



MEGFELELŐ DIÉTA, ÉTREND ÉS RECEPTEK

Fontos megjegyezni, hogy azon kívül, hogy a magas hisztamin tartalmú, illetve a szervezet hisztamin lebontását gátló, és hisztamin képzését fokozó ételeket kizárjuk, emellett nagyon oda kell figyelni a vásárlásra, az ételkészítésre, a tárolásra és a higiénés szabályokra. Ne vegyük meg azt, ami túlrejt, penészes, vagy benyomódott. Csak megbízható hentesztől vásárolt húst fogyasszunk, vagy vákuumcsomagoltat. Vásárláskor a romlandó élelmiszereket hűtőzacskóba tegyük, takarjuk le őket pokróccal, majd a beszerzést követően, a hazatérés idejét minél rövidebbre tervezzük, és közvetlenül a megérkezés után pakoljuk el a hűtőbe az odaváló élelmiszereket (húsok, tojás, felvágottak). A hűtő hőmérséklete 3-5°C legyen, a legromlandóbbakat tegyük legalulra. A fagyasztóban a -18°C az ideális, az oda berakott húsokat, halakat sem lehet 1-2 hétnél tovább tárolni. Amit már egyszer elővettünk a fagyasztóból és felengedtünk, azt még egyszer nem lehet visszarakni. A húst mikrohullámú sütőben, vagy forró vízben olvasszuk, és ahogy felengedett, rögtön főzzük/süssük. Mindent igyekezzünk becsomagolva, letakarva, bedobozolva tárolni. Nem hagyhatunk elől semmit, ha már kihűlt a megfőzött/sütött étel, akkor a hűtőben/mélyhűtőben tároljuk, és 2 napon belül fogyasszuk el. Figyeljünk az élelmiszerek fogyaszthatósági idejére, azontúl ne együk meg őket. Mossunk kezet, mielőtt az ételekkel foglalkozunk, és takarjuk le az élelmiszereket. Konzerves ételt ne fogyasszunk, azzal ne főzzünk.

FONTOS: a citromlé és ecet aszkorbinsavval helyettesíthető.

1 evőkanál (10 ml) citromlé / ecet → 1 g aszkorbinsavnak felel meg.

Házi növényi tejek

Házi rizstej <https://www.mindenmentes.hu/2013/09/hazi-rizstej-barna-rizsbol/>
(barna rizsből)

Az édesítőszer stevia vagy cukor (kristálycukor, nádcukor pl.) legyen, vanília kivonat nélkül.

Házi kókusztej <https://www.mindenmentes.hu/2012/11/tehentej-helyett-2-hazi-kokusztej/>

Házi zabtej https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/17/gabonatejek_hazilag



Gluténmentes zabpehelyből!

Ízesítésre: stevia vagy cukor (kristálycukor, nádcukor pl.) használható.

Vanília kivonat nélkül.

Földimandula
tej

<https://utunkazegeszseghez.webnode.hu/novenyi-tejek-egyszeruen/foldimandula-tej/>

Aszalványt ne rakjunk bele.

Házi tejszínek

Házi zabtejszín

https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/17/gabonatejek_hazilag

Gluténmentes zabpehelyből!

Kókuszszírral.

Házi rizstejszín

https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/17/gabonatejek_hazilag

Kókuszszírral.

Házi
kókuszkrém

https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/24/kokusztej_kokuszkrem_hazilag

Édesítésre: stevia / cukor

Házi kefir

Házi kefir (kefir
kultúrával)

<https://hazisajtkeszites.hu/sajtbolt/yobiotic-kefir-kultura-probiotikus-bifido>

Növényi tejből (rizstej, kókusztej, földimandula tej, gluténmentes zabtej).

