



Fast and Practical

receptek a **KitchPro**

Multifunctional food processor

Előszó

Egyszerűen és gyorsan elkészíthető receptek

Órákig állni a konyhában és az ételen szenvedni: mindez már a múlté, ma már szerencsére sokkal rövidebb idő alatt is készíthetünk ugyanannyira ízletes fogásokat. Például egy konyhai robotgép, amivel mindent egyetlen nagy tálban dolgozhatunk fel, felére csökkentheti az ételek elkészítéséhez szükséges időt.

Ebben a könyvben 25 olyan receptet gyűjtöttünk össze, amelyekkel a gyors, egyszerű és örömteli főzés egy új dimenzióját ismerheted meg. Csak lenyomsz egy gombot, és már kész is a tökéletes tészta, a sima krém, a parányi darabokra aprított zöldség.

A könyvben számos különböző típusú ételt megtalálhatsz. Vannak itt levesek, főételek, krémek, előételek, nasik és desszertek. Ami ezekben a fogásokban közös, hogy mindegyikükhöz csak egyetlen eszközre lesz szükséged: a turmixgépre vagy konyhai aprítógépre! A receptek mindegyikét 4 egyszerű lépésben írtuk le, amelyek így az abszolút amatőrök számára is könnyen követhetők: a végeredmény garantáltan ínycsiklandó lesz. Különös figyelmet fordítottunk arra, hogy az édesebb nasik közül olyanokat szerepeltessünk, amelyek inkább a gyümölcsök zamatán alapulnak és csak kevés cukrot tartalmaznak: az ízeket így anélkül is élvezhetjük, hogy az egészségünk miatt kellene aggódnunk. A receptek csupa olyan összetevőből állnak, amelyek bármelyik szupermarketben vagy élelmiszerboltban könnyen elérhetők és a többség számára kényelmesen megfizethetők.

A receptekben a hozzávalókon túl külön jelöltük a fogások tápértékét, így a diétázók könnyen követhetik a bevett kalória mennyiségét, az ételérzékenységekkel bírók pedig könnyen elkerülhetik a számukra nem fogyasztható hozzávalókat. Emellett minden recepthez tartozik egy rész, ahova leírhatod a saját megjegyzéseid, amelyek főzés közben felmerültek benned.

Próbáld ki a recepteket és írd meg nekünk is, hogy tetszettek!

Tartalomjegyzék:





NOME	IDŐ	OLDAL
Smoothie de Morango	5	6
Batido de chocolate	5	8
Panquecas com requeijão	20	10
Muffins de ovo	20	12
Waffles	30	14
Espaguete com molho de tomate e anchovas	50	16
Almôndegas italianas	35	18
Falafel	35	20
Molho de macarrão não-cozido	20	22
Sopa de abobrinha com limão	35	24
Sopa de Brócolos	35	26
Sopa de couve-flor	25	28
Pesto de Manjeriçã	15	30
Húmus	10	32
Guacamole	5	34
Molho Tzatziki	130	36
Smoothie de melancia e limonada	50	38
Batido de café	10	40
Mousse de abacate	10	42
Trufas de chocolate	70	44
Crepes doces	66	46
Pirulito de morango e banana	245	48
Molho de salada suíço	5	50
Delícia congelada de framboesa e iogurte	250	52
Picolés de morango	250	54

Eperturmix

 Előkészület: 5 perc



Hozzávalók:

-  240 ml tetszőleges fajta tej
-  115 g cukormentes sűrített tej vagy görög joghurt
-  2 csésze jégkása
-  145 g eper, lefagyasztva

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	40
Szénhidrát	1g
Protein	4g
Zsír	1g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  5 perc

LÉPÉS 1

Öntsük be a tejet, a sűrített tejet (vagy joghurtot) és a jeget a turmixgépbe és mixeljük őket addig, amíg a keverék teljesen sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 2

Tegyük be a keverékbe az epret, és mixeljük hozzá az eddigiekhez.

LÉPÉS 3

A turmixot öntsük ki a pohárba.

LÉPÉS 4

Fogyasszuk el gyorsan.







