



AZÉN EGÉSZSÉGES RECEPTEM

RESZELT TÚRÓS

GYÖRFI ISTVÁNNÉ

Tej, tej, tej...

Tészta hozzávalói

- 25 dkg zabpehelyliszt
- 2 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- édesítőszer tetszés szerint
- 1 csomag sütőpor
- 12 dkg vaj
- 2 db tojás

Töltelék hozzávalói

- 50 dkg zsírszegény túró
- 1 db tojás
- 2-3 evőkanál édesítőszer
- 2 teáskanál vanília esszencia
- ízlés szerint reszelt citromhéj

Elkészítés

- 1 A tészta száraz hozzávalóit egy mély tálba szitáljuk, hozzáadjuk a két tojást és az olvasztott vajat.
- 2 Összegyúrjuk, késsel félbevágjuk a tésztát és a két gombócot formázunk belőle, amelyeket 30-40 percre folpackba csomagolva a fagyasztóba teszünk.
- 3 A pihentetés ideje alatt elkészítjük a krémet.
- 4 A pihenési idő letelte után egy nagy lyukú reszelőn lereszeljük a tésztát és beleegyengetjük egy sütőpapírral kibélelt tepsibe.
- 5 A reszelt tésztára ráegyengetjük a túrós töltelék, majd a második adag tésztát is ráreszeljük. Előmelegített sütőben, 180 fokon, 35 percig sütjük.



ÉDESBURGONYÁS AMERIKAI PALACSINTA

TÓTH JÁNOSNÉ

Finomság a tengerentúlról

Hozzávalók

- 2 nagyobb édesburgonya
- 3 evőkanál puha vaj
- 1 mokkáskanál só
- 2 tojás
- 1 bögre (250 ml) liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- fahéj ízlés szerint
- 1 bögre tej

Elkészítés

- 1 Az édesburgonyákat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, villával megszurkáljuk és 200 fokos sütőben készre sütjük.
- 2 Ha kihűlt, akkor az édesburgonya belsejét kikaparjuk egy tálba, villával összetörjük, hozzáadjuk a többi hozzávalót, majd botmixerrel homogén masszává dolgozzuk.
- 3 Majd kivajazott serpenyőben kisméretű palacsintákat sütünk.



ZELLERSALÁTA

FERENCZINÉ TÓTH JULIÁNNA

Egészséges köret

Hozzávalók

- 1 csomag zellerszár
- 1 db jégsaláta
- 30 g mazsola (meleg vízbe áztatni)
- 30 g vörösfonya (meleg vízbe áztatni)
- 1 marék mogoró durvára darálva
- 1 doboz konzerv kukorica
- 2 db alma
- 20-30 dkg főtt-füstölt pulykasonka / pácolt, roston sült csirkemell

Dresszing hozzávalói

- 2 dl majonéz
- 2 dl 20%-os főzötejszín
- 2 teáskanál mustár
- ½ teáskanál fahéj
- 2 teáskanál curry
- 1 citrom leve
- só
- bors

Elkészítés

- 1 A saláta minden összetevőjét kockázzuk. Egy tálban összekeverjük.
- 2 A dresszing hozzávalóit csomómentesre keverjük és a zöldséges keverékhez adjuk.



BANÁNKENYÉR

BENCZE ZSANETT

Édes nasi

Hozzávalók

- 2 db banán
- 1 kis pohár natúr joghurt
- 1 csomag vaníliás cukor
- 2 tojás
- 100g zabpehely
- 52 g liszt
- 80 g étcsokoládé
- ½ csomag sütőpor
+ 1 db banán díszítésnek

Elkészítés

- 1 Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.
- 2 Egy tálban a banánt villával megtörjük, hozzáadjuk a natúr joghurtot, a vaníliás cukrot, a tojást, a zabpehelyet, a lisztet, a sütőport, végül az apróra vágott étcsokoládét.
- 3 Sütőpapírral bélelt püspökkenyérformába öntsük a masszát, majd a díszítéshez a banánt hosszában vágjuk ketté és tegyük a tészta tetejére. Kb. 35-40 perc alatt készre sütjük.
- 4 Tűpróbával ellenőrizzük. Ha kész, a formában hagyjuk kihűlni, csak utána szeleteljük.



