

# *Karácsonyi recept ötletek*



*Ti küldtétek*  
[www.fittnok.hu](http://www.fittnok.hu)

## **Kedves Olvasó!**

Ez a receptkönyv a **FittNők.hu** ([www.fittnok.hu](http://www.fittnok.hu)) weboldalon meghirdetett Karácsonyi Receptbörzére érkezett fényképekkel illusztrált ünnepi recepteket tartalmazza.

Hálásan köszönöm minden beküldőnek a receptet, hogy ezzel is segítetteék ennek a kis receptfüzetnek a létrejöttét.

Ebben a könyvben, ellentétben az elsővel, most nem reform receptek találhatók túlnyomó részben (persze azt is találász benne), de ha valaki próbál egészségesen táplálkozni, akkor ezeknek a recepteknek is elkészítheti a reform változatát. Azaz vaj és margarin helyett használhatsz kókuszszírt, cukor helyett mézet, steviát, xilitet vagy agavé szirupot, fehér liszt helyett teljes kiőrlésű lisztet, tehéntej helyett növényi tejet.

**Boldog Karácsonyi Ünnepeket és örömteli készülődést, sütést-főzést kívánok! ☺**

Winklerné Vámosi Nóra

<http://www.fittnok.hu>

Fitt Nők a Facebookon: <http://www.facebook.com/fittnok>

## **Tartalomjegyzék:**

### ***Fő ételek:***

Sütőtökös golyók gomba mártásban

Nyúlcomb kalapban, juharszirupos-gyömbéres sárgarépával és töltött lilahagymával

### ***Desszertek:***

Diós hold

Puncs szelet

Tejfölös pudingos kocka

Tejfölös-citromos krémes kocka

Zabkeksz

Fehércsokis-pisztáciás krémes piskóta torta (omlós tészta dísszel)

Tökös-mákos pite

Karácsonyi mézes

Tökös-csokis halloween kekszek

Banános kuglóf

Kókuszos karácsonyi sütemény

Csokoládés szuflé

Földimogyorós csók

Mákos kuglóf

Olajbogyós muffin

Fahéjas pirított mandula

Áfonyával töltött marcipángolyók

Karácsonyi raffaellók

Gesztenyés beigli

Panna cotta

Túrós muffin

Karácsonyi bonbon

Karácsonyi vegán brownie

Karácsonyi fűszerkeverék házilag

Epres rolád

**© Minden jog fenntartva.**

A könyvben közölt receptek és fotók a beküldő személyek szellemi alkotásai, azokat szerzői jog védi, így őket felhasználni máshol szigorúan tilos.

## *Sütőtökös golyók gomba mártásban*

A sütőtökös golyókhoz megsütünk kb. 60 dkg sütőtököt. Közben 30 dkg krumplit megfőzünk sós vízben, és áttörjük. Egy tálba tesszük a tört krumplit, majd hozzá tesszük a megsült tököt (héjáról lekaparva). Kb. 20-25 dkg liszttel és még ízlés szerint sóval összegyúrjuk. Míg ezeket a műveleteket végezzük, addig lassan forni kezd a tűzre tett fazék víz. Ha már lobogva fő, akkor kis 1-1,5 cm átmérőjű gombócokat formálunk és a fővő vízbe tesszük. Ha kifőtt (feljött a víz felszínére) akkor egy szűrő kanállal kiszedjük a gombócokat és egy jénaiba rakjuk. Leöntjük a gombamártással, vés 10-15 percre forró sütőbe rakjuk.



**Gombamártás:** Olajon megfonnyasztunk egy apróra vágott kis fej hagymát, majd rárakunk 30 dkg szeletelt gombát. Ünnepre nagyon jó, ha erdei gombára szert tudunk tenni: vargánya, rókagomba, szegfűgomba. Megsózzuk és pár perc alatt puhára pároljuk a saját levében. Ha lefőtte a levét, megszórjuk pirospaprikával, megkeverjük, és 2 dl zöldséglevet öntünk rá (lehet sima vizet is). Ezután tejszínnel vagy tejfeles habarással sűrítjük. Tejfeles habarásnál, amikor a tejfelt összekevertük a liszttel, akkor keverjük össze a gomba alól kimert 1-2 evőkanálnyi lével. Így nem lesz a habarás csomós.

Beküldő: Körtvélyessy Andrea

## *Nyúlcomb kalapban, juharszirupos-gyömbéres sárgarépával és töltött lilahagymával*

A gyömbéres nyúlcomb sárgarépakalapot öltött. Hozzáársult még egy mozzarellával jól lakott lilahagyma és sok juharszirupos-karácsonyfakabátos sárgarépa.