MEGJEGYZÉSEK:

Csokiturmix

 Előkészület: 5 perc



Hozzávalók:

-  25 g csokoládés fehérjepor
-  ½ evőkanál kakaópor
-  1 banán, karikákra vágva és lefagyasztva
-  180 ml tej
-  ½ evőkanál chia mag vagy lenmag
-  1 maroknyi jég
- tetszőleges egyéb hozzávalók

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	253
Szénhidrát	19g
Protein	16,5g
Zsír	12g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  5 perc

LÉPÉS 1

Tegyük bele az összes hozzávalót a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Keverjük őket addig, amíg a keverék teljesen sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 3

Kóstoljuk meg a mixet: ha nem elég hideg, tegyünk hozzá jeget.

LÉPÉS 4

Tegyünk hozzá tejszínhabot, vagy tetszőleges egyéb díszítést.

MEGJEGYZÉSEK:









Túrós palacsinta

 Előkészület: 5 perc

 Elkészítés: 15 perc



Hozzávalók:

-  100 g zabpehely
-  6 tojás
-  225 g túró
-  ½ teáskanál vanília
-  ½ teáskanál fahéj
-  30 g vaj
-  2 nagyobb alma, hámozva és felszeletelve
-  50 g barna cukor

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	253
Szénhidrát	19g
Protein	16,5g
Zsír	12g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  20 perc

LÉPÉS 1

Tegyük a zabpehelyt a turmixgépbe, és keverjük addig, amíg liszthez hasonló állagot nem kapunk.

LÉPÉS 2

Tegyük bele a turmixba a tojást, a túró, a vaníliát és a fahéjat és keverjük addig, amíg a keverék sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 3

Formázzunk a keverékből kis palacsintákat, rakjuk őket tűzre kb. 2 percig, majd fordítsuk meg őket és süssük a másik felüket még egy percig.

LÉPÉS 4

Olvasszunk fel 15 g vajat egy nagyobb serpenyőben közepes hőmérsékleten, majd az olvadt vajra tegyük rá az almaseleteket és süssük őket 5 percig, közben időnként meg-megkavarva. Ez után szórjuk meg a szeleteket cukorral, vigyük le a hőmérsékletet és süssük őket még 5 percig, majd állítsuk le a sütést, vegyük le az almát és tegyük a palacsintára.

MEGJEGYZÉSEK:








Tojásos muffin

 Előkészület: 5 perc

 Elkészítés: 15 perc



Hozzávalók:

-  Étolaj
-  6 tojás
-  30 g főtt spenót, alaposan leöblítve
-  40 g sült szalonna, kis darabokra vágva
-  40 g cheddar, reszelve
-  Só és bors
-  Köret tetszés szerint – kockára vágott paradicsom és apróra darabolt petrezselyem

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	129
Szénhidrát	10g
Protein	1g
Zsír	10g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  20 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 190 fokra. Vonjunk be 6 muffin sütőformát étolajjal. Törjük bele a tojást a turmixgépbe és keverjük fel alaposan.

LÉPÉS 2

A tojáshoz adjuk hozzá a spenótot, a szalonnát és a sajtot és turmixoljuk össze őket alaposan.

LÉPÉS 3

A keveréket helyezzük a muffin sütőformákba, majd tegyük be sütni 15-18 percre.

LÉPÉS 4

Sütés után tetszés szerint ízesítsük paradicsommal és petrezselyemmel.

MEGJEGYZÉSEK:











Gofri

 Előkészület: 10 perc

 Elkészítés: 20 perc



Hozzávalók:

-  100 g liszt
-  150 g zabpehely
-  300 ml tej
-  2 tojás
-  ½ teáskanál salt
-  60 g vaj, olvasztva
-  2 evőkanál juharszirup
-  10 g sütőpor
-  ¼ teáskanál fahéj
-  1 teáskanál vanília

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	404
Szénhidrát	11g
Protein	48g
Zsír	18g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  30 perc

LÉPÉS 1

Keverjük össze a turmixgépben a nedves összetevőket.

LÉPÉS 2

Keverjük össze a turmixgépben a száraz összetevőket.

LÉPÉS 3

Öntsük össze a két turmixot egy tálba, közben melegítsük elő a gofrisütőt kb. 10 percig.

LÉPÉS 4

Süssük ki a gofritészta a gofrisütőhöz mellékelte utasításoknak megfelelően, majd helyezzünk rá feltétet ízlés szerint.