ALMÁS-MANDULALISZTES TORTA

HEGEDÜS BERNADETT

Gyümölcsös finomság

Elkészítés

- 1 Egy tálban összekeverjük a hozzávalókat az alma kivételével.
- 2 Ezt követően hozzákeverjük a felkockázott almát is.
- 3 Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük.
- 4 180 fokon kb. 30 percig sütjük.

Hozzávalók

- 65 g mandulaliszt
- 50g vaj olvasztva
- 2 tojás
- ¼ csomag sütőpor
- 1 teáskanál fahéj
- 300 g alma (hámozva, darabolva)
- poreritrit a tálaláshoz



CUKKINIS-SPENÓTOS „KENYER”

FERENCZINÉ TÓTH JULIÁNNA

Hozzávalók

- 1 nagyobb cukkini
- 125 g bébispenót
- 1 vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 tojás
- 75 ml tej
- 120 g liszt
- 70 g búzadara
- 35 g zabkorpa
- 50 g Grana Padano sajt
- 100 g reszelt edami/trappista/mozzarella sajt
- 2 db virsli
- 100 g pulykaszalámi
- 1 teáskanál sütőpor
- petrezselyem
- só
- bors
- metélőhagyma

Kenyér-alternatíva

Elkészítés

- 1 A cukkinit nagy lyukú reszelőn lereszeljük, sózzuk, majd kb. 10 percre félretesszük.
- 2 Egy serpenyőben a bébispenótot a vékonyan szeletelt fokhagymával megfonnyasztjuk, félretesszük.
- 3 Egy tálba összekeverjük a száraz hozzávalókat: a lisztet, a búzadarát, a zabkorpát, a sajtokat és a sütőport.
- 4 A cukkininek kinyomjuk a levét és beletesszük egy nagy tálba. Hozzáteesszük a megfonnyasztott spenótot, a felkockázott lilahagymát, szalámit, virsli, a fűszereket. A sózásra vigyázni kell, elég utólag sózni, ugyanis a szalámi is elég sós, valamint a cukkinit is besóztuk már.
- 5 A cukkinis keverékhez öntjük a száraz hozzávalókat, majd hozzáütjük a tojást és hozzákeverjük a tejet is.
- 6 Sütőpapírral bélelt püspökkenyérformába tesszük és 180 fokon addig sütjük, amíg a külseje meg nem pirul.



ALMÁS-PUDINGOS SÜTI

BENCZÉNÉ NÉMETH ILDIKÓ

Gyümölcs és vanília tökéletes összhangja

Hozzávalók

- 120 g cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 250 g vaj
- kevés só
- 125 g zabpehelyliszt
- 125 g búzaliszt
- 2 csomag vaníliás pudingpor
- 3 tojás
- 155 ml tej
- 3 nagy alma
- 1 csomag sütőpor

Elkészítés

- 1 A sütőt előmelegítjük 180 fokra és egy téglalap alakú tepsit kikenünk vajjal.
- 2 Ezután a vajat a vaníliás cukorral és kevés sóval habosra keverjük. Majd fokozatosan hozzákeverjük a tojásokat. Adjuk hozzá a lisztet, a sütőport és a pudingport, majd keverjük jól össze, ezt követően adjuk hozzá fokozatosan a tejet is.
- 3 Mossuk meg az almát, hámozzuk meg és magozzuk ki és tetszés szerint daraboljuk fel. Lapát segítségével az almadarabokat forgassuk a masszához.
- 4 Végül az előzőleg kivajazott tepsibe öntsük bele és kb. 40-50 perc alatt süssük készre.



