



MIT EGYÜNK A SULIBAN?

-tízórai és uzsonna ötletek gyűjteménye-



Az összeállítás a Szombathelyi Bercsényi Miklós Általános Iskola „egészségnapja” alkalmából készült.

A receptek többsége a „Mit együnk a suliban?” c. recept beküldő versenyre érkezett szülőktől, így eredetüket nem ismerjük.

A recepteket elkészítettük és lefotóztuk.

A kiadványt készítették:

7. a

Bors Ivett

Horváth Ilka

Demeter Dóra

Németh Luca

Horváth András

Rózsa Áron

Novák Áron

Sass Rebeka

Bahus Ákos Kristóf

7. b

Ferenczi-Oszkó Márton

(Varga Hunor)

Funtek Hanna

Gazsó Szimonetta

Segítő pedagógus: Szendrőiné Sipos Éva

Szombathely, 2023. október 19.



Tartalom

Chia puding	3
Csokis-zabpelyhes keksz	4
Zabpelyhes, aszalt gyümölcsös kocka	5
Diós répamuffin	6
Egyszerű zabpelyhes palacsinta	7
Csokis banánkenyér	8
Majonézes céklasaláta	9
Müzli szelet	10
Granola	11
Édes, krémes gyümölcscrizs poharas változatban	12
Ropogós csicseriborsó	13
Gyümölcsös köleskocka	14
Vegán bögrés mákos	15
Csokis kuglóf	16
Pizzás csiga	17
Sajtos szál	18



CHIA PUDING

Hozzávalók:

- ☛ 1,5 evőkanál chia-mag (bioboltokban biztosan megtalálható, de pl.: Tescoban és nagyobb drogériákban is)
- ☛ 100 ml cukrozatlan mandulatej (ez lehet sima tej is, vagy bármilyen növényi tej)
- ☛ 3 teáskanál eritrit (vagy egyéb édesítőszer)
- ☛ bármilyen gyümölcs



Elkészítés:

Lehet uzsonnára fogyasztani, vagy előző este elkészíteni.

Fogjon egy kis tálkát, vagy egy lezárható edénykét és tegye bele a chia magot és az eritritet, majd öntsön hozzá mandulatejet és jó alaposan keverje össze őket! Ennek nagy jelentősége van ezért jól keverje össze őket! Ezután zárja le az edényt, (vagy tegyen a tálkára egy kis tányért) és tegye be a hűtőbe.

CSOKIS-ZABPELYHES KEKSZ

Hozzávalók:

- 12,5 dkg puha vaj
- 8 dkg cukor
- 1 tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 teáskanál vanília-aroma
- 15 dkg zabpehely
- 10 dkg liszt
- 0,5 teáskanál sütőpor
- 15 dkg ét- vagy tejcsokoládé

Elkészítés:

A csokoládét felvágom apró kockákra. A vajat, a vaníliás cukrot és a cukrot habosra keverem robotgéppel, ehhez jön a tojás, az aroma, sütőpor. Végül hozzákeverem a lisztet és a zabpehelyt (mindig csak a felét kell hozzáadni és elkeverni). Jól formázható masszát kapok. Kanállal diónyi mennyiséget golyóvá gyúrok, majd a sütőpapírral kibélelt tepsibe teszem és kicsit szétnyomkodom őket. Előmelegített sütőben 200 °C -on 15 percig sütöm. Akkor kell kivenni, amikor a széle pont elkezd aranybarna lenni. Hagyom kihűlni a tepsiben, kicsit még puha, de amint kihűl, megkeményedik.



