

RECEPT- GYŰJTEMÉNY

Projektszám: EFOP-1.8.5-17-2017-00150
Projektcím: Menő menza a Varga Tamás Iskolában



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI  2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



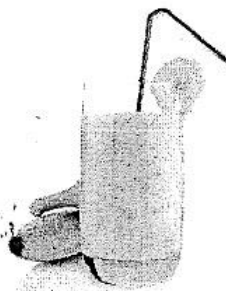
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A Menő Menza a Varga Tamás Iskolában című pályázat keretében, Recept-csere programra került sor február 27-én délután iskolánk ebédlőjében. Zöldségekből és gyümölcsökből készítettek ízletes és egészséges italokat szülők és diákok. A turmixokba csak természetes anyagokat tettek, édesítőnek gyümölcslevet és mézet használtak. A receptcsere klub egy jó alkalom arra, hogy a szülők találkozzanak egymással kicseréljék receptjeiket és közösen dolgozzanak.

Reggeli a pohárban

HOZZÁVALÓK:

175 ml tej
125 ml sovány joghurt
1 nagy banán (darabokra vágva)
1 nagy alma (kimagozva és darabokra vágva)
10 ml búzacsíra
15 ml folyékony méz
5 db jégkocka



ELKÉSZÍTÉS:

Tegye a tejet, joghurtot, a banánt, az almát, a búzacsírát és a mézet a keverőpohárba. Adja hozzá a jégkockát. Turmixolja jól össze az egyes fokozaton 30 másodpercig, ezt követően a kettes fokozaton 20 másodpercen keresztül. Tálalja azonnal.

Ananász-Kókusz-Frissítő

HOZZÁVALÓK:

1 doboz darabos ananász befőtt
300 ml ananászlé
150 ml kókusztej
7 kis gombóc vanília fagyalt (kb. 350g)



ELKÉSZÍTÉS:

Tegye a darabos ananász befőttet az ananászlével és a kókusztejjel együtt a keverőpohárba. Adja hozzá a fagyaltot. Turmixolja össze 10 másodpercen keresztül az egyes fokozaton, ezt követően a kettes fokozaton 30 másodpercen keresztül. Tálalja azonnal.



Sárgarépás, mentás almajuice

Enyhe mentabeütésű, krémes zöldséges, gyümölcsös élénkítő koktél. Sárgarépás, mentás almajuice.

Hozzávalók (kb. 2,5 dl-hez):

- 2 sárgarépa
- 1 alma
- 1 mentaágacska

Fűszeres cékla

A cékla szerteágazó gyógyhatását a benne található számos vitaminnak és ásványi anyagnak köszönheti. Mindenekelőtt sok káliumot tartalmaz, de ezenkívül gazdag még kalciumban, vasban, foszforban, nátriumban, valamint antioxidáns tulajdonságú A-, B-, és C vitaminokban.

Hozzávalók (kb. 2,5 dl-hez):

- 2 sárgarépa
- 1 narancs
- negyed cékla
- 2 centiméternyi friss gyömbér

Forrás: <https://www.eujuicers.hu/blog/zoldseg-es-gyumolcs-juice-receptek>

Projektszám: EFOP-1.8.5-17-2017-00150
Projektcím: Menő menza a Varga Tamás Iskolában



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

11. 1 dl erős tea, 1½ dl tejszinnel kevert tej, 1 tojássárgája, 1 kanál cukor vagy méz.
12. 1 dl savanyú káposzta lével, 1½ dl tej, fél (szeletekre vágott) alma, 1 dkg cukor.
13. 1 dl vörösbor, 1½ dl tej, 1 tojássárgája, 2 dkg porcukor.
14. 2½ dl tej, 1 kanál citromlé, csipet reszelt citromhéj, 1 tojássárgája, 1 kanál rum vagy citromlikőr.
15. 1 dl erős feketekávé, 1½ dl tejszínes tej, 1 kanál konyak, 1 dkg porcukor.



Gyümölcs- (turmix-) ital gép nélkül

Hozzávalók 1 személyre: 3 dl lehűtött, forralatlan vagy forralt tej, 10 dkg málna vagy eper, 3 cikk narancs, 3 dkg porcukor.

