

EGYSZERŰ RENDELKEZÉSEK ÁFONYÁVAL



Kókusz zabkása áfonyával

½ csésze zabpehely
1 pohár víz
1 kis doboz tej
kókuszolaj / 165 ml
1 teáskanál nádcukor
¼ vaníliarúd
csipet só
½ csésze friss áfonya
¼ csésze főzött tea
arónia vagy rózsa

Készítmény

1. Tegye az áfonya és a tea kivételével az összes hozzávalót az edénybe. Lassú tűzön keverés nélkül melegítjük, majd 5-7 percig főzzük, amíg besűrűsödik.
2. Közben egy közeli fazékban forraljuk fel az áfonyát és az arónia teát. 2-3 percig főzzük, amíg az áfonya megpuhul.
3. A forró zabpelyhet tálakba öntjük áfonyával együtt, vagy megszórjuk kókuszreszelékkel





áfonyás turmix

1 banán
Fél csésze kedvenc bogyója
(fagyasztott vagy friss)
Fél csésze áfonya
1 csésze növényi tej
egy teáskanál mézet

Készítmény

Keverje össze a hozzávalókat egy turmixgépben... és kész!

csak 5 perci



Zabkeksz áfonyával

140g szárított áfonya 200g
instant zabpehely
2 evőkanál lisztet
1 lapos teáskanál sütőpor
150 g puha vaj
150 g világos barna cukor
1 tojás

Készítmény

1. Az áfonyát turmixgépben őrölje meg, vagy vágja apróra.
2. Keverje össze a zabpehelyt, a lisztet, a sütőport és az áfonyát.
3. Egy másik tálban habosra keverjük a vajat és a cukrot (kb. 3-4 percig verjük). Csökkentse a keverő sebességét, és adja hozzá a tojást, keverje további 30 másodpercig. Hozzáadjuk a zabpehellyel és áfonyával elkevert lisztet, és alaposan összekeverjük (lehetőleg kanállal vagy kézzel).
4. A tésztából két tekeracet formálunk, és 3 órára a hűtőbe tesszük.
5. után éles késsel kb 1 cm széles szeletekre vágjuk a tekeracseteket, és sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. 170°C-on légkeveréses funkcióval 14 percig sütjük. Miután kivettük a sütit a sütőből, hagyjuk kihűlni egy tepsiben, mert nagyon puha (kihülés után megkeményedik).



120 g kedvenc keverék
diófélék
400 g zabpehely
100 g kedvenc keverék
gabonák és magvak
80 g szárított áfonya
2 evőkanál olaj

Áfonya Granola

Készítmény

1. A sütőt előmelegítjük 180°C-ra
2. A diót apróra vágjuk, összekeverjük zabpehellyel, áfonyával és olajjal.
3. A masszát két részre osztjuk, majd egyenletesen elosztjuk 2 sütőpapírral bélelt tepsiben. Süssük mindegyik adagot körülbelül 25 percig, amíg aranybarna és ropogós nem lesz

Tálalási javaslat:

A granola jó ízű joghurtos desszertként: keverje össze kedvenc natúr joghurtját egy kis fahéjjal és mézzel, és tálalja a korábban elkészített granolával.





Karácsony receptek



áfonya

SZÓSZ

500 g friss vagy fagyasztott áfonya
2 alma meghámozva, apróra vágva
150 g nádcukor
1 fahéjrúd

Készítmény

- 1.** Tegye a hozzávalókat egy edénybe, adjon hozzá egy kevés vizet. *Tipp: Ha fagyasztott áfonyát használ, érdemes felolvasztani főzés előtt.*
- 2.** Óvatosan felmelegítjük a hozzávalókat, felforraljuk, és addig pároljuk, amíg az alma megpuhul.
- 3.** Amikor a szósz kissé besűrűsödik, levesszük a tűzről és várja meg, amíg a szósz kihűl. Az így elkészített szósz remek kiegészítője lehet kedvenc karácsonyi ételeinek, húsos és vegán ételeknek egyaránt.



Nowiny Karácsonyi sajttorta

500 g búzaliszt	2 csomag vaníliás cukor
5 sárgája	3 tojás
250 g vaj	100 g olvasztott vaj
150 g porcukor	2 evőkanál burgonyaliszt
1 csomag vaníliás cukor	15 g búzaliszt
1 evőkanál tejföl	Fél citrom leve
1 teáskanál sütőpor	80 g kandírozott áfonya
Csipet só	5 tojás fehérje
1 kg sajttorta túró	150 g durva cukor
125 g cukor	porcukor a díszítéshez

1. A lisztet összekeverjük a porcukorral, a sütőporral és a csipet sóval. A vajat kockákra vágjuk, a többi hozzávalóhoz adjuk, és óvatosan összegyúrjuk. Gyúrás közben hozzáadjuk a tojássárgáját és egy kanál tejszínt. Az egészet addig gyúrjuk, amíg egynemű masszát nem kapunk. A tésztát két részre osztjuk (2/5 és 3/5), a kisebbik részét egy órára hűtőbe tesszük, a nagyobbik részét pedig henger formázása után a fagyaszttóba tesszük.

2. Egy óra elteltével a tésztát a hűtőből 6-7 mm vastagra kinyújtjuk és téglalap alakú formába tesszük. Ezután kb. 10-15 percig sütjük a tortát 180°C-on légkeverés nélkül, és félretesszük hűlni.

3. A tojásokat habosra keverjük a cukorral és a vaníliás cukorral, majd fokozatosan hozzáadjuk a túró, az olvasztott vajat, a búza- és burgonyalisztet, valamint a citromlevet. Addig keverjük, amíg homogén masszát nem kapunk

4. Az így kapott masszát a torta megsült aljára helyezzük.



5. Öntsünk forrásban lévő vizet az áfonyára. 5 perc múlva leszűrjük, és a sajtos masszára helyezzük.

6. A tojásfehérjét és a cukrot habbá verjük, majd az áfonyás rétegre öntjük.

7. A fagyaszttóból lereszeljük a tésztát, majd megszórjuk az elkészített masszával, a tetejére az áfonyát és a habot.

8. Süssük a tortát körülbelül 50 percig. Sütés és teljes kihülés után porcukorral megszórhatjuk a tortát