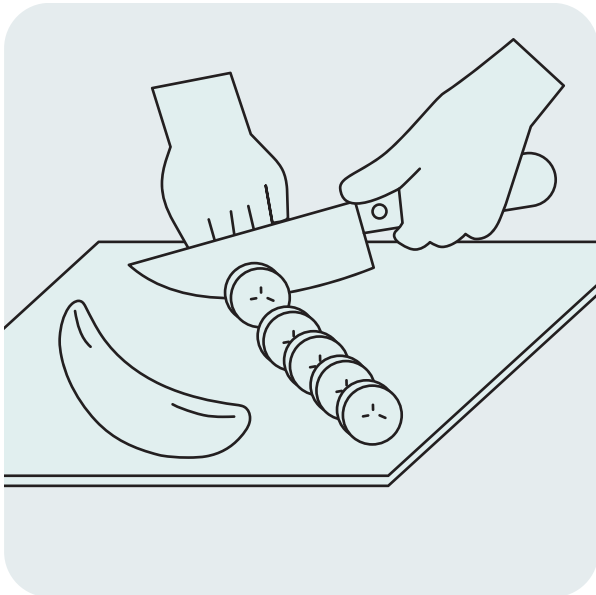
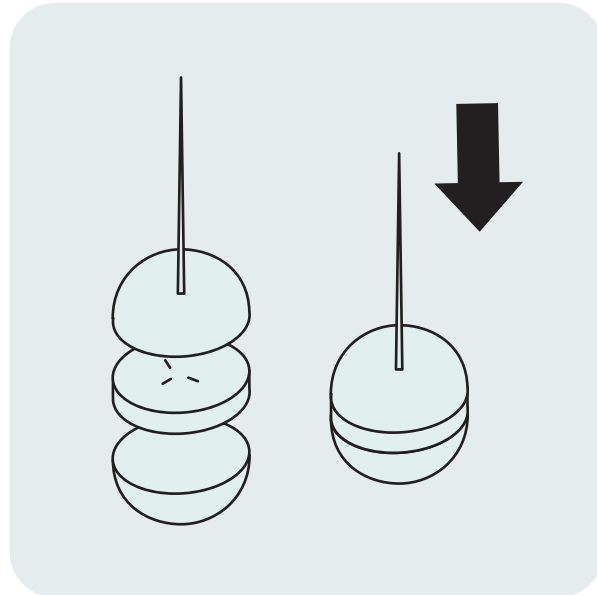


Banános falatkák (👤 3+)

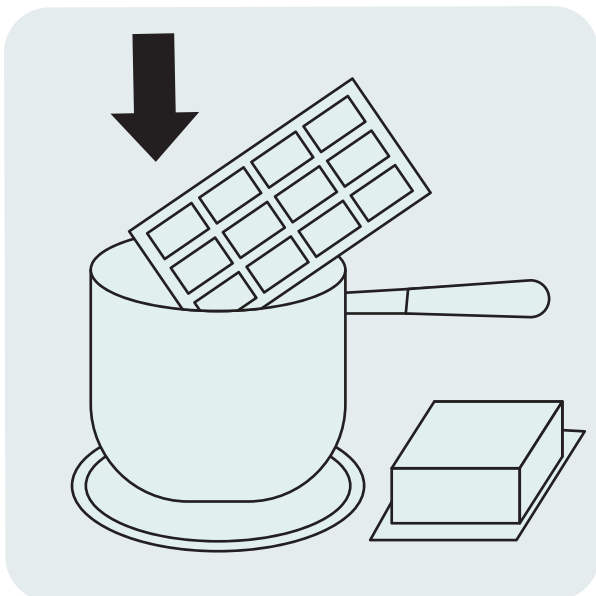
- 3 banán
- 1 csomag babapiskóta
- 1 főzőcsokoládé
- 1 evőkanál teavaj
- fogpiszkáló



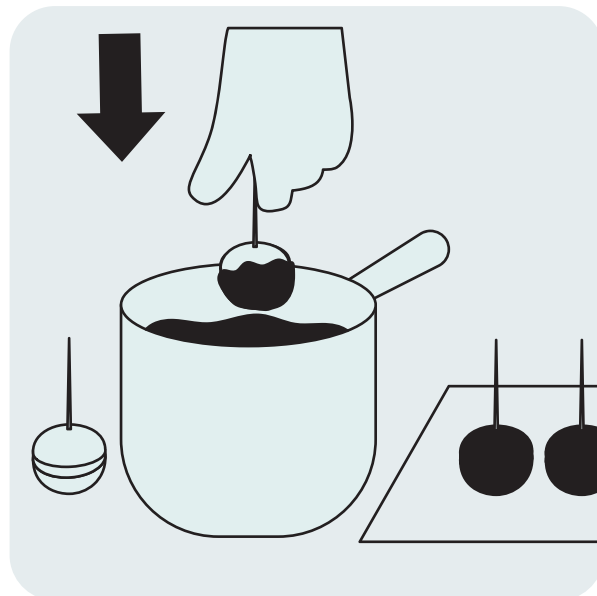
1. A banánokat karikákra metéljük.



2. Két piskóta közé egy banánszeletet helyezünk és fogpiszkálóra szúrjuk.



3. Egy edényben felolvasztjuk a csokoládét és a vajat.



4. A banános falatkákat belemártogatjuk a meleg olvadt csokoládéba és zsírpapírra helyezjük. Hidegre tesszük, amíg a csokoládé megdermed.



