
Tündérliget
titkos receptjei
Egészséges, finom
ötletek az egész családnak
Óvodás
családok
kedvenc
receptjei

# Banán-zabpelyhes falatok

Egészséges nasi gyerekeknek

## Hozzávalók:

- 2 db érett banán
- finom zabpehely (kb. egy-másfél bögrényi)
- fél körte, vagy alma: reszelve



## Elkészítés:

1. A banánt villával alaposan összetörjük, majd mehet hozzá a zabpehely és a reszelt alma. Az állaga akkor jó, ha összeáll, de nem túl száraz, és nem túl nedves.
2. Egy kis kanállal adagolva lapítsuk a tésztát sütőpapírra, amit előzőleg olajozzunk ki, ellenkező esetben nem tudjuk szépen eltávolítani a kekszeket.
3. Süssük kb. 190 fokon 15–20 percig, míg egy picit megbarnulnak.
4. Ebből az adagból kb. 12 db puha falat készül.



Beküldte:
Teleki Andrea

# Gumicukor házilag

Egészséges, finom nasi gyerekeknek

## Hozzávalók:

- 1 bögre cukormentes gyümölcslé (frissen facsart is lehet, de érdemes átszűrni)
- 3 evőkanál méz
- 3 evőkanál natúr zselatin



## Elkészítés lépésről lépésre:

1. Egy lábasban, alacsony lángon melegítsd fel a gyümölcslevet.
2. Add hozzá a mézet, és kevergesd, amíg teljesen fel nem oldódik.
3. Folyamatos keverés mellett szórd bele a zselatint, majd vedd le a tűzről.
4. A szilikon formákat helyezd egy tálcára vagy sütőlapra.
5. Teáskanál vagy pipetta segítségével töltsd meg a formákat, majd a tálcát óvatosan tedd be a hűtőbe. Így könnyebb elkerülni, hogy kilöttyenjen a forró keverék.
6. Legalább 30 percig hagyd a hűtőben pihenni, végül nyomkodd ki a kész gumicukrokat a formából. Máris fogyaszthatják a gyerekek!





Beküldte:
Molnár Szilvia

Tündérliget
*titkos receptjei*

# Keksztekercs

– cukormentes –



## Hozzávalók

**A tésztához:**

- 500 g darált, cukormentes, teljes kiőrlésű keksz
- 62 g 1:4 por állagú édesítő
- 5 teáskanál kakaópor
- 100 g vaj
- kb. 30 cl rum vagy ízlés szerint rumaroma
- kb. 350 ml tej
- 1 csipet só

**A töltelékhez:**

- 200 g vaj
- 62 g 1:4 por állagú édesítő

**A befejezéshez:**

- kókuszreszelék



## Elkészítés

1. A por állagú édesítőt összekeverjük a darált keksszel és a kakaóporral.
2. Hozzáadjuk a szobahőmérsékletű vajat, majd alaposan összemorzsoljuk.
3. A tejet fokozatosan adagoljuk hozzá. Annyit használjunk belőle, hogy jól gyúrható, könnyen formázható tésztát kapjunk.
4. Végül hozzáadjuk a rumot vagy a rumaromát, és alaposan összedolgozzuk.
5. A töltelékhez a vajat és az édesítőt krémes állagúra keverjük.
6. A tésztát folpackon kinyújtjuk. Készíthetünk belőle egy nagyobb lapot, vagy megfelezhetjük, és két kisebb tekercset is készíthetünk.
7. A kinyújtott tésztát egyenletesen megkenjük a krémmel, majd a fólia segítségével óvatosan feltekerjük.
8. A tekercset körülbelül 1,5–2 órára hűtőszekrénybe tesszük.
9. Hütés után kivesszük, és kókuszreszelékben meghempergetjük.
10. Hidegen, éles késsel felszeleteljük.

Beküldő: Somlai-Vörös Eszter

# Banános zabkeksz

## Hozzávalók

kb. 12 db-hoz



- 2 db banán
- 15 dkg zabpehely
- 5 dkg darált vagy durvára vágott dió
- 1 tk. fahéj
- 1 csipet só



## Elkészítés

1. 

A banánokat egy villa segítségével törjük pépesre egy tálban.

2. 