Az anyagokat tálba öntjük, habverővel addig verjük, míg sima lesz, és a tej szépen átszínesedik. Azonnal pohárba öntjük és fogyasztjuk. Az évszaktól függetlenül mely hűtött gyümölcsből is készíthetjük. Nyáron kellemes üdítő és tápláló uzsonnaital, vagy ebédhez leves helyett adhatjuk. Egyszerre két adagnál többet ne készítsünk!

Az italok ízének összetételét kombinálhatjuk mézzel, citromlével, tejszinnel.



SZÉCHENYI 2020

Projektszám: EFOP-1.8.5-17-2017-00150
 Projektcím: Menő menza a Varga Tamás Iskolában



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Turmixitalok

Nagyon kellemesen üdítők és táplálók a turmixgépben készült különböző összetételű, változatos italok, amelyek a keverőgép elterjedésével közkedvelté váltak. Alapanyaguk többnyire tej, gyümölcs- vagy valami főzelekléle, cukorral, mézzel, esetleg konyakkal izesítve. Tej helyett használhatunk szódavizet is. Mindig forralt és lehűtött tejet használjunk! A gyümölcs- és főzeleklék jól megmosva, héjuktól megtisztítva, felaprózva kerüljenek a keverőbe! A technikai eljárás általában mindegyik italnál egyforma. A tejjel készült italok anyagát egy tálban összekeverjük, a keverőpohárba öntjük, befedjük, s az áramot bekapcsoljuk. A gépet 40-50 másodpercig forgatjuk, és az áramot kikapcsoljuk. A szódavizzel készült italokat rövidebb ideig forgatjuk. Egyszerre 1-2 adagra valót készítünk.



- 1 l dl sűrű paradicsomlé, 1½ dl tej, 1 dkg zeller. A zellert finomra reszeljük, az anyagokat összeöntjük, egy csipet só, esetleg borsot adunk a keverékhez, és a keverőedénybe tesszük.
2. ½ dl csipkeszörp vagy málnaszörp, 2 dl tej. Ehhez a keverékhez nagyon jól megfelel az aludtje is. Ízlés szerint 1-2 dkg porcukrot adunk hozzá.
3. 10 dkg nagyon finomra reszelt sárgarépa, 2 dl tej, pár csepp citromlé, 1 kanál méz, egy csepp só.
4. Egy vékonyra felszeletelt banán, késhegynyi vaníliás cukor, 2 dl tej.
5. ½ dl almalé vagy 10 dkg tisztított, vékony szeletekre vágott alma, 2 dkg porcukor, pár csepp citromlé, 1½ dl tej.
6. Három gerezd narancs, 2 dl tej, 2 dkg porcukor, pár csepp citromlé, 3 cl konyak vagy Triple Sec.
7. Egy nagyobb, érett, hámozott, szeletekre vágott őszibarack, 1½ dl tej, 2 dkg porcukor, pár csepp citromlé, 3 cl konyak.
8. 10 dkg friss vagy kompót magvált meggy, 1 dl tej, 3 dkg cukor.
9. 10 dkg tisztított, apró kockákra vágott uborka, 2½ dl tej, 1 kanál citromlé, 1-2 dkg cukor.
10. Egy kávéskanál kakaó 1 dl vízben felőzve, 1½ dl tej, 1 tojássárgája, 2 dkg porcukor.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Céklás turmix gyümölcsökkel

Hozzávalók

- 1 db közepes cékla
- 2 dl piros bogyós gyümölcs
- 2 dl ananász
- 2 evőkanál natúr joghurt (görög)
- 1 teáskanál dia wellness édesítőpor

Szilvás sütőtökturmix (tejmentes)

Hozzávalók

- 450 ml
- 150 g sütőtök sütvé
- 4-5 szem aszalt szilva
- 1 db szilvaízű teafilter
- 1/2 kávéskanál mézeskalács fűszerkeverék
- ízlés szerint édesítés
- 250 ml víz

Gyümölcsturmix alma-banán-kiwi-répa

Hozzávalók

- 4 adag
- 1 db banán
- 1 db alma
- 2 db répa
- 3 db kiwi
- 1 ek méz
- 0,5 liter narancsle

Répás-avokádós smoothie

- 2 db avokádó
- 1-2 db nagy répa
- 6 dl tej, míg ellepi az alapanyagokat
- ízlés szerint méz

Forrás: <https://cookpad.com/hu/receptek>