MEGJEGYZÉSEK:










Spagetti paradicsomos-szardellás mártással

 Előkészület: 25 perc

 Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:

-  800 g egész, hámozott paradicsom
-  3 evőkanál olívaolaj
-  1 kisebb fej hagyma, apró darabokra vágva
-  2 gerezd fokhagyma, apró darabokra vágva
-  14 -16 szardella, töltve és kis darabokra vágva
-  3 evőkanál friss bazsalikoml evél, kis darabokra vágva
-  340 g spagetti
-  Só és bors
-  Reszelt parmezán, tetszés szerint

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	406
Szénhidrát	20g
Protein	37g
Zsír	20g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

  50 perc

LÉPÉS 1

Tegyük be a turmixgépbe a paradicsomokat és keverjük őket simára, pépesre.

LÉPÉS 2

Egy nagyobb edényben, közepes hőmérsékleten melegítsük fel az olívaolajat, majd dobjuk bele a hagymát és a fokhagymát, és süssük kevergetve addig, amíg a hagymák puhák nem lesznek.

LÉPÉS 3

A keverékhez adjuk hozzá a paradicsomot és a szardellát, és forraljuk fel teljesen. Vigyük le a hőmérsékletet és süssük a keveréket még kb. 15 percig, vagy addig, amíg annak állaga nem lesz valamivel sűrűbb.

LÉPÉS 4

A keverékre tegyük rá a bazsalikomot, majd szórjuk meg sóval és borssal, illetve tetszés szerint reszelt parmezánsajttal.

MEGJEGYZÉSEK:

Olasz húsgombóc

 Előkészület: 10 perc

 Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:

-  460 g marhahús, kockákra vágva
-  ½ kis fej hagyma, szeletekre vágva
-  ½ kis zöldpaprika, csíkokra vágva
-  15 g zsemlemorzsa olasz fűszerezéssel (rozsmaring, kakukkfű, oregánó)
-  80 ml tej
-  1 nagyobb tojás
-  20 g parmezán, reszelve
-  3 nagy gerezd fokhagyma, félbevágva
-  1 teáskanál szárított oregánó
-  1 teáskanál szárított bazsalikom
-  1 teáskanál só
-  ½ teáskanál feketebors

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	60
Szénhidrát	4g
Protein	1g
Zsír	3g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  35 perc

LÉPÉS 1

Sütés előtt melegítsük a sütőt 180 fokra. Készítsünk elő egy sütésre alkalmas tepsit és béleljük ki papírral. A húsdarabokat tegyük a turmixgépbe és daráljuk őket még apróbb darabokra.

LÉPÉS 2

Tegyük a húshoz a hagymát, a zöldpaprikát, a zsemlemorzst, a tejet, a tojást, a fokhagymát, az oregánót, a bazsalikomot, a sót és a borsot és turmixoljunk össze mindent alaposan.

LÉPÉS 3

Vegyük ki a keverékből egy evőkanálnyit, és formázzunk belőle kézzel egy húsgombócot. A gombócot tegyük az előkészített tepsibe és süssük sütőben kb. 25 percig. Ha úgy jobban tetszik, a gombócokat főzhetjük paradicsomlében is.

LÉPÉS 4

A kész gombócok mellé felszolgálhatunk tésztát, krumplipürét, vagy tehetjük őket szendvicsbe is.

MEGJEGYZÉSEK:













Falafel

 **Preparazione: 10 min**

 **Tempo di cottura: 25 min**



Hozzávalók:

-  370 g csicseriborsó, konzervben
-  3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
-  1 kis darab hagyma, felnegyedelve
-  1 ½ teáskanál őrölt koriander
-  1 ½ evőkanál őrölt kömény
-  1 teáskanál cayenne-i bors (izlés szerint)
-  60 g petrezselyem vagy koriander, apróra vágva
-  1 ½ teáskanál só
-  1 teáskanál őrölt feketebors
-  ½ teáskanál szódbikarbóna
-  1 ½ evőkanál citromlé
-  Sütésre alkalmas növényi olaj

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	1402
Szénhidrát	27g
Protein	231g
Zsír	71g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  35min

LÉPÉS 1

Szűrjük le a csicseriborsót és őrizzük meg a vizet, amelyben az eredetileg volt. Az összes hozzávalót az olaj kivételével tegyük a turmixgépbe. Mixeljük őket addig, amíg nem oszlik minden apró darabokra, de ne várjuk meg, hogy a keverék teljesen pürévé alakuljon.

