,5 dl olaj

#### **Elkészítés:**

A brokkolit megmossuk, rózsáira szedjük, pároló edénybe roppanásra pároljuk (ha nincs pároló edényünk, akkor kevés vízben előfőzzük). A magvakat száraz serpenyőben kicsit megpirítjuk. A brokkolirózsákat robotgépbe helyezzük, és durvára összedaraboljuk, de akár villával is összetörhetjük. Egy tálban összekeverjük a

brokkolit, a felaprított petrezselyemzöldet, a nyers tojásokat, a zabpehelyt és a pirított magvakat, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, kevés szerecsendióval ízesítjük. Egy 10-15 percet hagyjuk állni a masszát, hogy a zabpehely, a brokkoli és a tojás nedvességtartalmától kisé megpuhuljon. Gyúrjuk át még egyszer a brokkolifasírt alapját, és annyi zsemlemorzsát

adjunk hozzá, ha szükséges, amivel a kívánt (formázható) állagot elérjük. Majd készítsünk kis korongokat a masszából, és kissé lapítsuk el azokat. Miután mindkét oldalát kevés olajjal bekentük a fasírtoknak, tegyük sütőpapírral kibélelt tepsibe, és 180 C° fokos sütőben 15-20 perc alatt süssük aranybarnára. Salátával kínáljuk, de adhatjuk köret mellé feltétként, illetve grillezett sajt, vagy sült hús mellé köretként is.

#### **Egyéb tipp, megjegyzés:**

Bármilyen zöldséggel elkészíthető, például zöldborsóval aminek édeskeesebb íze lehet a gyermekeknek még jobban ízlik. A fasírozott masszájába némi sovány sajtot is csempészhetünk, amitől lágyabb lesz az elkészült étel. Apróbb fasírtként formázva és kisütve, házi paradicsommártással, mártogatósokkal kínálva vendégváró fogásként, házibuliban is tálalhatjuk.