ZABPELYHES, ASZALT GYÜMÖLCSÖS KOCKA

Hozzávalók:

- ✂ 5 db tojás
- ✂ 10 dkg nádcukor
- ✂ 25 dkg zabpehely
- ✂ 3 dl tej
- ✂ 1 csomag vaníliás cukor
- ✂ 20 dkg apróra vágott vegyes aszalt gyümölcs



Elkészítés:

A tejet felforraljuk és a zabpehelyre öntjük, hagyjuk megduzzadni. Közben a tojássárgáját a vaníliás cukorral habosra keverjük, beleforgatjuk az aszalt gyümölcsöket és a megduzzadt zabpelyhet. A tojásfehérjéből a cukorral kemény habot verünk és óvatosan az előző masszához keverjük. Végül egy sütőpapírral bélelt kb. 25×40 cm-es tepsibe öntjük és 180°C-on 30 percig sütjük .

DIÓS RÉPAMUFFIN

Hozzávalók (10 darabhoz):

- 🍷 200 g reszelt sárgarépa
- 🍷 100 g almaszós
- 🍷 100 ml étolaj + a sütőforma kikenéséhez
- 🍷 80 ml növényi tej
- 🍷 1 ek 10 %-os étecet
- 🍷 1 csomag vaníliás cukor (12 g-os kiszerelés)
- 🍷 100 g kristálycukor
- 🍷 200 g finomliszt
- 🍷 2 tk sütőpor
- 🍷 1 csipet só
- 🍷 2 tk fahéj
- 🍷 100 g aprított dió + egy marék a muffinok tetejére

Elkészítés:

A diós répamuffinhoz egy nagyobb keverőtálban alaposan összekeverjük a répát, az almaszószt, az olajat, a növényi tejet, az ecetet, a vaníliás cukrot és a kristálycukrot. Egy másik tálban pedig elkeverjük a száraz hozzávalókat: a lisztet, sütőport, sót és fahéjat.

Folyamatos kevergetés mellett hozzáadagoljuk a lisztes keveréket a répás masszánkhoz, ezután mehet bele az aprított dió is.

Olajjal kikenünk egy muffinsütő formát és beleadagoljuk a muffintésztánkat, kb. 2-3 evőkanálnyit teszünk egy muffinhoz. Lesimítjuk a tetejüket és megszórjuk még egy kevés aprított dióval.

180 fokra előmelegített sütőben 22-25 perc alatt el is készülnek a répás-diós muffinjaink, amit bátran fogyaszthatnak a laktózérzékeny vagy vegán családtagok, barátok is.

Elkészítési idő: 30 perc



EGYSZERŰ ZABPELYHES PALACSINTA

Hozzávalók:

- 100 gramm teljes kiőrlésű liszt (vagy fele finom liszt)
- 80 gramm zabpehely
- 1 marék durvára vágott mandula
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 csipet só
- 1 darab tojás
- 1.5 deciliter tej
- 1.5 deciliter joghurt
- 2 evőkanál vaj vagy olaj a sütéshez



Elkészítés:

A száraz alapanyagokat - a lisztet, zabpehelyet, sót, mandulát, szódabikarbónát és sütőport elkeverem egy tálban. Egy külön tálban alaposan elkeverem a tejet, a joghurtot és a tojást, majd ezt a keveréket elvegyítem a szárazszal. Egy kicsit betehetjük a hűtőbe, hogy felpuhuljanak a gabonák.

Egy serpenyőben olajat vagy vajat olvasztok, és alacsony lángon, fél evőkanálnyi adagokban lassan sütöm meg mindkét oldalukon a palacsintákat. A tálaláshoz kis mézet csurgatok a

gyümölcsöket,
joghurtot adok



tetejére, és
 esetleg
 mellé.