BANÁNOS-KÓKUSZOS SÜTI

Egy csipet trópus

BENCZE ZSANNETT

Hozzávalók

- 1 banán villával áttörve
- 2 tojás
- 100 g zabpehelyliszt
- 30 g kókuszreszelék
- ½ csomag sütőpor
- 1 csomag vaníliás cukor
- csipet só
- 200 ml kókuszkrém
- 50 g cukormentes fehércsoki apróra vágva

Elkészítés

- 1 A száraz hozzávalókat egy tálban összekeverjük.
- 2 Egy másik tálban a tojásokat a vaníliás cukorral habosra keverjük. Majd hozzákeverjük a kókuszkrémet, a lisztes keveréket, a villával áttört banánt és a felkockázott csokit.
- 3 Végül sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a keveréket, és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 40 percig sütjük.



DIÉTÁS KÓKUSZGOLYÓ

ERDEI LÁSZLÓNÉ

Sütés nélkül

Hozzávalók

- 2 db alma
- 10 dkg kókuszreszelék
- 10 dkg zabpehely
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 teáskanál rumaroma
- 2 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- 6 szem édesítőszer

Nagyon finom, ha egy szem magozott meggyet rakunk minden golyó közébe.

Elkészítés

- 1 Hámozzuk meg és reszeljük le az almákat nagy lyukű reszelőn.
- 2 Egy nagy tálban gyúrjuk össze a zabpehelyt, a kókuszreszelék kétharmadát, a kakaóport, a rumaromát, a fahéjat, a porrá zúzott édesítőszeret és az almát. Fedjük le a tálát, rakjuk egy éjszakára a hűtőszekrénybe.
- 3 Másnap a masszából nedves kézzel formáljunk dió nagyságú golyókat. Hempergessük meg a megmaradt kókuszreszelékben.



SÜTŐTÖKÖS MUFFIN

SZABADOS-VARGA ZSANETT

Az őszi íze

Hozzávalók

- 30 dkg sült sütőtök
- 2 tojás
- 80 g vaj
- 150 g liszt
- 150 g cukor
- 1 csomag sütőpor
- 1 csipet só
- fahéj ízlés szerint

Elkészítés

- 1 Az előzőleg sütőben megsütött sütőtököt egy tálban villával összetörjük.
- 2 Majd hozzáadjuk a tojást, a vaját, a lisztet, a cukrot, a sütőport, a sót és a fahéjat.
- 3 A masszát muffin formákba kanalazzuk, majd 180 fokra előmelegített sütőben kb. 25–30 perc alatt készre sütjük.



CUKKINIFASÍRT

KEREKES FERENCNÉ

Hús helyett

Hozzávalók

- 1 db közepes cukkini
- 2 db tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 10 dkg reszelt sajt
- zsemlemorzsa
- olaj
- liszt

Elkészítés

- 1 A cukkinit héjával együtt lereszeljük, megsózzuk. Kb. 10-15 percig félretesszük, majd kinyomkodjuk a levét.
- 2 Egy tálban összekeverjük a cukkinit a zúzott fokhagymával és a petrezselyemmel.
- 3 Hozzáadjuk a reszelt sajtot és annyi zsemlemorzszát, hogy formázható masszát kapjunk.
- 4 Fasírt formájú darabokat gyúrunk belőle, kipanírozzuk és olajban megsütjük.

Zöldséges barnarizzsel tálaljuk,
de lehet mártogatóst is
készíteni hozzá.



CUKKINITÓCSNI

KEREKES FERENCNÉ

Vega vacsora

Hozzávalók

- 30 dkg cukkini
- só
- bors
- 1 tojás
- búzaliszt

Elkészítés

- 1 A cukkinit lereszeljük, összekeverjük sóval és borssal.
- 2 Hozzáadjuk a tojást és annyi lisztet, hogy sűrűbb masszát kapjunk.
- 3 Forró serpenyőbe kanalazzuk, kicsit szétnyomkodjuk és aranybarnára sütjük.