**Hozzávalók 3 főre:** 3 db nyúlcomb, 80 dkg tisztított sárgarépa, 1 evőkanál reszelt gyömbér, 4+1 evőkanál juharszirup, só, 3 nagy fej lilahagyma, 1 db nagy mozzarella, pár szem dió, vaj

**Kalaphoz:** 1 db sárgarépa, kb. 6 evőkanál kenyérmorzsa, kb. 5 dkg vaj, só, juharszirup

A nyúlcombokat megsózzuk és pár órára a hűtőben hagyjuk állni. A sárgarépát előkészítjük, kettévágjuk és az Európa tálba fektetjük. Meglocsoljuk a juharsziruppal és a reszelt gyömbér 2/3-ával. Ízlés szerint sózzuk (kb. 1 lapos teáskanál). Ezután a sárgarépára tesszük a combokat és a maradék gyömbérral megszórjuk. 190 fokon kb. 60-75 percig sütjük. A morzsakalaphoz vajat hevítünk egy serpenyőben, beletesszük a reszelt sárgarépát, majd a kenyérmorzst, végül ízesítjük sóval és juharsziruppal. Amikor a comb megsült, rányomkodjuk a tetejére a morzst. Visszatesszük a tálba és további 5 percig sütjük. A lilahagymát megpucoljuk, a tetejéből vágunk egy szeletet, és kivájjuk a belsejét. Kevés vajat teszünk bele, megsózzuk és pár csepp juharszirupot csepegtetünk rá. Alufóliába csomagolva, 170 fokon kb. 45-50 percig sütjük. Amikor megpuhult, kicsomagoljuk az alufóliából, leöntjük a felesleges folyadékot és megtöltjük mozzarellával. További 5 percig sütjük. Tálaláskor 1 szem dióval díszítjük.

**TIPP:** A sárgarépát dekoratívan tálalhatjuk, ha leveles tésztából formálunk egy "szalagot" és azzal körbefogunk pár darab sárgarépát. Tetejére valamilyen karácsonyi mintát készíthetünk (pl. karácsonyfa). Ha a mintát megkenjük tojás sárgájával, még szebb lesz a "csomag". Végül süssük meg az így kapott adagokat.

Beküldő: Ami (<http://www.dejofozni.blogspot.com>)

## Diós hold



**Hozzávalók:** 50 dkg liszt, 15dkg porcukor, 2 tojássárgája, 1cs.sütőpor, 15 dkg margarin, 1 cs. vaníliás cukor, 1 citrom reszelt héja és a leve./ ha a tészta nem áll össze, akkor 1-2 ek. tej

Ezeket összegyúrjuk, majd kivajazott, lisztezett tepsibe nyomkodjuk. A tetejét megszurkáljuk villával és 250 fokon pár perc alatt megsütjük. Ne süljön meg nagyon a teteje, épphogy csak színesedjen. Ezután kivesszük a sütőből, rákenjük a finom sárgabaracklekvárt. Ízlés szerint vastagabban

vagy vékonyabban. Ne legyen folyós a lekvár. Ezután megszórjuk cukros darált dióval, szintén ízlés szerint. Langyosan félhold alakúra szeleteljük.

Beküldő: Körtvélyessy Andrea

## Puncs szelet



**Hozzávalók:**

**Piskótához:** 4 tojás, 4 evőkanál cukor, 4 evőkanál liszt, 1 evőkanál kakaópor.

**Sziruphoz:** 3 dl víz, 3-4 evőkanál baracklekvár, 1 citrom lereszelt héja és kifacsart leve, 6 evőkanál rum és 2 evőkanál porcukor

**Tésztához:** 30 dkg porcukor, 6 tojássárgája, 1 citrom leve és lereszelt héja, fél csomag sütőpor, 25 dkg liszt, 12 dkg olvasztott margarin, 6 tojás kemény habbá vert fehérjeje.

**A mázhoz:**

1 csomag főzés nélküli Dr. Oetker puncs pudingpor, 2 ek. tej, 18 dkg margarin, 18 dkg porcukor

**Elkészítése:**

A puncsszeletet az alábbiak szerint készítjük el: először csináljuk meg a tölteléket, amelyhez hagyományos módon piskótát sütünk négy tojásból, négy evőkanál cukorból és négy evőkanál lisztből, a masszát egy evőkanál kakaóval ízesítjük, s előmelegített sütőben megsütjük. Miután a tészta kihűlt, kis kockákra vágjuk.

A sárga piskóta tészta széléit körbe vágtam, azt is kockákra vágtam és a kakaós piskótával összekevertem.

A kakaós piskótadarabokat aztán leöntjük a következő sziruppal: három deciliter vízben elkeverünk három-négy evőkanál baracklekvárt, egy citrom lereszelt héját és kifacsart levét,

hat evőkanál rumot és két evőkanál porcukrot is adunk hozzá. Ezt a masszát fogjuk két lap közé tölteni.

A sütemény tésztájához harminc dekagramm porcukrot hat tojássárgájával habosra keverünk, hozzáadjuk egy citrom levét és lereszelt héját, majd elvegyítjük fél csomag sütőporral elegyített huszonöt dekagramm liszttel, belecsurgatunk tizenkét dekagramm olvasztott margarint, végül óvatosan a masszába forgatjuk a hat tojás kemény habbá vert fehérjét. Ezt a mennyiséget a gáztepsinél valamivel kisebb és magasabb falú tepsibe öntjük, és előmelegített sütőben piskótaként sütjük.

Kihűlés után a tésztát vízszintesen félbevágjuk, aztán mindkét lap belsejét vékonyan megkenjük baracklekvárral. Az alsó lapra ráterítjük a rumos töltelék, erre helyezük a másik piskótalapot, majd óvatosan megnyomkodjuk a tetejét.

A máz hozzávalóit vízgőz felett addig keverjük, míg besűrűsödik.