CSOKIS BANÁNKENYÉR

Hozzávalók (1 egy klasszikus méretű kenyérsütő formához):

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ✎ 3 db érett banán | ✎ 10 g sütőpor |
| ✎ 130 g puha vaj | ✎ 1 mk szerecsendió |
| ✎ 150 g barna cukor | ✎ 1 mk szegfűszeg |
| ✎ 1 csipet só | ✎ 1 mk fahéj |
| ✎ 1 db tojás | ✎ 1 mk gyömbér |
| ✎ 1 tk vaníliakivonat | ✎ 1 marék apróra vágott étcsoki |
| ✎ 160 g liszt | ✎ 1 marék tökmag |
| ✎ 25 g kakaópor | |

Elkészítés:

A banánokat villával kicsit összetörjük, majd a vajjal és a cukorral együtt jól elkeverjük. Ezután jöhet hozzá a többi hozzávaló, az apróra vágott étcsokival és tökmaggal (vagy bármilyen más maggal) együtt. Belesimítjuk a tésztát egy kenyérsütő formába, a tetejét megszórjuk kevés tökmaggal és mehet is a 175 fokra előmelegített sütőbe, alsó-felső sütésre, kb. 40-45 percre. Túpróbával ellenőrizzük, megsült-e és ha nem tapad nyers tészta a tűre vagy fapálcikára, akkor kivesszük a sütit a sütőből és hagyjuk kihűlni szeletelés előtt.

forrás: <https://streetkitchen.hu/bspajzolva/csokis-banankenyer/>



MAJONÉZES CÉKLASALÁTA

Hozzávalók:

- ✦ 2-3 db cékla
- ✦ 2 db alma
- ✦ ½ db citrom leve
- ✦ 2 pohár tejföl
- ✦ 3-4 ek. majonéz
- ✦ 1 ek. mustár
- ✦ só, bors



Elkészítés:

A salátához a céklát nyersen és főzve is le lehet reszelni vagy felkockázni (főzve finomabb). Az almát szintén reszeljük/kockázzuk. Majd hozzáfacsarjuk a citrom levét.

Elkészítjük a tartármártást és belekeverjük a reszelt céklát és almát. Adhatunk hozzá kevés tormát is.

MÜZLI SZELET

Hozzávalók:

- ✓ 80 g hámozott földimogyoró
- ✓ 80 g mandula
- ✓ 60 g tökmag
- ✓ 60 g szezám-mag
- ✓ 240 g méz
- ✓ 100 g aszalt áfonya
- ✓ 240 g zabpehely
- ✓ 120 g teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
- ✓ 4 ek juharszirup (vagy méz)



Elkészítés:

Egy száraz serpenyőben lepirítjuk a földimogyorót, mandulát, tökmagot és szezám-magot (vagy bármilyen más magot, amit otthon találunk). Közben egy másik edényben felmelegítjük a mézet. Mikor lepirultak a magok egy tálba rakjuk őket, hozzáadjuk az áfonyát (vagy más aszalt gyümölcsöt összevágva), a zabpehelyt és a lisztet. Hozzácsorgatjuk a meleg mézet és a juharszirupot, majd jól összekeverjük. Utolsó lépésként egy sütőpapírral bélelt tepsibe halmozzuk a masszát, elegyengetjük a felszínét és 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk 20 percre. Miután kivettük a sütőből, megvárjuk amíg kihűl és egy éles késsel felszeleteljük.

forrás: <https://streetkitchen.hu/receptek/szuper-hazi-muzliszelet/>

GRANOLA

Hozzávalók (5 reggelire):

- 200 G ZABPEHELY
- 100 G TÖRÖKMOGYORÓ
- 50 G TÖKMAG
- 50 G PEKÁNDIÓ (VAGY DIÓ)
- 1 TK FAHÉJ
- 1 CSIPET SÓ
- 125 ML KÓKUSZOLAJ (VAGY OLAJ)
- 125 ML MÉZ
- 150 G ASZALT GYÜMÖLCS VEGYESEN (BARACK, ÁFONYA, MEGGY, MAZSOLA)

ELKÉSZÍTÉS:

A ZABPELYHET, A MAGOKAT ÉS A FÚSZEREKET ÖSSZEKEVERJÜK. A KÓKUSZOLAJAT ÉS A MÉZET ÖSSZEMELEGÍTJÜK, LEÖNTJÜK VELE A SZÁRAZ KEVERÉKET ÉS JÓL ÁTKEVERJÜK, MAJD SÜTŐPAPÍRRAL BORÍTOTT TEPSIBE SIMÍTJUK. 180 FOKRA ELŐMELEGÍTETT SÜTŐBEN, IDŐNKÉNT ÁTKEVERGETVE (HOGY MINDENHOL PIRULJON), KB. 15-20 PERCIG PIRÍTJUK. HA ELKÉSZÜLT, HOZZÁADJUK A KISEBB DARABOKRA VÁGOTT ASZALT GYÜMÖLCSÖKET, MAJD HAGYJUK TELJESEN KIHÚLNI.



