



7 recept az egészségért



Készítette:

Martincsevicsné Jenei Gizella

Ki vagyok én?

Szeretettel üdvözöllek!

Martincsevicsné Jenei Gizella vagyok, egészségőr, hidegen sajtolt olajok szakértője, egy 3 éves és egy 6 éves kislány anyukája.



Már 4 éve foglalkozom a hidegen sajtolt növényi olajok világgal. Már kezdetek óta édesanya szemmel is szemlélem ezeket a csodálatos termékeket. Figyelem, keresem a jótékony hatásukat – különös tekintettel a gyermekek egészségére vonatkozóan.

Ebben a kis kiadványban 7 olyan receptet gyűjtöttem össze, melyet bátran ajánlok Neked is, hogy ha szeretnél a gyermekednek egészséges finomságokat készíteni.

Közeledik az óvoda-iskola kezdés, ezért úgy gondolom, hogy már most oda kell figyelniük gyermekeink immunrendszerének megerősítésére, hogy az első napokban ne dőljenek ki valamilyen betegség miatt.

A hidegen sajtolt olajok – főleg a hidegen sajtolt mogyoróolaj – kiváló immunerősítő hatással bírnak, hiszen tele vannak vitaminnal és ásványi anyaggal. Ami pedig talán a legfontosabb, hogy 100%-ban természetesek, káros adalékanyagoktól mentesek és nagyon-nagyon finomak önmagukban is!

Kellem olvasgatást kívánok! 😊

Csokoládés-banános muffin

Hozzávalók:

- 3 közepes db banán (nagyon érett, barna)
- 75 ml mogyoróolaj
- 50 ml napraforgó olaj
- 225 g finomliszt (átszitálva)
- 2 db tojás (nagyobb, lágyan felferve)
- 100 g nádcukor
- 3 ek cukrozatlan kakaópor
- 1 teáskanál szódbikarbóna (csapott)
- 1 csipet sütőpor
- 1 csipet só

Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 200 fokra.

Az összetört banánhoz add hozzá az olajat, a tojást és a cukrot.

A lisztet keverd össze a kakaóval, a sóval, a sütőporral és a szódbikarbónával és keverd bele a banános-tojásos-cukros masszába.

Béleld ki a muffin formákat papírral, vagy kend ki alaposan vajjal és töltsd meg őket $\frac{3}{4}$ részig.

Kb. 18 percig süsd a muffinokat, de mielőtt kivennéd tűpróbával ellenőrizd – ha ragad a tű, akkor még nem jó!

Sütési hőfok: 200°C

Sütési mód: alul-felül sütés

Mogyoróvaj


Hozzávalók:

- 40 dkg földimogyoró (pörkölt)
- 2 teáskanál mogyoróolaj
- 2 teáskanál méz
- só ízlés szerint

Elkészítés:

A megpucolt mogyorót tedd az aprítógépbe és daráld folyamatosan.

Addig keverd, míg össze nem áll. Ha összeállt, akkor lassan add hozzá az olajat és a mézet.



Mogyoróvajjas keksz

Hozzávalók:

- 16 dkg mogyoróvaj (előző recept szerint)
- 12.5 dkg vaj (puha)
- 18 dkg barna cukor (sötétbarna)
- 2 ek juharszirup
- 1 db tojás
- 20 dkg finomliszt
- 1 tk szódabikarbóna
- 1 teáskanál vanília kivonat

Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk (lehet fakanállal is).

Bélelj ki egy tepsit sütőpapírral és készíts dió nagyságú gombócokat egymás mellé, majd kicsit lapítsd le őket.

Melegítsd elő a sütőt légkeverésen 170 fokra, majd 10 percig süsd és végül hagyd kihűlni még a tepsiben.

Szendvicskrém

Hozzávalók:


- 100 g zellerszár
- 10 g földimogyoró
- 50 g kenhető sajt
- 1/2 evőkanál mogyoróolaj
- 1 evőkanál citromlé
- só, bors

Elkészítés:

A zeller száráról húzd le az eres szálait, majd vágd egészen apróra.

A földimogyorót hagyhatod nagyobb darabokban is, de ha a gyerkőc szívesen fogyasztja simábban, akkor aprítsd meg alaposan.

Végül add hozzá a többi hozzávalót és kész is!



Tápláló reggeli


Hozzávalók:

- 30-40 gramm búzapelyhely vagy rozspelyhely
- 15 gramm mazsola, vagy más aszalt gyümölcs
- 1 alma vagy 10 dkg idénygyümölcs
- 1 kk. méz
- 1 ek. dió, vagy más olajos mag (napraforgó, mogyoró, mandula stb.)
- 1/2 citrom leve
- 1 ek mogyoróolaj

Elkészítés:

A búzapelyhet és az olajos magvakat éjszakára áztasd be, így gyorsabban elkészülsz vele másnap.