LISZTMENTES MÁKTORTA LAGY CITROMKREMMEL

Frissítő ízek

FERENCZINÉ TÓTH JULIÁNNA

Hozzávalók a tortához

- 5 g vaj (a formát kikenni)
- 700 g gála alma (vagy más piros héjú alma)
- 1 db citrom
- 50 g kristálycukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1-2 g őrölt gyömbér
- 3 db tojás
- 3 db tojásfehérje
- 75 g kristálycukor
- 1 g finom só
- 240 g darált mák
- ½ csomag sütőpor

Elkészítés

- 1 A megmosott citromok héját lereszeljük, a levét kifacsarjuk. A tejszínt a cukorral és a sóval felforraljuk. Ha futni kezd, takaréklángra vesszük és néha belekeverve 4-5 percig főzzük. Ezt követően levesszük a tűzről, hozzáadunk 1 citrom reszelt héját (a másikat lefagyaszthatjuk egy kis dobozban), és mindkettő kifacsart levét is. A reszelőt ne tegyük el, szükségünk lesz még rá a torta összeállításánál is! A citromkrémet hűtőbe tesszük.
- 2 A sütőt előmelegítjük 170 fokra. Egy 24 cm átmérőjű tortaformát kivajazunk.

Hozzávalók a krémhez

- 360 g tejszín (30%-os)
- 80 g kristálycukor
- 1 csipet só
- 2 db citrom

- 3 Az almákat megmossuk, megpucoljuk, és kimagozzuk. Finom lyukú reszelőn lereszeljük a citrom héjával együtt. Összekeverjük 50 g kristálycukorra és a vaníliás cukorral. Megszórjuk az őrölt gyömbérral, és ráfacsarjuk a citrom levét. Alaposan összekeverjük, és legalább 20 percig állni hagyjuk.
- 4 Az egész tojásokat a tojásfehérjéssel együtt egy keverőtálba öntjük, a 75 g cukorral és a sóval habbá verjük. Nincs szükség szétválasztani, egyben is fel lehet habosítani! Kicsit hosszabb időbe telik, de így nem lehet túlverni a habot.
- 5 A cukrozott almát alaposan kinyomkodjuk (a gyömbéres-citromos levét szódával vagy vízzel frissítővé varázsolhatjuk). Az almát elkeverjük egy kevés tojáshabbal, majd fellájtjuk a maradékkal.
- 6 A darált mákot elkeverjük a sütőporral, és az almás piskótánkba szitáljuk. Határozott, gyors mozdulatokkal eldolgozzuk, és a formába öntjük. Az előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt készre sütjük.

Tálaláskor a langyos tortából vágunk egy szeletet, meglocsoljuk a hideg citromkrémmel, és mentalevelekkel díszítjük.



LEVENDULÁS KEKSZ

REMENYIKNÉ MOLNÁR MARIANNA

Illatos uzsonna

Elkészítés

- 1 A hozzávalókat összegyűrjük, tetszőleges méretű golyókat formázunk, amiket kilapítunk. Ha nem állna össze a tészta, akkor adjunk hozzá egy kis joghurtot.
- 2 190 fokra előmelegített sütőben kb. 18 perc alatt megsütjük.

Hozzávalók

- 1 tojás
- 130 g zabpehelyliszt
- édesítőszer ízlés szerint (itt kb. 50-60 g eritrit)
- ½ citrom leve
- 1 kávéskanál sütőpor
- 30 g olvasztott kókuszolaj
- morzsolt levendula (kb. egy kiskanál)



MÉZES KEKSZ

ERDEI LÁSZLÓNÉ

Két étkezés közötti ropogtatnivaló

Hozzávalók

- 30 dkg zabpehely
- 20 dkg rozsliszt
- 7 evőkanál méz
- 2 db tojás
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 teáskanálőrölt fahéj
- 15 dkg margarin

Elkészítés

- 1 Összekeverjük a lisztet, a zabpelyhet, a szódabikarbónát és a fahéjat. Külön tálban pedig a mézet, a tojást és a margarint. Egybedolgozzuk az egészet, majd ha már darabos masszát kaptunk, elkezdjük összegyúrni.
- 2 Gombócokat készítünk a masszából, kanállal szétlapítjuk az összeset, majd sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük őket. Figyeljünk arra, hogy hagyjunk helyet a gombócok mellett, mert sütés közben meg fognak dagadni.
- 3 Előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük.



