



Receptgyűjtemény

Oktatóanyag Kóstoltatáshoz

Készítette: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus



Kedves Gyerekek!

Szeretnénk Nektek kedveskedni egy receptgyűjteménnyel, melyben alapanyagként az 1. oktatóanyagban szereplő egészséges hozzávalók szerepelnek!

Tartalomjegyzék:

1. Goji bogyós zabkeksz
2. Áfonyás-banános chia puding
3. Gránátalmás zabmuffin
4. Céklatorta
5. Vöröslencse fasírt
6. Sült répakrém
7. Quinoás keksz
8. Almás-banános quinoa golyó
9. Quinoás müzliszelet
10. Céklás ivólé

1. Goji bogyós zabkeksz

Hozzávalók:

- 1 bögre zabpehely
- ¼ bögre szárított goji bogyó
- 1 evőkanál chia mag
- 1 db banán

Elkészítés:

A zabpehely, a goji bogyót és a chia magot egy tálba tesszük és jól elkeverjük az összenyomkodott banánnal. Jól összegyúrjuk, és kis golyókat formázunk belőle, amiket kicsit lelapítunk. 170 Celsius-fokos sütőben 15-20 perc alatt készre sütjük.



2. Áfonyás-banános chia puding

Hozzávalók:

- 2 db banán
- 1 marék áfonya
- 2 evőkanál chia mag
- 2,5 dl tej

Elkészítés:

A hozzávalókat turmixgépbe tesszük, de pár darab áfonyát meghagyunk egészben. Pépesre mixeljük, poharakba öntjük és néhány órára hűtőbe tesszük. Ha letelt az idő, a maradék áfonyával díszítjük. Természetesen készíthetjük növényi tejhelyettesítő itallal is.



3. Gránátalmás zabmuffin

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 10 dkg cukor
- 10 dkg kókuszolaj
- 1 db reszelt alma
- 2 csomag sütőpor
- 2 bögre zabpehelyliszt
- 1 db gránátalma

Elkészítés:

Összekeverjük a tojásokat a cukorral, a kókuszolajjal és a reszelt almával. Fokozatosan hozzáadjuk a zabpehelylisztet és a sütőport.

A gránátalma magjait kiszedjük és ízlés szerinti mennyiséget adunk a muffin tésztájához.

A tésztát muffin sütőbe kanalazzuk és 180 Celsius-fokon kb. 25 perc alatt készre sütjük.



4. Céklatorta

Hozzávalók:

- 1 db közepes méretű cékla
- 1 db alma
- 1 db sárgarépa
- 20 dkg zabpehely
- 10 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt
- 2 kiskanál fahéj
- 3 evőkanál cukor
- 10 dkg darált dió
- 1 csipet só
- 4 db tojás
- 2 dl étolaj

Elkészítés:

A céklát, az almát és a répát megpucoljuk, majd nagy lyukú reszelőn lereszeljük őket.

Egy másik tálban összekeverjük a zabpehelyt, a lisztet, a sütőport, a fahéjat, a cukrot, a diót és a sót.

A reszelt zöldségekhez adjuk a tojásokat és az olajat, majd a lisztes keveréket is. Jól összekeverjük, formába öntjük és 160 Celsius-fokos sütőben kb. 40-50 perc alatt megsütjük.



5. Vöröslencse fasírt

Hozzávalók:

- 15 dkg vöröslencse
- 2 bögre bulgur
- 2 kis fej vöröshagyma
- fél dl étolaj
- 2 evőkanál paradicsomsűrítmény
- só, bors
- fél kiskanál kurkuma
- 1 csokor petrezselyem

Elkészítés:

A vöröslencsét jól átmoszuk, és kb. 1 liter vízben félpuhára főzzük, ez kb. 10 perc. A bulgurt egy mély tálba tesszük, és ha a lencse kész, hozzákanalazzuk. Lefedjük és legalább fél órát hagyjuk pihenni.

Megpucoljuk és nagyon apróra vágjuk a hagymát, majd az olajon megfuttatjuk. Hozzáadjuk a paradicsomsűrítményt, a sót, a borsot és a kurkumát. Felöntjük egy csésze forró vízzel, és pár percig főzzük. Hozzáadjuk a bulguros lencséhez és újra letakarjuk. A masszához keverjük a felaprított petrezselymet, majd pár percig gyúrjuk a tésztát, hogy egy homogén masszát kapjunk. Fasírt formákat készítünk és tálalásig hűtőben tartjuk őket.



6. Sült répakrém

Hozzávalók:

- 2 db sárgarépa
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, bors
- 1 gerezd reszelt fokhagyma
- 10 dkg natúr joghurt
- fél kiskanál kurkuma
- 1 kiskanál őrölt pirospaprika
- fél kiskanál őrölt kömény

Elkészítés:

A répákat megpucoljuk, felkarikázzuk és olajjal kikent tepsire terítjük. Sózzuk, borsozzuk, majd 180 Celsius-fokos sütőben megsütjük, ami kb. 30-40 percig fog tartani. Kicsit hagyjuk kihűlni, majd villával összetörjük, vagy turmixgépbe tesszük a többi hozzávalóval és kész is.



7. Quinoás keksz

Hozzávalók:

- 10 dkg quinoa
- 3 db banán
- 15 dkg zabpehely
- 4 db aszalt datolya
- 1-2 evőkanál étolaj

Elkészítés:

A quinoát kb. 1 dl forró vízben megfőzzük.

Egy tálban villával összetörjük a banánokat, és hozzáadjuk a zabpehelyt, a kis darabokra vágott datolyát, és a főtt quinoát.

A sütőpapírt vékonyan kikenjük olajjal és erre kis halmokat teszünk a masszából. 180 Celsius-fokos sütőben, kb. 20 perc alatt megsütjük.



8. Almás-banános quinoa golyó

Hozzávalók:

- 1 db alma
- 1 db banán
- 100 gramm puffasztott quinoa
- 3-4 evőkanál kókuszreszelék

Elkészítés:

A banánt egy villával összetörjük, hozzáadjuk a reszelt almát és végül a quinoát. Pár percig hagyjuk pihenni, majd golyókat formázunk a masszából és kókuszba forgatjuk. Kb. 10 db kis golyócskánk lesz belőle.



9. Quinoás müzliszelet

Hozzávalók:

- 3 evőkanál méz
- 1 evőkanál kókuszolaj
- 1 bögre puffasztott quinoa
- 1 csipet só
- fél bögre mandula durvára vágva
- 4 evőkanál chia mag

Elkészítés:

A mézet és a kókuszolajat együtt megolvasztjuk.

Tálba öntjük a quinoát, a sót, a mandulát, és a chia magot. Hozzáadjuk a mézes keveréket és jól elkeverjük. A masszát kiolajozott formába vagy tepsibe nyomkodjuk, és 170 Celsius-fokos sütőben kb. 10 -15 perc alatt készre sütjük. Ha kész és kihűlt a massa, szeletekre vágjuk.



10.Céklás ivólé

Hozzávalók:

- 1 db cékla
- 2 db sárgarépa
- 1 db alma
- 1 db grapefruit

Elkészítés:

A hozzávalókat jól megmossuk, és meghámozzuk, majd nagyobb darabokra vágjuk. Gyümölcscentrifugával kinyerjük a levüket és kész is van.