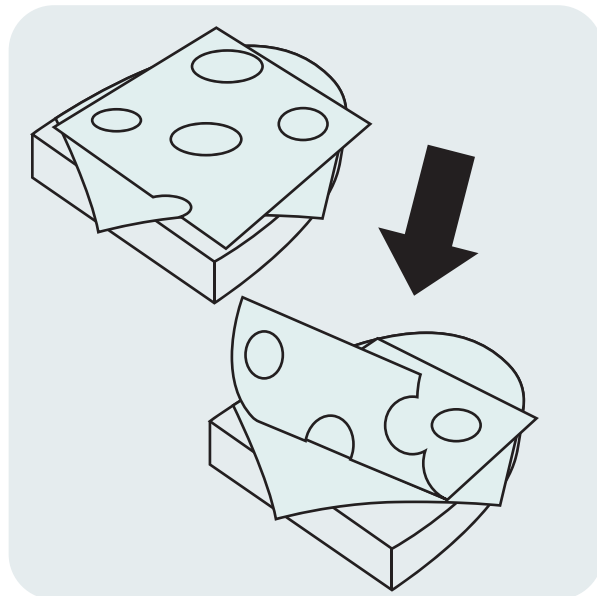
Tipp: Ezt az egészséges finomságot gyerekepartikon, karácsonykor vagy szilveszterkor is kínálhatjuk...

Sült kenyerek (5+)

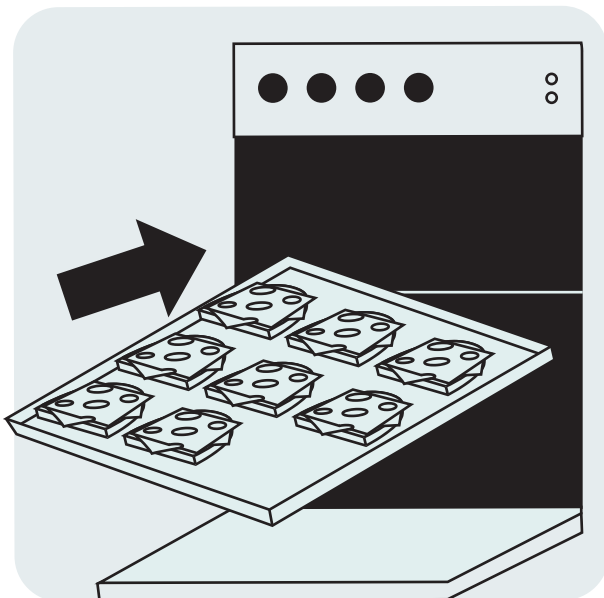
- 8 szelet fehér kenyér
- 8 szelet sonka
- 8 szelet emmentáli sajt
- majonéz
- kecsap



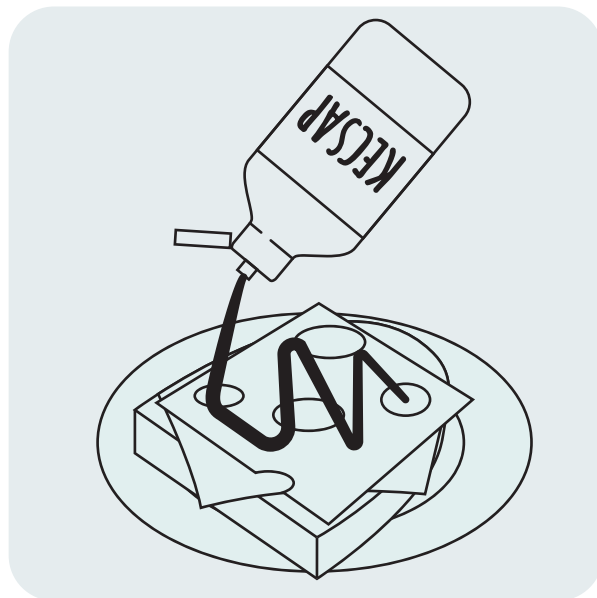
1. A kenyérszeleteket megkenjük majonézzel.



2. A megkent szeletekre sonka és sajt szeleteket rétegezzünk.



3. Sütőben ropogósra sütjük.



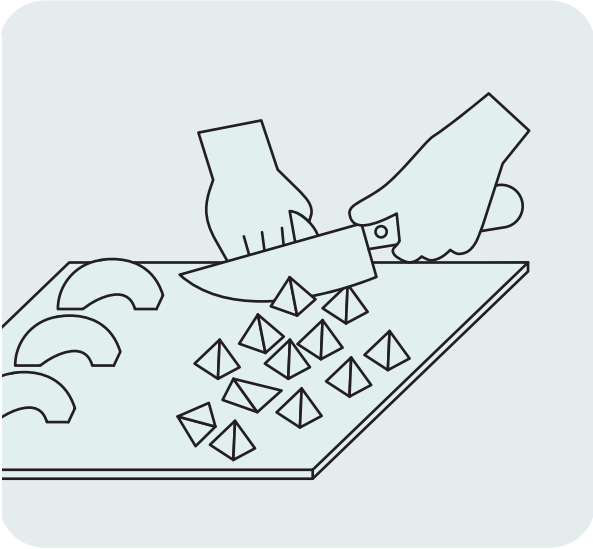
4. A sült kenyérszeleteket ketchuppal ízesítjük.



Tipp: Gyors és egyszerű étel, friss paprikával, paradicsommal vagy uborkával kínáljuk.