Beküldő: Vass Lászlóné

## Tejfölös-pudingos kocka



**Hozzávalók: 25x39 cm-es tepsizhez**

*A tésztához:*

6 tojás  
180 g kristálycukor  
1/2 dl olaj  
1 dl víz  
150 g finomliszt  
100 g rétesliszt  
1 csomag sütőpor  
2 evőkanál kakaó  
1 csipet só  
pár csepp citromlé vagy ecet

*A pudinghoz:*

8 dl tej  
2 csomag vaníliás pudingpor  
6 evőkanál cukor

*A tetejére:*

800-900 g tejföl (2 nagy doboz vagy 4 kis doboz)  
5-6 evőkanál porcukor  
kakaópor  
10 gr zselatin

A pudingot csomómentesre keverem kevés tejjel, hozzáadom a cukrot és a többi tejet, majd kevergetve felfőzöm sűrűsödésig. Hagyom langyosra hűlni. A liszteket, sót és a sütőport összekeverem. A sütőt 220 fokra bemelegítem.

A tojássárgákat a cukorral nagyon habosra-fehérre mixelem, hozzáöntöm részletekben a vizet, aztán az olajat is, folyamatos keverés közben.

Belekeverem, de most már csak kanállal a lisztet is.

A tojásfehérjékből kemény habot verek, mikor már habos, beleadom a citromlét és azzal még verem 1-2 percig. A habot a keverékbe forgatom óvatosan, hogy ne törjön.

A tészta felét a tepsibe öntöm, a másik felébe belekeverem a kakaót és rácsorgatom a tepsiben lévő tésztaára. Villával kicsit "megturkálom", a közben langyosra hűlt pudingból teáskanállal szaggatok, és a tészta tetejére egyenletesen elrakosgatom.

Betolom a sütőbe, 5 perc múlva 180 fokra mérsékelem a lángot, és ajtónyitás nélkül kb. 40-45 percig sütöm.

A két tejfölt elkeverem a porcukorral.

2 dl cukros tejfölt kivesszek és a zselatint feloldom benne, majd összekeverem az egészszel. és a kihűlt sütőre öntöm.

Majd beteszem a hűtőbe, hogy megdermedjen a puding és a tejföl.

Tálalás előtt a tetejét meghintem kakaóporral.

Beküldő: Vass Lászlóné

## *Tejfölös-citromos krémes kocka*



### **Hozzávalók a piskótához:**

3 db tojás  
3 ek. liszt  
3 ek. porcukor  
1 kk. sütőpor  
20×30 cm-es tepsí a sütéshez

### **A krémhez:**

375 gr tejföl  
ízlés szerint cukor  
2 db citrom leve vagy ízlés szerint  
1! 2 liter Hulala  
10 gr zselatin  
1,5 doboz piskótatallér

### **Elkészítése:**

A piskótát megsütjük a hozzávalókból.

A krémet elkészítjük.

A tejfölt a cukorral, citrom levével kikeverjük, a tejszínt keményre felverjük.

A zselatint 1 dl langyos vízben feloldjuk, a tejfölös krémbe keverjük, majd a tejszínnel tovább verjük.

Pár percre a hűtőbe tesszük dermedni.

a krém 1/3 részét a piskótára kenjük, kirakjuk piskótatallérral, majd a többi krémmel befedjük.

Csokiforgáccsal díszítettem, de mással is lehet díszíteni.

Nagyon finom, extra süti.

Beküldő: Vass Lászlóné

## Zabkeksz



Szárazon keverd össze ezeket: 20 dkg finom zabpehely, 10 dkg teljes kiőrlésű liszt, 5 dkg zabkorpa, 15 dkg cukor (vagy helyette stevia, méz stb. a megfelelő mennyiségben) 1 tk. szódabikarbóna, 10 dkg darált mák (vagy dió, mandula ami van otthon).

Majd jöhet hozzá 2 reszelt alma (vagy banán) 2 citrom leve és héja, 100 gr olívaolaj (vagy olvasztott vaj)

Ezt összegyúrod (nem nagy munka) vizes kézzel kis golyókat csinálsz és a sütőlapon ellapítod.

200 fokon kb. 10-12 perc mire megsül. Nagyon figyelni kell, ha a széle barnul már jó, vagy ha egyet kicsit megemelsz és nem esik szét, hanem összeállt, akkor ki lehet venni.

Ebből a mennyiségből kb 40-50 db lesz.



Beküldő: Anikó



## Fehércsokis-pisztáciás krémes piskóta torta (omlós tészta dísszel)



### Hozzávalók:

#### Piskóta:

35 dkg graham liszt, 15 dkg rétesliszt, 10 dkg xylit, 1 csomag vaníliás cukor, 1 csomag sütőpor, 5 dl víz, 10 dkg olaj

#### Krém:

20 dkg fehércsoki, 1 dl tejszín, 1 narancs reszelt héja, 7 dkg natúr pisztácia (apróra vágva)

#### Omlós tészta:

2 evőkanál jeges víz, 6 dkg puha Liga, 1 csipet só,

2 ek cukor, 10 dkg liszt, kakaó (ízlés szerint)

### Elkészítés:

#### Piskóta:

A hozzávalókat robotgéppel simára keverjük, és egy 26 cm átmérőjű tortaformába öntjük. 180 fokon 40-45 percig sütjük. Miután kihűlt félbe kettévágjuk és megtöltjük a krémmel.

#### Krém:

A darabokra tört csokit a tejszínnel, és a narancshéjjal lábosban felforraljuk, közben kevergetjük.

Amikor felforrt, hideg vízbe állítjuk a lábost, ha kihűlt legalább 2-2,5 órára betesszük a hűtőbe.

