

EGÉSZSÉGES ÉS KÖNNYEN ELKÉSZÍTHETŐ RECEPTEK: CSODÁS AZ ÍZLELŐBIMBÓKNAK, IDŐSPÓROLÁS ÖNNEK ÉS CSALÁDJÁNAK!

A főzés és a finom ételek szeretete általában minden család, vagy nő életében jelen van. Legyen szó kis-, vagy nagy családról, párokról, egyedülálló szinglikről, a főzés és a finom ételek központi szerepet töltenek be életünkben.

Sajnos rohanó világunkban nagyon sokan szembesülünk azzal a problémával, hogy mit is főzzünk nap, mint nap szeretteinknek, mivel lepjük meg gyermekeinket,

hogyan varázsoljunk a családi asztalra változatos és egyben egészséges ételeket, amelyek mindenki ízlésvilágát kielégítik és a gyerekek számára is táplálóak. Sokszor a munka, az elfoglaltságok, a rohanás sem engedi a hétköznapi életre, hogy egy tápláló és finom vacsorát, vagy éppen reggelit készítsünk.

Az EverydayMe csapata összedugta a fejét és

összegyűjtöttünk pár nagyon egyszerű, egészséges és ízletes fogás receptjét, amelyeket gyorsan, nagyobb energiáfordítás nélkül is el lehet készíteni, akár gyermekeink, férjünk, vagy barátaink segítségével.

Böngéssze át receptjeinket, inspirálódjon és a megspórolt időt fordítsa szeretteire és a meghitt pillanatokra!

Reméljük recept-ötleteink elnyerik tetszését és mindenki megtalálja a magának megfelelőt!

Ne feledje, recepttárunk minden hónapban megújul, ezért ne habozzon és térjen vissza hozzánk újra!

EVERYDAYME EGÉSZSÉGES KONYHÁJA, 2. RÉSZ: EGÉSZSÉGES ÉS (PICIT KEVÉSBÉ EGÉSZSÉGES) ISTENI REGGELI ÉDESSÉGEK

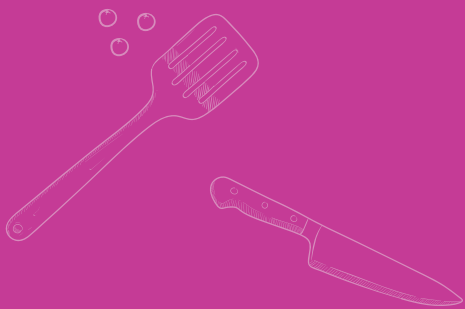
A reggeli a nap legfontosabb étkezésének kellene, hogy legyen, sajnos sokszor nem figyelünk oda sem gyermekünk reggelijére, sem arra, hogy mi mit eszünk. Ezekkel a receptekkel nem csak a pihenős és nyugis hétvégeket tehetjük még „édesebbé”, de hétköznapijaink is felpeszsdíthetőek velük.

Gyermekünk ezek után nemcsak a chia-t fogja superfoodnak hívni, hanem minket is szuper anyukának.



Édes reggelek





CHIA PUDING: 2 FAJTA „SZUPERFOOD” RECEPT

A tökéletes chia puding titka csak a friss hozzávalókban és a folyadék pontos mértékének az eltalálásában rejlik. Valljuk be, nem ördögösség.

Lehet elsőre furcsa lesz az íze, de higgyük el: egy kis friss gyümölcs, egy kis cukorszegény csoki, vagy kakaó és a finom mandulatej minden kategóriában befutóvá teszi ezt a rostanyagokban, antioxidánsokban, omega-3 zsírsavban és fehérjében gazdag magot.

Figyeljünk azonban arra, hogy naponta csak a megengedett 15 grammnyi magot együk meg!

A MATCHA TEÁS CHIA MAG

HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre mandulatej
- Fél bögre chia mag
- Fél teáskanál matcha por
- 1-2 evőkanál juhar szirup vagy méz
- Gyümölcsök a díszítéshez



ELKÉSZÍTÉS:

- 1 | Egy nagyobb tálban, vagy tányérban keverjük össze a mandulatejet a chia maggal – ez lesz majd a chia puding.
- 2 | Egy másik kisebb tálban keverjük össze és simára a matcha port és a mézet.
- 3 | Adjuk hozzá a matcha és a méz keverékét a chia maghoz és jól keverjük össze.
- 4 | Hagyjuk állni a keveréket legalább 3 (de inkább 4) órát a hűtőben. Ha esetleg a magok nagyon beszívják a tejet, akkor nyugodtan keverjünk hozzá még tejet, vagy akár vizet.
- 5 | Díszíthetjük szezonális gyümölcsökkel (banán, málna, áfonya stb.) és kész is!



ISTENI FONOTT KALÁCSBÓL KÉSZÜLT FRANCIA PIRÍTÓS MASCARPONE KRÉMMEL ÉS ERDEI GYÜMÖLCSÖKKEL

Kicsit édesebb, mint a többi édesség ajánlatunk, de egy kis vétkezés mindig belefér, főleg, ha torkosak a gyerkőcök.

HOZZÁVALÓK:

- 1 db fonott kalács
- 4 ek. mascarpone
- Pár szem fagyasztott erdei gyümölcs – legjobb a pirosbogyós
- 2 db tojás
- 50 ml tej
- 2 csipet barnacukor
- Egy kis csoki, vagy juharszirup díszítésre

CSOKIS CHIA PUDING (A CSOKIMÁDÓKNAK)

HOZZÁVALÓK:

- 1 és ¼ bögre édesítetlen növényi tej (lehet rizs, vagy mandula ízlés szerint)
- 1 és ¼ bögre chia mag
- 3 evőkanál nyers kakaó por
- Egy csipet só
- 1 evőkanál méz vagy nyírfacukor
- Csokireszelék a díszítéshez



ELKÉSZÍTÉS:

- 1 | Szeleteljük fel a kalácsokat szép, vékonyabb szeletekre.
- 2 | Keverjük össze a tojást, a tejet és a csipet barnacukrot.
- 3 | A kalácsszeleteket kenjük meg egy kis mascarpone sajttal és a két szelet közé rakjunk pár szem gyümölcsöt is.
- 4 | Forró olajon süssük meg a kalács mindkét felét és még melegen csokiszósszal, vagy juharsziruppal díszítve tálaljuk.

TIPP:

Próbálja ki a banános – nutellás verziót is. Isteni, nekünk eliheti.



ELKÉSZÍTÉS:

Öntsük az összes hozzávalót egy befőttesüvegbe és keverjük össze. Csavarjuk rá a tetejét és jól rázzuk meg. A hűtőben legalább 4 órára pihentessük, míg pudingos állagú nem lesz. Tálalás előtt díszítsük csokireszelékkel, vagy kókuszreszelékkel.