Házi kenyér, zsemle recept

Teljes kiőrlésű házi kenyér

<http://thepuur.com/teljes-kiorlesu-glutenmentes-kenyer/>



	Citromlé --> aszkorbinsav
	Mandulaliszt --> kókuszliszt
Mindenmentes zsemle	http://thepuur.com/mindenmentes-zsemle-rekordido-alatt/
	Hajdinaliszt --> cirokliszt
	Lenmagpehely --> útifűmaghéj

KENYEREK, ZSEMLÉK

Zsemle 1

- 5 púpozott evőkanál Emese kenyérpor (kukoricakeményítő, kukoricaliszt, burgonyapehely)
https://www.egeszsegbolt.hu/termek/7428/emese_glutenmentes_kenyerpor_450g/?gclid=Cj0KCQiAgZTRBRDmARIsAJvVWAvD1SjliKpm5leIMpO-NxOPJXngftHejvh8-W5Bk-kdgt6Ye9ScvsUaAtGvEALw_wcB
- 2 púpozott evőkanál rizsliszt
- 1 csapott evőkanál útifűmaghéj
- ½ csomag sütőpor (Paleo sütőpor)
- 2 csipet cukor
- 1 csipet só

+ annyi víz, hogy amikor összekevered, olyan lágy maradjon, hogy épp megáll a kezében a formázáshoz (nem folyik le, és nem is túl tömör).

180-200°C-on, 20 percig süsd

Zsemle 2 (a joghurt miatt csak haladó I. időszakban jöhet!)

- 200 gr Schar (Dunkel) liszt
- 50 gr rizsliszt
- 2 evőkanál joghurt
- 250 ml rizstej



- 1 teáskanál szódbikarbóna
- csapott teáskanál só

250°C-on 15 percig kell sütni.

Kenyér 1

- 3 tojás sárgája
- 1,5 dl víz
- 200 gr free from universal liszt
- 100 gr Schar B Mix
- 1 csomag sütőpor (Paleo sütőpor)
- 200 gr rizstej
- csipet só
- 3 evőkanál olaj

Kenyér 2

- 300 gr köles/quinoa (nem liszt)
- 60 gr chia mag
- 250 ml víz
- 60 ml olívaolaj
- 0,5 teáskanál szódbikarbóna
- 0,5 teáskanál só
- 0,5 teáskanál aszkorbinsav (C-vitamin)/vagy fél citrom leve

A kölest jól átmoszuk, előző este beáztatjuk, éjszakára hűtőbe tesszük. A chia magot beáztatjuk 125 ml vízbe, legalább fél órára, szobahőmérsékleten, gél állagú lesz. A kölesről leöntjük az áztató vizet, megint jól átmoszuk a szűrőben, majd egy aprítógépbe (vagy turmix/botmixer) tesszük. Hozzáadjuk a gél állagú chia magot, 125 ml vizet, olívaolajat, szódbikarbónát, sót, citromlevet. Pár percig turmixoljuk a masszát. Sütőpapírral kibélelünk egy püspökkenyérformát, beletesszük a masszát. 160°C-on 1-1,5 órát sütjük. Ha kész, kivesszük a sütőből és hagyjuk kihűlni.



MINTA NAP

REGGELI

Párolt cukkini kenyérrel

1) Hozzávalók (2 adaghoz)

- 150 gr cukkini
- 5 ml olívaolaj
- só

- fél kiló zabliszt
- 4 evőkanál olívaolaj
- 4 deci víz
- 2 teáskanál só
- 1 teáskanál szódabikarbóna

2) Elkészítés

- A cukkinit megmossuk, vékony karikákra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk, sózzuk, majd felöntjük kis vízzel, és így megpároljuk.
- A lisztet elkeverjük a sóval és a szódabikarbónával, hozzáadjuk az olajat és a vizet, és az egészet ragadós masszává gyúrjuk.
- Rakhatunk bele fűszereket (oregano, bazsalikom).
- 160-170 fokon (légkeveréses) sütjük bő háromnegyed óráig. Túpróbával ellenőrizzük. Érdemes teflonos őzgerincformában sütni, kb. a háromnegyedét tölti ki. Ebből szépen kijön.
- Sütés után ajánlott tiszta törülőruhába tekerni, hogy puhuljon a külseje. Esetleg sütés közben lehet kenegetni 1-2x vízzel.
- A kész kenyérszeletekre rárakjuk a megpárolt cukkinit.