A kihűlt csokis krémet pár percig robotgéppel habosra keverjük, majd beleforgatjuk a pisztáciát.

#### Omlós tészta:

A tésztához összekeverem a cukrot, lisztet, sót, a puha vaját vagy sütőmargarint, majd hozzáöntöm a 2 ek. jeges vizet. Miután összeállt a tészta hűtőbe teszem legalább 1 órára.

A tésztából egy kisebb darabot lecsíptem, és kakaóport gyúrtam bele. A forma aljára először kis gombócokban a barna tésztát rakosgattam le, majd belenyomkodtam a többi tésztát is.

A bika/tehén forma 14x10 cm-es nagyságú.

Beküldő: Tóth Bernadett

[www.gportal.hu/kiskubi](http://www.gportal.hu/kiskubi)

<http://lelekorzo.blogspot.com/>

## Tökös-mákos pite



### **Hozzávalók:**

24 dkg sütőtök  
3 XL-es tojás vagy 4 kisebb  
16 dkg méz  
10 dkg szobahőmérsékletű vaj  
3 evőkanál citromlé  
csipet só  
fél csapott teáskanál gyömbér  
1 teáskanál fahéj  
37 g őrölt mandula  
63 g őrölt mák  
1 nagy alma (hámozva, nagylyukú reszelőn lereszelve)  
20 dkg kölesliszt  
fél csomag sütőpor  
vaj a forma kikenéséhez

### **Elkészítés:**

1. A sütőtököt aprítóval összeaprítjuk.
2. A tojásokat szétválasztjuk.
3. A sárgáját a mézzel krémesre keverjük, majd hozzáadjuk a vaját.
4. Hozzákeverjük a citromlevet, a sót, a gyömbért, a fahéjat, a mandulát, a mákot, a sütőtököt és az almát. A lisztet elkeverjük a sütőporral, és a tésztához keverjük. A tojásfehérjét habbá verjük (nem kell nagyon keményre), és a masszába forgatjuk.
5. A tésztát kivajazott tortaformába öntjük, és kb. 25 percig sütjük 175 fokon (gázsütőben). Tűpróbával ellenőrizhetjük hogy megsült-e.

Beküldő: Stefán Rita

## Karácsonyi mézes



### Hozzávalók:

10 deka zsír  
15 deka cukor  
3 evőkanál folyós méz  
1 dl tej  
2 egész tojás  
3 narancs lereszelt héja  
1 narancs kifacsart leve  
1 kiskanál őrölt fahéj  
1 csipet őrölt szegfűszeg  
1 kiskanál szódabikarbóna  
50 deka liszt

### Elkészítés:

A zsírt, cukrot, mézet, tejet, tojást, narancshéjat, narancslét és a fűszereket gőz fölött összekeverem. Mikor már kezd sűrűsödni, akkor adom bele a kiskanál szódabikarbónát (óvatosan, nehogy kifusson,

mert ez habzik). Ekkor a tűzről levéve fakanállal belekeverem a lisztet. Kicsit átgyúrom a tésztát és legalább egy órát (de lehet egész éjszakát is) hideg helyre teszem

Elővéve ismét átgyúrom, majd lisztezett deszkán fél centi vastagra kinyújtom és különböző mintájú formákkal kiszaggatom. Rögtön sütöm is, 200 fokra előmelegített sütőben, 10 - 12 percig. Hirtelen kell sütni, rövid ideig.

Ebből a tésztamennyiségből két nagy gáztepsivel lesz. Míg a második tepsi sült, addig az első adagot azon forrón lekenem citromos cukormázzal, ami úgy készül hogy 1 - 2 citrom levét porcukorral tapétaragasztó állagúra kikeverek.

A további díszítés nagyon sokféle módon készülhet, kinek-kinek a fantáziája szerint. Lehet írókázní, olvasztott csokoládéval bevonni, felvert tojás habbal, stb.

Ez a legkedvesebb mézes sütemény receptem, mert ez mindig puha. Frissen is jó, de légmentes csomagolásban hónapokig eláll.

Beküldő: Szakál Gáborné

## Tökös-csokis Halloween kekszek



### Hozzávalók:

2 csészényi reszelt sütőtök

1.5 csészényi cukor

4 csészényi liszt

1 csésze olvasztott vaj  
vagy napraforgó olaj

1 tábla apróra darabolt  
étcsoki

2 tojás

2-2 tk sütőpor és szódabikarbóna

2 tk fahéj

2 tk vaníliás cukor

1 tk só

Keverjük ki egy nagy tálban a 1.5 csésze cukrot és a 2 tojást. Adjuk hozzá az 1 csésze olvasztott vaját vagy olajat, 1 tk sót, 2-2 tk. sütőport, szódabikarbónát, fahéjat és vaníliás cukrot, 2 csésze reszelt sütőtököt. Keverjük alaposan össze. Jöhet apránként a 4 csésze liszt és az egy tábla apróra darabolt étcsoki. A kikevert tésztából szaggassunk kis golyócskákat egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, kicsit nagyobb távolságra egymástól, mert sütés közben megnő a térfogata. Előmelegített sütőben, közepes hő fokon süssük 180°C-on 15-20 percig.

Nyomózsákba töltött cukormázzal dekoráljuk tökfej mintával a finomságokat. Pár perc alatt megszilárdul a máz a süti tetején.