Túródesszert (👤 3+)

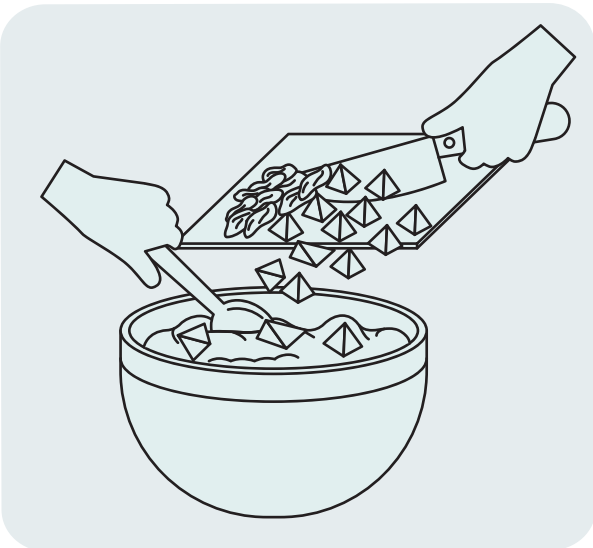
- 100 g túró (darabos)
- 2 alma
- 1 teáskanál fahéj
- 2 evőkanál méz
- 1 evőkanál mazsola



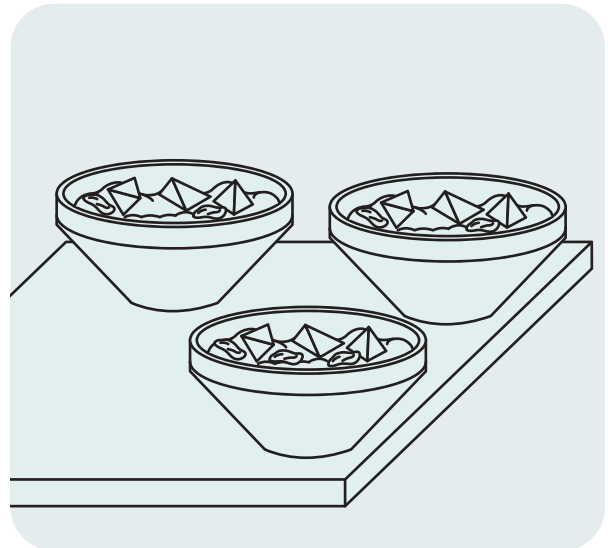
1. Az almát meghámozzuk, kivágjuk a magházát és apróra reszeljük.



2. Egy tálban elkeverjük a túrót a mézzel és fahéjjal.



3. Hozzáadjuk a reszelt almát és a mazsolát és elkeverjük.



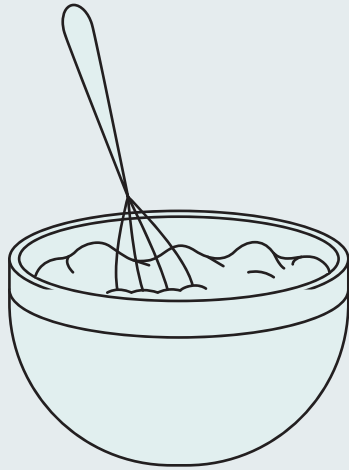
4. Tálakban vagy üveg poharakban kínáljuk.



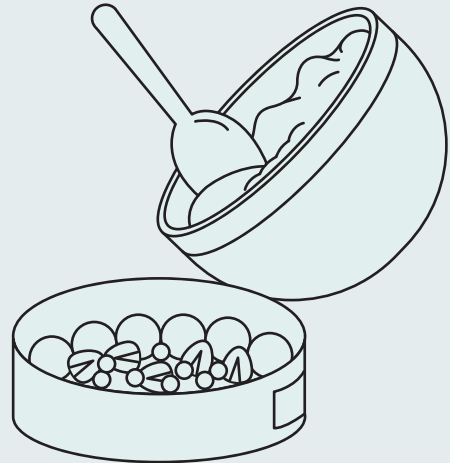
Tipp: A desszertet tejszínnel lágyíthatjuk.

Tejszínes torta (👤 5+)

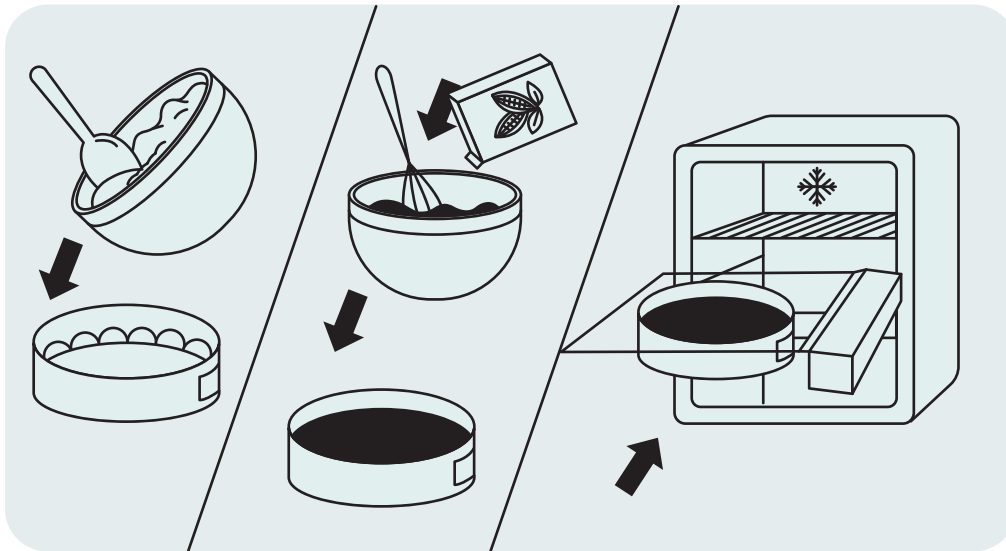
- 100g porcukor
- 200g babapiskóta
- 500g tejszín
- 500g tejföl
- 1 vaníliás cukor
- gyümölcs (erdei gyümölcs, eper)
- 2 teáskanál kakaópor



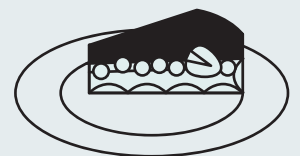
1. A tejszínt habbá verjük, hozzáadjuk a tejfölt, porcukrot és vaníliás cukrot.