LÉPÉS 2

Amennyiben a megfelelő állag eléréséhez szükséges, időnként öntsünk kisebb (egyszerre egy evőkanálnál nem nagyobb) adag vizet a turmixba.

LÉPÉS 3

Kóstoljuk meg a turmixot és ha valamivel nem vagyunk elégedettek, változtassuk meg a fűszerezést.

LÉPÉS 4

Öntsük az olajat egy mély serpenyőbe. Vegyünk ki a turmixból egy-egy evőkanálnyit és formázzunk belőle golyókat vagy pogácsákat, tegyük át őket az olajba és süssük őket aranybarnára. A kész falafelt tálalhatjuk pitával, humusszal vagy különböző zöldségekkel.

MEGJEGYZÉSEK:










Tésztaszósز főzés nélkül

 Előkészület: 5 perc

 Elkészítés: 15 perc



Hozzávalók:

-  450 g csigatészta
-  2 nagyobb paradicsom, kis darabokra vágva
-  15 g szárított paradicsom (olajban, lecsapolva)
-  3 evőkanál paradicsomszósz
-  20 g friss bazsalikomlevél
-  1 gerezd fokhagyma
-  80 g extraszűz olívaolaj
-  Só és bors
-  Reszelt parmezán tetszés szerint

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	751
Szénhidrát	26g
Protein	98g
Zsír	28g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  20 perc

LÉPÉS 1

Forraljunk fel egy nagy lábas sós vizet és főzzük meg benne a tésztát a hozzá tartozó csomagon levő utasításoknak megfelelően.

LÉPÉS 2

Tegyük a friss és szárított paradicsomot, a paradicsomszószot, a bazsalikomot, a fokhagymát, az olívaolajat, a sót és a borsot a turmixgépbe és keverjük őket simára.

LÉPÉS 3

Ha a szósz túl sűrű, lágyítsuk fel több olívaolaj hozzáadásával. Kóstoljuk meg és amennyiben szükséges, szórjunk rá több sót és borsot.

LÉPÉS 4

Ha a tészta megfőtt, szűrjük le és keverjük össze a szósszal. Szórjuk meg reszelt sajttal tetszés szerint.

MEGJEGYZÉSEK:








Citromos cukkini krémleves

 Előkészület: 10 perc

 Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:

-  2 közepes méretű cukkini
-  2 evőkanál olívaolaj
-  1 citrom leve és héja
-  480 ml csirke- vagy zöldségalaplé
-  1 teáskanál kakukkfű (friss vagy szárított)
-  ½ teáskanál fehérbors
-  ½ teáskanál só

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	86
Szénhidrát	1g
Protein	5g
Zsír	7g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  35 perc

LÉPÉS 1

Vágjuk a cukkinit kisebb darabokra.

LÉPÉS 2

Forrósítsuk fel egy serpenyőben az olívaolajat, majd süssük benne a cukkinit 10 perccig, vagy amíg nem lesz puha és halvány aranybarna.

LÉPÉS 3

Töltsük hozzá a cukkinihez az alaplevet, a citromhéjat, a citromlevet, a sót és a borsot. Forraljuk fel és főzzük 15 perccig.

LÉPÉS 4

Tegyük a serpenyő teljes tartalmát a turmixgépbe, és keverjük addig, amíg a keverék sima állagú nem lesz. Sózzuk és borsozzuk tetszés szerint.

MEGJEGYZÉSEK:










Brokkolileves

 Előkészület: 10 perc

 Elkészítés: 25 perc



Hozzávalók:

-  500 g brokkoli
-  1 teljes petrezselyem (szár és levelek)
-  2 gerezd fokhagyma, kis darabokra vágva
-  1 dl főzőtejszín
-  30 ml olívaolaj
-  1 l csirke- vagy zöldségalaplé
-  1 csipet őrölt szerecsendió
-  1 csipet őrölt gyömbér
-  Só és bors

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	361
Szénhidrát	10g
Protein	20g
Zsír	27g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  35 perc

LÉPÉS 1

A petrezselyem szárát vágjuk karikákra, a leveleit pedig vágjuk apróra. A brokkoli fejét aprítsuk kis darabokra, a szárából csináljunk karikákat.

