

GOODAFTERFOOD IZGALMASAN MENTES MAGAZIN

2023 tavasz

39

MENTES
RECEPTTEL

VÁLTOZATOSSÁG A HÉTKÖZNAPOKBAN
IZGALMAS ALAPANYAGOKKAL

EGÉSZSÉGESEBB

ALTERNATÍVÁK A VÁLTOZATOSSÁGHOZ

receptek: egészséges táplálkozás a gyakorlatban

KÉSZÍTSD EL

hogyan tud, mi van benne

TAVASZKÖSZÖNTÉS SZLOVÉNIÁBAN

elcsendesülés Ljutomerben

JÓTÉKONY RUTIN

apró lépésekkel a jobb közérzethez

+ SMOOTHIE KIHÍVÁS
#SMOOTHIERUTIN

2023 TAVASZ | 8



IZGALMASAN MENTES
8. SZÁM
2023 tavasz

@goodafterfood
www.goodafterfood.hu

2021-2023
Izgalmasan Mentés Magazin

A magazinban található képek,
tartalmak saját tulajdont képeznek.

Izgalmasan Mentés Magazin 2023 tavasz

Köszönöm, hogy letöltötted az Izgalmasan Mentés Magazinom 2023-as tavaszi kiadását. Ez a frissítő tavaszi receptekből álló magazin a nyolcadik szám a szezonálisan megjelenő magazinom történetében.

Azért készítem az Izgalmasan Mentést, hogy inspiráljalak az izgalmas alapanyagok használatára Titeket.

Az idei tavaszi magazinban inspirálódhatsz a változatosabb receptekhez, ötleteket meríthetsz a tiszta étkezéshez és egy jótékony rutin kialakításához.

Remélem találsz számodra szimpatikus témákat és recepteket ebben a kiadványban is, amiket szívesen elkészítesz magadnak és szeretteidnek is.

Találkozzunk legközelebb, a 2023-as nyári Izgalmasan Mentés Magazinban.

goodafterfood Orsi

*További információkért látogass el a
www.goodafterfood.hu
oldalra.*



Izgalmasan Mentés Magazin 2023 tavasz

tartalom

1 Egészségesebb alternatívák a változatossághoz **5-36.**

Receptek: egészséges táplálkozás a gyakorlatban.

Reggelik

Húsmentes ételek

Saláták

Egészségesebb sütemények

Gyors nasik

2 Készítsd el **37-43.**

Hogy tudd, mi van benne.

3 Jótékony rutin **44-52.**

Apró lépésekkel a jobb közérzethez.

Gyógyteák

#smoothierutin

4 Tavaszköszöntés Szlovéniában **53-59.**

Elcsendesülés Ljutomerben.

“Food haul”



*Olyan jó,
hogy
itt vagy!*

Egészségesebb alternatívák a változatossághoz

Receptek: egészséges táplálkozás a gyakorlatban.

Az egészséges táplálkozás jótékony hatásait talán már nem kell túlságosan bemutatni, de azért a ti és saját magam inspirálása miatt, pár sort megérdemel.

Az egészséges táplálkozás:

Csökkenti a különféle betegségek kockázatát, pl. a szívbetegségek, cukorbetegség, egyéb krónikus betegségek.

Segíti az emésztést, egészséges bélrendszert pl. a magas rosttartalom és ásványi anyagok miatt.

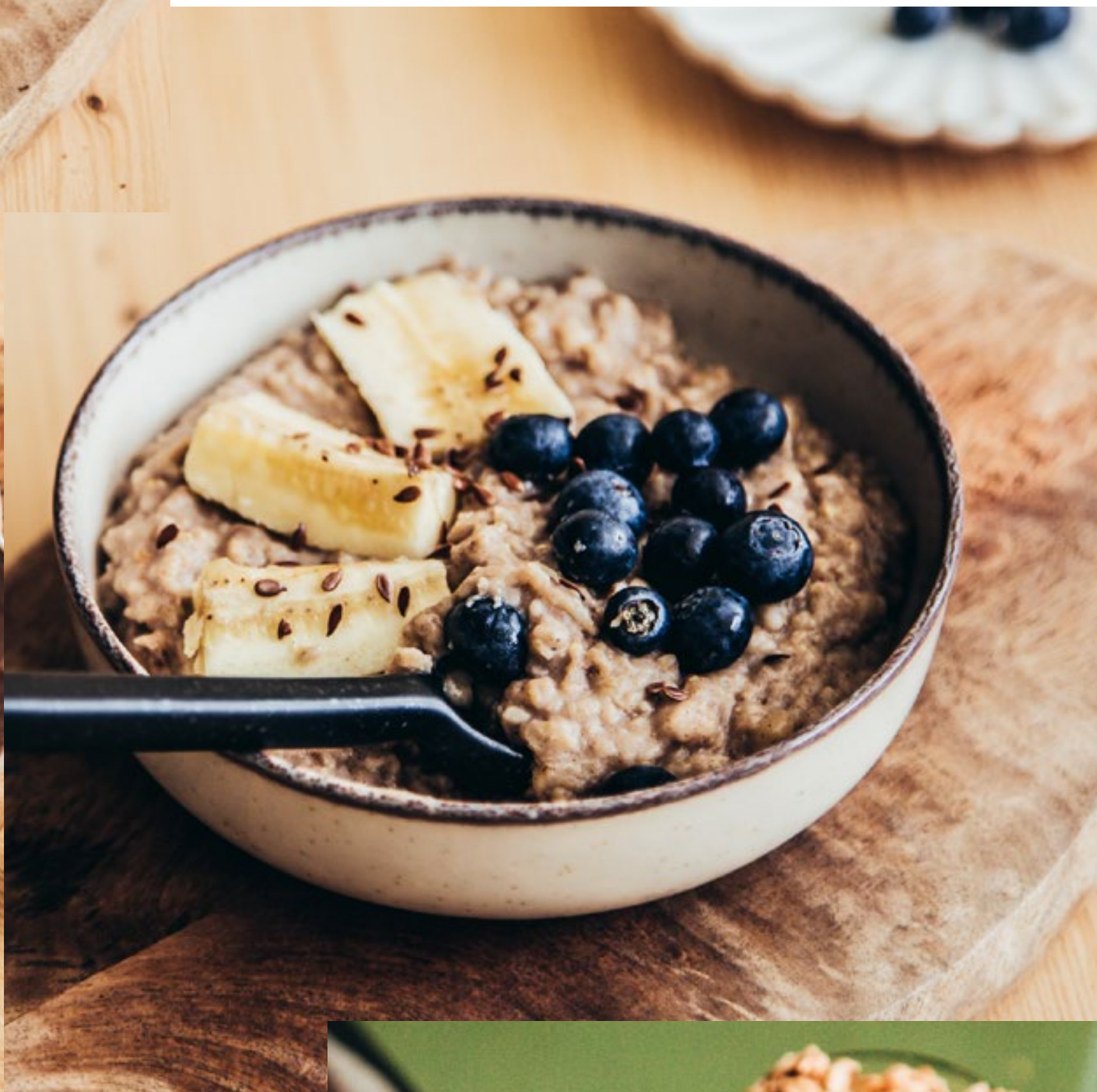
Segíti a mentális egészség, lelki egyensúly kialakítását.

Több energiát ad.

A következő oldalakon pedig néhány ötletet olvashattok az egészségesebb ételek elkészítéséhez.



Reggelik



Hozzávalók 12-14 db kekszhez:

50 g zabliszt

120 g zabpehely

2 ek kókuszreszelék

½ tk sütőpor

30 g kókuszvirág cukor

1 tk őrölt fahéj

1 kisebb sárgarépa

1 érett banán

100 g kókusztej

A répát lereszeljük, a banánt villával összenyomkodjuk. A száraz hozzávalókat összekeverjük, hozzáadjuk a többi hozzávalót



1

és alaposan összedolgozzuk.



2

Egy sütőpapírral bélelt tepsire egyforma méretű gombócokat rakosgatunk



3

és nedves kézzel lenyomkodjuk, keksz alakúra formázzuk.



4

190°C-on aranybarnára sütjük.
Mérettől függően, én 20 percig sütöttem.



5

Répás-kókuszos zabkeksz

gluténmentes

vegán



gluténmentes

vegán

h.a. cukormentes

A datolyapaszta receptjét a
“Készítsd el” rovatban találod a
magazin 41. oldalán.



A granolához összekeverjük a száraz hozzávalókat,
majd hozzáadjuk a datolyapasztát, mogyoróvaját és
kókuszolajat és alaposan összedolgozzuk.

Egy sütőpapírral bélelt tepsin 180°C-on 15-20 perc
alatt aranybarnára sütjük.



Ízlés szerint,
növényi tejjel is fogyaszthatjuk.



Zabkásák

Miért és miket fogyasztok?

A zab a magas rosttartalma, valamint a benne található vitaminok és ásványi anyagok miatt számos előnnyel rendelkezik.

A zabkása magas rosttartalmú, amely hozzájárul az emésztés és bélrendszer egészségéhez.



Tartalmaz B1, B5 vitamint, magnéziumot, vasat és cinket.

A zabkása nagyon egyszerűen és gyorsan elkészíthető, különböző ízesítésekkel és hozzávalókkal variálható.

A zabkása nem csak zabból állhat, adhatunk hozzá különféle magokat, őrleményeket, superfoodokat, így kihasználva azok jótékony hatásait is. Én mindig teszek bele legalább plusz 1-2 egészséges hozzávalót a zabkásámba, ezekhez mutatok is néhány példát nektek a következő receptekben:

gluténmentes

vegán

k.a. cukormentes

Kollagénes epres zabkása

4 ek aprószemű zabpehely
1 ek epres kollagénpor
1 ek chia mag
néhány szelet banán
2 dl kókusztej
tetejére: eper, banánszeletek



ezért teszünk bele kollagént:

- a kollagén a testben legnagyobb arányban előforduló fehérje, jelen van a test minden szövetében
- erőt és rugalmasságot biztosít a bőrnek
- segíti az egészséges bélrendszer működését



A hozzávalókat egy kisebb lábasba tesszük, közepes hőfokon folyamatos kevergetés mellett pár perc alatt krémesre főzzük a zabkását. Egy tálba öntjük, gyümölcsökkel díszítjük.





Lenmagos áfonyás zabkása

gluténmentes

vegán

h.a. cukormentes

ezért teszek bele lenmagot:

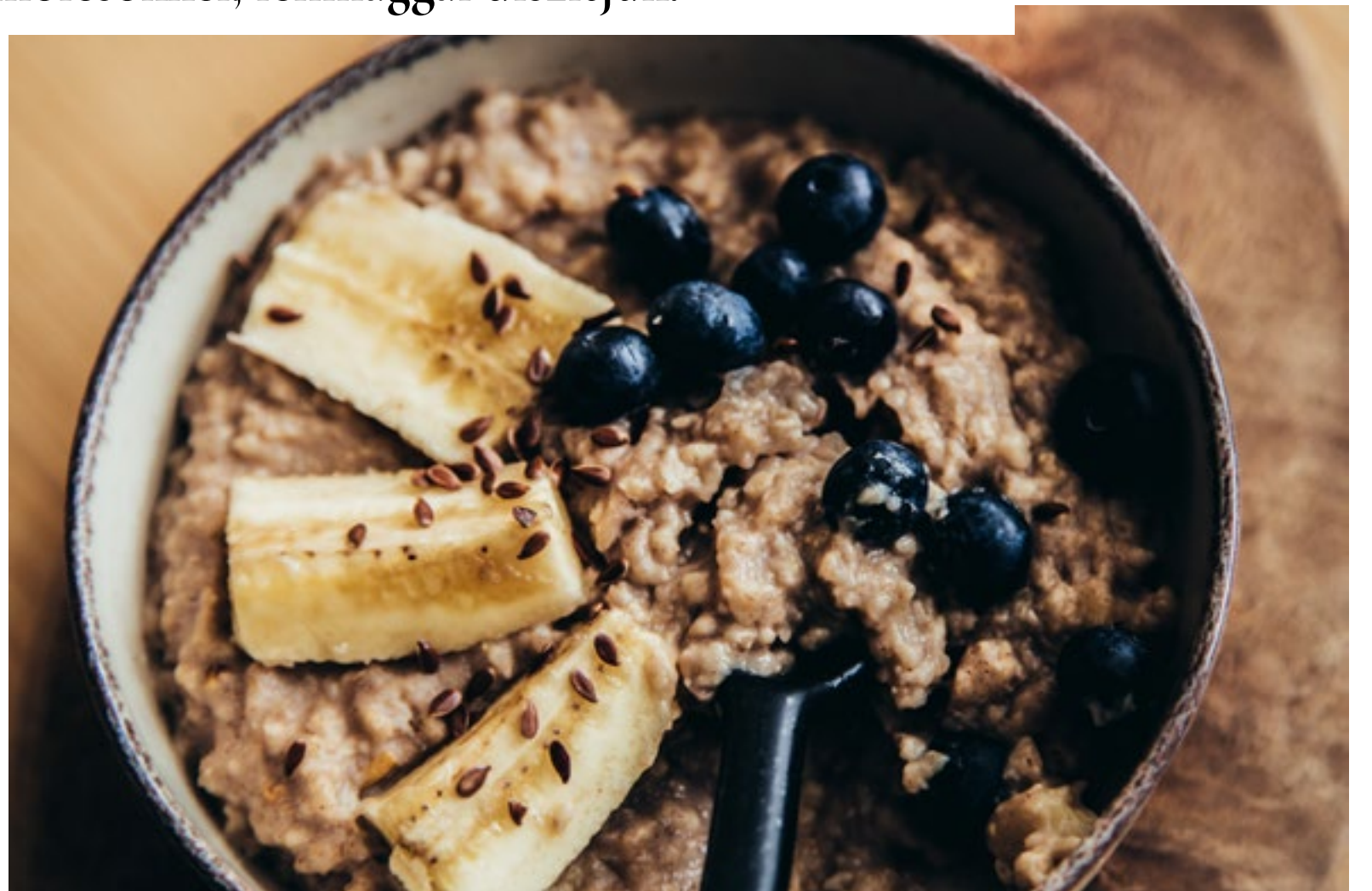
- már az i.e. 2. évezredben is használták gyógyító szerként
- vitaminokban és ásványianyagokban is gazdag
- rengeteg természetes olajat tartalmaz, amik az emberi szervezet számára nélkülözhetetlenek
- természetes gyulladásgátló: külsőleg, belsőleg



5 ek aprószemű zabpehely
1 ek lenmagliszt
néhány szelet banán
2 dl zabtej
tetejére: banánszeletek,
áfonya, lenmag



A hozzávalókat egy kisebb lábasba tesszük, közepes hőfokon folyamatos kevergetés mellett pár perc alatt krémesre főzzük a zabkását. Egy tálba öntjük, gyümölcsökkel, lenmaggal díszítjük.