2. A tortaforma alját és oldalát kirakjuk babapiskótával és gyümölccsel.



3. A gyümölcsre rátesszük a tejszínes krém felét. A másik felébe belekeverjük a kakaóport és a tortára rétegezzük, majd fóliával letakarjuk és kb. 4 órára hűtőbe tesszük.



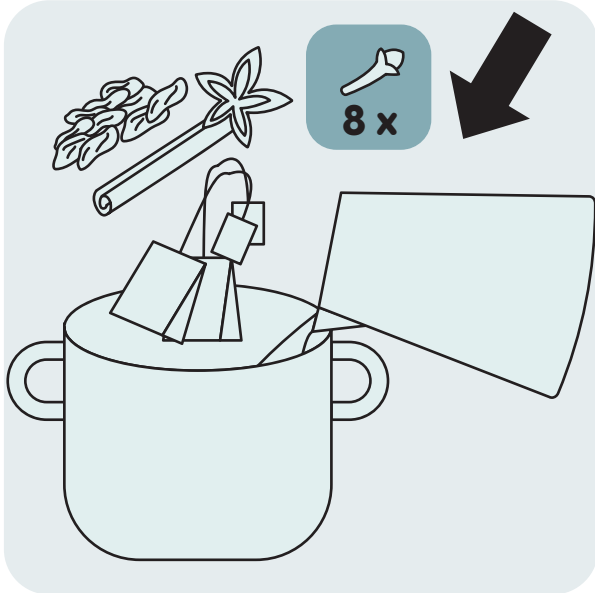
4. A tortaforma oldalrészét eltávolítjuk és a tortát felszeleteljük.



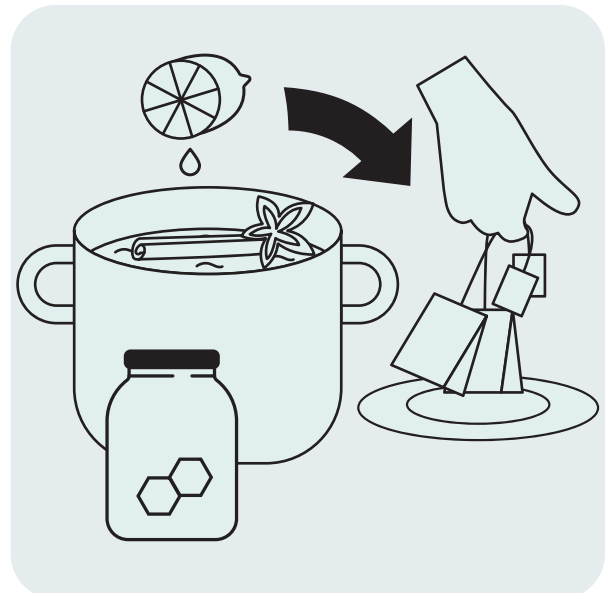
Tipp: Tejföl helyett tejfölös desszertkrémet is használhatunk, ezt már nem szükséges cukorral édesíteni.

Téli puncs gyerekeknek (👤 3+)

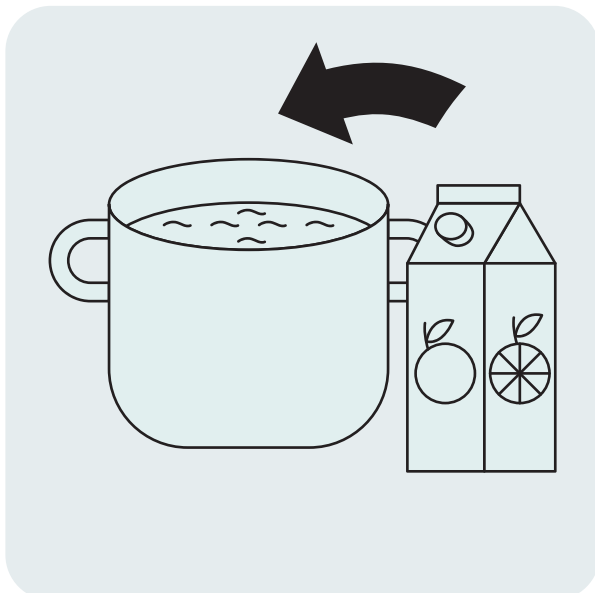
- 1 liter víz
- ½ liter narancslé
- 3 evőkanál citromlé
- 2 tasak fekete tea
- 5 evőkanál méz
- 1 csillagánizs
- 1 fahéjrúd
- 8 szegfűszeg
- 2 evőkanál mazsola