LÉPÉS 2

Egy nagyobb lábasba öntsünk olívaolajat, majd közepes hőmérsékleten pirítsuk meg benne a hagymát és adjuk hozzá a petrezselymet és a brokkoliszárakat. Ezt öntsük le 200 ml alaplével és főzzük addig, amíg a zöldségek puhák nem lesznek.

LÉPÉS 3

Tegyük be a lábasba a brokkolifejet, a fokhagymát és a petrezselyemleveleket, majd az alaplé maradékát, és főzzük ezeket még 5 perccig.

LÉPÉS 4

Öntsük át mindent a turmixgépbe, adjuk hozzá a főzőtejszínt és keverjük addig, amíg egy lágy és egységes állagú masszát nem kapunk. A kész levest fűszerezzük tetszés szerint.

MEGJEGYZÉSEK:












Karfiolleves

 Előkészület: 10 perc

 Elkészítés: 15 perc



Hozzávalók:

-  1 nagyobb fej karfiol, darabokra vágva
-  1 kisebb fej hagyma, apró darabokra vágva
-  2 gerezd fokhagyma, apró darabokra vágva
-  1 zeller szára, darabokra vágva
-  1 kisebb krumpli, meghámozva és kockákra vágva
-  2 dl főzőtejszín
-  2.5 dl tej
-  5 dl kockából készült leves
-  20 g parmezán
-  20 g búzadara
-  Só és bors

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	143
Szénhidrát	5g
Protein	22g
Zsír	4g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  25 perc

LÉPÉS 1

Öntsük az olívaolajat egy nagyobb lábasba, majd tegyük bele a hagymát, a fokhagymát és a zellert. Süssük őket, amíg puhák nem lesznek.

LÉPÉS 2

Tegyük a lábasba a levest, a karfiolt és a krumplit és főzzük őket addig, amíg a zöldségek puhák nem lesznek.

LÉPÉS 3

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és öntsük hozzájuk a tejet és a főzőtejszínt is. Keverjük addig, amíg a keverék sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 4

A keveréket öntsük vissza a lábasba és adjuk hozzá a búzadarát. Melegítsük alacsony hőfokon, de ne forraljuk fel. Tálalás előtt szórjuk meg parmezánnal.







MEGJEGYZÉSEK:

Bazsalikomos pesto

 Előkészület: 15 perc



Hozzávalók:

-  40 g friss bazsalikomlevél
-  60 g parmezán
-  120 ml extraszűz olívaolaj
-  50 g fenyőmag
-  ¼ teáskanál salt
-  1/8 teáskanál feketebors

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	372
Szénhidrát	6g
Protein	4g
Zsír	38g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  15 perc

LÉPÉS 1

Tegyük a bazsalikomot és a fenyőmagot a turmixgépbe és keverjük őket össze enyhén.

LÉPÉS 2

Tegyük be az előbbieket mellé a fokhagymát és a sajtot, és mixeljük még 15 másodpercig. Szükség esetén egy konyhai spatulával kaparjuk le a készülék faláról az odaragadt hozzávalókat, hogy a keverés kellően alapos legyen.

LÉPÉS 3

Miközben a turmixgép fut, lassan csöpögtessük be a keverékbe az olívaolajat.

LÉPÉS 4

Szórjuk meg a keveréket sóval és feketeborssal, illetve egyéb fűszerekkel ízlés szerint. Tálalhatjuk tésztával, kenyérrrel vagy sült krumplival.









MEGJEGYZÉSEK:

Hummusz

 **Előkészület: 10 perc**



Hozzávalók:

-  850 g konzerv csicseriborsó
-  2-4 gerezd fokhagyma
-  2 evőkanál tahini
-  2-4 evőkanál friss citromlé
-  1 teáskanál kömény
-  ¼ teáskanál füstölt paprika
-  ½ teáskanál chilipor
-  Só

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	125
Szénhidrát	6,2g
Protein	18,5g
Zsír	3,4g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  10 perc

LÉPÉS 1

Szűrjük le az egyik konzerv csicseriborsót, majd öntsük mindkét konzerv (a vizes és a leszűrt) tartalmát a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Tegyük a turmixgépbe az összes többi hozzávalót. Mixelés közben egy konyhai spatulával kaparjuk le a készülék faláról az odaragadt hozzávalókat, hogy a keverés kellően alapos legyen.