Útifűmaghéjas csokis zabkása



gluténmentes

vegán

k.a. cukormentes



4 ek aprószemű zabpehely
1 ek kókuszreszelék
2 tk útifűmaghéjliszt
néhány szelet banán
3 kocka étcsokoládé
2 dl kókusztej
tetejére: étcsokoládé, kakaóbab töret,
kókuszreszelék, növényi tej

ezért teszek bele útifűmaghéjat:

- magas a rosttartalma
- napi 1-2 tk útifűmaghéj segít a rosthány kialakulása ellen
- oldható rostok: az emésztőrendszeren belül elnyelik a vizet
- így lelassítják az emésztést és a tápanyagok felszívódását
- étkezések után fokozza a teltségérzetet
- ezáltal segít a fogyásban
- elősegíti a természetes bélmozgást



A hozzávalókat egy kisebb lábasba tesszük, közepes hőfokon folyamatos kevergetés mellett pár perc alatt krémesre főzzük a zabkását. Egy tálba öntjük, étcsokoládéval, kókuszreszeléssel díszítjük, ízlés szerint növényi tejjel leönthetjük.



Húsmentesen gazdag ételek

A kevesebb húsfogyasztás számos előnnyel járhat, így érdemes néhány húsmentes ételt is bevezetni a hétköznapijainkba. A változatos, zöldségekben gazdagabb étrenddel az egészségünkre, illetve a környezetre is jótékony hatást érhetünk el.

A kevesebb húsfogyasztás és a zöldségekben gazdagabb étrend:

Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, valamint az elhízás és a cukorbetegség kockázatát.



A magas rosttartalom segíti a jobb emésztést és a bélműködést.



A környezetre nézve pedig: Segíthet csökkenteni az ökológiai lábnyomunkat.



Sült zöldségkrémleves

vegán



Hozzávalók 2 adaghoz:

1 paradicsom
1 kis cukkini
1 kis cékla
1 közepes sárgarépa
5 gerezd fokhagyma
olívaolaj
só, bors
zöldfűszerek (én Provence
fűszerkeveréket használtam)
2,5-3 dl víz (ízlés szerint)

A zöldségeket előkészítjük, a paradicsomot, cukkinit néhány részre vágjuk, a sárgarépát és céklát meghámozzuk és nagyobb darabokra vágjuk. Egy hőálló tálba tesszük az előkészített zöldségeket, mellé tesszük a héjukban hagyott fokhagymagerezdeket. Lelocsoljuk olívaolajjal és megszórjuk a fűszerekkel, alaposan összeforgatjuk.

200°C-on nagyjából 25 perc alatt megsütjük a zöldségeket, majd átszedjük egy lábasba (a fokhagymákat kinyomjuk a héjukból) és vízzel felöntve pár percig főzzük. Egy botmixerrel vagy turmixgépben krémesre turmixoljuk, ha szükséges további vizet adjunk hozzá és ízlés szerint fűszerezük még. Főzzük még 5 percig.

Tálalásnál balzsamecettel, puffasztott cirokkal és egyéb magvakkal díszíthetjük.



Díszítés tipp:

Balzsamecetet körkörös alakban a leves tetejére locsolunk és egy evőpálcikával rajzolhatunk virágformát, hullámokat a levesünk díszítéseként.

Hummuskrémes paradicsomos tészta



vegan

Hozzávalók 2 adaghoz:

1 bögre hummusz (receptet a “Készítsd el” rovatban a 43. oldalon találsz)

250 g koktélpáradicsom

só, bors, olívaolaj

150 g tojásmentes durumtészta



Hummuskrémes paradicsomos tészta

Elkészítés



1
Egy hőálló tálba tesszük a paradicsomokat, meglocsoljuk olívaolajjal, fűszerezzük.



2
Középen hagyunk helyet és belekanalazzuk a hummuszt.



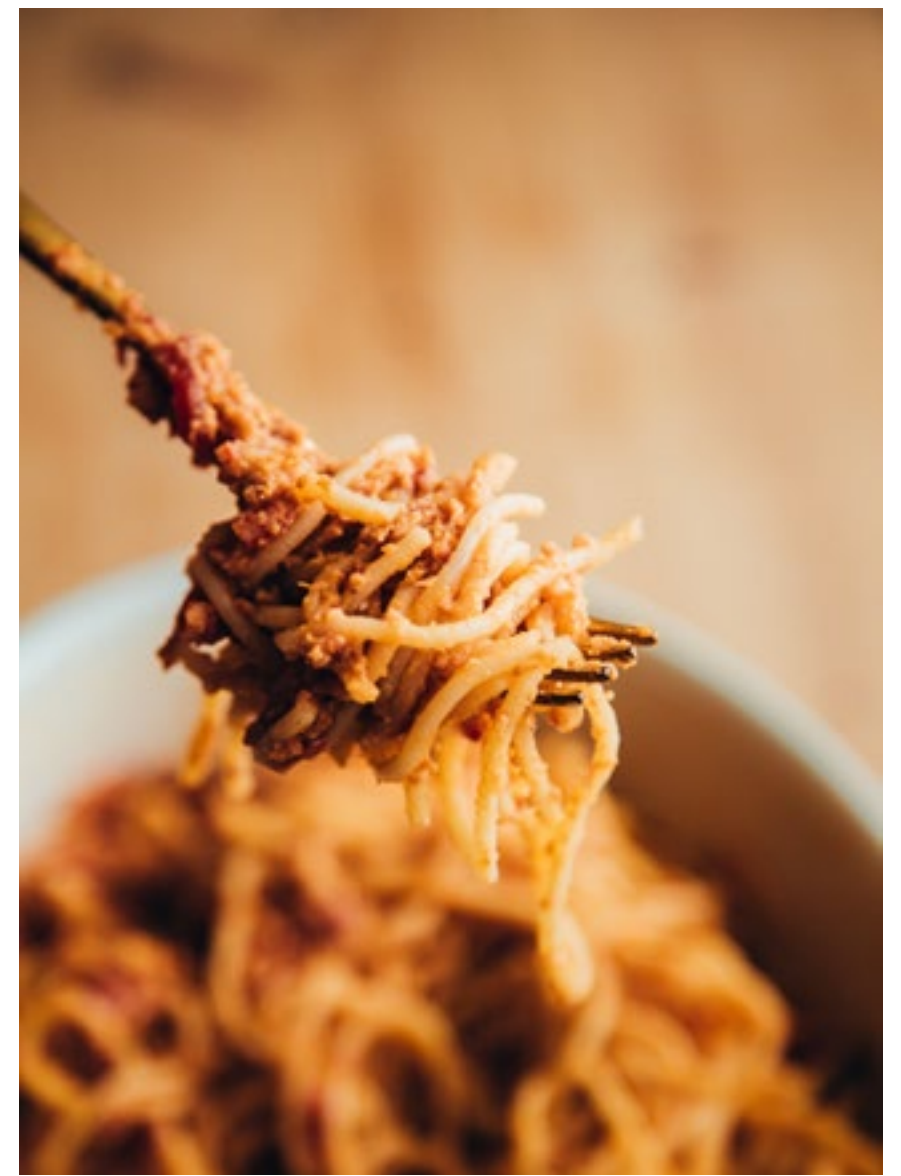
3
190°C-on 30 percig sütjük.



4
Villával összenyomkodjuk és összekeverjük a sült paradicsomos hummusz szószunkat.



5
Főtt tésztával összeforgatjuk, én most spagetti tésztával készítettem.





Hozzávalók 2 adaghoz:

8-10 db csiperke gomba

1 ek tápióka keményítő

4 ek BBQ szószt

2 ek szójaszószt

só, bors

zöldségek

kovászos rozskenyér

vegán

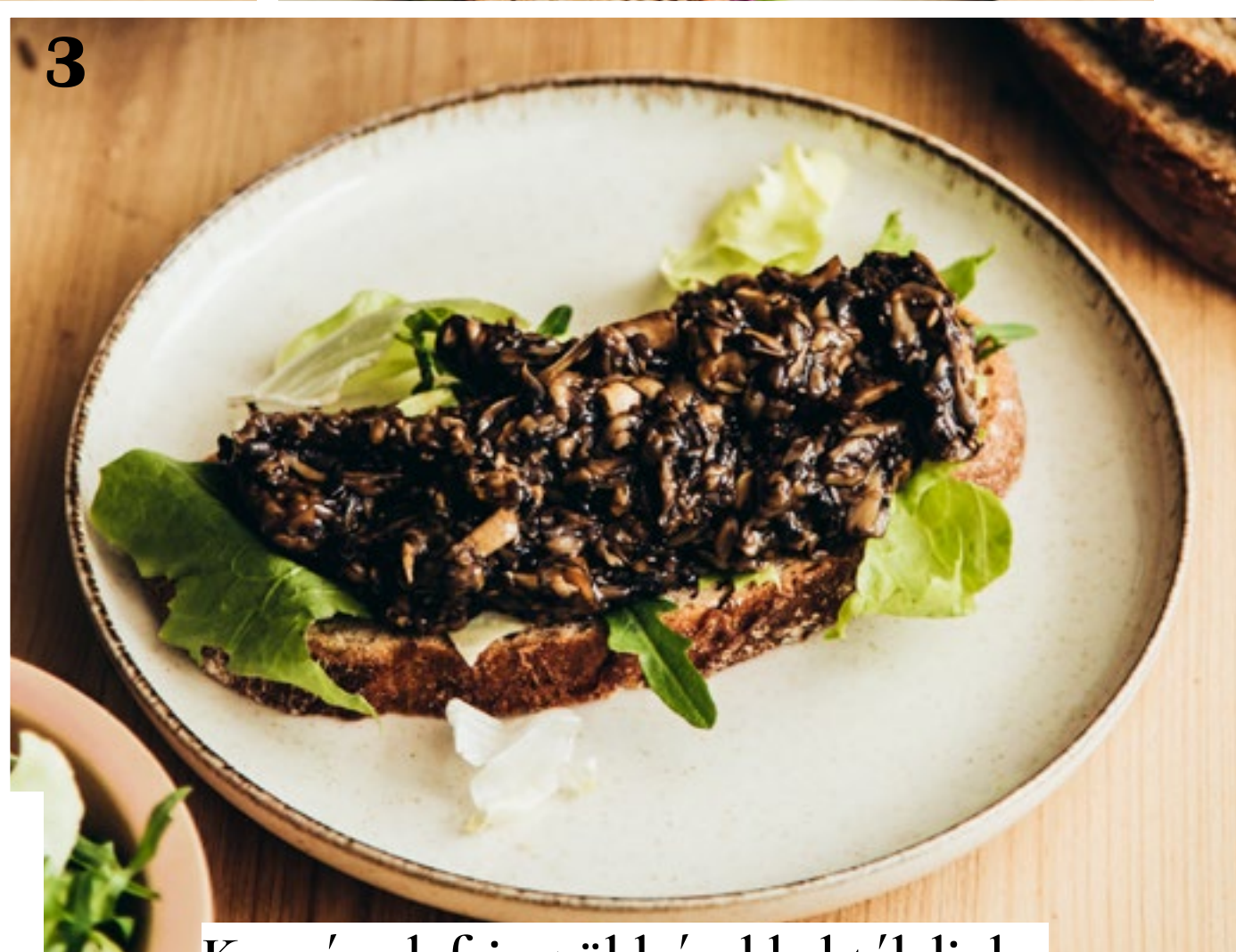
Tépett gombás szendvics



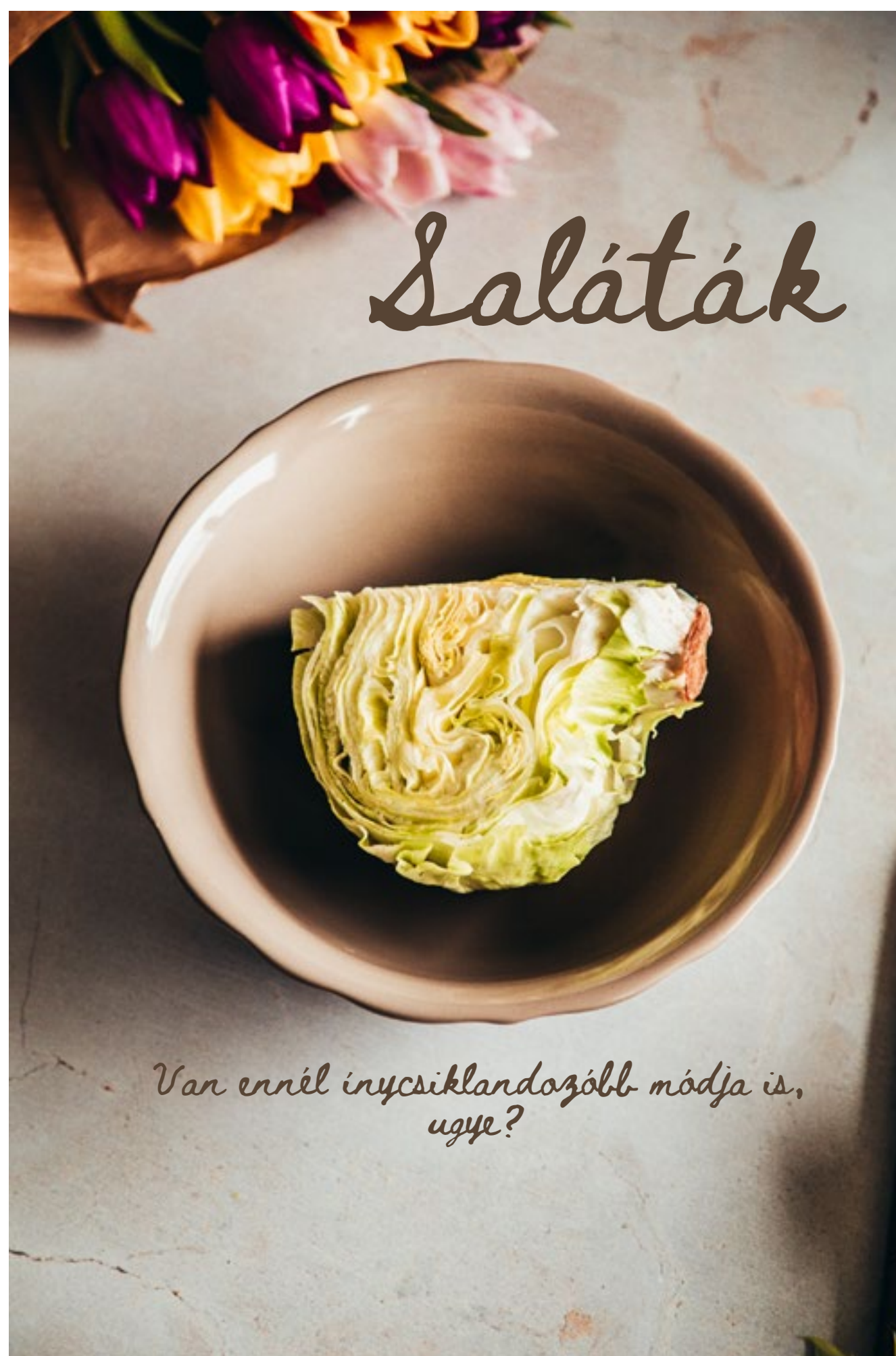
1 A gombákat nagylyukú reszelőn lereszeljük.



2 Száraz serpenyőben elkezdjük lepirítani. Ha kicsit kifőtt a leve, megszórjuk a keményítővel és átforgatjuk. Pár percre pirítjuk. Összekeverjük a BBQ szószt, szójaszószt és a fűszereket, majd ráöntjük a gombára és átforgatjuk, kicsit összesütjük.

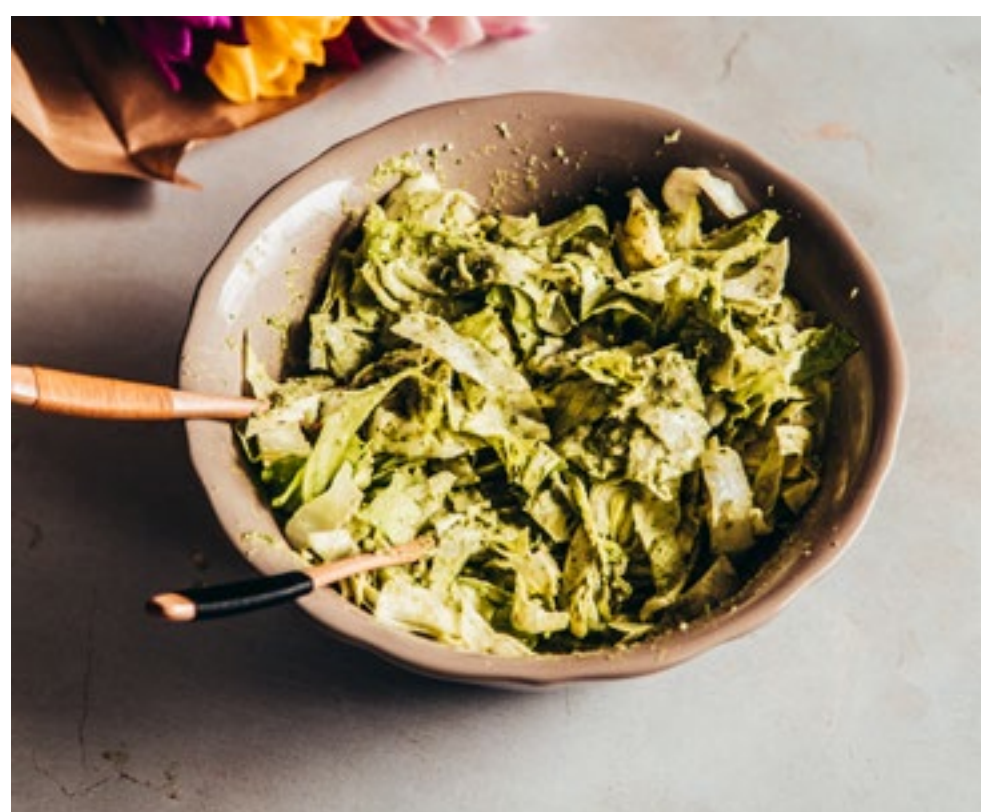


3 Kenyérrel, friss zöldségekkel tálaljuk.



Én nagyon szeretem a jégсалátát önmagában is, de azért egy kis változatosság nem árt a hétköznapiakban. :)

Ezért a következőkben ilyen izgalmas saláta receptekről olvashattok!



vegán

zöld saláta

Hozzávalók 2 adaghoz:

½ fej jégсалáta

zöld szósához:

2 marék bécispenót

2 gerezd fokhagyma

2 ek citromlé

só, bors

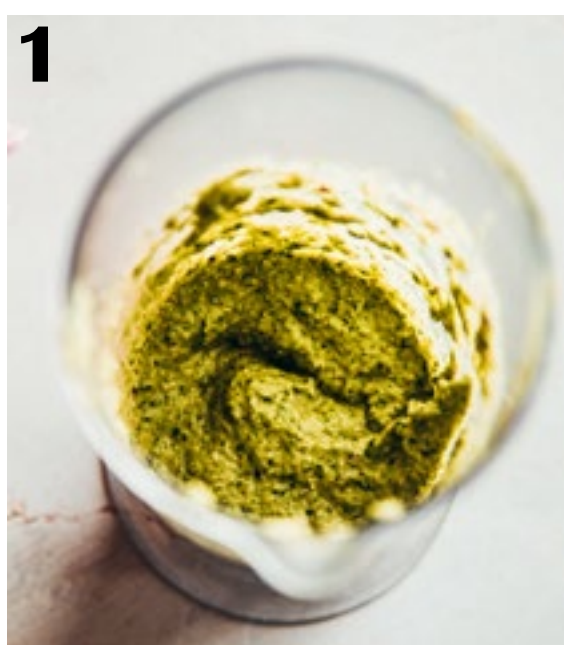
1 kisebb lilahagyma

1 maré kesudió

2 ek sörélesztőpehely

1 ek agavé szirup

A zöld szósához krémesre turmixoljuk a hozzávalókat.



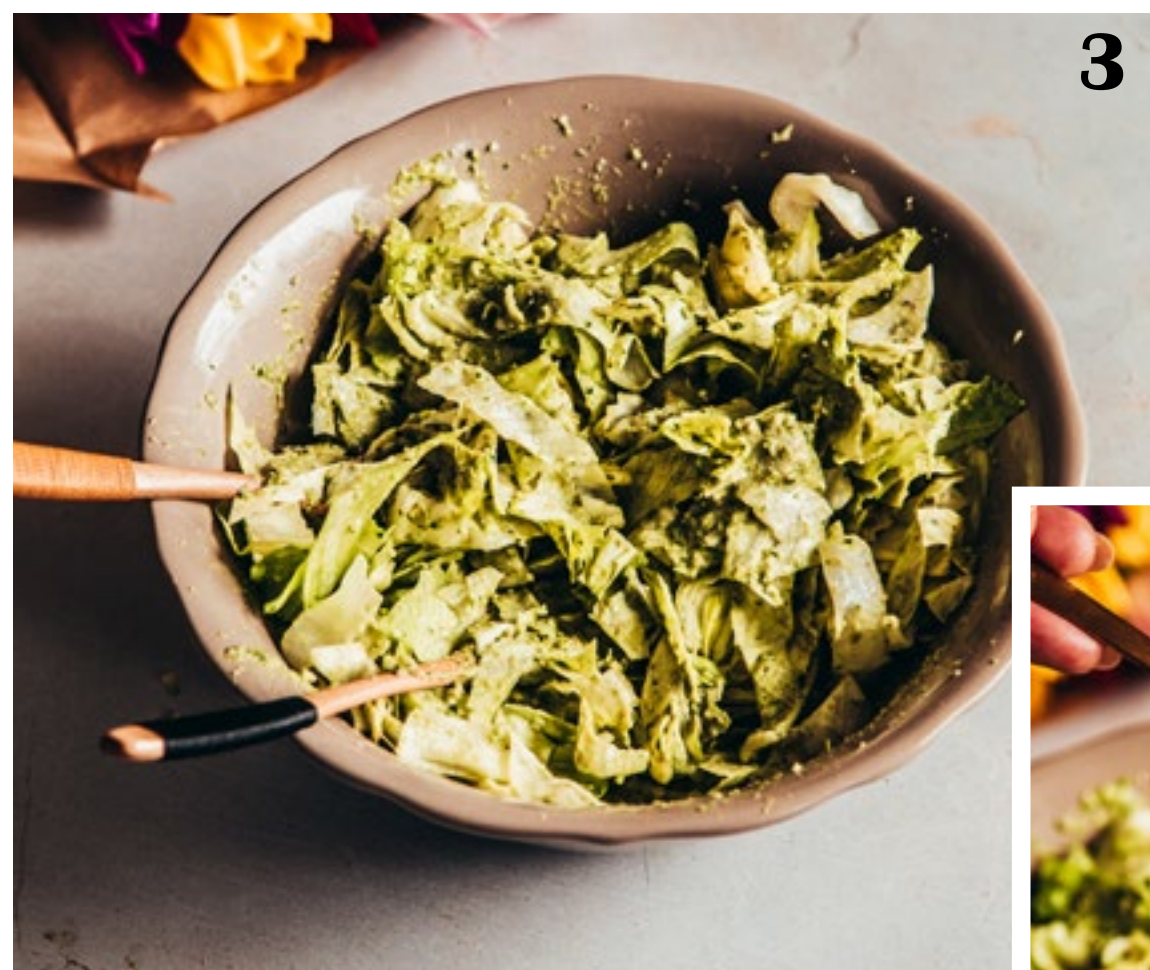
1

A jégсалátát csíkokra vágjuk.