A cukormázhoz egy tojás fehérjét keverjük ki kb.15 dkg porcukorral.

Jó étvágyat!

Bor Andrea

[www.utravalok.gportal.hu](http://www.utravalok.gportal.hu)

## *Banános kuglóf*



### **Hozzávalók:**

25 dkg margarin  
25 dkg cukor  
4 db tojás  
30 dkg liszt  
2 kiskanál sütőpor  
1 kiskanál szódbikarbóna  
4 kiskanál kakaópor  
1 kiskanál őrölt fahéj  
fél kiskanál őrölt szegfűszeg  
1 késhegynyi reszelt  
szerecsendió  
10 dkg étcsokoládé (apróra  
darabolva)  
3 db banán (összenyomva)

Az elkészítése nagyon egyszerű szinte csak minden hozzávalót összekeverünk a tojásfehérjén kívül. Ezután felverjük a tojásfehérjét, és a tésztához keverjük. Kikent, kilisztezett kuglóf formában megsütjük. Még forrón megkenjük lekvárral, majd bevonjuk csokimázzal.

Nagyon finom, régi recept. Jó étvágyat!

Bor Andrea

[www.utravalok.gportal.hu](http://www.utravalok.gportal.hu)

## *Kókuszos karácsonyi sütemény*



**Hozzávalók a tésztához:** 7 tojásfehérje, 25 dkg cukor, 6 evőkanál rétesliszt, 20 dkg kókuszreszelék.

**Krém:** 4 tojássárgája, 1 csomag karamell pudingpor, 20 dkg cukor, 1 dl presszókávé, 1 dl tej, 1 csomag margarin, 1 rumaroma.

**Elkészítés:** a tojásfehérjéket a 25 dkg cukorral, gőzön habbá verjük, majd hozzá adjuk a réteslisztet és a kókuszreszeléket. Összekeverjük és kivajazott tepsiben, 170 fokon, 20 perc alatt megsütjük.

A 4 tojássárgáját, a pudingport, a cukrot, a presszókávét, és az 1 dl tejet tűzön sűrű krémmé főzzük. Amikor kihült, a margarinnal és a rumaromával kikeverjük, és a tésztára simítjuk.

A tetejét kakaóporral szórjuk meg. Nagyon finom bensőséges ízű sütemény.

Beküldő: Bor Andrea

## Csokoládés szuflé



### Hozzávalók:

15 dkg margarin  
25 dkg étcsokoládé  
4 db tojás  
12.5 dkg porcukor  
6 dkg darált mandula

### Krémhez, díszítéshez:

20 dkg kristálycukor  
1.5 dl tejszín + 2,0 dl tejszín felverve

### Elkészítés:

Egy lábasban vizet forralunk és egy tálban megolvasztjuk a margarint,

a csokit és folyamatosan kevergetjük. Kicsit hagyjuk kihűlni, majd 4 tojássárgáját porcukorral habosítjuk. Hozzáadjuk a csokis masszához, majd a mandulát is belekeverjük és a 4 tojás felvert fehérjét is hozzáadjuk. A kis szuflé sütőket kivajazunk és a masszát beletöltjük kb. feléig. A sütőt 180 fokra előmelegítjük és kb. 10-15 perc alatt készre sütjük.

*A krém készítése:* 20 dkg cukrot megolvasztunk és hozzáadunk 1,5 tejszínt. Ezt hagyjuk kihűlni, majd utána felverjük a 2,0 dl tejszínt és összekeverjük vele. A cukor olvasztásnál beolajozott üvegen elkenünk olvasztott cukrot és amikor megdermed, ezt rakjuk a krém tetejére díszítésként

Beküldő: Blahunka Ági

## Földimogyorós csók



### Hozzávalók:

15 dkg földimogyoró aprított darálósan,  
2 tojásfehérje, 4 ek. barna cukor,  
3 ek. juharszirup, 3 ek. cukor

**Elkészítés:** A földimogyorót aprítóban daráljuk le, és tegyük hozzá a cukrot, a juharszirupot, a tojásfehérjét, egy kicsit villával felverjük, de csak épphogy. Ezután formázunk gombócokat, és szilikonos sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük el őket. Ebből az adagból 2 tepsivel készült.

Beküldő: Blahunka Ági

## Mákos kuglóf



**Hozzávalók:** 35 dkg liszt  
4 db tojás szétválasztva  
4 dl tej  
15 dkg vaj  
15 dkg porcukor  
3/4 csomag sütőpor  
20 dkg darált mák  
1 db citrom reszelt héja

**Elkészítés:** A tojásokat szétválasztjuk és a sárgáját a vajjal és porcukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a 2 dl tejet. Megcsináljuk a máknak a krémjét, feltesszük főzni, a tejjel együtt, és hozzáadjuk a porcukrot, és a

citrom reszelt héját. Ez kb. 5-10 percre tart.

Ezután felverjük a tojásfehérjéket nagyon keményre, és hozzáadjuk a vajas masszát, belekeverjük a lisztet, elkeverjük lazán. A kuglófba teszünk 5-6 kanál masszát, majd erre jön a mák krémnek egy része, a műveleteket kb. 3-szor megismételjük, és a végén a vajas massa lesz.

Egy kicsit a tésztát késsel elkeverjük, hogy márványos legyen. Érdeemes kipróbálni, főleg ha valaki szereti mákot.