ÉDES, KRÉMES GYÜMÖLCSRIZS POHARAS VÁLTOZATBAN

Hozzávalók:

- ✂ bármilyen gyümölcs
- ✂ 15 dkg rizs
- ✂ 1 dl víz
- ✂ egy csipet só
- ✂ 3 dl tej
- ✂ 2 ek cukor
- ✂ 3 dkg vaj
- ✂ egy fél bio citrom héja
- ✂ plusz 1,5 dl tejszín



Elkészítés: A megmosott rizst feltesszük főni egy lábasban egy dl vízzel és egy csipet sóval. Fontos, hogy kerek szemű, szétfővő rizst használjunk, így lesz igazán krémes a végeredmény. Ha a rizs elfőtte a ráöntött vizet, öntsünk rá 3 dl tejet, és főzzük puhára. Fontos, hogy lágy, krémes állagú maradjon az elkészült tejberizs! Ha túlságosan sűrűre főne, öntsük hozzá még egy kis tejet. Ha megpuhult a rizs, ízesítjük a cukorral és a citromhéjjal. Ekkor a vajat is belekeverjük, és hagyjuk állni, amíg langyosra nem hűl.

A behűtött tejszínből krémes, de nem túl kemény habot verünk. Amikor kihűlt a rizs, hozzákeverjük, de érdemes néhány kanálnyival félretenni a díszítéshez.

Amíg készül a tejberizs előkészítjük a gyümölcsöt. Ha keményebb gyümölcsöt használunk, pl. körtét, azt egy kicsit megpárolhatjuk egy kevés vaníliás cukorral és citromlével. Ha mindkét réteg elkészült, rétegezzük pohárba a desszertet. Alulra kerüljön a krémes rizs, rá a gyümölcsök, majd ezt ismételjük addig, míg megtelik a pohár.

ROPOGÓS CSICSERIBORSÓ

Hozzávalók:

- ✎ 34 dkg főtt csicseriborsó
- ✎ 1 tk. fűszerpaprika
- ✎ fél tk só
- ✎ fél tk fokhagymapor v. 1 gerezd zúzott fokhagyma (csak a végén adjuk hozzá!!)
- ✎ 2 ek olívaolaj
- ✎ fél tk római kömény
- ✎ ízlés szerint chilipor

Elkészítés:

A csicseriborsóról a felesleges nedvességet le kell itatni. A sültöt előmelegítjük 220 C-ra.

A csicseriborsót egy tálba öntjük , meglocsoljuk az olajjal , fűszerekkel meghintjük, alaposan összekeverjük.

Egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral , borítsuk bele a csicseriborsót , 20 perce toljuk a sütőbe , félidőben rázogassuk meg egy kicsit!



GYÜMÖLCSÖS KÖLESKOCKA

Hozzávalók egy 15 x 20-as sütőformához

- ✦ 5 dl (rizs)tej
- ✦ 200 g köles
- ✦ 1 nagy csipet só
- ✦ 1 alma
- ✦ 2 evőkanál citromlé
- ✦ 70 g nádcukor
- ✦ 1 csomag vaníliás cukor
- ✦ 40 g margarin (bio)
- ✦ 150 g ribizli vagy más bogyós gyümölcs (fagyasztott is tökéletes)

Elkészítés:

