

# Februári Okostányér receptek

## Fejtett bableves

Hozzávalók 4 személyre

- 3 gerezd fokhagyma
- 4dkg petrezselyemgyökér
- 20dkg szárazbab (téli időszakban mirelit, nyáron friss)
- 4dkg sárgarépa
- 2dkg vöröshagyma
- 2ek olaj
- 3dkg búzaliszt
- 1,2dl 12%-os tejföl
- 1tk fűszerpaprika
- 2db babérlevél
- ízlés szerint só

Elkészítés:

Az olajon üvegesre pároljuk az apróra vágott hagymát. Rátesszük a megmosott, átválogatott babot. Ízesítjük a fűszerekkel, a zúzott fokhagymával, és az apróra vágott petrezselyemmel. Kevés vizet aláöntve pároljuk. Kb. 10 perc múlva hozzáadjuk a megtisztított, megmosott, apróra vágott zöldségeket, és tovább pároljuk. Az elpárolgott vizet pótoljuk, néhányszor átkeverjük. Amikor már majdnem megpuhult, felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és tovább főzzük. Végül habarással sűrítjük, és szükség szerint utóízesítjük.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 287 kalória
- 9g zsír
- 38g szénhidrát
- 13g fehérje

# Sütőben sült fánk

Hozzávalók 12 darabhoz

- 2 dl 1,5%-os tej
- 1 tk cukor
- 2.5 dkg friss élesztő
- 50 dkg liszt
- 10 dkg kristálycukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 csipet só
- 1 db kezeletlen citrom reszelt héja
- 10 dkg vaj
- 2 db tojás
- porcukor a forgatáshoz
- ízlés szerint magas gyümölcs tartalmú baracklekvár

Elkészítés:

Első lépésként felfuttatjuk az élesztőt az alábbiak szerint: az enyhén felmelegített tejbe belekeverünk 1 teáskanál cukrot, majd belemorzsoljuk az élesztőt. Amíg felfut az élesztő, a lisztet, a cukrokat, a sót, a citromhéjat összekeverjük. Hozzáadjuk a vajat és a tojást is, és összekeverjük. Végül a felfutott élesztőt is hozzáöntjük, és addig dagasztjuk, amíg a tészta szép fényes nem lesz. Letakarjuk a fánktésztát, és kb. 1 óra alatt, meleg helyen hagyjuk, hogy megkeljen, amíg nagyjából a duplájára dagad. Kinyújtjuk és nagyobb pogácsaszaggatóval vagy egy pohár segítségével kiszaggatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük a fánkokat, és 180 fokra előmelegített, légkeveréses sütőben 10-15 perc alatt aranybarnára sütjük. Még melegen megforgatjuk porcukorban, és ízlés szerint baracklekvárral kínáljuk.

Tápanyagtartalom 1 darabra (lekvár nélkül):

- 267 kalória
- 8,5g zsír
- 40,6g szénhidrát
- 7g fehérje

# Téli házi gyümölcsjoghurt

Hozzávalók 1 személyre

- ½ db közepes alma
- 2db szilva
- 1 mk fahéj
- 1 tk méz
- 1 tk zabkorpa
- 1,25 dl görögjoghurt
- 2 szem dió

Az almát és a szilvát kockára vágom, és egy serpenyőben helyezem. Adok hozzá 1 evőkanál vizet, egy teáskanál mézet, megszórom fahéjjal és 5 percig párolom, amíg összeérnek az ízek. A görögjoghurtban elkeverem a zabkorpát, majd a tetejére ráhelyezem a fahéjas gyümölcsragut és azzal is alaposan elkeverem. 2 szem dűrvára tört dióval tálalom.

Tápanyagtartalom:

- 254 kalória
- 14,5g zsír
- 23g szénhidrát
- 7g fehérje