SOKMAGVAS ROPI

KEREKES FERENCNÉ

Társasághoz ideális

Hozzávalók

- 50 dkg liszt
- 20 dkg margarin
- tejföl
- 1 db tojás
- 1 csomag sütőpor
- 20 dkg reszelt sajt
- tökmag, szezám, lenmag, köménymag



Elkészítés

- 1 A lisztet a margarinnal és a sütőporral eldobjuk.
- 2 Hozzáadjuk a reszelt sajtot, a magokat és a tojást.
- 3 Annyi tejfölt adunk hozzá, hogy jól kezelhető tésztát kapjunk.
- 4 Elektromos ropi vagy gázon használható ropisütőben készre sütjük.



CUKKINI BROWNIE

FERENCZI TÜNDE

Egészs-édes

Hozzávalók

- 1 db cukkini reszelve
- 1 bögre finomliszt
- 1 bögre zabpehelyliszt
- 11 dkg vaj
- ½ bögre cukor vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer
- ½ bögre cukrozatlan kakaópor
- ½ csomag sütőpor
- 1 csipet só
- 1 csomag vaníliás cukor
- 100 ml víz
- 100 g étcsokoládé

Elkészítés

- 1 A hámozatlan cukkinit reszeljük le, majd nyomkodjuk ki.
- 2 Melegítsük elő a sütőt 180 fokra, és béleljünk ki sütőpapírral egy közepes méretű tepsit.
- 3 Keverjük össze a száraz hozzávalókat, a lisztet, a kakaóport, a sót és a sütőport.
- 4 Egy tálban keverjük krémes állagúvá a vajat a cukorral és a vaníliás cukorral, majd öntsük hozzá a vizet.
- 5 Óvatosan adjuk hozzá a lisztes keveréket.
- 6 A cukkinit is forgassuk a masszába, és kézzel dolgozzuk össze.
- 7 Olvasszuk meg a csokoládét vízgőz felett, majd ezt is keverjük a masszához.
- 8 Öntsük az egészet egy sütőpapírral kibéelt tepsibe, és tegyük a sütőbe.
- 9 Túpróbával ellenőrizzük. Vigyázzunk, hogy ne hogy kiszáradjon!



MÁLNÁS MUFFIN

KOVÁCS FERENCNÉ

Bogyós gombócok

Hozzávalók

- 2 db édes alma
- 180 g liszt
- 100 g aprószemű zabpehely
- 1 csomag sütőpor
- 1 citrom leve és héja
- 4 tojás
- 60 ml olívaolaj
- 120 ml görög joghurt
- 80 g málna (friss vagy fagyasztott)

Elkészítés

- 1 Az almákat meghámozzuk, felkockázzuk és megpároljuk. Majd kihűtjük.
- 2 Egy tálban a száraz hozzávalókat, vagyis a lisztet, a zabpehelyt, a sütőport és a citromhéjat, összekeverjük.
- 3 Egy másik tálban a tojást habosra verjük, majd apránként hozzáadjuk az olívaolajat, a görög joghurtot és a citromlevet.
- 4 Egy nagy tálban összeállítjuk a masszát: a nedves és a száraz mixet összekeverjük, majd óvatosan hozzáforgatjuk a párolt almakockákat és a friss málnát. Ha túl száraznak látjuk a masszát, egy kis tejet tehetünk bele.
- 5 A kész masszát muffinformákba adagoljuk. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük.



