

CÉKLASALÁTA GYÜMÖLCCSEL

Hozzávalók:

- 2 alma
- 15 dag friss ananász
- 2 narancs
- 25 dag főtt cékla
- 1 gránátalma
- 2 kanál olíva vagy napraforgó olaj
- ecet
- 1 kiskanál méz
- frissen őrölt bors, só
- 5 dag dióbél a díszítéshez

Elkészítés: az almát, ananászt, narancsot és a céklát felkockázzuk. Hozzáadjuk a gránátalmamagot. Leöntjük az öntettel, és dióbéllal díszítjük.

--

BANÁN DIÓVAL

Hozzávalók:

- 4 banán
- 4 kanál akácméz
- 10 dag dió

Elkészítés: a banánt lehántjuk, lecsepegtetjük mézzel, és meghintjük a darabokra vágott dióval.

SÓS MUFFINOK SÁRGA TÖKKEL

Hozzávalók:

- 20 dag hámozott sárga tök
- 10 dag feta sajt
- 25 dag liszt
- 1/2 dl olaj
- 2 dl joghurt
- 1/2 dl tej
- 2 tojás
- 1/2 tasak sütőpor
- bors
- aprított petrezselyem, bazsalikom vagy metélőhagyma

Elkészítés: a tököt apró kockákra vágjuk, és rövid ideig két kanál olajon pároljuk. Lehűtjük. Elkeverjük a tojást, joghurtot, olajat és a tejet, majd hozzávegyítjük a durvára reszelt feta sajtot, a borsot, petrezselymet és a sütőporral átszitált lisztet.

A legvégén a masszához keverjük a tököt. A muffin sütő mélyedéseit papírkosarakkal kibéleljük, megtöltjük és megsütjük. A masszát ne sózzuk, mert a feta sajt sós! Helyette áttört túróval is készíthető az étel, de ez esetben enyhén sózunk.

--

SÁRGATÖKÖS ÉDESSÉG

Hozzávalók:

- 8 dl joghurt
- 10 zselatin lap (30 gramm zselatinpor)
- 25 dag hámozott sárgatök
- fahéj
- 2 kanál akácméz
- kajszibarack kompótból az öntethez (de lehet más gyümölcs is ízlés szerint)

Elkészítés: a tököt apró kockákra vágjuk, és egy kanál víz hozzáadásával pároljuk. Amikor megpuhult, lehűtjük, bot-mixerrel elkeverjük. A tökös masszát elkeverjük a joghurttal, hozzáadjuk a fahéjat. A zselatin lapokat kb. 10 percig vízben áztatjuk. Ha megdagadt, kifacsarjuk, és pára felett 2 kanál vízben feloldjuk. A zselatint belekeverjük a tökös-joghurtos masszába. Kis modellekbe vagy nagyobb tortamodellbe öntjük. Négy órán át a hűtőben pihentetjük. Közben a robotgéppen elkeverjük a gyümölcsöt (kajszit). Az édességet tányérkára helyezzük, gyümölcsöntettel leöntjük, és gyümölcstarabkákkal díszítjük.