1. Leöntjük a teát, hozzáadjuk a csillagánizst, fahéjrúdat, szegfűszeget és mazsolát.



2. A teás tasakokat kivesszük és mézzel, citrommal ízesítjük.



3. Hozzáöntjük a narancslevet.



4. Melegen kínáljuk.



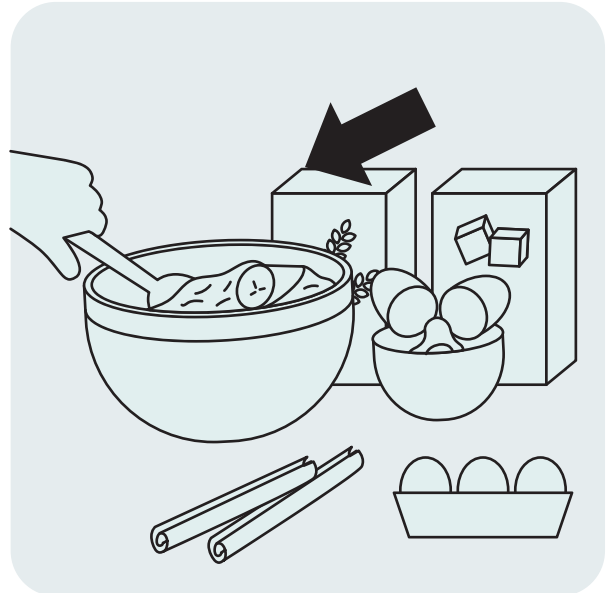
Tipp: Az összetevők aránya igény szerint változtatható. Nem történik semmi, ha több szegfűszeget, mézet vagy dzsúszot adunk a puncshoz. A narancslé almalével is helyettesíthető.

Banános sütemény (👤 5+)

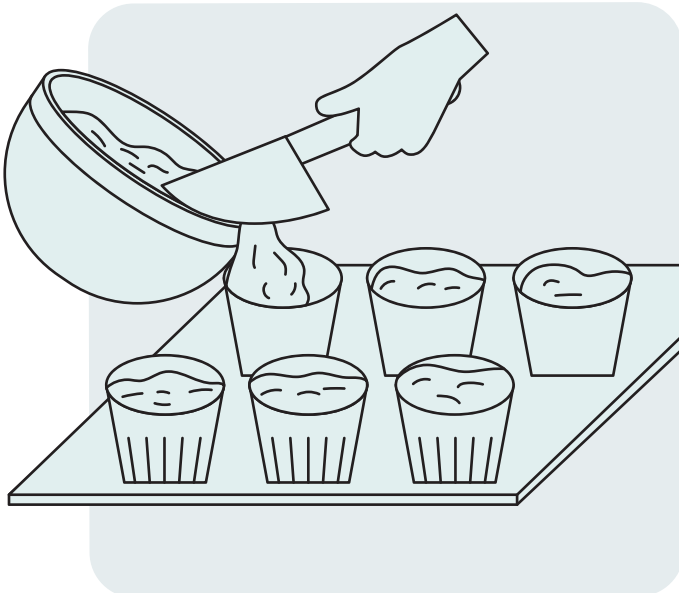
- 3 érett banán
- 1/3 csésze barna cukor
- 1 csésze félsima liszt (tönköly liszt)
- 1 csomag sütőpor
- 2 tojás
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- kisméretű szilikon sütőformák



1. Egy tálban összetörjük a banánokat.



2. Hozzáadjuk a tojásokat, lisztet, sütőport és fahéjat.



3. A tésztát a sütőformákba öntjük és 8 - 10 percen át 180 fokon aranybarnára sütjük.



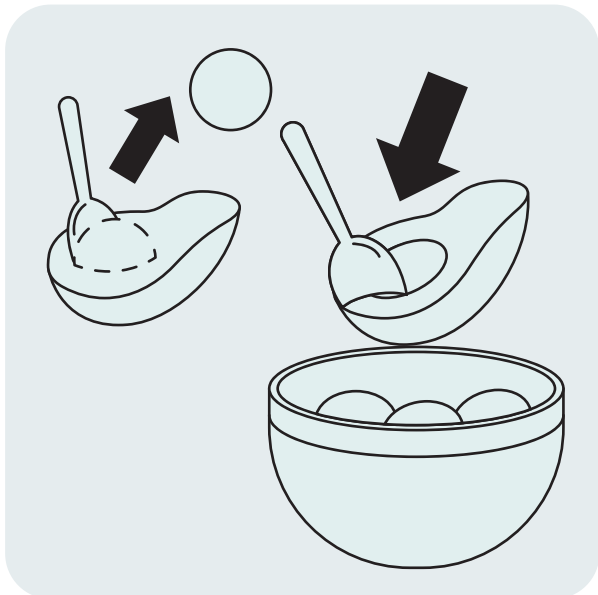
4. A kihűlt sütitet tejszínhabbal díszítjük.



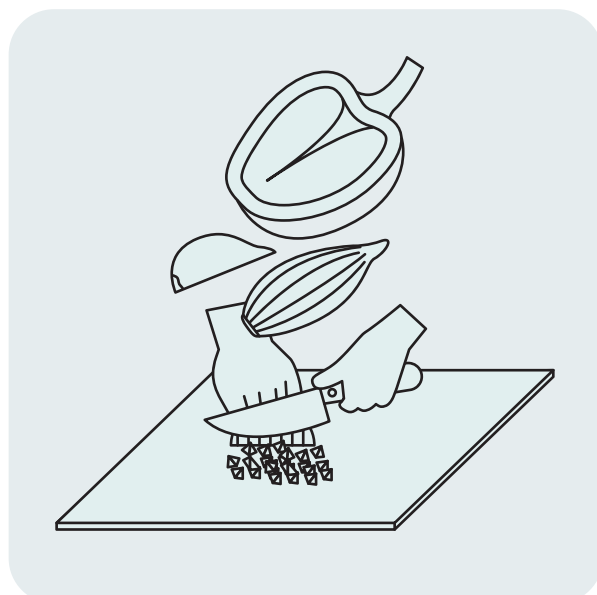
Tipp: A sütés ideje a sütő típusától is függ.