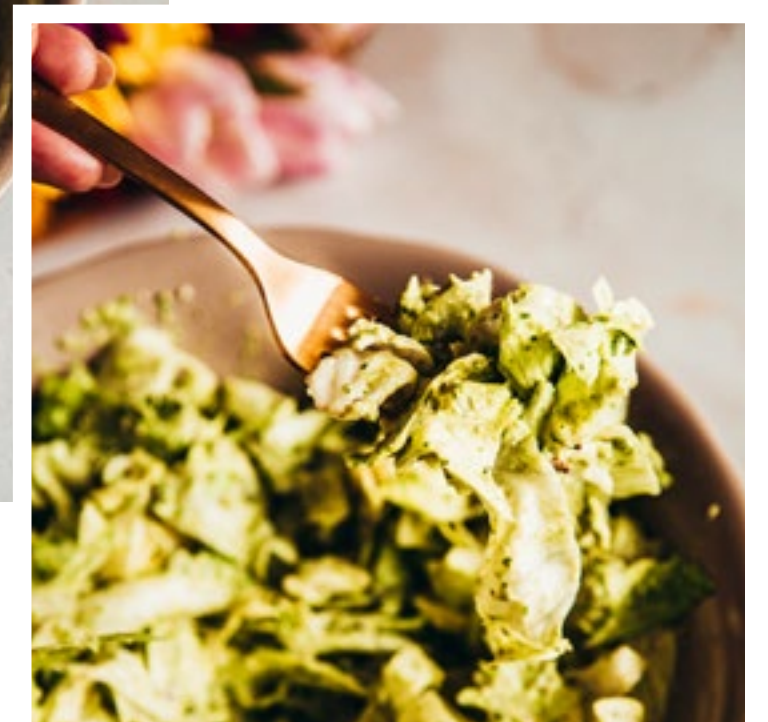


2

Egy nagy tálban beleforgatjuk a szószt a salátába.



3





Deszelt saláta

vegán



Hozzávalók 3-4 adaghoz:

2 sárgarépa
½ lilakáposzta
1 piros alma
1 konzerv borlotti bab
dresszing:
2-3 ek olívaolaj
1 tk mézecet
só, bors
őrölt citromfű

Ráöntjük a reszelt alapra és összeforgatjuk.



A borlotti babot leszűrjük és átmosuk, majd beleforgatjuk a salátába.



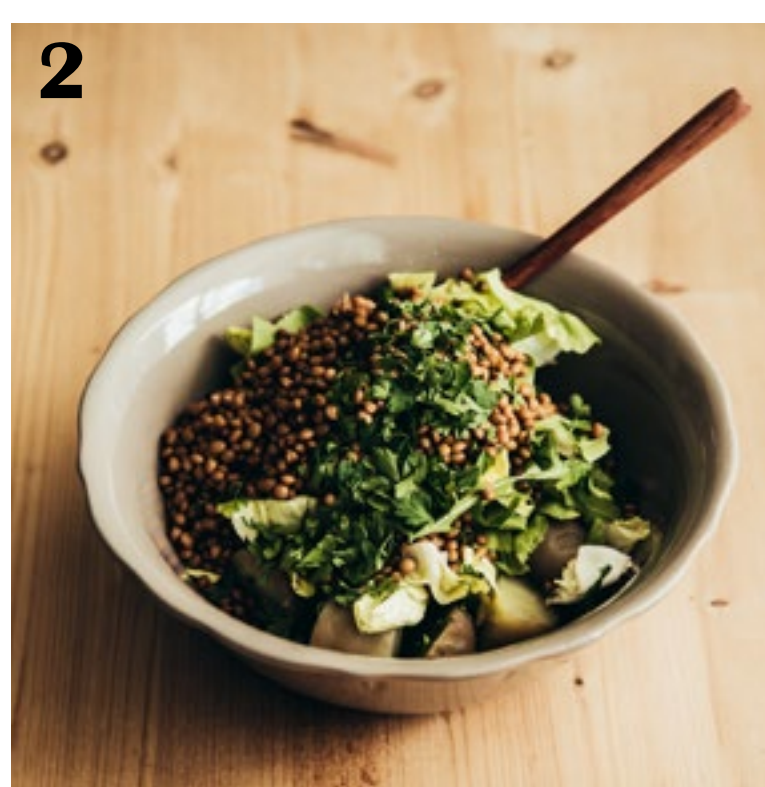
Lencsés burgonyasaláta

vegán



Hozzávalók 2-3 adaghoz:

4-5 szem burgonya, 170 g főtt lencse (vagy konzerv), 1 csokor petrezselyem, 2-3 marék saláta
öntet: 2 tk mustár, só, bors, 2 ek olívaolaj, 1 ek citromlé, 2 tk agavé szirup



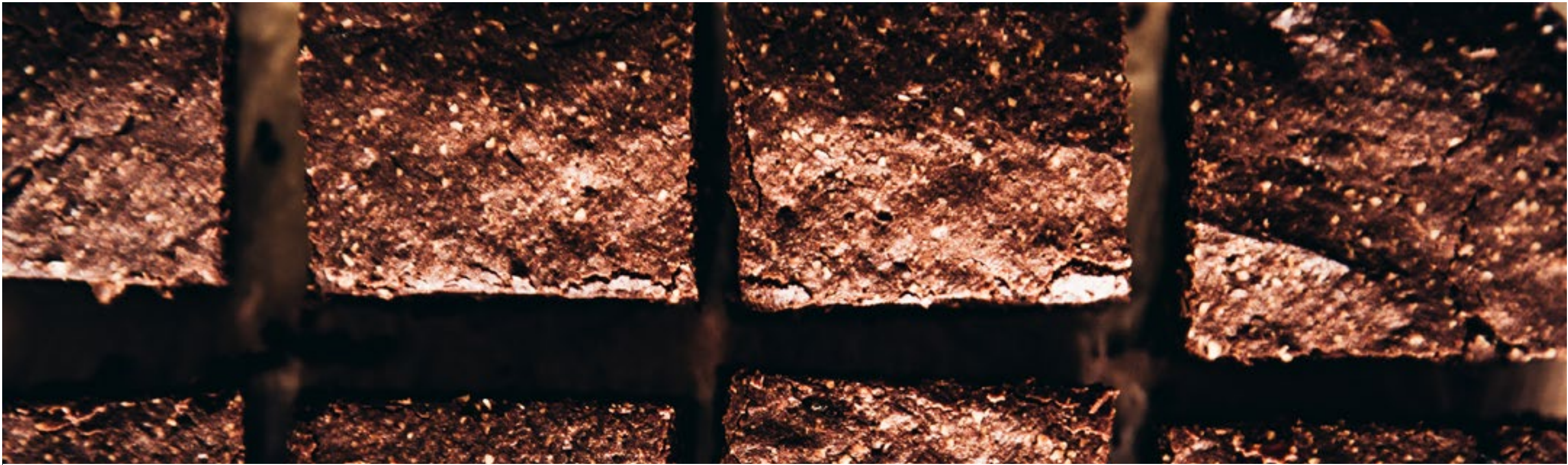
A burgonyákat héjukban megfőzzük, majd kihűtjük és lehúzzuk a héjukat.

A főtt krumplikat nagyobb darabokra vágjuk.

Összekeverjük a lencsével, aprított petrezselyemmel és salátával.



Az öntetet összekeverjük és beleforgatjuk a salátánkba.



Egészségesebb sütik





Csokis-mogyorós banánkenyér

gluténmentes

vegán

h.a. cukormentes

Hozzávalók
1 banánkenyérhez:

2 érett banán
120 g növényi tej
35 g kókuszolaj
120 g datolyapaszta
2 ek mogyoróvaj
70 g zabliszt
130 g rizsliszt
10 g útifűmaghéjliszt
1 + ½ tk sütőpor
40 g étcsokoládé
tetejére: banánszeletek,
étcsoki kockák

A datolyapaszta receptjét a
“Készítsd el” rovatban találod a
magazin 41. oldalán.





A banánokat villával összenyomjuk, hozzáadjuk a nedves hozzávalókat és összekeverjük.



Majd az étcsoki darabokat is.



Egy sütőpapírral bélelt formába kanalazzuk a tésztát, elegyengetjük a tetejét és banánszeleteket, étcsoki kockákat nyomkodunk bele.

Csokis-mogyorós banánkenyér

Elkészítés



Belekeverjük a száraz hozzávalókat is.



180°C-on 40-45 percig sütjük.

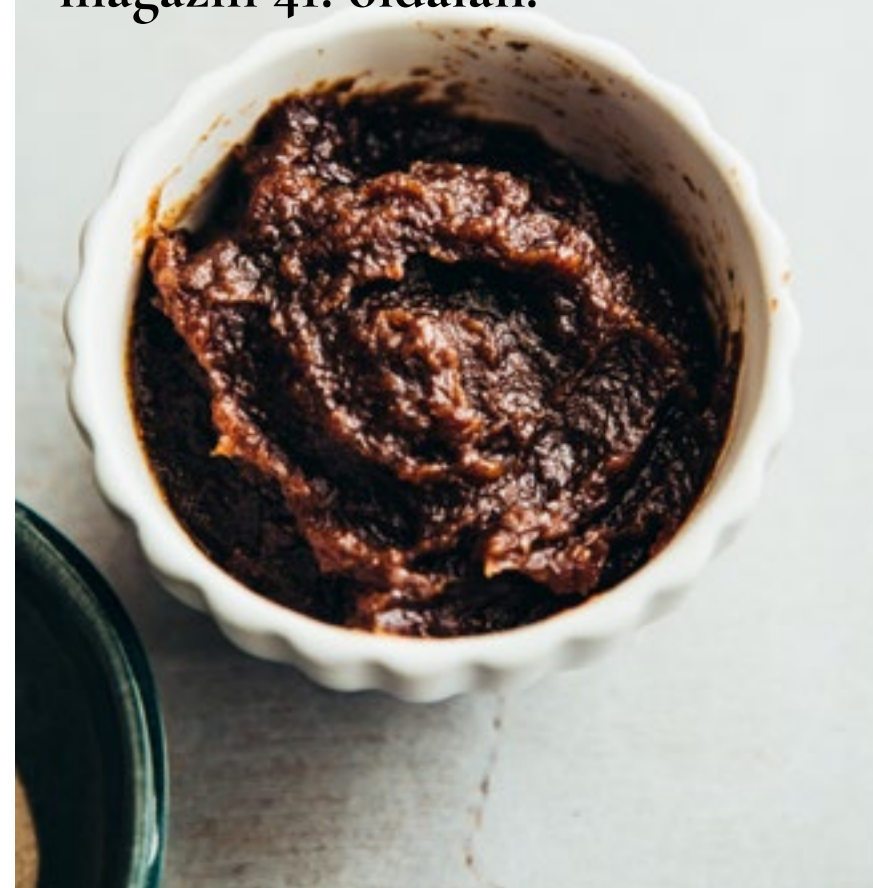




Hozzávalók 1 kisebb tepsizhez:

120 g kókuszjoghurt
3 ek kókuszolaj
20 g kakaópor
15 datolyából datolyapaszta
50 g búzaliszt
50 g zabliszt
150 g étcsokoládé
1 tk vanília kivonat
½ tk sütőpor
¼ tk só
2 ek espresso

A datolyapaszta receptjét a
“Készítsd el” rovatban találod a
magazin 41. oldalán.



vegán

h.a. cukormentes

A nedves hozzávalókat összekeverjük, majd a száraz hozzávalókkal csomómentesre keverjük. Beleforgatjuk az étcsoki darabokat is. Egy sütőpapírral bélelt kisebb, magas falú tepsibe kanalazzuk a tésztát. 180°C-on 20 percig sütjük.



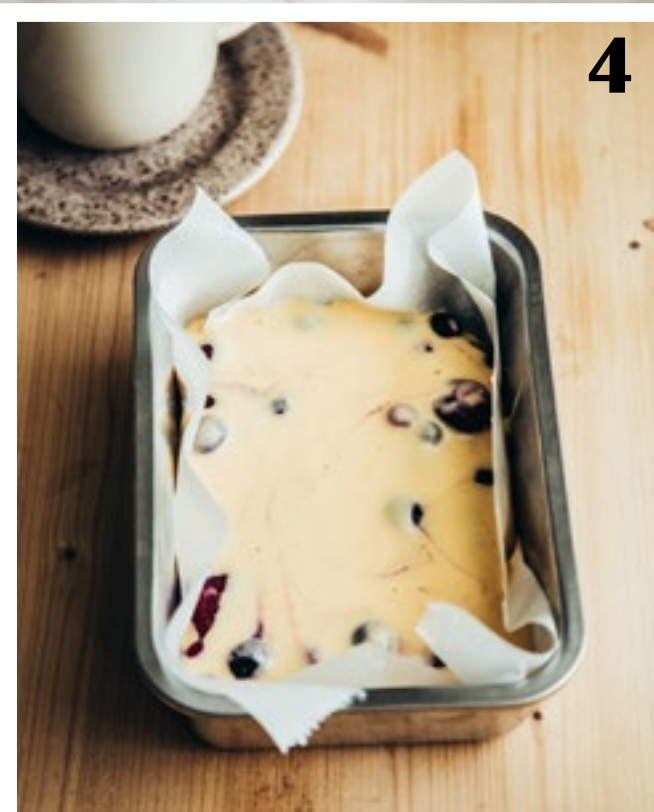
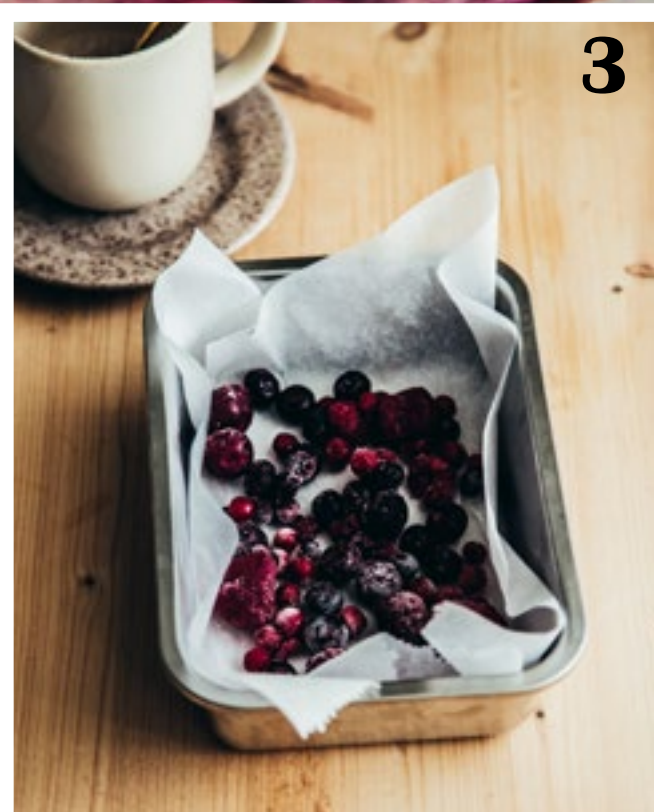
Joghurtos "sajttorta"

Hozzávalók 1 kisebb tepsizhez:

180 g kókuszjoghurt
45 g agavé szirup
2 tojás
1 tk vanília kivonat
1 ek tápióka keményítő
1 csésze bogyós gyümölcs

gluténmentes

tejmentes



A joghurtot, agavé szirupot, tojást és vaníliát egy habverővel összekeverjük, majd csomómentesen elkeverjük benne a keményítőt.