LÉPÉS 3

Ha a keverék túl sűrű, hígítsuk fel némi vízzel.

LÉPÉS 4

Keverjük addig, amíg a hummusz nem lesz teljesen sima és egységes állagú. Sózzuk ízlés szerint. Tálalhatjuk pitával, keksszel vagy szendvicsben.







MEGJEGYZÉSEK:

Guacamole

 **Előkészület: 5 perc**



Hozzávalók:

-  2 avokádó, kockára vágva
-  60 g tejföl
-  35 g friss korianderlevél
-  2-3 lime leve
-  Só
-  20 ml víz

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	109
Szénhidrát	1,6g
Protein	5,5g
Zsír	9,9g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  10min

LÉPÉS 1

Tegyük be a turmixgépbe az avokádót, a tejfölt, a korianderlevelet, a lime-levet, a vizet és egy nagyobb csipet sót.

LÉPÉS 2

Keverjük a hozzávalókat addig, amíg a keverék állaga teljesen sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 3

Az eredményt kóstoljuk meg, és fűszerezzük tovább ízlés szerint.

LÉPÉS 4

Tálalhatjuk pitával, zöldségekkel vagy szendviccsben.

MEGJEGYZÉSEK:








Tzatziki szós

 **Előkészület: 10 perc**

 **Hűtési idő: 2 óra**



Hozzávalók:

-  450 g görög joghurt
-  2 nagy uborka, magozva és hosszában felvágva
-  3 gerezd fokhagyma, apró darabokra vágva
-  3 evőkanál extraszűz olívaolaj
-  2 evőkanál citromlé
-  1 evőkanál friss kapor, apróra vágva
-  Só és bors

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	735
Szénhidrát	50g
Protein	33g
Zsír	44g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  2 óra 10 perc

LÉPÉS 1

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Mixeljük addig, amíg a keverék állaga teljesen sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 3

Kóstoljuk meg a szószt és ha valamivel nem vagyunk elégedettek, változtassuk meg a fűszerezést, majd tegyük a hűtőbe 2 órára.

LÉPÉS 4

A kész ételt tálalhatjuk mártásként vagy szószként különféle húskételek, vagy pita mellé.

MEGJEGYZÉSEK:




Dinnyés-limonádés smoothie

 Előkészület: 5 perc

 Hűtési idő: 45 óra



Hozzávalók:

-  150 g görögdinnye, kimagozva és kockákra vágva
-  300 ml víz
-  3 evőkanál limonádé ízű italpor

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	71
Szénhidrát	0,5g
Protein	19,1g
Zsír	0,3g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

  50 perc

LÉPÉS 1

A dinnyekockákat tegyük a mélyhűtőbe kb. 45 percre, vagy amíg kőkeményre nem fagynak.

LÉPÉS 2

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe.

LÉPÉS 3

Keverjük őket addig, amíg az eredmény nem lesz turmix állagú.

LÉPÉS 4

Tálaljuk és fogyasszuk el azonnal.







MEGJEGYZÉSEK:

Kávés shake

 Előkészület: 10 perc



Hozzávalók:

-  300 g jégkocka
-  360 ml tej
-  3 evőkanál fehér cukor
-  2 evőkanál csokoládés mogyorókrém
-  4 teáskanál instant kávé
-  1 evőkanál vanília

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	231
Szénhidrát	3g
Protein	34g
Zsír	7g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  10 perc

LÉPÉS 1

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Keverjük őket addig, amíg az eredmény nem lesz turmix állagú.

LÉPÉS 3

Öntsük ki a turmixot egy pohárba.

LÉPÉS 4

Fogyasszuk el, igény esetén jégkockákkal.