TÍZÓRAI

Sült süttők

1) Hozzávalók (2 adaghoz)

- 400 gr süttők

2) Elkészítés

- A süttőket megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk, a magokat kiszedjük. Előmelegített sütőben 180-200°C-on 35-40 perc alatt megsütjük.



EBÉD

Bazsalikomos-brokkolis csirke rizzsel

1) Hozzávalók (2 adaghoz)

- A csirkéhez
 - 200 gr csirkemell
 - 200 gr brokkoli
 - 10 ml olívaolaj
 - só, bazsalikom
- A rizshez
 - 160 gr rizs
 - 5 ml olívaolaj
 - só, rozmaring

2) Elkészítés

- A brokkolit rózsáira szedjük, és gőzben/vízben megfőzzük. A csirkemellet szeletekre vágjuk, majd kevés olajon átfuttatjuk, ameddig a felszíne meg nem pirul. Amikor a csirke megpirult sózzuk, hozzáadjuk a megfőtt brokkolikát, és a nagyobb darabokra tépdelt bazsalikomlevelet.
- A rizst megmossuk, kevés olajon megpirítjuk, majd kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük, fűszerezzük és puhára főzzük.

UZSONNA

Almás zabkása

1) Hozzávalók (2 adaghoz)

- 250 gr alma
- 70 gr zabpehely
- 250 gr kókusztej
- 10 gr stevia (akinek nem elég édes csak az alma, az rakhat hozzá)

2) Elkészítés

- A zabpehely kétféleképpen is megfőzhető. Az egyik mód, hogy egy tálba tesszük, éppen annyi vízzel, ami ellepi, majd mikrohullámú sütőben fél perc-1 perc alatt megmelegítjük - így megduzzadnak a zabpehelyek - és utána öntjük hozzá a tejet. Így egy kicsit folyósabb állagot kapunk. A másik mód, hogy mikró nélkül lábosban, víz nélkül, csak tejjel melegítjük a zabpehelyeket. Ilyenkor



folyamatosan kell kevergetni, mert hamar besűrűsödik. Ezzel egy sűrűbb halmazállapotú zabkását kapunk. Igény szerint ízesíthetjük steviával.

- Az almát héjastul lereszeljük, és a zabkásához adjuk.

VACSORA

Sült pulykamell párolt zöldbabbal

1) Hozzávalók (2 adaghoz)

- 200 gr pulykamell
- 400 gr zöldbab
- 10 ml olívaolaj
- só, oregánó, petrezselyem, zsálya, rozmaring

2) Elkészítés

- A pulykamell szeleteket kevés olajon megpirítjuk, sózzuk, majd kis vízzel felöntve megpároljuk.
- A zöldbabot gőzben/vízben megfőzzük, sózzuk, (a leírt fűszerekből) ízlés szerint fűszerezzük. Ha megpuhultak a zöldbabok, akkor a hús mellé tálalva fogyasztjuk.



ÖTLETEK ÉTKEZÉSENKÉNT

REGGELIK

Brokkoli krém

brokkoli, friss (100 gr)	1 kis darab
burgonya, nyári	100 g
petrezselyem	2 g
Cirkos cipó	120 g
só, konyhasó	0,5 g
olaj, olívaolaj	1 kiskanál

- Sós vízben megfőzzük a brokkolit és a krumplit. Ne főzzük túl, mert a brokkoli elveszíti a finom, friss ízét. A brokkoli maradjon szép zöld.
- Mikor minden elkészült, akkor a petrezselyemmel és az olívaolajjal turmixgépbe tesszük, és krémesre turmixoljuk.
- Kenyérrel fogyasztjuk.