Egy sütőpapírral bélelt magas falú, kicsi tepsibe tesszük a fagyasztott gyümölcsöket és ráöntjük a joghurtos keveréket.



180°C-on 40-45 percig sütjük.



Fogyaszthatjuk melegében is, de ha kihűtjük, könnyebb szeletelni, tálalni.





gyors nasik





vegán

gluténmentes

k.a. cukormentes

Chia ropogós

Hozzávalók 6-7 db-hoz:

120 g fagyasztott málna

2 ek chia mag

A málnákat villával összenyomjuk és belekeverjük a chia magot. 20 percig pihentetjük, hogy kicsit megszívja magát a chia mag. Egy sütőpapírral bélelt tepsire vagy tálcára egy kanál segítségével korongokat formázunk a málnás-chiából. Fagyasztóba tesszük, majd fogyasztható is, ha már megdermedt. Fogyasztásig érdemes a fagyasztóban tárolni.





Édesburgonyás müzliszelet



Hozzávalók 4-6 müzliszelethez:

200 g főtt édesburgonya ($\frac{1}{4}$ édesburgonya)
1 banán
90 g növényi tej
2 ek mogyoróvaj
100 g zabpehely
1 púpozott ek lenmagliszt
3 ek kókuszreszelék
1 marék aprított mandula
tetejére: kókuszreszelék, mandula darabok



1



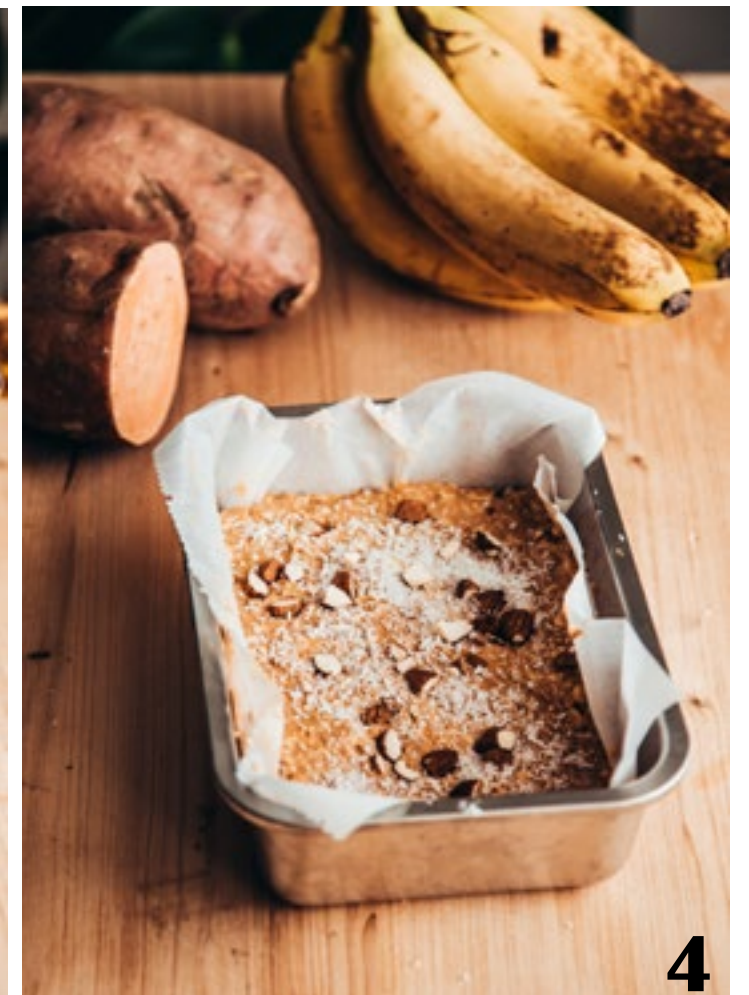
2

Édesburgonyás müzliszelet

Elkészítés



3



4

Az édesburgonyát meghámozzuk, felkockázzuk és vízben puhára főzzük nagyjából 8-10 perc alatt. Egy nagyobb tálban villával összetörjük a főtt édesburgonyát és a banánt, hozzákeverjük a nedves, majd a száraz hozzávalókat is.

Egy sütőpapírral bélelt kis tepsibe kanalazzuk a tésztát, elegyengetjük a tetejét és megszórjuk kókuszreszelékkel és mandula darabokkal.



5

180°C-on 25 percig sütjük.

Miután kihűlt, ízlés szerint vágjuk szeletekre. Én levágtam a széleit, hogy egyenletes müzliszeletekre vágassam.



6



Vegán “sajtkrémes” rúd édesburgonyából



vegán

gluténmentes

Hozzávalók 12 db rúdhhoz:

200 g főtt édesburgonya ($\frac{1}{4}$ édesburgonya)
60 g zabliszt
2 tk só és bors (ízlés szerint)
3 ek sörelesztőpehely
1 tk őrölt kömény
70 g víz
1 ek útifűmaghéjliszt
5 ek víz
tetejére: sörelesztőpehely, zabpehely

Vegán “sajtkrémes” rúd

Elkészítés



1

Az édesburgonyát meghámozzuk, felkockázzuk és vízben puhára főzzük nagyjából 8-10 perc alatt. Egy nagyobb tálban villával összetörjük a főtt édesburgonyát.



útifűmaghéjliszt



2

útifűmaghéj zselé

Az útifűmaghéjlisztet elkeverjük 5 ek vízzel, hogy zselés állagú legyen.



3

Az édesburgonya püréhez hozzákeverjük a nedves, majd a száraz hozzávalókat is.



4



5

Egy sütőpapírral bélelt kis tepsibe kanalazzuk a tésztát, elegyengetjük a tetejét és megszórjuk sörélesztőpehellyel és zabpehellyel.

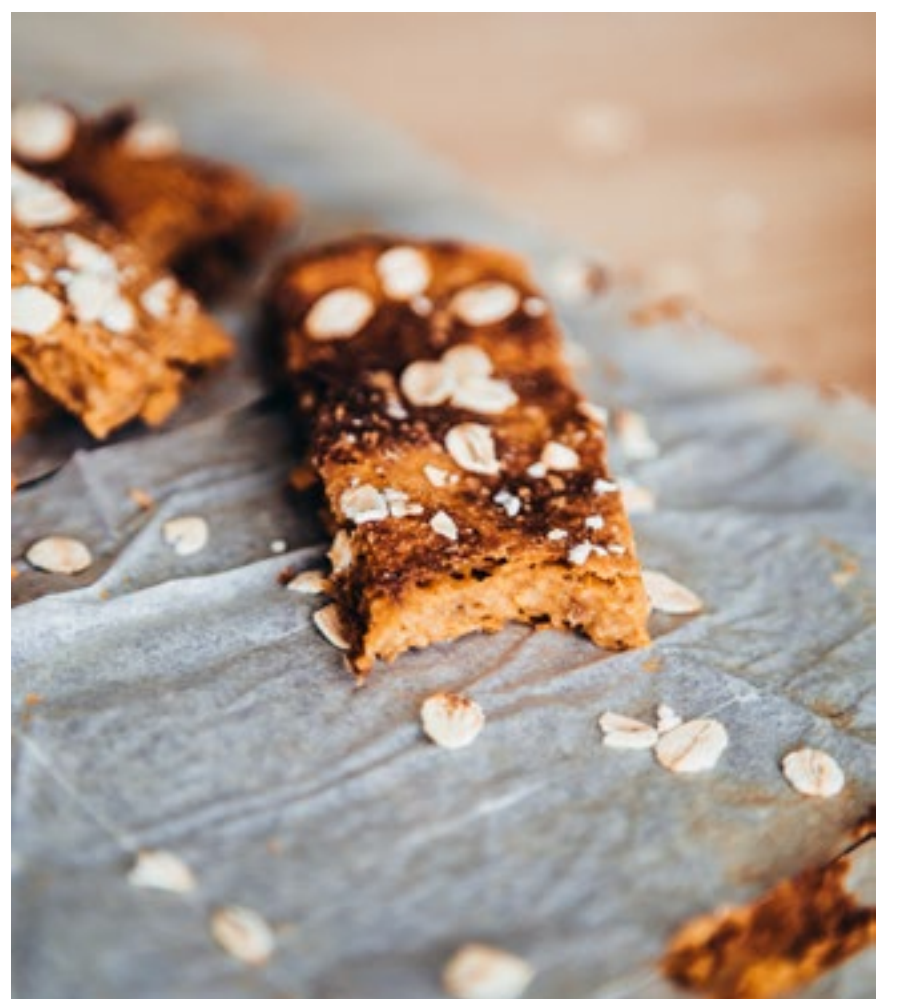


6

190°C-on 25 percig sütjük.



7



Miután kihűlt, ízlés szerint vágjuk szeletekre.



Zöldségchipszek

vegán

gluténmentes



Hozzávalók:

140 g brokkoli
1 sárgarépa
1 kisebb cukkini
1 kisebb vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
2 tk só (ízlés szerint)
1 tk bors (ízlés szerint)
1 tk provence-i fűszer
100 g zabliszt
kb. 50 g víz

Zöldségchipsek Elkészítés



1



2



3



4

A zöldségeket aprítógépben összeaprítjuk.

Hozzákeverjük a többi hozzávalót és krémesre turmixoljuk.



Tipp: hogy a sütőpapír a helyén maradjon, alatta vizezzük be a tepsit és simítsuk el rajta a sütőpapírt.



Egy nagy tepsit kibélelünk sütőpapírral és minél vékonyabb rétegben elegyengetjük rajta a zöldséges tésztát.



4

Egy késsel ízlés szerint bevagdoshatjuk a tésztát.



5

200°C-on 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük.



6

Miután kihűlt, kiemeljük a sütőpapír segítségével, felfordítjuk és lehúzzuk róla a papírt.



7

A bevágásoknál feldarabolhatjuk egy késsel a zöldségtésztát.



8

Így is fogyaszthatjuk, vagy ha még nem elég ropogós, tepsire rakosgatva, újabb 5-7 percig süthetjük a zöldségchipseket.



vegán

gluténmentes

h.a. cukormentes

Kókuszos rizspufis csoki

Hozzávalók 8-10 szelethez:

100 g étcsokoládé

1 ek kókuszolaj

3 ek kókuszreszelék

3-4 db puffasztott rizs

tetejére: kókuszreszelék

A puffasztott rizst összetörjük. Az étcsokit megolvasztjuk a kókuszolajjal. Ráöntjük a pufirizsre az olvasztott csokit és a kókuszreszeléket, alaposan összekeverjük, hogy a csoki mindenhol bevonja. Egy sütőpapírral bélelt kisebb tepsibe egyenletesen eloszlatjuk a csokis keveréket, majd megszórjuk kókuszreszelékkel. Fagyasztóba vagy hűtőbe tesszük, hogy megdermedjen. Érdeemes hűtőben tárolni fogyasztásig.





vegán

gluténmentes

k.a. cukormentes

Szezámkekszek



Hozzávalók 10 kekszhez



1

A banánokat villával összetörjük és elkeverjük benne a szezám-magot.

Egy kerek kiszűrő forma segítségével megformázzuk a kekszeket: egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük a formát és belekanalazunk a szezám-magos keverékből, egyenletesen eloszlatjuk benne a kiskanál segítségével. Óvatosan leemeljük róla a formát.