Beküldő: Blahunka Ági

## Olajbogyós muffin



**Hozzávalók:** 10 dkg zöld olajbogyó, 2 csupor liszt, 20 dkg mozzarella, 5 dkg császárszalonna, 1 hagyma, fél csupor liszt, 1 tojás, 1 kiskanál sütőpor, 1 mokkáskanál oregánó, 1 mokkáskanál pirospaprika, csipetnyi só, a forma kenéséhez olaj.

**Elkészítése:** A lisztet összekeverjük a sóval és a sütőporral. Belereszeljük a mozzarellát és hozzáadjuk az apróra vágott hagymát. Óvatosan összeforgatjuk. Egy tálkában felverjük a tojást,

vízzel felhígítjuk és összekeverjük a tejjel, majd a tésztához adjuk. Ismét jól összekeverjük. A muffinformát kiolajozzuk és megszórjuk az oregánó – pirospaprika keverékkel. A masszát a formába töltjük, a tetejét kirakjuk szalonnacsíkokkal és olajbogyó szeletekkel. Középmeleg sütőben 40 percig sütjük.

Beküldő: Csatlós Erzsébet  
<http://finomságaim.blogspot.com>

## Fahéjas pirított mandula



**Hozzávalók:** 20 dkg hámozatlan mandula, 6 evőkanál barna cukor, 1 üveg mandulaesszencia, 1 dl pálinka, 1 teáskanál őrölt fahéj.

**Elkészítése:** A mandulát egy mikrohullámú sütőben használható edénybe töltjük, megszórjuk 4 evőkanál barna cukorral, majd 600 waton 2 percig pirítjuk. Rátöltjük a pálinkával elkevert mandulaesszenciát és újabb 2 percre visszateszük a mikrohullámú sütőbe. Alaposan

összekeverjük, megszórjuk a maradék cukorral és a fahéjjal, sütőpapírral bélelt tepsiben hagyjuk kihűlni.

Beküldő: Csatlós Erzsébet  
<http://finomságaim.blogspot.com>



## Áfonyával töltött marcipángolyók



**Hozzávalók:** 1/2 kg mandula  
3-4 narancs leve  
pár csepp mandulaaroma  
2 ek. xilit  
3 cm őrölt Bourbon vanília  
10 dkg aszalt vörös áfonya  
beáztatva

**Elkészítés:** A mandulát leforrázzuk, majd lehúzzuk a héját. Robotgéppen a narancslével és a többi hozzávalóval péppé daráljuk.

Kis gömböket formázunk belőlük, és lyukat fúrunk a közepükbe. Ebbe

tesszük az áfonyát, majd elsimítjuk. Belehempergethetjük pattogatott amarántba, csokis vagy színes tortareszelékbe, és díszíthetjük tortagyöngyökkel.

Beküldő: Kállay Ildikó

<http://www.eletkert.wordpress.com>

## Karácsonyi raffaellók



**Hozzávalók:** 10 dkg mandulatejből visszamaradt mandulamorzsa, 2 dkg kókuszszír, 1 tk. xilit, 1,5 cm bourbon vanília rúd, 10 dkg kókusz reszelék (kb.)

**Elkészítés:** A kókuszreszeléken kívüli hozzávalókat összemixeljük egészen pépessé. Ezután hozzádolgozunk annyi kókuszt, amennyit felvesz, hogy alakítható állaga legyen. Tehetünk bele egy picit útifű maghéjat is, csak egészségesebb lesz tőle, és jobb lesz az állaga. Mikor már jól formázható lett,

golyókat formálunk belőle, a közepébe belenyomunk egy hámozott mandulát, összedolgozzuk és meghempergetjük egy kis kókuszreszelékben.

Beküldő: Kállay Ildikó

<http://www.eletkert.wordpress.com>

## Gesztenyés beigli



**Hozzávalók:** Az alapja sima gyümölcslep:  
2 db banán  
4 db édes alma  
1 kanál citromlé

**Elkészítés:** Összeturmixoljuk őket, és 9-11 órán keresztül aszaljuk. Mivel nekem kerek az aszalógépem, ehhez pedig téglalap alakú alap kell. A sütőben csináltam 100 fokon, nyitott ajtónál. Így lesz egy 24\*30cm-es tortalapunk.

A töltelékét a legegyszerűbben oldottam meg, bio gesztenyekrémbe tettem még mazsolát, és azzal töltöttem meg. Feltekertem, hústüvel rögzítettem, és pár órát pihent a hűtőben. Aztán már ki lehet venni a hústűt, megtartja a formáját és fel lehet szeletelni. Próbáljátok ki! Ha van kész tortalapotok, pár perc alatt elkészül a finomság.

Beküldő: Kállay Ildikó

<http://www.eletkert.wordpress.com>

## Panna Cotta



**Hozzávalók:** 10 dkg porcukor  
3 dl tejszín (30 %-os)  
10 dkg krémsajt  
1.5 csomag zselatin

**Elkészítés:** A porcukrot egy kis lábasban felolvasztjuk, amikor világosbarna a színe, beleöntünk egy kis tejszínt. Amikor már elolvadt a cukor két darab szuflé formát kivajaztam, és a karamellizált porcukrot beletettem. Az edénybe még maradt karamellás cukor, arra öntöttem tejszínt, és egy kicsit még kevergettem. Amikor

kihűlt hozzáadtam a krémsajtot, és kézi habverővel lazítottam meg. A zselatin fix-szel könnyen lehet dolgozni, csak belekeverjük a masszába. Ezután a megmaradt tejszínhabot keményre felvertem, és ahhoz is tettem fél csomag zselatin fixet.