Avokádó kenő (3+)

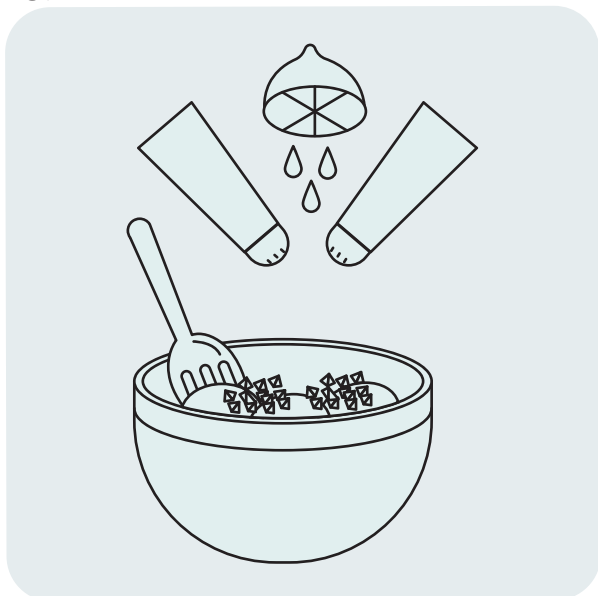
- 1 avokádó
- 1 paradicsom
- 1 fokhagyma
- ½ogyoróhagyma
- ½ paprika
- 3 evőkanál citromlé
- só az ízesítéshez



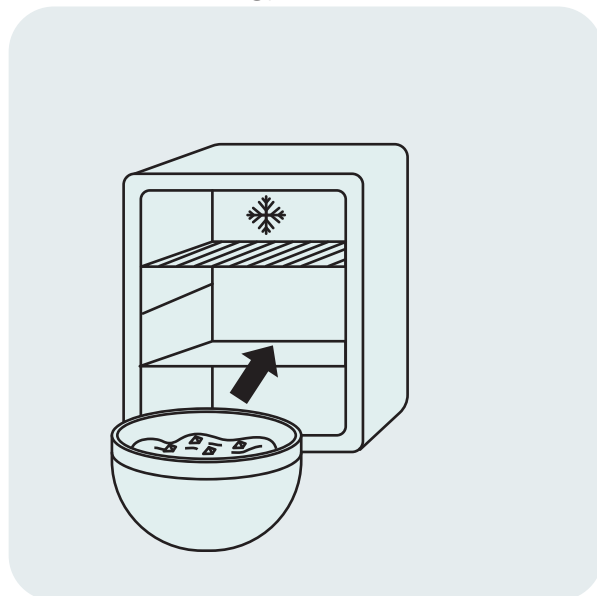
1. Az avokádót félbevágjuk, magját kiemeljük és a húsát kikanalazzuk egy tálba.



2. Aogyoróhagymát, fokhagymát, paprikát és paradicsomot apró darabokra vágjuk.



3. A zöldségeket az avokádó húsához keverjük és megsózzuk.



4. Hűtve tálaljuk.



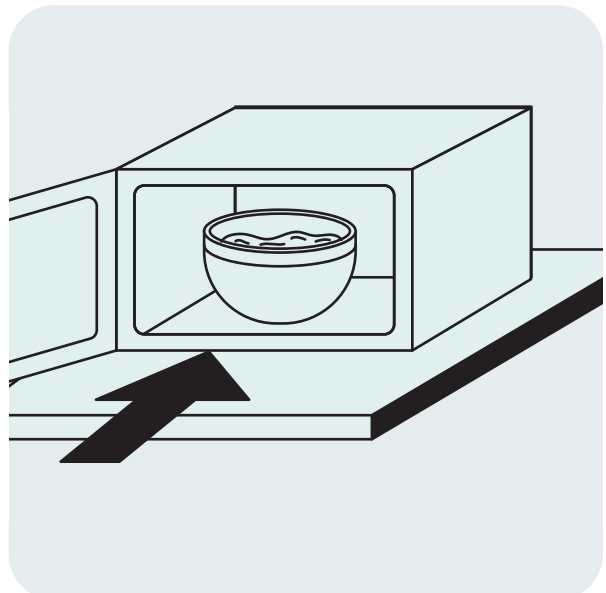
Tipp: A kenő mellé tortillát, kukorica vagy burgonya csipszet kínálunk, de kenyérre is kenhetjük.

Kuglóf mikróban (5+)

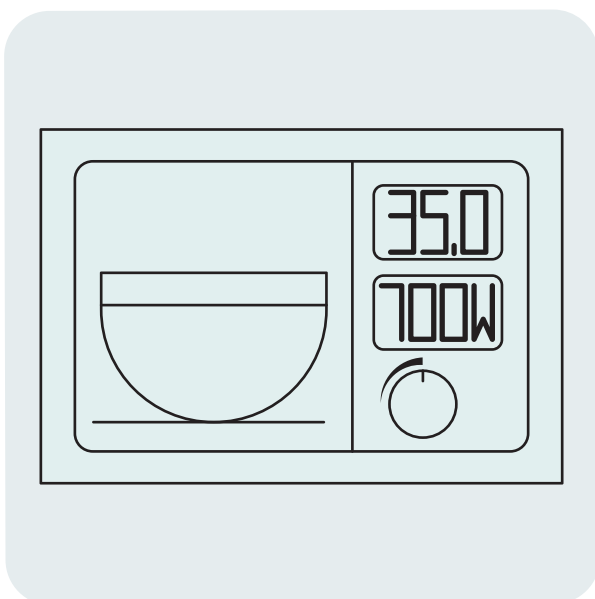
- mikrohullámú sütőben használható tál
- 4 evőkanál sima liszt
- 4 evőkanál porcukor
- 3 evőkanál olaj
- 3 evőkanál tej
- 2 evőkanál édes instant kakaó
- 1 tojás
- ½ csomag sütőpor