Reggel pedig nincs más dolgod, mint összekeverni a lecsepegtetett hozzávalókat a reszelt almával, a mézzel, a mogyoróolajjal, a dióval valamint egy fél citrom levével.



Mogyorós kenyér

Hozzávalók:

- 10 dkg mogyoró
- 5 dl langyos tej
- 5 dkg élesztő
- 4 ek mogyoróolaj
- 1,5 kk só
- 75 dkg finomliszt

Elkészítés:

A mogyorót aprítsd fel, majd egy serpenyőben egy kicsit pirítsd meg.

Langyos tejbe morzsold bele az élesztőt és keverj el benne egy kevés lisztet, körülbelül 15 percig futtasd az élesztőt.

Ezután add hozzá az olajat és a sót, majd a liszttel dagaszd hólyagos tésztává. Ne felejtsd el a mogyorót sem beledolgozni!

Ha kenyérsütőben készítenéd, akkor a hozzávalókat egyben tedd bele és dagasztó programmal dagaszd, de a kelesztésre már ne hagy benne, mert nem fér el.

A tésztát meleg helyen, letakarva körülbelül 1 órát keleszd.

Ha megkelt, akkor lisztezett deszkán két cipót formázz belőle és a tetejüket késsel vágd be (ne túl mélyen), majd körülbelül 30 percig ismét keleszd.

Előmelegített sütőben, közepesnél nagyobb lángon (180 fok) kb. 25-30 perc alatt süsd meg.

Mogyoróolajos fánk

Hozzávalók:

- 5 dkg kandírozott narancshéj
- 20 dkg liszt, átszitálva
- csipet só
- 6 dkg cukor
- 1 tojás
- 1 dkg friss élesztő
- 2 dl tej
- (pár csepp rumaroma - elhagyható)
- mogyoróolaj a sütéshez
- 5 dkg vaníliás cukor a szóráshoz

Elkészítés:

Szitáld át a lisztet, majd keverd bele a cukrot, tojást és a kandírozott narancsdarabkákat.

Futtasd fel az élesztőt a tej felében, majd öntsd a lisztes masszához és dolgozd össze. Fokozatosan add hozzá a maradék tejet és keverd el. Meleg helyen 1 órát kelesztjük.

A sütéshez melegítsd fel az olajat és kanál segítségével tedd az olajba a tésztát. A fánkok mindkét oldalát süsd meg, majd a felesleges olajat papírtörülővel itasd fel.

A magyórolajról

Én, mint kisgyermekes anyuka próbálom megelőzni a betegségeket. Azt gondolom, hogy sokkal jobb, ha erősítjük szervezetünket, immunrendszerünket, mint az, hogy a már kialakult betegségeket gyógyítjuk.



A hidegen sajtolt növényi olajok segítségével természetes módon, mindenféle mesterséges adalékanyagoktól mentesen vigyázhatunk gyermekünk egészségére.

A magyórolaj kedvező összetételének köszönhetően kiváló immunerősítő, melyet a kisgyerekek is bátran és személyes tapasztalatom szerint szívesen fogyasztanak. Kislányaim nagyon szeretik a magyórolaj ízét, hiszen az igazi, 100%-osan tiszta magyórolajnak teljesen olyan a zamata, mintha magyórot ropogtatnának.

Köszönöm, hogy most is velem tartottál!

Remélem, hogy sok hasznos és használható tanácsot kaptál és sikerült kedvet csinálnom Neked ahhoz, hogy megkóstold a hidegen sajtolt mogyoróolajat.

Javaslom, hogy próbáld ki a recepteket, igazítsd ízlésedhez és alakíts rajta, ha úgy érzed. Ha kedvet kapsz gyere és mond el a honlapunkon vagy a Facebook oldalunkon a tapasztalataidat, észrevételeidet!
Szívesen látunk, csak kattints a linkre!

www.facebook.com/Gastrolaj

Köszönöm a bizalmadat és a figyelmedet, tarts Velem ezután is!

Figyeld jól a postaládádat, mert hamarosan beszámolok Neked egy újdonságról, mely segítségedre lesz gyermeked egészségének megőrzésében!

Szeretettel üdvözlettel:
Martincsevicsné Jenei Gizella
GastrOlaj, az egészségőr

www.gastrolaj.hu
www.facebook.com/Gastrolaj

info@gastrolaj.hu

06 30 654 14 73

Ebben az anyagban található tartalom a szerző tulajdona, sokszorosítani, másolni vagy tovább adni a szerző engedélye nélkül nem engedélyezett.