Amikor már úgy érezzük, hogy eléggé keménynek mondható akkor a krémsajtos tejszínes, kicsit karamellás adalékot hozzáadtam. Így már csak a szufléba helyezük az elkészített

krémsajtos panna cottát, és mehet a hűtőszekrénybe. Ennek az a lényege, hogy megdermedjen, erre kb. 4-5 órát is kell várakoznunk. Amikor már úgy látjuk, hogy eléggé megdermedt, akkor körbe vágjuk a szuflé formát, és kiborítjuk. Házi grillázzsal díszítettem, érdemes kipróbálni, főleg aki szereti a karamellás édességet. Isteni finom!

Beküldő: Blahunka Ági

## *Túrós muffin*

(cukorbetegeknek, lisztérzékenyeknek és fogyókúrázóknak)



### **Hozzávalók:**

25 dkg tehéntúró  
2 dkg fruktóz (nem "cukrosok" 3-4dkg kristálycukor)  
15 csepp folyékony édesítő  
2 egész tojás  
7 dkg kukoricaliszt (nem lisztérzékenyeknek búzaliszttel is lehet)  
pici só  
pici olaj a tésztába (1 evőkanálnyi)  
1 lapos kiskanál sütőpor vagy szóda bikarbóna  
fahéj, reszelt citromhéj ízlés szerint

### **Elkészítés:**

A tojást a cukorral, édesítővel, olajjal, sóval fahéjjal, citromhéjjal jól összekeverjük. Beletesszük a sütőporos lisztet, majd a túró. Sűrű, de még keverhető masszát kapunk. Szükség esetén kicsi tejet lötyintethetünk bele. A muffinformákba kanalazzuk. Vagy süthetjük tepsiben is. Tehetünk a tetejére diót vagy meggyet is. Finomabb, ha a tojásfehérjét habbá verjük, s a legvégén keverjük bele. 20-25 percig sütjük. Vigyázzunk, mert a gyümölcscukor hamar megbarnul, ezért az alja megéghet! (A képen a világos a süti teteje, a sötét az alja)

Elkészíthetjük sós változatban is, kis sajtot reszelünk a tetejére és picivel több sót teszünk bele. Természetesen cukrot nem teszünk bele. Jó étvágyat!

Beküldő: Németh Zsuzsa

## Mézes-diós sárgarépa golyók



### Hozzávalók:

4 közepes méretű sárgarépa (kb. fél kiló)  
4 evőkanál méz  
4 maréknyi darált dió  
1 citrom leve  
5 evőkanál kókuszreszelék

### Elkészítés:

A megtisztított sárgarépát apró lyukú reszelőn lereszeltem, a diót ledaráltam és hozzákevertem a mézet meg a citromlét. Mivel nem volt eléggé képlékeny a massa,

annyi kekszdarát adtam bele, hogy könnyen formázható legyen. Ekkor kis golyókat gömbölygettem belőle, (összesen 18 darab lett) és felét kókuszreszelékbe, másik felét darált dióba hencsergettem. Hogy ünnepibb legyen, egyenként mignonpapírba tettem, így raktam tálcán asztalra.

Beküldő: Szakál Gáborné

<http://www.tortafuggo.blogspot.com>

## Karácsonyi bonbon



### Hozzávalók (Kb. 18 darabhoz):

8 dkg kakaóvaj, 2 dkg kakaó, 3 ek. méz, 15 csepp sztívia, 3 kávéskanál mézeskalácsfűszer, 3-5 csepp valódi narancsolaj

(Azért használtam kétféle édesítőt, mert ha több mézet teszek bele, előfordulhat, hogy nyúlós lesz a csoki, hiszen befolyásolja az állagát. A méz íze viszont tökéletesen passzol bele.)

**Elkészítés:** Gőz felett olvasszuk meg a kakaóvaját, majd folyamatosan keverjük bele a többi hozzávalót is. Ha kész, hűtsük ki egy kicsit a csokit, néha-néha keverjük is meg. Így lesz a végén szép fényes. Ha már sűrűbb, de még szépen lehet önteni, csurgassuk bele a formánkba (ennek híján egy folpackos tálcára vagy dobozba). Tegyük be a hűtőbe, hogy gyorsan szilárduljon meg, máskülönben szétválhat a méz a többi résztől. Szilárdulás után már szobahőmérsékleten tárolhatjuk.

Plusz egy tipp: Csak fogyasztás vagy ajándékozás előtt vegyük ki a formából, így tovább marad szép. A levegőn hagyva másnapra matt lesz a külseje (de persze ugyanolyan finom :-D) Ne ijedjünk meg akkor sem, ha a formából kilátszó rész (tehát a bonbon alja) nem szép, a többi része gyönyörű fényes marad. Hiába Hölgyeim, ez a természetes, adalékmentes csoki „átka” :-)

Jó étvágyat!