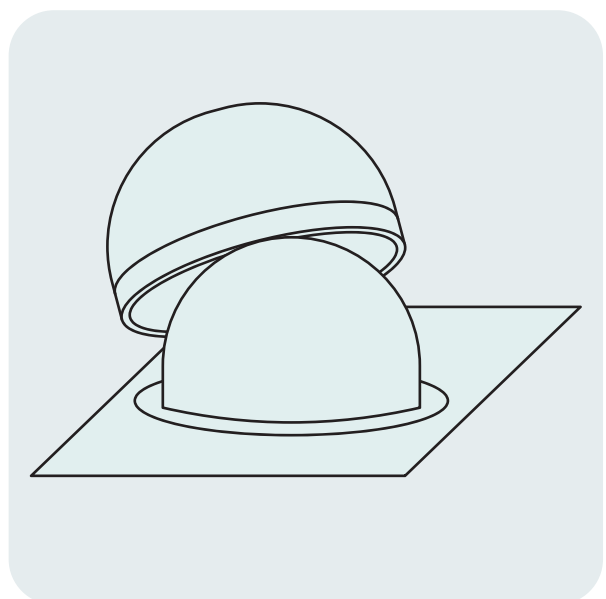
1. Egy tálban összekeverjük a hozzávalókat.



2. A masszát átöntjük egy üvegtálba vagy más, mikróban használható tálba (ügyeljünk arra, hogy a tál elég nagy legyen és a massa maximum a tál feléig érjen, hiszen a mikróban jócskán megnő!)



3. 700W körülbelül 3 - 3,5 percig sütjük.



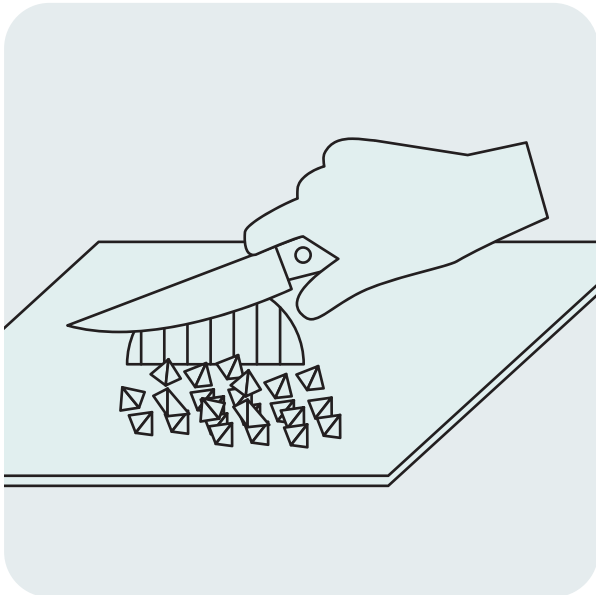
4. A kuglófot kiborítjuk a tálból és hagyjuk kihűlni.



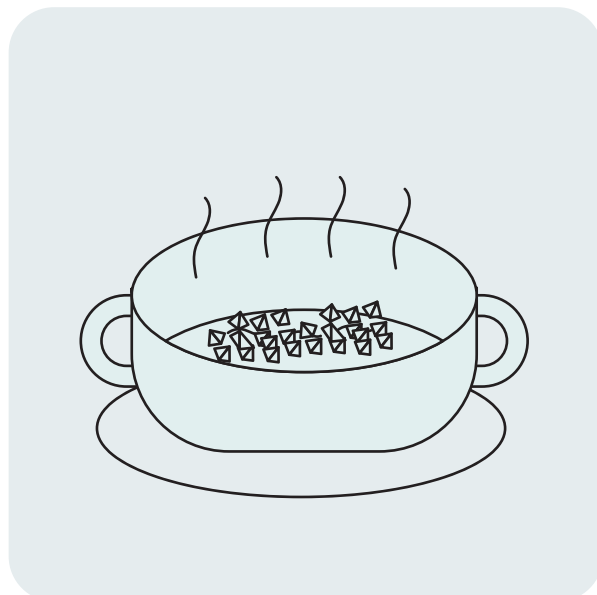
Tipp: Dzsemmel vagy tejszínnel tálaljuk.

Sajtleves (👤 7+)

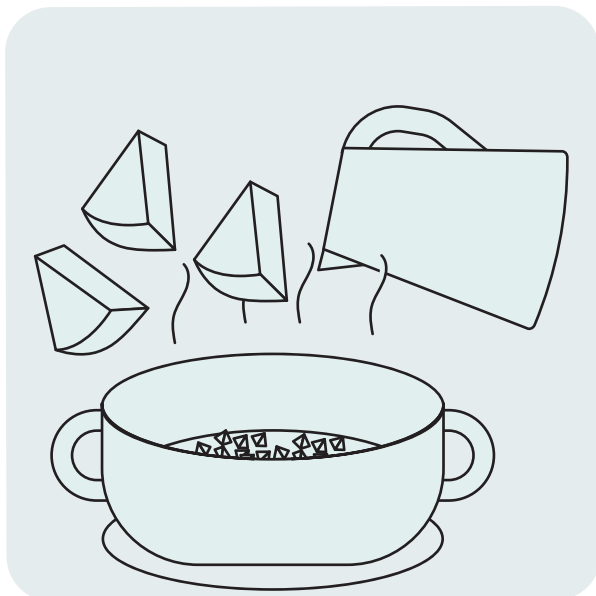
- 0,5 liter víz
- 3 háromszög olvasztott sajt
- 1 metélőhagyma
- 2 szelet sonka
- 1 tojás
- 1 evőkanál teavaj
- só, bors