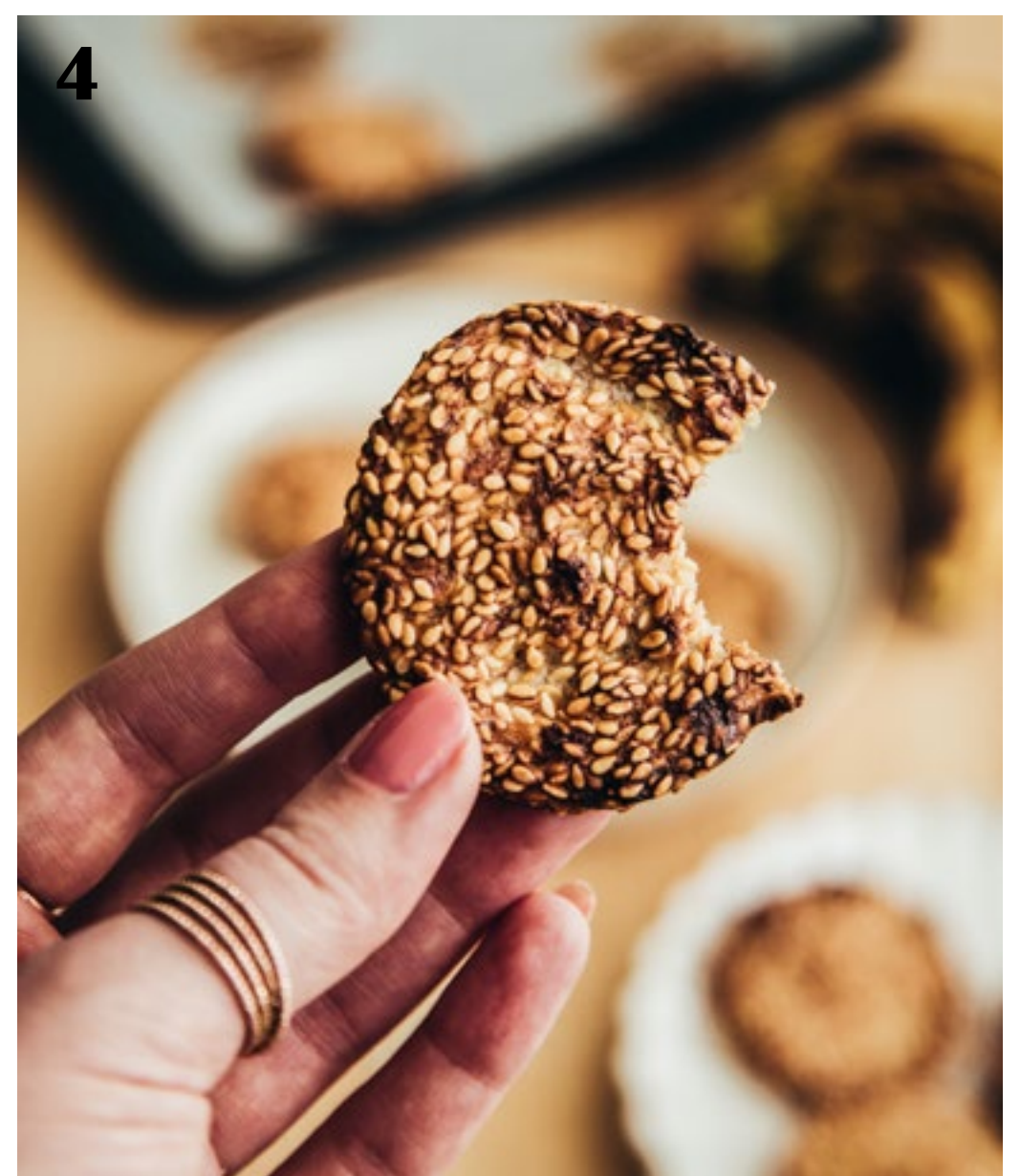


2



3

180°C-on 22-25 percig sütjük.



4

Megvárjuk, míg langyosra hűlnek és lassan leválasztjuk a sütőpapírról a szezámkekszeket.



Készítsd el

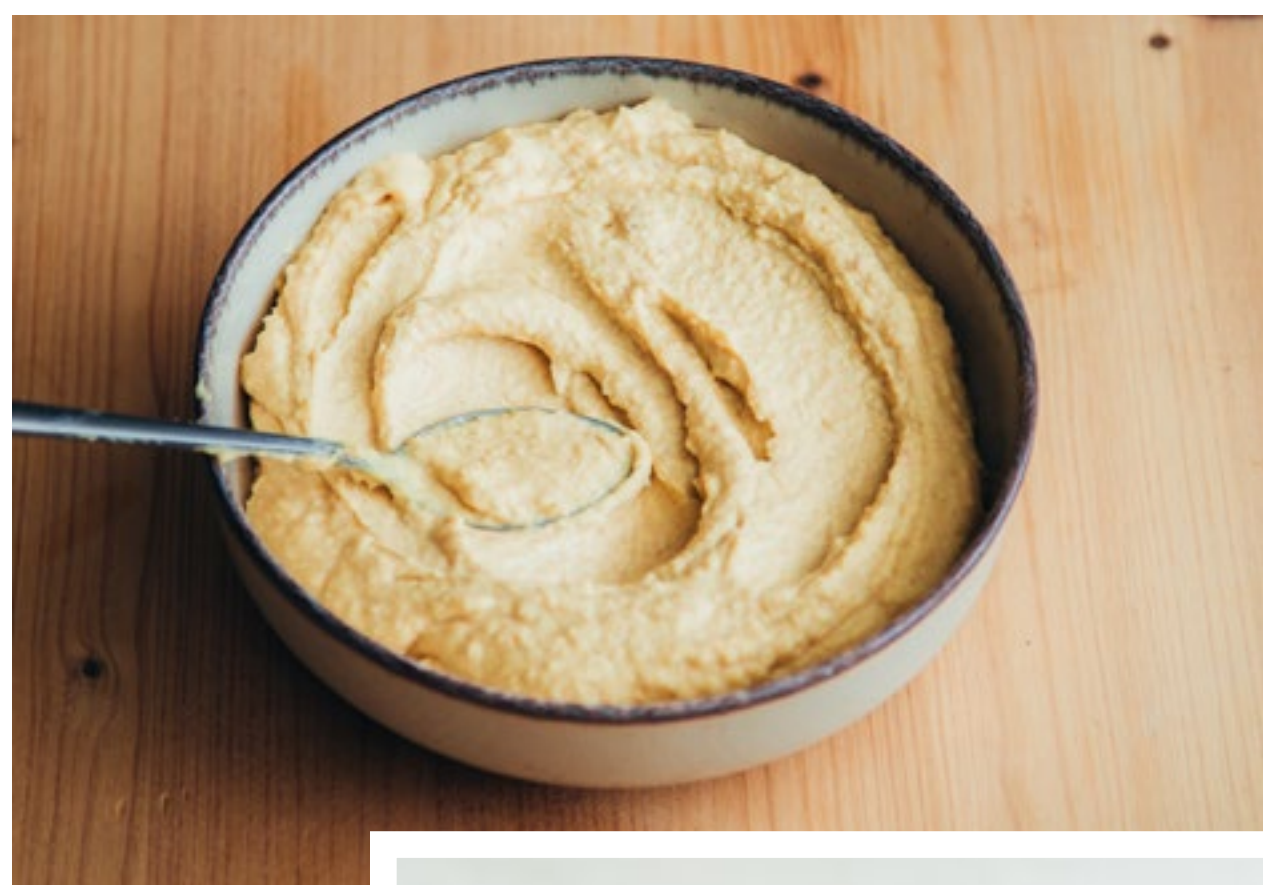
hogy tudd, mi van benne

A tiszta étkezés általában azt jelenti, hogy olyan ételeket fogyasztunk, amelyeket lehetőleg minimálisan vagy egyáltalán nem dolgoztak fel, és tartalmazzák az összes fontos tápanyagot, amelyekre a szervezetünknek szüksége van.

Sokféle módon, általános irányelveket követve ügyesen lehet kivitelezni ezt az életmódot. Én most nem is szeretnék túlságosan sokat írni róla ebben a fejezetben, inkább gyakorlati inspirációként készítettem nektek néhány receptet.

Receptek, amikkel a bolti változatokat kicserélhetitek az otthon is egyszerűen elkészíthető egészségesebb változatokra.

Ezekben a “csere-ételekben” az a jó, hogy tökéletesen személyre szabhatjátok, diéta, ízlés és az alapanyagaitok tekintetében.



Csokis banánkrém

vegán

gluténmentes

h.a. cukormentes



Hozzávalók 2-3 adaghoz

2 ek kakaópor

2 érett banán

1 ek mogyoróvaj

A hozzávalókat
krémesre
turmixoljuk.

1



Befőttés üvegben, hűtőben tárolva
néhány napig fogyasztható.

2



3



4



5

Pirítósra kenve, banánszeletekkel tálalva nagyon finom.



Brokkoli kenyér

vegán

gluténmentes



Hozzávalók 8-10 szelethez:

120 g fagyasztott brokkoli
180 g köles
150 ml víz
só



Brokkoli kenyér Elkészítés



A hozzávalókat összeturmixoljuk.



15 percig pihentetjük.



Egy sütőpapírral bélelt tepsibe/
sütőtálba öntjük a brokkolis
keveréket.



190°C-on 35-45 perc alatt aranybarnára
sütjük, a lapkenyér vastagságától függően.



Miután kihűlt, kiemeljük a sütő-
papír segítségével, felfordítjuk és
lehúzzuk róla a papírt.



Tetszőleges darabokra vágjuk és szendvicsalapként használhatjuk.



Datolyapaszta

vegán

h.a. cukormentes



kb. 120 g datolyapasztához:
20 db datolya
néhány ek. víz vagy növényi tej



A datolyát forró vízbe áztatjuk 15 percre, leszűrjük, majd növényi tejjel vagy vízzel krémesre turmixoljuk, így kész is a datolyapasztánk.

Süteményekbe tökéletesen belepasszol az édeskés-savanykás ízvilága és a krémes állaga.

És ami nagyon fontos, hogy cukor helyettesítésére vagy egy részének kiváltására használhatjuk.

A 2023-as tavaszi magazin receptjeiben is megtaláljátok a datolyapasztát.
De a régebbi receptekben is használtam már.



Tahini

vegán

gluténmentes

Hozzávalók 2-3 ek tahinihez:

50 g szezám-mag
néhány tk olívaolaj



A szezám-magot száraz forró serpenyőben világosbarna színűre pirítjuk pár perc alatt, ügyelve, hogy ne égjen meg.

Aprítóban néhány tk olívaolajjal krémesítjük.





vegán

gluténmentes

Hummusz

Hozzávalók 1 tálka hummuszhoz:



1 gerezd fokhagyma

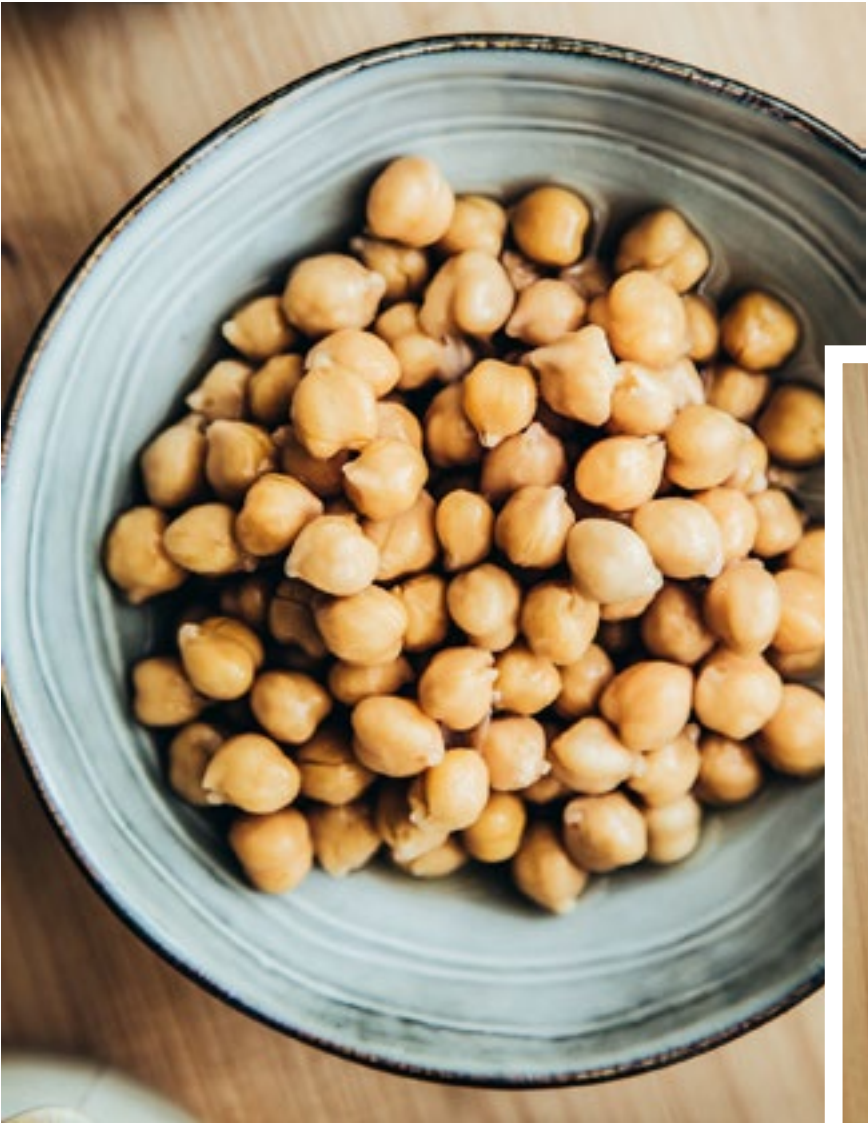
2 ek tahini

1 tk őrölt római kömény
só, fehér bors
cayenne bors

200 g konzerv csicseriborsó
+ néhány ek a levéből

2-4 ek olívaolaj

1/2 citrom leve



elengedhetetlen ízek:



A rutin

Az egészséges rutin fontos a testi és lelki egészségünk megőrzéséhez.