Cirkos cipó receptje: Elkészítés 1 óra, 750g (egész hétre elegendő mennyiség)

Hozzávalók

- 110g kölesliszt
- 90g barna rizsliszt
- 50g hajdinaliszt → barna rizsliszt
- 50g cirokliszt
- 3 ek. lenmag pehely → útifűmaghéj
- ½ kk. szóda bikarbóna
- 300+80g víz
- 3 ek. útifűmaghéj
- 1,5 kk. só
- 3 ek. olívaolaj

Elkészítés

1. Tegyd a sütőbe egy kis (hőálló!) tál vizet és melegítsd elő 180 fokra.
2. Az útifűmaghéjat, sót, olívaolajat, keverd össze 300g vízzel egy mérőpohárban.
3. Mérd egy keverőtálba a liszteket, útifűmaghéjat, szóda bikarbónát. Keverd össze.
4. A mérőpohár tartalmát dolgozd össze a lisztekkel, majd lazítsd egy kicsit a maradék 80 ml vízzel. (Erre a lépésre azért van szükség, mert amikor az összes vízbe áztattam a bolhafűmaghéjat, a kenyér mindig száraz lett.)
5. Tedd sütőpapírral kibélelt formába (én feles püspökkenyérformát használok, kb. 20 cm hosszú) és süsd 50 percig.



6. Sütés után azonnal vedd ki a formából és tedd egy rácsra kihűlni. A szeleteléssel várd meg, amíg teljesen kihűl.

Megjegyzések

A kész kenyeret tartsd lezárt zacskóban/dobozban a hűtőben, és csak annyit melegíts, amennyi elfogy. Így 3-5 napig eláll.

Karfiolpástétom

karfiol, friss	100 g
rizszejszín/kókusztejszín/"sajtkrém"	
só, konyhasó	0,5 g
petrezselyem, levél, szárított	2 g
Cirkos cipó	120 g

- Ahogy a brokkolit gőzben főztük, most úgy főzzük meg a karfiolt (érdemes az egész napi adagot egyszerre).
- Ha megpuhult, akkor vagy villával szétörjük, és tejszínnel összekeverjük, majd fűszerezük és fogyasztjuk, vagy turmixgépben turmixoljuk össze a karfiolt a joghurttal, és úgy kenjük a kenyérre.

Áfonyás zabkása

zabpehely (70 gr)	4 púpos evőkanál
kókusztej/risztej/gluténmentes zabtej	250 ml
áfonya, fekete	150 g
stevia	10 g
vanília, rúd	2 g

- A zabkását többféle módon is elkészítheted. Vagy kevés vizet öntesz a zabra, és berakod mikróba, aztán hozzáöntöd a tejet, vagy a tejben, tűzhelyen megfőzöd, vagy picit beáztatod a tejbe a zabot.
- Ha kész, hozzáadod az áfonyát, vaníliát, steviát.

Húskrém

csirke, mell, nyers	50 g
vaj, teavaj	20 g
Cirkos cipó	120 g
só, konyhasó	0,5 g



rozsmaring, szárított	0,3 g
reték, jégcsapretek (japán retek), friss	120 g
tojás, tyúktojás, sárga, folyékony	1 közepes darab
majoránna, szárított	0,3 g

- Itt két variáció van. Vagy darált csirkemellet veszel, és kiskanálnyi vajon megpárolod, majd a többi vajjal, a tojás sárgájával és a fűszerekkel összekeverve kenyérrre kenve fogyasztod.
- Vagy a megmosott, feldarabolt csirkemellet kiskanálnyi vajon puhára párolod, majd a többi vajjal, tojás sárgájával, fűszerekkel összeturmixolod.

Cukkinis-sajtos zabpalacsinta

tojás, tyúktojás, sárga, folyékony	1 közepes darab
liszt, zabliszt (30 gr)	3 közepes evőkanál
rizs, tej	100 ml
olaj, olívaolaj	1 kiskanál
sajt, mozzarella	30 g
cukkíni, friss	50 g
só, konyhasó	0,3 g

- A megmosott meghámozott cukkínit lereszeljük. A lisztet kikeverjük tojással, rizstejjel, meg egy kis sóval. Hozzákeverjük a cukkínit és a reszelt sajt felét. Ha túl sűrű a massa, lehet még egy kis vízzel hígítani. Olívaolajon serpenyőben megsütjük az egyik oldalát, óvatosan megfordítjuk, megszórjuk a maradék reszelt sajttal, és készre sütjük.

