

## EGYÜTT A KONYHÁBAN

# ÉDESEK ÉS EGÉSZSÉGESEK

Nemcsak jó móka gyerekkel együtt sütni-főzni, de megtaníthatjuk arra is, hogyan tudunk egészséges finomságokat készíteni. Csupán a korábbi alapanyagokat kell kicserélnünk.

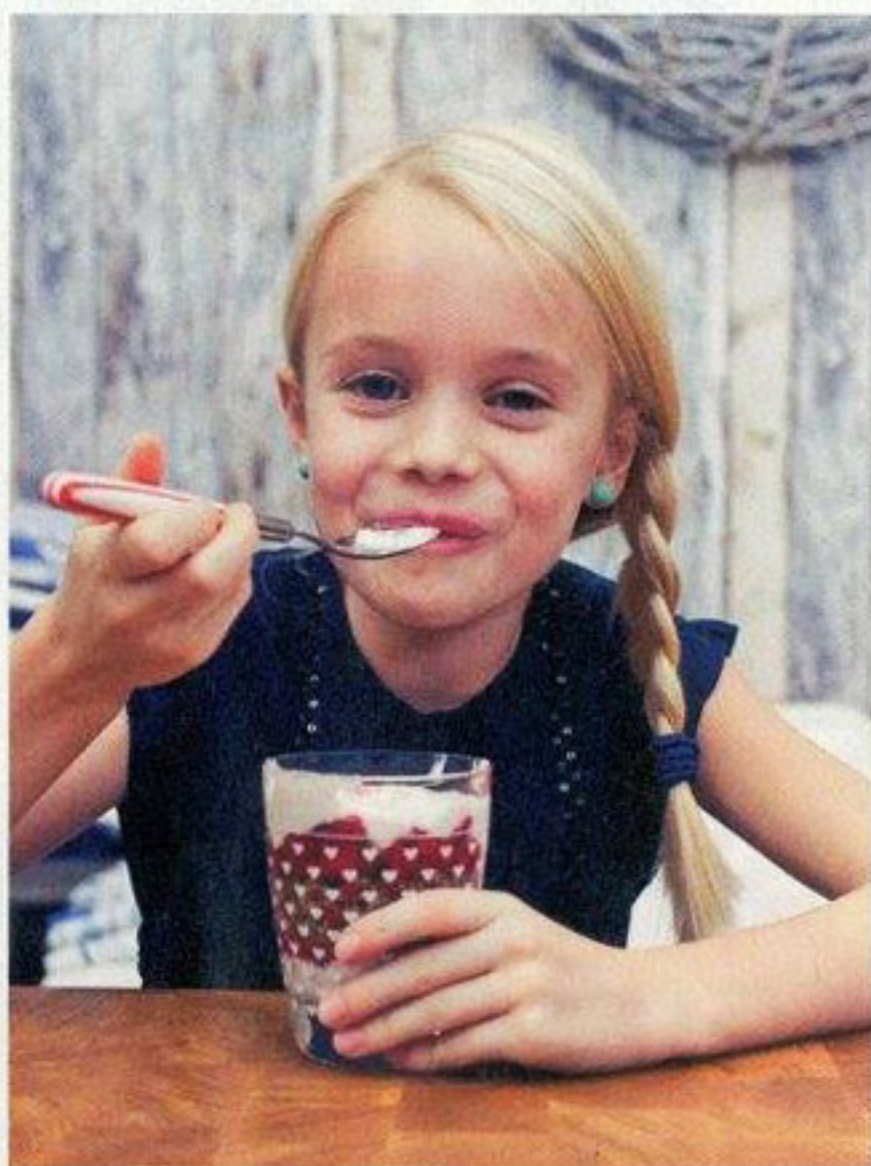
írta: TURBÉK ILDIKÓ

### MÁLNÁS TÚRÓDESSZERT

#### HOZZÁVALÓK 3 SZEMÉLYRE:

- 9 evőkanál bio crunchy (csokoládés zabmüzli)
- 250 g alacsony zsírtartalmú túró
- 250 g natúr vagy görög joghurt
- fahéj, reszelt citromhéj, vaníliakivonat
- 300 g málna vagy tetszés szerinti pépesített gyümölcs

Villával vagy habverővel keverjük krémesre a joghurtot a túróval. Adjuk hozzá a fahéjat, a citromhéjat és egy kevés vaníliakivonatot. A gyümölcsöt, ha fagyasztott, egyszerűen csak hagyjuk kiolvadni, és villával törjük össze egy kicsit. Ugyanígy tegyünk minden más gyümölccsel. A poharak aljába kanalazzunk egy kevés túrókrémet, szórjunk rá poharanként három-három kanál crunchyt, kanalazzunk rá gyümölcsöt, majd a maradék krémet. A desszertek tetejét díszítsük fahéjjal, esetleg reszelt étcsokival.



## MOGYORÓVAJAS SAJTTORTA

### HOZZÁVALÓK:

- másfél pohár csokis biotönkölybúzás müzli
- 225 g mascarpone
- 200 ml habtejszín
- 4 evőkanál mogyoróvaj
- fél citrom leve
- 1 teáskanál reszelt citromhéj
- étcsokoládé (85%-os)

A tejszínt verjük kemény habbá, majd keverjük hozzá a mascarpone-t és a mogyoróvaját. Jól dolgozzuk össze, majd a citromlé és a citromhéj hozzáadásával lágyítsunk picit az ízeken. Szórjuk a torta- vagy piteformába a müzlit, majd kenjük a tetejére a krémet. Egy kanál vagy tortalapát segítségével óvatosan egyengessük el rajta. Reszeljük a tetejére étcsokoládét, és 4-5 órára vagy egész éjszakára helyezzük a hűtőbe.





RECEPTEK: FÖLDVÁRI KORNÉLIA  
GASZTROBLOGGER  
FOTÓ: PURE & PASTEL PHOTOGRAPHY  
HELYSZÍN: SKANDI TREND  
MODELLEK: KORNÉLIA, LÉNA  
(RUHA: GAP)

## KEKSZ

### HOZZÁVALÓK:

- másfél pohár rizsliszt
- 2 tojás
- 4 evőkanál barna nyírfacukor
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál sütőpor
- negyed pohár margarin
- aszalt gyümölcsök, magvak ízlés szerint

A sütőt melegítsük elő 150 fokra, a sütőlapot béleljük ki sütőpapírral. Tegyük egy nagy tálba a lisztet, aprítsuk rá a szoba-hőmérsékletű margarint, adjuk hozzá a cukrot, a tojásokat, a sütőport és a sót. Kézzel gyúrjunk jól formázható, a linzernél valamivel lágyabb állagú tésztát. Formázzunk apró korongokat a tésztából, és helyezük a sütőlapra. A tetejét szórjuk meg aprított magokkal és aszalt gyümölcsökkel, majd süssük őket 180 fokon, amíg halványbarnára nem pirulnak.