1. A hagymát kockákra metéljük és vajon megpirítjuk.



2. Hozzáadjuk az olvasztott sajtot és megvárjuk, amíg elolvad. Felöntjük vízzel.



3. Sóval, borssal ízesítjük. Amikor a víz forni kezd, hozzáadjuk a kockára vágott sonkát.



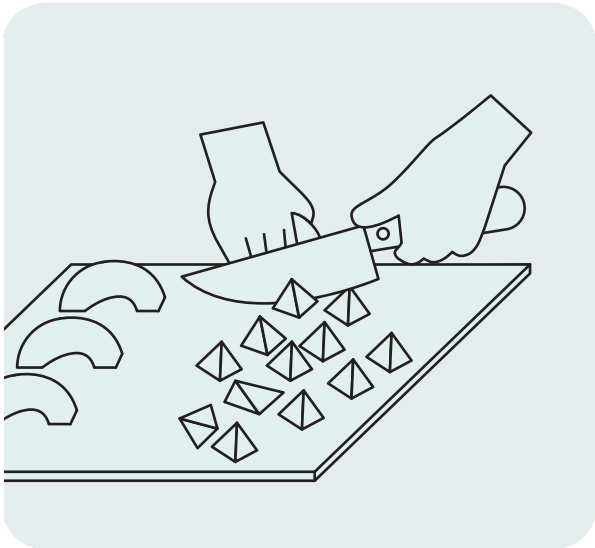
4. Végül tojással sűrítjük és tálaljuk.



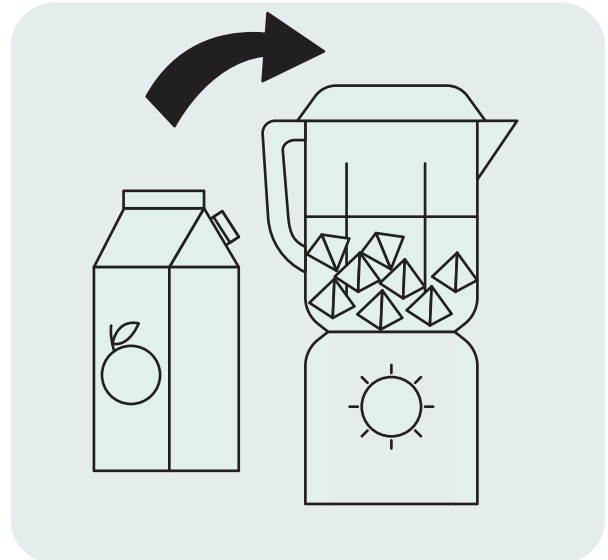
Tipp: Friss ropogós péksüteménnyel kínáljuk.

Gyümölcsös smoothie (👤 5+)

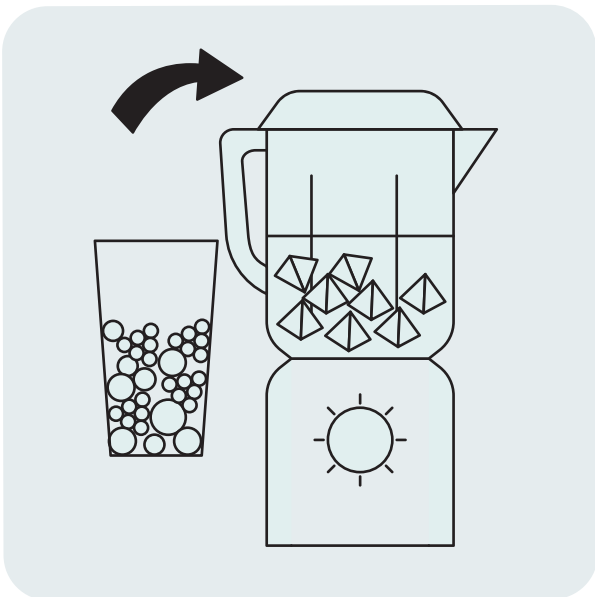
- 1 alma
- 2 narancs leve
- ½ pohár fagyasztott erdei gyümölcs
- egy pohár víz



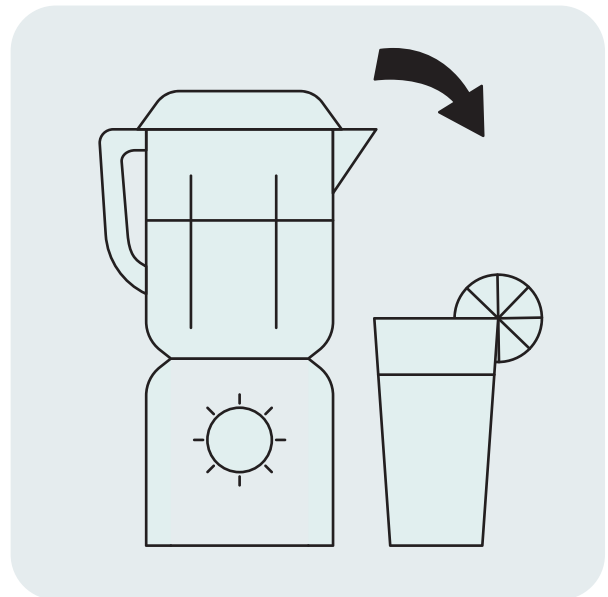
1. Az almát meghámozzuk, félbevágjuk, magházát kivesszük, majd kockákra vágjuk és mixerbe helyezzük.



2. A mixerben hozzáöntjük a két narancs levét. Frissen facsart narancslé helyett fél liter 100% narancslevet is használhatunk.



3. Hozzáadjuk a fagyasztott gyümölcsöt és a vizet.



4. Sima állagúra mixeljük.



Tipp: Erdei gyümölcs helyett egyéb gyümölcsöt vagy zöldséget, például répát vagy spenótot használhatunk.