



„Reggel egyél úgy, mint egy király!” nem véletlenül szól így a mondás, hiszen a reggeli a napunk legfontosabb étkezése. Ilyenkor fontos, hogy vitaminokban, rostban és ásványi anyagokban gazdag ételeket fogyasszunk, hogy utána feltöltődve vessük bele magunkat az egész napos pörgésbe.

A lilafuge.hu írójának, Havas Dórának a titkos fegyvere a zab, amit a legkreatívabb módon képes az asztalra varázsolni és a gyerekek étrendjébe is becsempészni. Íme, néhány egyszerű recept, amelyet már előző nap könnyedén elkészíthetünk, így még csak korábban sem kell kelniük ahhoz, hogy valami igazán finommal indítsuk a napot.

Málnás zabszelet

„Ebben a sütiben az a nagyon jó, hogy nincs szükség a cukorra ahhoz, hogy a tojást habosra verjük vele, így nyugodtan csökkenthetjük a mennyiségét vagy éppen helyettesíthetjük ízlés szerint. A gyümölcsöt is lehet variálni: málna helyett kerülhet bele vegyes erdei gyümölcs, szilva vagy barack, de körtével és almával is el lehet készíteni” – árulta el Havas Dóra, a lilafuge.hu gasztro magazin írója.

Hozzávalók:

A morzsához:

20 dkg liszt

15 dkg barna cukor

15 dkg zabpehely

1 tk só

1 tk sütőpor

1/4 tk szódadikarbóna

1/2 tk őrölt fahéj

18 dkg puha vaj

A töltelékhez:

50 dkg málna vagy vegyes erdeigyümölcs (lehet fagyasztott)

2 ek liszt

50 g barna cukor

1 ek frissen reszelt citromhéj

1/2 citrom frissen facsart leve

Másnapos zabkása

„A másnaposság szigorúan a zabkása állapotára vonatkozik, a lényeg, hogy éjszakára tejbe áztatjuk a zabpelyhet, reggel pedig megesszük. A tejes alapot én nem szoktam ízesíteni, inkább a felső réteggel kreatívkodok. Ez annyira egyszerű, hogy akár reggel mindenki a saját maga toppingját elkészítheti, még akkor is, ha a mindenki óvodás korú gyerekekre is vonatkozik. Példának íme a három kedvenc toppingom, ízlés szerint:”

Juharszirup, görög joghurt, almakockák és dió, esetenként egészen kevés őrölt fahéj.
Citromos vaníliás krémtúró (2 ek túró! 1/2 ek tejföl), szeder, nektarin.
Mogyoróvaj, datolya, körte, felnőtteknek egy kevés mozsárban összetört kávé a tetejére

Sült zabkása körtével és áfonyával

„Tudom, ez sokaknál kiveri a biztosítékot, de egy serpenyőnyi ételt hajlandó vagyok időnként reggel is elkészíteni. Ezzel két legyet ütök egy csapásra: a gyerekeim imádnak érte és ezzel az uzsonnás dobozokat is feltöltöm” – árulta el Dóra.

Hozzávalók:

20 dkg zabpehely

10 dkg szeletelt mandula

50 g nádcukor

1 tk őrölt fahéj

½ tk só

1 tk sütőpor

2 közepes körte

10 dkg áfonya

2 ek vaj + a forma kikenéséhez

1 kisebb tojás

2 dl tej

Elkészítés:

A zabpehelyet, a szeletelt mandulát, a cukrot, a fahéjat, a sót és a sütőport egy nagy keverőtálba tesszük. Az körtéket meghámozzuk és nagylyukú reszelőn lereszeljük. A puha vajjal együtt a keverőtálba tesszük és összekeverjük a többi hozzávalóval. A tojást kissé felferjük, kikeverjük a tejjel és ezt is a tálba öntjük, jól összedolgozzuk, a végén az áfonyát is óvatosan hozzákeverjük, ügyelve, hogy ne törjük össze. Egy hőálló tálat kivajazunk és megtöltjük a masszával. 175 fokra előmelegített sütőben 30-35 perc alatt aranybarnára sütjük. A sütőből kivéve hagyjuk a formában kihűlni, majd légmentesen záró dobozba tesszük vagy felszeleteljük és fogyasztjuk.

További kreatív receptekért látogass el a lilafuge.hu oldalra, ahol a sulikezdeshez is hasznos tippeket kaphatsz!