Kókuszos köleskása

köles, hántolt	50 g
kókusz, reszelék	20 g
víz	2 dl
rizstej/kókusztej/gluténmentes zabtej	150 g
stevia	10 g

- Az alaposan megmosott kölest a vízzel összekevert tejben, steviával és kókuszreszeléssel ízesítve puhára főzzük.



Zöldfűszeres ricottakrém

sajt, ricotta	100 g
bazsalikom, szárított	0,3 g
oregánó	0,3 g
só, konyhasó	0,5 g
Cirkos cipó	120 g
kígyóuborka, friss	120 g

- A ricottát összekeverjük a zöldfűszerekkel, kenyérre kenve, kígyóuborkával fogyasztjuk.

Kókuszos palacsinta

kókusz, liszt	75 g
stevia	10 g
szódabikarbóna	1 g
tojássárgája	1 közepes darab
olaj, olívaolaj	1 kiskanál
vanília, rúd	1 g
só, konyhasó	0,5 g
kókuszdió, tej	0,25 dl

- A palacsintához keverd krémesre az olajat a steviával, majd a tojássárgáját is keverd bele egyesével. Öntsd hozzá a kókusztejet, a vaníliát és a kókuszlisztet, keverd vagy mixeld simára. (Ha túl sűrű a tészta egy kis vízzel könnyíthetünk rajta.) Végül fakanállal simítsd el a palacsintatésztában a sót és a szódabikarbónát is.
- Forrósítsd fel a serpenyőt néhány csepp olajjal, és süss kisebb palacsintákat a tésztából. A hagyományosnál vastagabbak lesznek.

Retek tzatzikis cirkos cipó

retkek, jégcsapretek	120 g
rizstejszín/kókusztejszín/"sajtkrém"	4 közepes evőkanál
só, konyhasó	0,5 g
bazsalikom, szárított	0,3 g
oregánó	0,3 g
Cirkos cipó	120 g

- Lereszeljük a retket, hozzáadjuk a tejszínt, a sót és a zöldfűszereket is.



- Kenyérrel fogyasztjuk.

Bazsalikomos-sonkás csukott szendvics

Cirkos cipó	120 g
olaj, olívaolaj	1 kiskanál
felvágott, csirkesonka (80 gr)	4 közepes szelet
bazsalikom, szárított	1 g
reték, jégcsapretek (japán reték), friss	120 g
saláta, jégсалáta	25 g
Szarvasi Light Mozzarella	50 g

- Két szelet kenyeret kenjünk meg olívaolajjal, tegyünk rá pulykasonkát, sajtot és fűszerezünk bazsalikommal, majd csukjuk össze a szendvicset és süssük meg meleg szendvicsként, tálaljuk friss jégсалátával és retekkel.

Sajtos-cukkinis zabkása

zabpehely (70 gr)	4 púpos evőkanál
víz	1 dl
só, konyhasó	0,5 g
bazsalikom, szárított	0,3 g
oregánó	0,3 g
cukkíni, friss	120 g
Szarvasi Light Mozzarella	50 g

- A cukkínit megmossuk, felkarikázzuk, és megpároljuk.
- A zabkását többféleképpen is elkészíthetjük. Vagy ráöntjük a vizet, és mikróban megmelegítjük, vagy tűzhelyen melegítjük fel a vizet, és abba rakjuk bele a zabot. Sózzuk, fűszerezünk, majd hozzáadjuk a cukkínit és a reszelt sajtot.

Áfonyás-zabkása

zabpehely (70 gr)	4 púpos evőkanál
áfonya, fekete, friss	200 g
víz	2 dl
stevia	10 g

- Vízbe beletesszük a zabpehelyt, mikróban megmelegítjük, majd hozzáadjuk a steviát és az áfonyát.



TÍZÓRAIK, UZSONNÁK

Kölesgolyó kókuszchipszel

Kölesgolyó	50 g
Kókuszchips	20 g

Fahéjas tejberizs

rizs, barnarizs	50 g
rizstej/kókusztej/gluténmentes zabtej	2 dl
stevia	10 g
fahéj	2 g

- A rizst, forrásban levő, pici sóval ízesített tejbe szórjuk folytonos keverés mellett. Kis lángon továbbra is kevergetve megfőzzük. Amennyiben túl sűrű lenne, pótoljuk vízzel az elpárolgott tejet. Amikor kész belekeverjük a steviát és a fahéjat is.

