

Októberi ajánló

1. Programok Budapest

Október 4–5.:

- **Szaffi – zenés mesejáték**
Színházi élmény sok zenével, színes látványvilág. Müpa, Fesztivál Színház –
- **Cifra Palota (vasárnap)**
Kreatív kézműves, zenés és mesés programok, kicsiknek és nagyoknak. Müpa

Október 11–12.

- **Lepedőcske, párnocska – interaktív gyermekműsor**
Bognár Szilvi zenés, játékos előadása. Müpa
- **Cifra Palota (vasárnap)**
Új kézműves és mesés foglalkozások. Müpa
- **Oldtimer Show-** Magyar Vasúttörténeti Park
- **Szurikáta családi nap (október 11. szombat)** Elméleti Orvostudományi Központ

Október 18–19.

- **Őszi családi nap a Városligetben**
Séta, játszótérezés, levélgyűjtés + Ligetben gyakran tartanak koncerteket, kézműves programokat.
- **Európa ízei – Angol teázás** (inkább nagyobb óvodásokkal érdekes)
Kulturális gasztroélmény. Müpa

Október 25–26.

❖ Hetedhét Táncház

Népzenei-néptáncos élmény, mindenki együtt táncolhat. Müpa

2. Programok Vidék

Október 11 - 12. Keszthely, Tavirózsa Kalandpark

❖ Gesztenyefesztivál

Ősz egyik legkedveltebb terméke a gesztenye, mely számtalan vitamint tartalmaz, s jellegzetes ízével minden rajongója várja az októbert ez által. Keszthelyen egy igazi gesztenyés programsorozatot hoztak létre a helyiek, melynek főszereplője lett e nemes eledel....



Október 4. Balatonboglár

❖ Töklámpás fesztivál

Balatonbogláron, azon belül is Szőlőkislakon ősszel ellepik a tökök a falut. Az októberi rendezvényen gyönyörű töklámpások fényében tündököl majd a település. Az egyik legkedveltebb esemény a környéken, hiszen igazán szemet gyönyörködtető látványt nyújt minden...



1. Őszi családi receptfüzet

☺ 1. Almás–fahéjas zabkeksz

- **Hozzávalók** (kb. 15 db-hoz): bögre zabpehely, 2 közepes alma, lereszelve, 2 érett banán, villával összetörve, 1 tojás, 1 tk fahéj, ½ tk sütőpor
- **Elkészítés:**
A banánt villával pürésítsd, add hozzá a reszelt almát.
Keverd bele a tojást, fahéjat, sütőport, végül a zabpelyhet.
Kanalazz halmokat sütőpapíros tepsire, kicsit lapítsd le.
180-on 15–18 percig süsd.

☺ 2. Sütőtökrémleves pirított magokkal

- **Hozzávalók** (4 főre): 1 kg sütőtök, 1 közepes répa, 1 közepes krumpli, 1 fej vöröshagyma, 7 dl zöldségalaplé, 2 ek olaj, só, bors, szerecsendió ízlés szerint, tökmag vagy napraforgómag a tetejére
- **Elkészítés:**
A sütőtököt szeleteld, süsd 200 °C-on kb. 30 percig, amíg megpuhul.
Hagymát dinszteld, add hozzá a répát, krumplit, sült tök húsát.
Önts fel alaplével, főzd 15 percig.
Botmixerrel pürésítsd, fűszerezd.
Pirított magokkal és egy kanál tejföllel tálald.

☺ 3. Almás–diós rétes (gyors változat)

- **Hozzávalók (2 rúdhoz):** 1 csomag bolti réteslap, 5 nagyobb alma, reszelve, 5 ek darált dió, 3 ek cukor vagy méz, 1 tk fahéj, 3 ek olaj a kenéshez
- **Elkészítés:**
Az almát reszeld, keverd a dióval, cukorral, fahéjjal.
Réteslapot kend meg olajjal, tegyél rá a töltelékből.
Csavard fel, tedd tepsire.
180-on 20–25 perc alatt süsd aranybarnára.