MEGJEGYZÉSEK:

Avokádós csokoládéhab

 Előkészület: 10 perc



Hozzávalók:

-  115 g étcsokoládé, kockákra darabolva
-  2 nagy, érett avokádó
-  3 evőkanál kakaópor
-  60 ml mandulatej
-  1 teáskanál vanília
-  Egy csipetnyi só
-  1-3 teáskanál juharszirup – tetszés szerint

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	363
Szénhidrát	3g
Protein	32g
Zsír	6g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  10 perc

LÉPÉS 1

Olvasszuk meg a csokoládét egy kisebb serpenyőben, a tűzhelyen vagy egy mikrohullámú sütőben. Várjuk meg, amíg langyosra hűl. Vágjuk félbe és magozzuk ki az avokádókat, majd tegyük őket a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Tegyük a turmixgépbe az avokádó mellé az olvadt csokoládét, a kakaóport, a mandulatejet, a vaníliát és a sót is, és keverjük őket simára, krémesre. Kóstoljuk meg a keveréket: ha még nem elég édes, tegyük hozzá juharszirupot.

LÉPÉS 3

A kész masszát öntsük át tálakba és fogyasszuk el azonnal. Ha sűrűbb habot szeretnénk, tegyük a hűtőbe, 2 órára vagy egész éjszakára.

LÉPÉS 4

A habot tovább ízesíthetjük málnával, tejszínnel vagy csokoládéval.

MEGJEGYZÉSEK:




Csokoládés trüffel

 Előkészület: 10 perc

 Hűtési idő: 1 óra



Hozzávalók:

-  450 g datolya
-  35 g kakaópor
-  3 evőkanál narancslé

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	11
Szénhidrát	0,2g
Protein	3g
Zsír	0,1g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  1 óra 10 perc

LÉPÉS 1

Magozzuk ki a datolyát. Tegyük 10 g kakaóporral és a narancslével együtt a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Keverjük az összetevőket simára és krémesre. Ha a keverék túl száraz vagy sűrű. hígítsuk fel több narancslével.

LÉPÉS 3

Öntsük át az előbbi mixet egy tálba. Nedvesítsük be a kezünk, hogy ne legyen ragacos, és formázzunk a keverékből kis gombócokat.

LÉPÉS 4

Tegyünk egy tálra 25 g kakaóport, és forgassuk meg benne a csokis golyókat. Tegyük a golyókat a hűtőbe kb. egy órára, hogy kellően szilárdak legyenek.








MEGJEGYZÉSEK:

Édes palacsinta

 Előkészület: 5 perc  Hűtési idő: 1 óra  Sütési idő: palacsintánként 1 perc



Hozzávalók:

-  4 tojás
-  360 ml tej
-  240 ml víz
-  240 g liszt
-  85 g vaj, olvasztva
-  50 g cukor
-  1 evőkanál vanília

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	184
Szénhidrát	5g
Protein	21g
Zsír	8g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  1 óra and 6 perc

LÉPÉS 1

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe és keverjük addig, amíg a mix sima és egységes állagú nem lesz.

LÉPÉS 2

Öntsük át a keveréket egy tálba, és tegyük be egy órára a hűtőszekrénybe

LÉPÉS 3

Melegítsünk előre egy nagy, lapos fenekű serpenyőt és vonjuk be az alját étolajjal vagy vajjal. Döntsük oldalra a serpenyőt és öntsünk bele egy merőkanálnyit az előbbi tésztából úgy, hogy az egyenletesen oszoljon el.

LÉPÉS 4

Süssük a tészta egyik oldalát 40 másodpercig, majd fordítsuk meg, és süssük a másik oldalát 20 másodpercig. A kész palacsintákat tegyük a tálra, hagyjuk őket kihűlni, majd ízesítsük őket gyümölcscsel, lekvárral vagy tetszőleges egyéb feltéttel.

MEGJEGYZÉSEK:




Epres-banános nyalóka

 Előkészület: 5 perc

 Hűtési idő: 4 óra



Hozzávalók:

-  200 g friss eper, szeletelve
-  1 banán, karikákra vágva
-  250 g friss narancslé

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	187
Szénhidrát	5g
Protein	21g
Zsír	8g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  4 óra and 5 perc

LÉPÉS 1

Tegyük az epret, a banánt és a narancslevet a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Keverjük őket addig, amíg a mix állaga sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 3

Öntsük a keveréket a bekészített fagylaltformákba és tegyük őket a mélyhűtőbe 4 órára, vagy egész éjszakára.e.