Az én kedvenc rutin morzsáimból szeretnék mutatni nektek, bízom benne, hogy inspirállak majd vele titeket.



A rutin:

gyógyteák

A gyógynövények különféle hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek segítik az egészséges test működését és javítják az általános egészségi állapotot.

Sokféle gyógynövény, sokféle hatóanyag és jótékony hatás. A menta tea például az emésztőrendszerre hat jótékonyan, a zöld és a fekete tea antioxidánsokat tartalmaz, amik védelmet nyújtanak a szabadgyökökkel szemben. Segíthetnek a stressz és a szorongás tüneteinek kezelésében, ilyen például a kamilla, vagy az én kedvencem, a citromfű is.

Választhatunk filteres vagy teafüves kiszerezést is, én mindkét megoldást szeretem. A filterekkel egyszerűbb és gyorsabb, a teafüvekkel kicsit hangulatosabb a teakészítés. :)



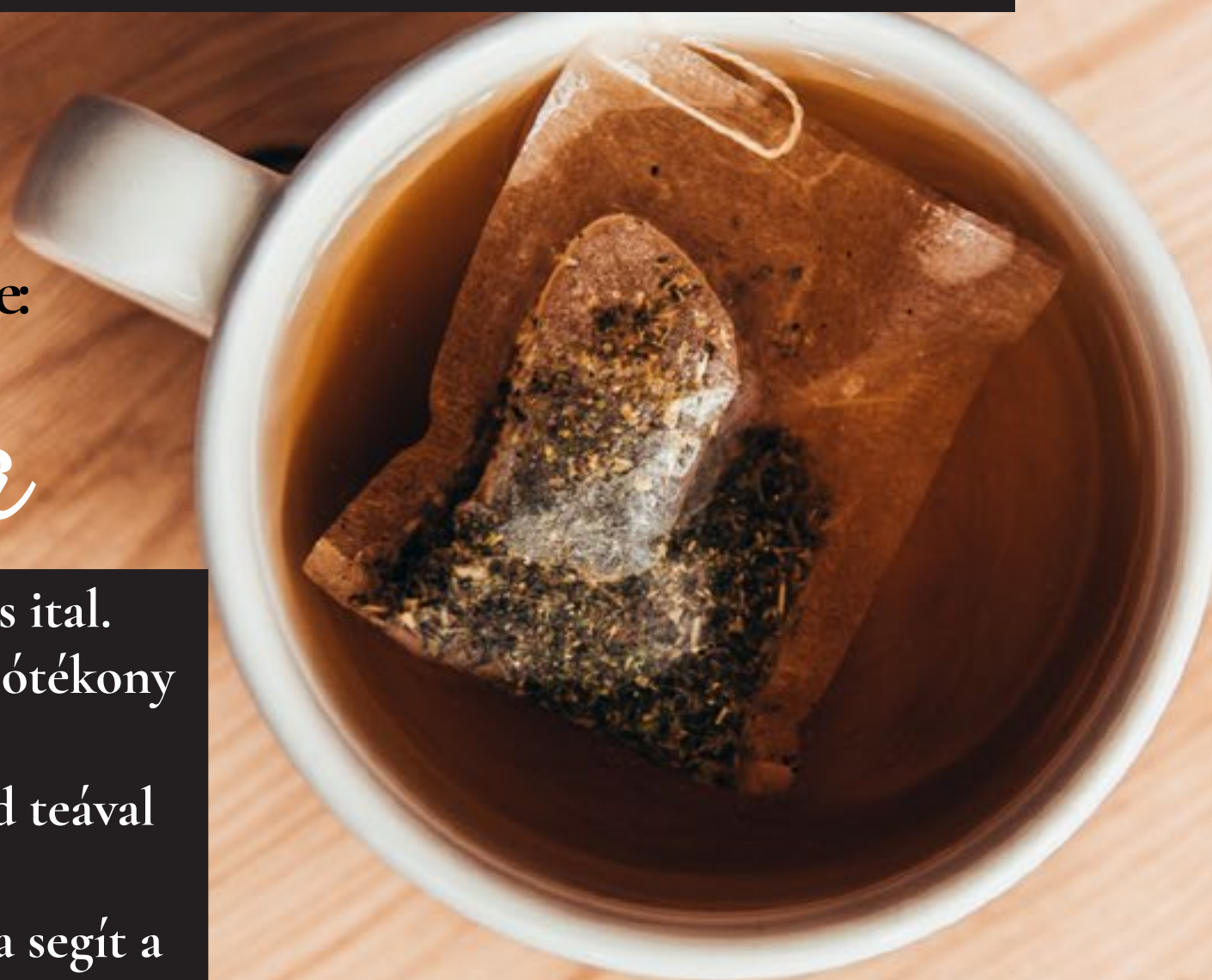
A kedvenc gyógynövényeimet bemutatnám nektek néhány mondatban.
Ezeket a mindennapjaimban használom évek óta.
Nem is tudom már nélkülük elképzelni a napi rutinomat.

Ami a reggeli rutinom része:

Zöld tea

A zöld tea nagyon egészséges ital.
Rendszeres fogyasztása sok jótékony hatást nyújthat.
Én szinte minden reggel zöld teával indítom a napot.

- magas antioxidáns tartalma segít a szabadgyökök ellen
- csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek, pl. magas vérnyomás kockázatát
- serkenti az anyagcserét



Ami az esti rutinom része:

Citromfű

A citromfű gyógynövény hosszú ideje használatos a hagyományos gyógyászatban. Számos jótékony hatása lehet az egészségre.

- nyugtató hatású, segíti az alvást
- segít az emésztési problémák, a puffadás, émelygés enyhítésében
- fájdalomcsillapító hatás
- immunrendszer erősítése az antioxidánsoknak köszönhetően



Ne csak vizet igyunk

A testünk számára nagyon fontos a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel, azonban ha túl sok vizet fogyasztunk, azzal kiüríthetjük az ásványi anyagokat is a szervezetünkéből.

A szükséges folyadékmennyiség egyéni igényektől függ, általában napi 2-3 liter folyadék ajánlott.

A gyógyteákkal kiegészíthetjük a napi rutinunkat, így antioxidánsban gazdag folyadékkal hidratálhatjuk magunkat a tiszta víz mellett.

Emellett friss zöldség- és gyümölcslevekkel is kiegészíthetjük a folyadékfogyasztásunkat.

A Smoothierutin is pont erről szól. Nézzük hát a következő oldalakat!



Smoothierutin

Egy jótékony rutin beépítése mindig építő jellegű a testnek és a léleknek is. A célja ennek a kihívásnak, a rutin kialakításnak, hogy egy egészségesebb életmód felé tereljen minket, ez az életmód pedig jobb fizikai erőnléthez, jobb koncentrációs képességhez, önszeretethez és kiegyensúlyozottsághoz vezethet minket.

Én úgy gondolom, hogy ezek a tényezők segítik elérni a további céljainkat is. A smoothie-rutin pedig a kezdőket lehet ehhez az úthoz.



Az egyik legjobb módja a superfoodok, zöldségek, gyümölcsök tápanyagának bevitelére a smoothiek és juiceok fogyasztása.

Gyors, finom, egyszerű és könnyen beépíthető a rutinba.

A smoothierutinhoz most 14 receptet találtok, így 14 napig inspirálódhatsz ezekből az ötletekből a rutin kialakítása alatt.

Fontos tudnod, hogy ez a kihívás nem egy méregtelenítő- vagy fogyókúra, hanem egy kedvhozó, vitamin- és tápanyagdús receptajánló, hogy közelebb kerülj a kiegyensúlyozott lélek-test kapcsolathoz.

Smoothierutin

1. nap



Vaníliaás bogyós smoothie

- 1 érett banán
- 1 csésze fagyasztott erdei gyümölcs
- 2 dl zabtej
- 1 tk lenmagliszt
- 1/4 tk Bourbon vaníliapor

1. A hozzávalókat turmixgépbe tesszük.
2. Krémesre turmixoljuk.
3. Pohárba töltjük.

2. nap



Zöld smoothie kezdőknek

- 1 érett banán
- 1 kivi
- 1 marék spenót
- 2 dl zabtej
- 1 tk matcha por

1. A banánt, kivit meghámozzuk.
2. Krémesre turmixoljuk a hozzávalókat.
3. Pohárba töltjük.

3. nap



Citrusos C-vitaminbomba juice

- 1 narancs
- 1 lime
- 1/2 kaliforniai paprika
- 1 répa

1. Előkészítés: A narancsot és lime-ot meghámozzuk, kimagozzuk. A kaliforniai paprikát félbevágjuk, magjaitól megszabadítjuk. A répát meghámozzuk.
2. Gyümölcscentrifugával vagy gyümölcspréssel levet készítünk belőlük.
3. Pohárba töltjük

Smoothierutin

4. nap



Zöld kardamomos almás zabsmoothie

- 1 banán
- 1 nagy piros alma
- 2 ek zabpehely
- 2 dl zabtej
- 1/4 tk őrölt zöld kardamom
- 1/4 tk őrölt fahéj

1. A hozzávalókat turmixgépbe tesszük.
2. Krémesre turmixoljuk.
3. Pohárba töltjük.

5. nap



Uborkás tisztító zöld juice

- 1/2 kígyóuborka
- 1 zöldalma
- 1 zellerszár
- 1 marék spenót
- 1 kis csokor petrezselyem
- 1 tk őrölt gyömbér

1. A hozzávalókból gyümölcscentrifugával vagy gyümölcspréssel levet készítünk.
2. Pohárba töltjük.

6. nap



Zöld smoothie haladóknak

- 1 marék spenót
- 1 zöldalma
- 1 csésze fagyasztott brokkoli
- 1 kisebb zellerszár
- 1 tk algapor
- 3-4 dl szűrt víz

1. A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.
2. Pohárba töltjük.

Smoothierutin

7. nap



Gyömbéres zöldség juice szömörccével

- 1 répa
- 1 zöldalma
- 1 szelet káposzta
- 1 darabka gyömbér
- 1 tk szömörce

1. A hozzávalókból gyümölcscentrifugával vagy gyümölcspréssel levet készítünk.
2. Szömörccét keverünk bele.
3. Pohárba töltjük.

8. nap



Banánmentes gyümölcssmoothie

- 1 érett körte
- 1 nagyobb mandarin
- 1 dl zabtej
- 1 tk chia mag

1. A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.
2. Pohárba töltjük.

9. nap



Fűszeres zöldségsmoothie

- 1 paradicsom
- 1/2 kaliforniai paprika
- 1 kis gerezd fokhagyma
- 1 kis zellerszár
- 1 kis marék spenót
- 1 kis marék petrezselyem
- 1 tk őrölt csípős füstölt paprika
- 2-2,5 dl szűrt víz
- opcionális: só, bors

1. A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.
2. Pohárba töltjük.

Smoothierutin

10. nap



Trópusi nyáridéző smoothie

- 1 zöldalma
- 1/2 mangó
- 1 banán
- 1 tk útifűmaghéj liszt
- 2 dl kókusztej

1. A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.
2. Pohárba töltjük.

11. nap



Zöld juice

- 1 zöldalma
- 1 zellerszár
- 1/2 citrom
- 1 marék spenót

1. A hozzávalókból gyümölcscentrifugával vagy gyümölcspréssel levet készítünk.
2. Pohárba töltjük.

12. nap



Kurkumás narancssmoothie

- 1 narancs
- 1 répa
- 1 tk őrölt kurkuma
- 1 csipet őrölt fekete bors
- 1 dl szűrt víz

1. A narancsról levágjuk a héját és kimagozzuk. A répát vékonyan meghámozzuk, néhány darabra felvágjuk.
2. A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.
3. Pohárba töltjük.

Smoothierutin

13. nap



Extra-egészséges cékla juice

- 1 kis cékla
- 1 répa
- 1 zellerszár
- 1 zöldalma
- 1/2 grapefruit

1. A grapefruitról levágjuk a héját. A répát és a céklát meghámozzuk, néhány darabra felvágjuk.
2. A hozzávalókból gyümölcscentrifugával vagy gyümölcspréssel levet készítünk.
3. Pohárba töltjük.