Adjuk hozzá a zabpelyhet, a diót, a fahéjat és az egy csipet sót. Alaposan keverjük össze.

3. 

Sütőpapírral bélelt tepsire kanalazzuk, majd lapítsuk le őket kekszformára.

4. 

180 °C-ra előmelegített sütőben 12–15 percig sütjük, míg aranybarna lesz.

5. 

Hagyjuk kihűlni, mert ekkor szilárdul meg igazán.

### Tipp:

Ízlés szerint tehetünk bele mazsolát, csokicseppet vagy más magvakat is.

**Beküldő:**
Imre-Mándli Renáta

Tündérliget
titkos receptjei
Egészségesen, természetesen, szeretettel

# Ropogós, fűszeres csicseriborsó

Egyszerű, egészséges és isteni finom snack, ami önmagában is nassolnivalónak tökéletes, de salátákhoz, levesekhez vagy főételek mellé is remekül illik.



Kívül ropogós, belül puha, tele ízzel!

Vegán · Gluténmentes · Rostban gazdag · Növényi fehérjeforrás · Egészséges snack

## Hozzávalók
(2-4 adaghoz)



1 konzerv (400 g) **csicseriborsó** (vagy kb. 250 g főtt csicseriborsó)



1-2 evőkanál olívaolaj







**Fűszerek ízlés szerint:**
1 teáskanál fokhagymapor, fél teáskanál só és bors.
(A fűszerezés teljesen igény szerint alakítható, finom zöldfűszerekkel, kész fűszerkeverékekkel vagy csípősen is.)

## Elkészítés



**1 Előkészítés és szárítás**
**(A legfontosabb lépés):**
A konzerv csicseriborsót öntsd le egy szűrőbe, mosd át alaposan hideg vízzel, majd hagyd teljesen lecsöpögni. Borítsd rá egy tiszta konyharuhára vagy papírtörlőre, és óvatosan töröld teljesen szárazra. Ha nedves marad, a sütőben nem ropogósra sülni, hanem párolódni fog.



**2 Fűszerezés:**
Tedd a száraz csicseriborsót egy tálba, locsold meg az olívaolajjal, szórd rá a fűszereket, és alaposan forgasd össze, hogy a fűszeres olaj minden szemet bevonjon.



**3 Sütés:**
Terítsd szét a szemeket egy sütőpapírral bélelt tepsiben egyetlen rétegben (ne érjenek egymásra túlságosan). **190-200 °C-ra** előmelegített sütőben (légkeveréssel vagy alul-felül sütéssel) süsd **30-40** percig. 10-15 percenként érdemes átforgatni vagy megrázni a tepsit az egyenletes pirulásért.



**4 Hűtés:**
Miután kivetted a sütőből, hagyd a tepsiben teljesen kihűlni – ekkor nyeri el a végleges, igazán ropogós textúráját!

## Tippek, variációk

- Próbáld ki füstölt paprikával, római köménnyel vagy curryvel!
- Csípősen is finom: egy kevés chilipehellyel igazi ízbomba.
- Tárold jól záródó dobozban, hogy sokáig ropogós maradjon.
- Salátákra, krémlevesekre, zöldségtálakra szórva tökéletes feltét.
- Készíthetsz belőle ízletes, egészséges nassolnivalót filmnézéshez is!

Beküldte:
Kerti Kitti

*Apró falatok, nagy élmények – természetesen!*

# COTTAGE CHEESE CHIPS

*Ropogós, sajtos, fehérjedús nasi*



## HOZZÁVALÓK

- 200 g cottage cheese (normál zsírtartalmú)
- 30 g finomra reszelt parmezán
- 1 csapott tk fokhagymapor
- ½ tk édes-nemes fűszerpaprika
- csipet só
- frissen őrölt fekete bors

## ELKÉSZÍTÉS

1. Sütő: 190 °C alsó-felső / 170 °C légkeverés.
2. Keverd össze a hozzávalókat.
3. 1-1 púpos evőkanálnyi halmokat tegyél sütőpapírra, lapítsd vékonyra.
4. Süsd 20–25 percig.
5. A tepsiben pihentesd 10 percig.

*Egyszerűen finom!*

Beküldő: Magyar Lívia