LÉPÉS 4

Ha a keverék már teljesen megfagyott, tegyük a fagylaltformákat forró csapvízbe, hogy a nyalókákat könnyen ki tudjuk belőlük venni. A kész nyalókákat fogyasszuk el azonnal.








MEGJEGYZÉSEK:

Svájci salátaöntet

 **Előkészület: 5 perc**



Hozzávalók:

-  50 ml fehérborecet
-  150 ml olaj (növényi vagy könnyű olívaolaj)
-  ½ teáskanál fehér cukor
-  ½ teáskanál só
-  ½ teáskanál dijoni mustár
-  1 tojás
-  Feketebors

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	237
Szénhidrát	5g
Protein	12g
Zsír	18g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  5 perc

LÉPÉS 1

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Keverjük őket addig, amíg a mix állaga sima és egységes nem lesz.

LÉPÉS 3

Kóstoljuk meg a szószt és fűszerezzük tovább ízlés szerint, majd tegyük rá tetszőleges salátára.

LÉPÉS 4

Ha nem akarjuk az egész szószt azonnal elfogyasztani, a maradékot tegyük a hűtőbe.

MEGJEGYZÉSEK:






Málnás-joghurtos fagyasztott torta

 Előkészület: 10 perc

 Hűtési idő: 4 óra





Hozzávalók:

-  150 g málna, fagyasztva
-  230 g görög joghurt
-  1 evőkanál méz
-  1 teáskanál vanília
-  Tej, tetszés szerint

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	21
Szénhidrát	2g
Protein	3g
Zsír	1g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  4 óra 10 perc

LÉPÉS 1

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, a tej kivételével.

LÉPÉS 2

Keverjük őket addig, amíg a mix állaga sima és egységes nem lesz. A tejet csak ez után öntsük bele, akkor, ha a keverék túl sűrű.

LÉPÉS 3

Öntsük a keveréket a nekünk tetsző tortaformába, majd rakjuk a hűtőbe 4 órára vagy éjszakára

LÉPÉS 4

Vegyük ki a tortákat a formákból és tálaljuk.

MEGJEGYZÉSEK:







Epres jégkrém

 Előkészület: 10 perc

 Hűtési idő: 4 óra





Hozzávalók:

-  240 ml hagyományos vagy vegán tej
-  145 g eper, fagyasztva
-  115 g vaníliás görög joghurt
-  1 evőkanál méz vagy juharszirup
-  1 közepes méretű banán
-  ½ lime leve

Tápérték adagonként:

Kalóriaszám	182
Szénhidrát	7g
Protein	14g
Zsír	12g

RECEPT ELKÉSZÍTÉSE

 4  4 óra and 10 perc

LÉPÉS 1

Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe.

LÉPÉS 2

Keverjük őket addig, amíg a mix állaga sima és egységes nem lesz

LÉPÉS 3

Öntsük a keveréket a bekészített fagylaltformákba és tegyük őket a mélyhűtőbe 4 órára, vagy egész éjszakára.

LÉPÉS 4

Vegyük ki a fagylaltot a formákból és tálaljuk.

MEGJEGYZÉSEK:

Kövess minket

Ha szeretnél több finom receptötletet, csatlakozz hozzánk és iratkozz fel híreinkre! Rövidesen ugyanis újabb szakácskönyvek érkeznek, különböző témákkal és ételtípusokkal.

De nem kell aggódni: a változatossággal együtt az általunk bemutatott receptek mindig könnyen elkészíthetők maradnak; nem tartalmaznak nehezen beszerezhető hozzávalókat és elkészítésükhöz semmi olyan eszközre nincs szükség, ami egy átlagos háztartásban nem megtalálható.

Ha szeretnél értesülni új megjelenéseinkről, a QR kód beszkennelésével csatlakozhatsz közösségünkhöz.



www.dazzbook.com

2860 Ft kedvezményt adunk
bármely termék normál árából



Oszd meg ezt a kupont barátaiddal és
családoddal, és ők is **2860 Ft** kedvezményt kapnak.



HU



3 831125 012367