14. nap



Tonkababos csokitorta smoothie

- 1 banán
- 1 tk lenmagliszt
- 1/4 tonkabab
- 1 ek kakaópor
- 3-4 dl zabtej

1. A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.
2. Pohárba töltjük.

Tavaszköszöntés

Szlovéniában

Elcsendesülés Ljutomerben

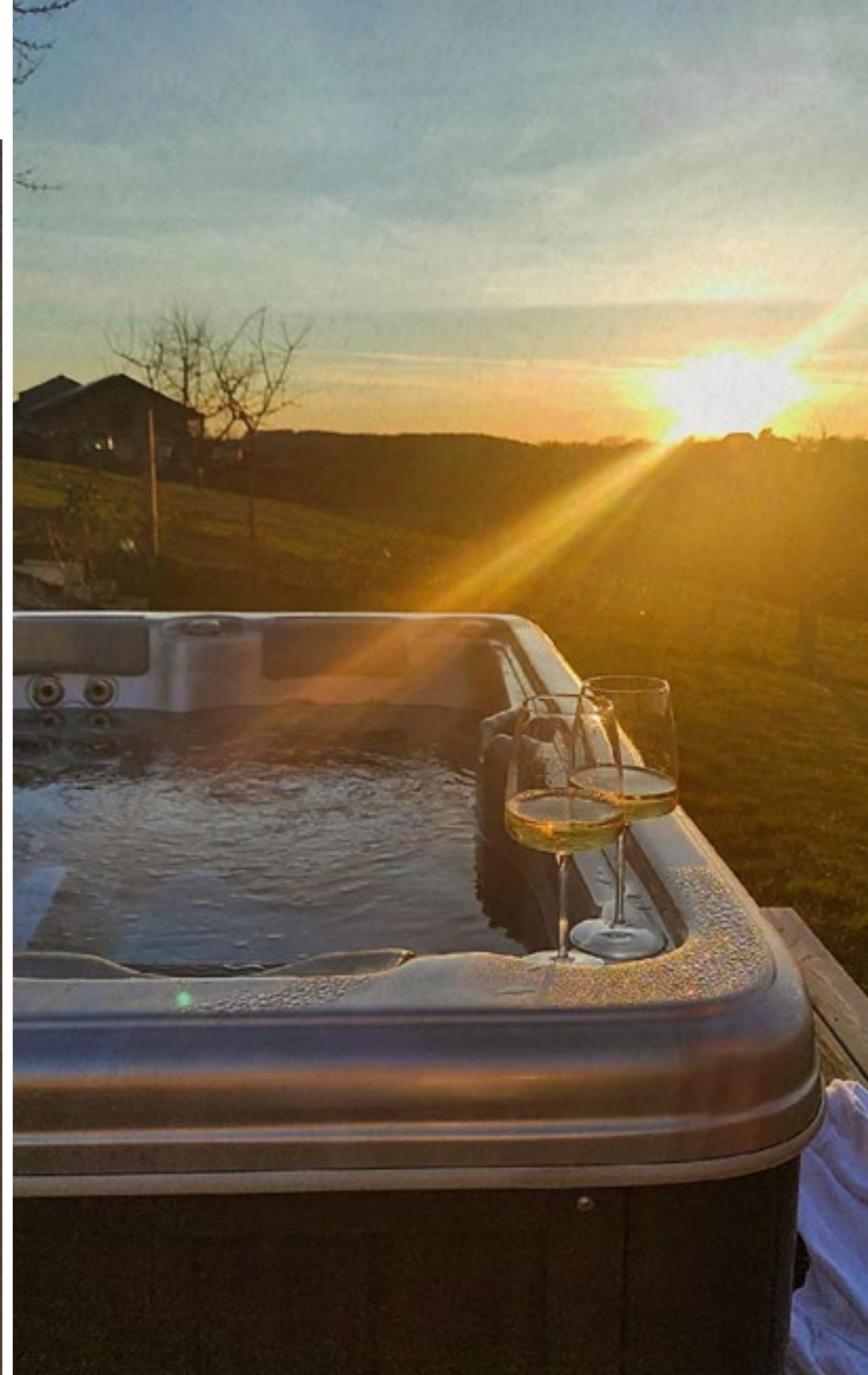
Néhány nyugodt nappal köszöntöttük az első tavaszi napsugarakat Szlovéniában.

Szerettünk volna kicsit elvonulni a világ, a hétköznapi zajától, így esett a választásunk erre a csodaszép vidékre Ljutomerben.

Ezzel az utazással talán most először az elcsendesülés, a pihenés volt a célunk, nem terveztünk (máskor szokásos) városnézést, kirándulásokat és művészeti betekintést most, csak élvezni szerettük volna a természet hangjait, a fényeket, az élővilágot.

És mint kiderült, ez a környék hihetetlen szépséggel bír, csend és béke uralja a tájat, így ezalatt a rövid idő alatt is feltöltődhettünk ezekkel a csodákkal.

Saját kis házikónk volt, kerttel, gyümölcsfákkal, csodálatos kilátással.



A szállásadóink eszméletlen aranyosak voltak, egy üdvözlő csomaggal leptek meg minket, amikor odaértünk. Volt benne minden helyi finomság. Az egész pihenésre hatással van egy ilyen kedvesség.



Nézzétek milyen kedves dolgok: házi lekvár és méz. :)

Készítettünk antipastit is, ami az egyik kedvenc reggelink. Ilyen szép tájban gyönyörködve reggelizhettünk.



Egyik este még grilleztünk is a kertünkben. Készült grillezett tofu is.





Jártunk étteremben is, ami ilyen csodálatos helyen volt, fent a dombon, hihetetlen látképpel az ablakaiból.

Egy helyi kis kávézó sem maradhatott ki az utunkból. Szokásosan, növényi tejjel.



Nekem talán most először szolgálták úgy fel a kávé, hogy külön a tejjel, így én önthettem a habos tejbe a kávé.



Tudjátok, mennyire szeretem a zabtejet, így választottam is egy szlovén márkától kóstolásra. A Plana Plus márkára esett a választásom.



Szerintem nagyon szép a csomagolása, az ára is jó volt. A tej állaga pedig nagyon érdekes, selymes, krémes, mintha tejszín lenne. Az íze pedig nem túl erős, így nem nyomja el a kávé aromáit, csupán lágyítja. Én így szeretem. Ha arrafelé járok és találok, újra veszek majd Plana termékeket. Ti kóstoltátok már?



Ízesített vizek közül is találtam egy izgalmasnak tűnő márkát, a Fructal-t. Utánaolvastam a márkának, ami már 1945 óta jelen van a piacon és a szlovének egyik kedvelt márkája.

Igazán frissítőek és finomak.

szlovén "Food haul"

Én még nem ismertem eddig a Cockta üdítőt, majd utánaolvasva nagyon érdekesnek találtam ezt a receptúrát.

A márkát az 1950-es években hozták létre Jugoszláviában, ahol gyorsan népszerűvé is vált.

A legendás ízét 11 gyógynövény adja, így abszolút felkeltette az érdeklődésemet, tudjátok nekem évek óta a mindennapjaim része a gyógynövények fogyasztása.

Még ma is az eredeti receptúra alapján készítik.

Citrusos-gyógynövényes ízvilága nagyon érdekes volt számomra.



A kombucha talán már nem ismeretlen sokak számára. Nem sokat kóstoltam még, talán Brüsszelben ittam eddig olyat, ami igazán ízlett is.

Ez a kombucha nekem most sajnos nem igazán ízlett, erjedtebb, "sörösebb" ízvilága volt, nem éreztem ki belőle ízesítést.



És ha már az egészséges bélflóránál tartunk, az Ego márkát szerintem még csak a Pinteresten láttam, de már ott megfogott a képeik, reklámjaik színvilága.

A citromfű a kedvenc gyógynövényem (talán már tudjátok :)), így nagyon megörültem ennek az eper-citromfű párosnak. Finom volt, ilyen ízekre számítottam.



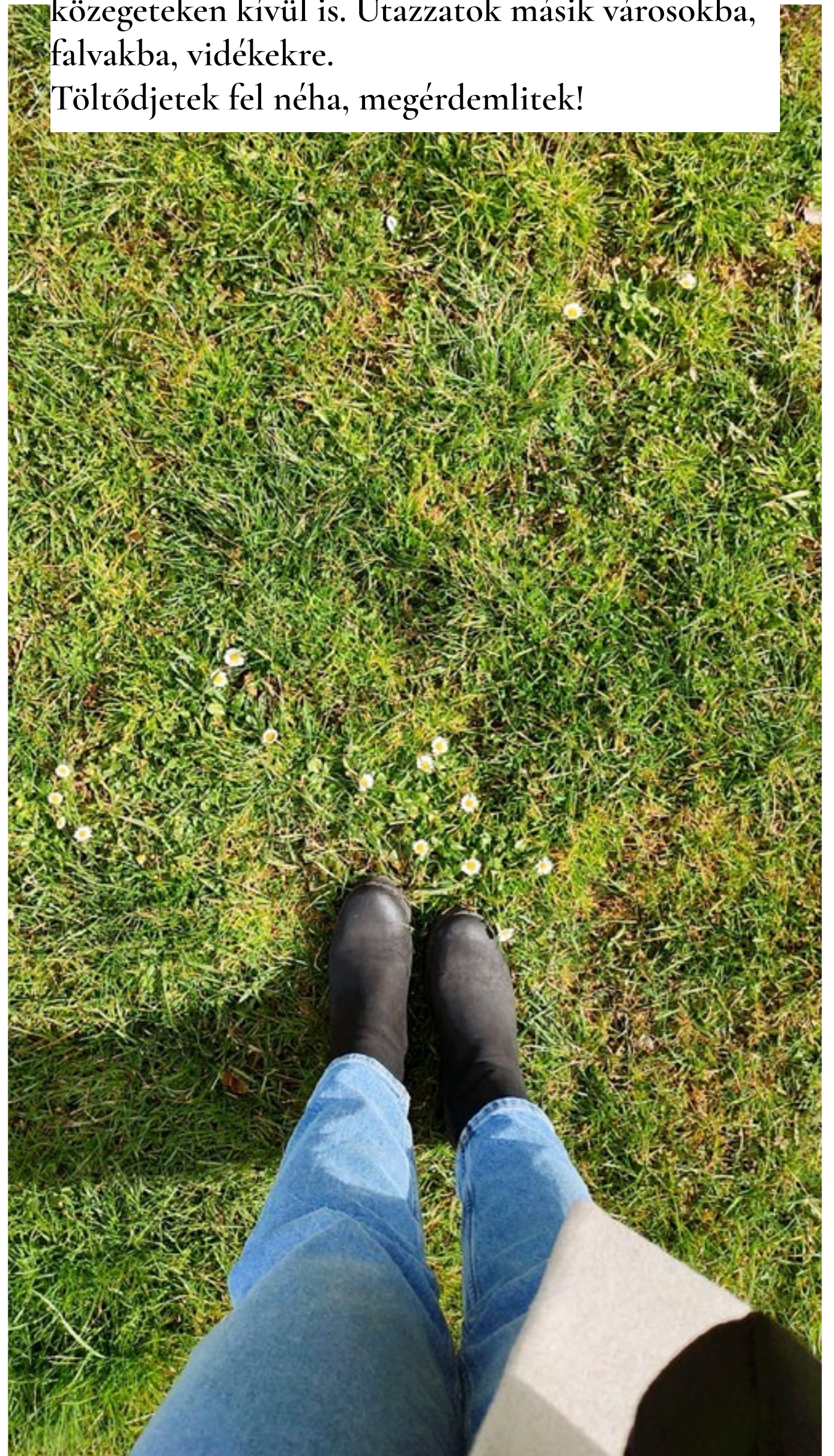
Az Ayatana egy szlovén fermentáló üzem márkája, ahol fermentált italokat készítenek. Ha lesz még alkalmam, szeretném megkóstolni másik terméküket is. Készítenek vízikéfireket is, izgalmasnak hangzik. Ha valaki nem ismeri, de érdekli:

A kombucha egy úgynevezett "kombucha-teleppel", a vízikéfir kristálygombákkal készül. Ezek a kis élőlények segítenek nekünk lebontani a cukrokat és könnyebben emészhető enzimek formájában erősíteni a szervezetünket.

Tehát a jótékony hatásaiért mindenképp érdemesnek tartom, hogy adjunk nekik esélyt, próbáljunk ki többféle ízelet, márkákat, ha tehetjük.



Ha tehetitek, szerezzetek emlékeket a megszokott
közegeteken kívül is. Utazzatok másik városokba,
falvakba, vidékekre.
Töltődjetek fel néha, megérdemlitek!





Köszönöm, hogy elolvastad a tavaszi Izgalmasan Mentest!

Találkozzunk a napsütéses nyári időszakban is!

Gyűjtsetek addig is sok szép emléket
és alakítsatok ki egy jótekonv rutint!

Ölelés,

Orsi



Ha tetszett ez a mentes magazin,
van ezen kívül 7 Izgalmasan Mentés Magazin,
amit átlapozhatsz.
Ezeket szintén ingyenesen letöltheted az oldalunkról.

www.goodafterfood.hu/izgalmasan-mentes-magazinok



www.goodafterfood.hu

Elkészítenél egy receptet a magazinból?



1. örökítsd meg (fotó/videó)
2. használd az #izgalmasanmentes hashtaget Instagramon
3. és jelöld meg @goodafterfood

A következő Izgalmasan Mentekben lehet megtalálod a saját képeidet is! :)

Köszönöm, hogy olvassátok az Izgalmasan Mentest!