Smoothie

zellerszár, friss	100 g
ribizli, piros, fagyasztott	100 g
sárgarépa, friss (200 gr)	1 nagy darab

- A zöldségeket megmossuk, meghámozzuk, majd turmix gépben a ribizlit hozzájuk adva, levet készítünk belőlük.

Tápióka puding

ribizli, piros, fagyasztott	200 g
tápióka, gyöngy, nyers	50 g
kókuszdió, tej	3 dl
stevia	10 g

- A tejet felforrósítom.
- Hozzáadom a tápiókát és addig főzöm, amíg teljesen átlátszók és puhák nem lesznek a kis golyók. A golyók amúgy jól magukba szívják a tejet, szóval ha még nem elég puha a gyöngy, adok hozzá még egy kis tejet, amíg jó nem lesz.
- Az öntethez egy kicsi serpenyőben közepes fokozaton főzöm a gyümölcsöt, amíg



levet ereszt és kicsit összeesik - amíg egyneműbbé válik.

- A pudingot kis tálkába teszem, és ráöntöm az öntetet. Melegen és hidegen is szuper finom!

Gesztenyés áfonyás Abonett

gesztenyemassza, fagyasztott	60 g
ABONETT (kukoricás, 35 gr)	5 közepes darab
áfonya, fekete, friss	225 g

Joghurtos mártogatós zellerszárral

zellerszár, friss	100 g
joghurt, 1,8% zsírtartalmú (100 gr)	4 közepes evőkanál
só, konyhasó	0,5 g
oregánó	0,3 g
bazsalikom, szárított	0,3 g

- A joghurtba belerakjuk a sót, a zöldfűszereket, majd a zellerszárat belemártogatva fogyasztjuk.

Chia puding

chia mag, szárított	20 g
kókuszdió, tej	2 dl
tejszín, kókusztejszín	20 g
áfonya, fekete, friss	150 g
nyílgyökérliszt (5 gr) (de lehet zabliszt is)	1 közepes kiskanál

- Az összetevőket jó alaposan összeturmixoljuk. A poharak aljára helyezünk a gyümölcsöt, majd öntsük rá a pudingot - amit chia mag, kókusztej egy kevés kókusztejszín és sűrítésként használt (ízetlen) nyílgyökérliszt keverékéből kaptunk. Hagyjuk 4-5 órát a hűtőben pihenni.

* chia mag ajánlott max. napi bevitele 15-20 g



Áfonyás joghurt

kókusz joghurt (125 gr) 5 közepes evőkanál
áfonya, fekete, friss 120 g

- Az áfonyát belerakjuk a joghurtba és fogyasztjuk.

Ribizlis ricotta fagyi

ribizli, piros, fagyasztott 200 g
sajt, ricotta 100 g
stevia 10 g

- A hozzávalókat egy tálban összeturmixoljuk, betesszük a fagyasztóba, majd fagyiként fogyasztjuk.

Vaníliás köleskeksz

2 db

Vaníliás köleskeksz receptje: Elkészítési idő 35 perc, 20 db lesz, tízórára, uzsonnára tökéletes

Hozzávalók

- 100g kölesliszt
- 20g nyílgyökérliszt
- 40g szőlőcukor/stevia
- 1 kk. konjac liszt (kihagyható)
- 40g olívaolaj
- ¼ kk. vanília kivonat
- csipet só
- 1 ek. víz



Elkészítés

1. Melegítsd elő a sütőt 180 fokra.
2. A szilárd hozzávalókat (kölesliszt, nyílgyökérliszt, stevia, konjac liszt, só) keverd össze egy tálban. Add hozzá az összes többi hozzávalót is, majd gyúrd össze. Ha esetleg nehezen áll össze, morzsálódik, adj hozzá még egy pár csepp vizet, ha ez sem segít, egy kevés olívaolajat.
3. Tedd félre pár percre, de akár azonnal is kinyújthatod.
4. Nyújtsd kb. 3 mm vastagságig, szúrd/pecsételd kívánság szerint, majd süsd a kekszeket 180 fokon 5 percig.