Csoki alaprecept forrása: Lénárt Gitta: Élő ételek könyve

Beküldő: Judit, Kincsesbarlang reform gasztroblog

[Kincsesbarlang.blogspot.com](http://Kincsesbarlang.blogspot.com)

## *Karácsonyi vegán brownie*



### **Hozzávalók:**

10 dkg teljes kiőrlésű liszt  
1/3 sütőpor  
15 szem datolya  
1 evőkanál chia mag  
1 dl víz  
1 dl kókuszolaj  
6 evőkanál kakaó/karob (én felesben használtam)  
4 evőkanál méz  
pár csepp narancsolaj  
2 kávéskanál mézeskalács fűszerkeverék

### **Előkészületek:**

A chia magot áztassuk be a vízbe, hagyjuk, hogy kicsit bezselésedjen. (Kb. 1 óra) Ő fogja összetartani a tésztát. Ha nincs kéznél, használhatunk bele egy tojást is (így persze nem lesz vegán, de a chia nincs ott minden háztartás polcán :-D)

A datolyát magozzuk ki, és amennyire tudjuk, szedjük le a külső kemény, viaszos héját. csak amennyire sikerül, ne essünk túlzásba, különben elmegy a kedvünk a sütéstől, még mielőtt belekezdünk volna ☺ Áztassuk be annyi vízbe, amennyi épp ellepi. Ha megpuhul, könnyebb vele dolgozni.

### **A süti elkészítése:**

A datolyáról öntsük le az áztatóvizet és botmixerrel keverjük simára. Ha aprítógépet használunk, adjuk hozzá néhány evőkanállal az áztatóvízből is, különben nem viszi el.

Készítsük el a csokit: Gőz felett olvasszuk fel a kókuszolajat, keverjük össze a kakaóval/karobbal és a mézzel. Cseppentsünk bele néhány csepp valódi narancsolajat.

Egy tálban keverjük össze a lisztet a sütőporral és a fűszerkeverékkel. Öntsük a közepébe a chia magot (vízzel együtt), majd robotgéppel dolgozzuk össze. Folyamatos keverés mellett dolgozzuk hozzá a csokit.

Kivajazott, kilisztezett tepsibe öntjük, és betoljuk az előmelegített sütőbe.

Ez a tésztamennyiség nem sok, egy kis tepsiben is lapos lesz a süti. nem szabad túlsütni, 7-8 perc bőven elég. Nézegessük folyamatosan, nem szabad hagyni, hogy teljesen kiszáradjon, a brownie akkor jó, ha ragacsos.

Melegen is ehetjük, már így is szeletelhető.

Jó étvágyat! ☺

Beküldő: Judit, Kincsesbarlang reform gasztroblog  
[Kincsesbarlang.blogspot.com](http://Kincsesbarlang.blogspot.com)

## *Karácsonyi fűszerkeverék házilag*



### **Hozzávalók:**

- 1 teáskanál kardamom (pucolva)
- 1 teáskanál koriander
- 1 teáskanál ánizs
- 1 teáskanál édeskömény
- 1 teáskanál szegfűszeg
- 1 teáskanál fahéj
- 1 csillagánizs
- 2-3 szegfűbors
- 1 teáskanál gyömbérpor
- 1 csipet őrölt szerecsendió

Amiből csak lehet, válasszunk egész fűszert. Tegyük őket egy serpenyőbe, pirítsuk illatosra. Ezután vegyük le a tűzről és daráljuk le a keveréket. A darálóba már tegyük hozzá az őrölt fűszereket is.

Nem lesz túl sok belőle, de mivel csak kiskanálnyi mennyiségek kellene a karácsonyi süteményekbe és édességekbe, kiadós az adag. Inkább készítsük el többször frissen.

Hozzávalók forrása: <http://www.hajokonyha.hu/recept?1479>

Beküldő: Judit, Kincsesbarlang reform gasztroblog  
[Kincsesbarlang.blogspot.com](http://Kincsesbarlang.blogspot.com)

## *Epres rolád*



### **Hozzávalók:**

1 csomag darált kókusz  
0,5 citrom leve  
1 db vaníliarúd  
méz  
eper

**Elkészítés:** Egy csomag darált kókuszba keverünk fél citrom levét, vaníliarúd kikapart belsejét, 3 evőkanál mézet és darabokra szeletelt epret.

Ezt őzgerinc formába nyomkodjuk, pár órára hűtőbe tesszük majd kiöntjük és tálaljuk.

Beküldő: Nagy Szaffina

<http://www.szaffinafuszkerkonyhaja.blogspot.com>

\*\*\*

És nem maradhat Karácsony mézeskalács nélkül!



Saját reform mézeskalács receptemet ide kattintva találod meg:

<http://www.fittnok.hu/reform-mezeskalacs>

## Karácsonyi receptbörzénk támogatói:



Nagy Szaffina  
és  
Nagy Károly

[www.szaffinafuzerkonyhaja.blogspot.com](http://www.szaffinafuzerkonyhaja.blogspot.com)



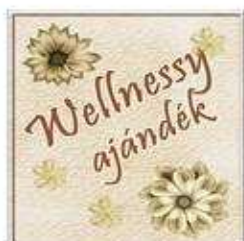
Örsi Tóth Lászlóné

[www.tupperware.mindenkilapja.hu](http://www.tupperware.mindenkilapja.hu)



Bíró Edit (Dulmina)

[www.dulmina.blogspot.com](http://www.dulmina.blogspot.com)



Wellnessy  
Kézműves Boltja

[www.wellness-ajandek.hu](http://www.wellness-ajandek.hu)





**Mindenkinek nagyon boldog, békés, meleg,  
szeretetteljes Karácsonyt kívánunk!**

