

OKTÓBER HÓNAPRA:

Egészséges recept:

Sütőtökös forró csoki

- 3 bögre [tej](#)
- 1 bögre [sütőtök püré](#)
- 1 ek [sütőtök fűszerkeverék](#)
- 1 csip [só](#)
- 1 tk [vaníliakivonat](#)
- 5 dkg [fehér csoki](#)
 - A díszítéshez:
[habtejszín](#)
[sütőtök fűszerkeverék](#)

Elkészítés:

A sütőtökös forró csokihoz egy közepes méretű lábasban összekeverjük a tejet, a sütőtökpürét a sütőtökfűszerkeveréket, a csipet sót és az 1 teáskanál vaníliakivonatot.

Addig melegítjük, míg a keverék egyneművé válik, majd lehúzzuk a tűzről.

Megolvasztjuk benne a kis darabokra tört fehér csokoládét, majd 4 bögrébe kitöltjük.

A forró csokit kemény habbá vert tejszínnel és némi sütőtökfűszerrel díszítjük.

Programok:

Gesztenyénap: október 1.- Budapest MOM Kulturális központ

<https://bigcitylife.hu/mom-kulturalis-kozpont/gesztenyenyap-budapest-2023-10-01>

Találd meg a hangod!// Interaktív családi zenedelelőttök a Szent Efrém férfikarral: október 7.- IsOn Budapest

<https://www.gyerekprogramajanlo.hu/gyerekprogram/talald-meg-a-hangod-interaktiv-csaladi-zenedelelottok-a-szent-efrem-ferfikarral-1019933/236965/>

Alma együttes koncert:

október 7. - Budapest Asia Center Gasztro Fesztivál

október 20. - Budapest OMÉK

<https://www.programturizmus.hu/ajanlat-alma-egyuttes-koncertek.html>

Misi Mókus előadás: október 24.- Ram színház

<https://www.programturizmus.hu/ajanlat-ram-szinhaz-budapest-eloadasok.html>

Campona kockapark-Interaktív élményközpont

<https://kockapark.com/>

További hasznos tippet, tanácsokat, cikkeket találnak még a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda facebook oldalán is az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/zefizuglo>