☺ 4. Körtés–sajtos mini lepény

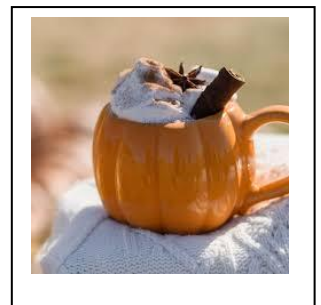
- **Hozzávalók** (8 db-hoz): 1 csomag leveles tészta, 2 körte, 150 g reszelt sajt (gouda, edami, mozzarella), 2 ek méz
- **Elkészítés:**
A leveles tésztát vágd 8 négyzetre.
A körtét szeleteld fel, tedd a tésztára.
Szórd rá a sajtot, locsold kevés mézzel.
190-on 15 perc alatt süsd készre.

☺ 5. Mézes–sütőtökös muffin

- **Hozzávalók** (12 darabhoz): 250 g sütőtökpüré (sütve, pürésítve), 200 g liszt, 2 tojás, 80 ml olaj, 100 g méz, 1 tk sütőpor, 1 tk fahéj
- **Elkészítés:**
A sütőtököt süsd meg, pürésítsd.
A tojást verd fel a mézzel, add hozzá az olajat, majd a sütőtökpürét.
Szitáld bele a lisztet, sütőport, fahéjat.
Keverd össze, kanalazd muffinpapírral bélelt formába.
6 -on 20 perc alatt süsd meg.

6. Őszi forrócsoki sütőtökös recept

- **Hozzávalók:** 200 g étcsokoládé (min. 70%-os), 1/2 csésze sült sütőtökpüré (kb. 1/4 kisebb sütőtök), 2 csésze tej (lehet növényi tej is, mint mandula- vagy zabtej), 1/2 teáskanál őrölt fahéj, 1/4 teáskanál őrölt szerecsendió, 1/4 teáskanál vaníliakivonat, 1 evőkanál barna cukor vagy juharszirup (ízlés szerint), Csipet só, Tetejére: tejszínhab (vagy kókuszkrém), őrölt fahéj, vagy pirított tökmag (opcionális)



Elkészítés:

Sütőtökpüré: Ha még nincs kész a püré, hámozd meg a sütőtököt, vágd fel kisebb darabokra, és süsd 180°C-on 25-30 percig, amíg megpuhul. Ezután turmixold le, hogy sima pürét kapj.

Forró csoki alap: Egy közepes lábasban melegítsd fel a tejet közepes lángon. Add hozzá a csokoládét, és folyamatos keverés mellett olvaszd fel, amíg teljesen sima lesz.

Fűszerezés: Miután a csokoládé felolvadt, add hozzá a sült sütőtökpürét, a fahéjat, szerecsendőt, vaníliát és egy csipet sót. Keverd jól össze, hogy egyenletesen eloszoljanak a fűszerek.

Édesítés: Ha szeretnéd édesebben, add hozzá a barna cukrot vagy juharszirupot, és keverd addig, amíg teljesen fel nem oldódik.

Tálalás: Öntsd a forró csokit bögrékbe, és díszítsd tejszínhabbal (vagy kókuszkrémmel, ha vegán verziót szeretnél), egy kis fahéjjal és pirított tökmaggal.

Tipp:

- Ha még krémesebbé szeretnéd, használhatsz egy evőkanál kókusztejet vagy tejszínt is.
- A sütőtökpürét előre is elkészítheted, és hűtőben tárolhatod, így gyorsan összedobhatod a forró csokit.

Ez a forró csoki nemcsak isteni finom, de az őszi fűszerek és sütőtök egy tökéletes kombinációja, amely felmelegít, miközben egy kis őszi varázslatot hoz a napodba! 🍵 🍂 🎃