

# Receptek

## Almás-banános zabpelyhes keksz



### Hozzávalók

- 2db alma
- 3db banán
- 2 bögre zabpehely
- 5 dk dió
- 1dl tej
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 csipet szódabikarbóna
- 1 tk fahéj

### Elkészítés

1. Az almát meghámozzuk, lereszeljük.
2. A banánt villával szétnyomkodjuk, hozzáadjuk a lereszelt almát, a zabpelyhet, a diót, a tejet, a vaníliás cukrot, a szódabikarbónát és a fahéjat. Összegyúrjuk, majd közepes méretű gombócokat formázunk belőle.
3. A gombócokat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, és kicsit ellapogatjuk, majd 200 fokra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.

# Egyszerű, gyors, ízletes, egészséges tökös golyó



## Hozzávalók 18 db golyóhoz

- 200 g tök püré
- 50 g mogyoróvaj
- 30 g datolyaszirup vagy méz
- 70 g zabpehely
- 30 g fehérjepor (elhagyható)

## Öntet

- csoki
- kókuszolaj

## Elkészítés

- A zabpehely leturmixoljuk. Hozzáadjuk a többi alapanyagot, jó alaposan eldolgozzuk, turmixoljuk.
- Tálba tesszük, kézzel elkeverjük, majd megformázzuk a folyókat. Ebből a mennyiségből 18 db 20 g-os golyót készítettem.
- A golyókat hűtőbe tesszük. Csokoládéba forgathatjuk, vagy csak simán olvasztott csokival (amihez kevés kókuszolajat is adunk) meglocsoljuk.

# Reform diós sütemény

## Hozzávalók:

- 16 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 6.5 dkg rozsliszt
- 14 dkg dió (durvára vágva)
- 2 kávéskanál fahéj
- 1 csomag sütőpor
- 0.5 teáskanál szegfűszeg
- 1 kávéskanál szerecsendió
- 2 db tojás
- 10 dkg nádcukor
- 175 g joghurt
- 2 dl narancslé
- 2 ek narancshéj
- 1 dl olívaolaj

## A sziruphoz

- 1 dl narancslé
- 4 ek nádcukor
- 1 kávéskanál fahéj
- 1 kávéskanál szerecsendió

## Elkészítés:

1. A liszteket, a fahéjat, a szerecsendiót és szegfűszeget a sütőporral együtt egy nagy tálba öntjük, és összekeverjük.
2. Egy másik tálban habosra keverjük a cukrot a tojásokkal, majd beleszéljük a narancs héját, hozzáadjuk a narancslevet, a joghurtot és az olívaolajat, és alaposan kikeverjük.
3. A két masszát összeöntjük, hozzáadjuk a dió nagy részét, és alaposan kidolgozzuk.
4. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és 180 fokra előmelegített sütőben fél-háromnegyed óra alatt készre sütjük.

## A sziruphoz

1. Közben egy kisebb lábasban összemelegítjük a narancslevet, a cukrot és a fűszereket. 10 percig főzzük, majd elzárjuk alatta a lángot, és hagyjuk, hogy egy kicsit hűljön és sűrűsödjön.
2. A kész sütit kivesszük a sütőből, és még forrón megkenjük a sziruppal. Megszórjuk a maradék dióval, tálalás előtt megvárjuk, hogy langyosra hűljön.

## Podcast az egészségtudatos mindennapokhoz:

[https://szabogalbence.hu/egeszsegtudatos\\_mindennapok\\_szabo\\_gal\\_bence\\_messer\\_mate\\_elso\\_ev\\_ad/?fbclid=IwAR2m6dwYKGeBuDrzrq0A8trvUdZJHGJCdgDVLTCcal\\_wEVnJLdjG2knI8c&mibextid=xfxF2i](https://szabogalbence.hu/egeszsegtudatos_mindennapok_szabo_gal_bence_messer_mate_elso_ev_ad/?fbclid=IwAR2m6dwYKGeBuDrzrq0A8trvUdZJHGJCdgDVLTCcal_wEVnJLdjG2knI8c&mibextid=xfxF2i)

## Télen is a szabadban! Mert nincs rossz idő, csak rossz öltözet.

- Barlanglátogatás a családdal:

<https://szemlo-hegyi-barlang.hu/?lang=hu>

<https://www.termeszettjaro.hu/hu/poi/barlang/pal-voelgyi-barlang/22727143/>

- Ha már unalmas a szomszéd játszótér:

- Városligeti nagyjátszótér
- Muzi (1088 Bp, Múzeum körút 14-16.)
- Vuk játszótér (1016 Bp, Bérc utca 31.)
- Pom pom játszótér (1016 Bp, Dezső utca 11.)
- Szafi játszótér (1015 Bp, Csónak utca 3.)

- Úticélok kirándulásokhoz gyerekekkel:

- Gellért-hegyi csúszdapark
- Normafa
- Hármashatár-hegy
- Dobogókő
- Pannonhalmi lombkorona sétány

<https://csodalatosmagyarorszag.hu/latnivalok/termeszeti-ertekek/pannonhalmi-lombkorona-tanosveny/>

- Belépőjegyes programok:

- Lumina park  
<https://luminapark.hu/>
- Garden of lights  
<https://gardenoflights.com/hu/budapest>