1. A kölest nagyon alaposan mossuk át, és tegyük fel a megsózott, cukrozott tejben főni. Amikor felforrt, tegyük a legkisebb takarékra és hagyjuk párolódni 20 percet, amíg sűrű krémet nem kapunk.
2. Ekkor vegyük le a tűzről, és keverjük el benne a margarint és a citromlevet.
3. A meghámozott almát reszeljük le és ezt is keverjük a köleshez.
4. A sütőtálat béleljük ki sütőpapírral és simogassuk bele a krémet. A tetejét szórjuk meg gyümölccsel.
5. 190 fokon süssük 50 percet és hagyjuk kihűlni szeletelés előtt.



Extra tipp: másnap még finomabb! :)

Elkészítési idő: 50 perc

Jó étvágyat!

VEGÁN BÖGRÉS MÁKOS

Hozzávalók:

- ★ két bögre liszt (300g)
- ★ egy bögre darált mák (100g)
- ★ fél bögre nádcukor (100g)
- ★ 1 zacskó sütőpor
- ★ 1 bögre reszelt répa (100g)
- ★ 1 bögre reszelt alma (1db)
- ★ 1 mk só
- ★ 1,5 bögre növényi tej
- ★ ½ bögre olívaolaj



Elkészítés:

1. Vegyél elő egy keverőtálat, amiben kényelmesen tudsz dolgozni. Szórd bele a lisztet, a mákot, a sót, a cukrot és a sütőport, és jól forgasd össze.
2. Keverd bele a bele reszelt répát és reszelt almát.
3. Utoljára jöjjön a növényi tej és az olaj.
4. Töltsd át sütőpapírral béleld formába és süsd 200 fokon 15 percet.

Jó étvágyat!

Elkészítés idő: 40 perc

CSOKIS KUGLÓF

HOZZÁVALÓK

- ✂ 25dkg liszt
- ✂ 1cs sütőpor
- ✂ 25dkg porcukor
- ✂ 1csipet só
- ✂ 4db tojás
- ✂ 1dl tej
- ✂ 1dl étolaj
- ✂ 1,5ek cukrozatlan kakaópor



ELKÉSZÍTÉS

Összekeverjük a lisztet a sütőporral, porcukorral és a sóval. Hozzáadjuk a tojást, a tejet, majd az olajat és alaposan összekeverjük.

A tészta 1/3-át átöntjük egy másik tálba és belekeverjük a kakaóport. A fehér tésztát a kuglófformába öntjük, majd belecsurgatjuk a kakaósat. 150 fokra előmelegített sütőben 50-60 perc alatt készre sütjük.



PIZZÁS CSIGA

HOZZÁVALÓK

tésztához:

- ✓ 40dkg liszt
- ✓ 1tk só
- ✓ 2ek olaj
- ✓ 2,5dl langyos víz
- ✓ 1ek kristálycukor
- ✓ 1cs élesztő

töltelék:

- ✓ fél kukoricakoncerv
- ✓ 1cs szeletelt sonka
- ✓ 5ek ketchup
- ✓ 15 dkg reszelt sajt
- ✓ majoranna

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat egy tálba teszem, bedagasztom és kelesztem 30 percig. Ezután belisztezem a deszkát és a tésztát vékonyra nyújtom. Megkenem ketchuppal, rászórom a sonkát, a kukoricát és a sajtot és meghintem majorannával. Szorosan feltekerem.

Sütőpapírral bélelt tepsibe teszem, majd 180 fokon kb. 25 percig aranybarnára sütöm.



SAJTOS SZÁL

HOZZÁVALÓK

34 dkg liszt

25 dkg vaj

2dl tejföl

1 tk só

10 dkg reszelt trappista sajt

1 tojás sárgája



ELKÉSZÍTÉS

Minden hozzávalót összekeverünk és estére hűtőbe tesszük. Reggel vékonyra nyújtjuk.

Megkenjük tojás sárgával, rászórjuk a sajtot és kb. 5x1 cm-es darabokra vágjuk.