TELJES KIŐRLÉSŰ SÁRGAREPÁS MUFFIN

TÓTH ERZSÉBET

Édes nasi

Elkészítés

Hozzávalók

- 250 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 1 nagy csipet só
- ½ csomag sütőpor
- 1 kávéskanál szódbikarbóna
- 1 teáskanál fahéj
- 1 kávéskanál szerecsendió
- 200 g reszelt sárgarépa
- 200 ml mandulatej
- 50 ml olívaolaj
- 100 g barnacukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 2 egész tojás

- 1 Előmelegítem a sütőt 190 fokra (alsó-felső).
- 2 A tojásokat a cukorral, az olajjal és a mandulatejjel elkeverem.
- 3 Belekeverem a reszelt répát.
- 4 A lisztet a sóval, a sütőporral, a szódbikarbónával, a fahéjjal, a szerecsendióval, a vaníliás cukorral elkeverem, majd a két masszát fakanállal összeállítom.
- 5 Muffinformákba teszem és 190 fokon kb. 30-35 perc alatt megsütöm. Túpróbával ellenőrzöm.



MÁKOS GUBA TORTA

REMENYIKNÉ MOLNÁR MARIANNA

Hagyomány másképpen

Tészta hozzávalói (18 cm-es tortaformához)

- 6 db teljes kiörlésű kifli
- ½ liter 1,5%-os tej
- 2 db tojássárgája
- 5 dkg vaj
- 1 csomag cukormentes vanillin
- 10 dkg eritrit
- 1 citrom reszelt héja
- 1 mokkáskanál őrölt szegfűszeg
- 10 dkg darált mák

Tészta elkészítése

- 1 A kifliket felkarikázzuk.
- 2 A tejet és a vajat összeemelegítjük.
- 3 A tojássárgáját kikeverjük az édesítőszerrel és a vanillinnel és a langyos tejhez öntjük. Majd lassú tűzön kicsit besűritjük.
- 4 A darált mákhoz hozzáadjuk a citromhéjat, a szegfűszeget, majd az egészet a tejes folyadékkal elegyítjük.
- 5 Ráöntjük a kiflikarikákra és várunk kicsit, amíg a kifli felszívja a folyadékot.
- 6 A tortaformát kikenjük vajjal, majd belenyomkodjuk a kiflis masszát, utána előmelegített sütőben 170 fokon 20–25 perc alatt megsütjük.

Krém és díszítés hozzávalói

- 4 db tojássárgája
- 10 dkg cukormentes vaníliás pudingpor
- ízlés szerint cukormentes vanillin
- 10 dkg eritrit
- 4 dl 1,5%-os tej
- 15 dkg vaj
- 3 dl cukrozatlan habtejszín
- 1 csomag zselatin fix

Krém elkészítése

- 1 A tojássárgájákat jól kikeverjük az édesítővel, a vanillinnel és a pudingporral.
- 2 Felforraljuk a tejet.
- 3 Először csak egy kicsit teszünk a tojássárgás keverékhez, majd apránként a többi is hozzáadjuk és sűrűre főzzük.
- 4 Megvárjuk, amíg kihűl, majd hozzáadjuk a vajat és jól kikeverjük vele.
- 5 Ezt követően a krémet rásimítjuk a kihűlt kiflis alapra és pár órára hűtőbe tesszük.
- 6 A habtejszint felferjük 2 evőkanál eritrittel és a zselatin fix-szel, habzsákba tesszük, majd kis halmokat nyomunk a torta tetejére.





Kapcsolat, elérhetőségek

- Balmazújvárosi VESZ Városi Egészségügyi Szolgálat
- Egészségfejlesztési Iroda
- 4060 Balmazújváros, Dózsa György u. 5-7. Szakrendelő épülete 2. emelet
- Telefon: 52/580-168
- E-mail: efi.balmazujvaros@gmail.com
- Facebook: Balmazújvárosi Egészségfejlesztési Iroda
Balmazújvárosi EFI