Áfonyás köleskása

áfonya, fekete	60 g
köles, hántolt	40 g
rizstej/kókusztej/gluténmentes zabtej	250 ml
stevia	10 g

- Az alaposan megmosott kölest a tejben, steviával ízesítve puhára főzzük.
- Áfonyát rászórva fogyasztjuk.

Smoothie

sárgarépa, friss (200 gr)	1 nagy darab
cékla, friss (200 gr)	1 közepes darab
zeller, friss (200 gr)	1 közepes darab
ribizli, piros, fagyasztott	100 g

- A zöldségeket megmossuk, meghámozzuk, majd turmix gépben a ribizlit hozzájuk adva, levet készítünk belőlük.

Ribizlis joghurt

ribizli, piros, fagyasztott	250 g
kókusz joghurt (2 közepes evőkanál)	50 g
stevia	10 g

- A joghurtot összekeverjük a steviával, majd hozzáadjuk a ribizlit és fogyasztjuk.

Áfonyás turmix

áfonya, fekete, friss	150 g
rizstej/kókusztej/gluténmentes zabtej	250 ml
útifűmaghéj (csapott evőkanál)	10 g
stevia	10 g

- A tejbe belerakjuk az útifűmaghéjat, az áfonyát, a steviát, és összeturmixoljuk.



EBÉDEK

Brokkolis-sárgarépas burgonya csirkével

brokkoli, friss	200 g
sárgarépa, friss (200 gr)	1 nagy darab
burgonya, nyári	300 g
olaj, olívaolaj	1 evőkanál
csirke, mell, nyers	80 g
petrezselyem, levél, friss	2 g
só, konyhasó	0,5 g
kókusztejszín/rizstejszín/gm zabtejszín (50 gr)	2 közepes evőkanál
liszt, zabliszt (7 gr)	1 púpos kiskanál

- A brokkolit gőzben megfőzzük (főzőrózsával), a krumplit vízben puhára főzzük/sütőben megsütjük, amelyiket jobban szereted.
- Közben a csirkét az olaj felén megpároljuk, a másik felén a karikára/kockára vágott sárgarépát pároljuk.
- A csirkét fűszerezzük, majd a joghurtba rakott zabliszttel behabarjuk úgy, hogy kevés levet öntünk a csirkés szószból a lisztes joghurthoz, majd az egészet a csirkéhez adjuk.
- Ha minden megpuhult/megsült, egymással fogyasztjuk.

Csőben sült karfiol

vaj, teavaj	10 g
liszt, zabliszt (10 gr)	1 közepes evőkanál
rizstej/kókusztej/gluténmentes zabtej	100 ml
tojás, tyúktojás, sárga, folyékony (16 gr)	1 közepes darab
sajt, ricotta	100 g
karfiol, friss (300 gr)	1 kis fej
bazsalikom, szárított	0,3 g
borsikafű	0,3 g
köles, hántolt	80 g

- A karfiolt gőzben puhára főzzük.
- Közben a kölest 2,5-szeres mennyiségű vízben puhára főzzük. (érdemes az esti adaggal egyszerre elkészíteni)
- Egy besameles mártást készítünk. A vajat felhevítjük, hozzáadjuk a lisztet, aztán a tejet, majd a tojás sárgáját, és végül a ricottát. Egy tepsibe tesszük a karfiolt, hozzáadjuk a megpuhult kölest, majd ezt a mártást, és sütőben megsütjük. (légkeveréses fokozaton, 180-200°C-on, 20 percig)



Sült édesburgonya céklapürével és mozzarellaival

édesburgonya, friss	300 g
olaj, olívaolaj	2 evőkanál
cékla, friss	250 g
tejszín, kókusztejszín	20 g
Szarvasi Light Mozzarella	100 g
só, konyhasó	0,5 g

- A meghámozott, megmosott édesburgonyát kockára vágjuk, megsózzuk. Tepsire terítjük egy rétegben, az olívaolaj felével meglocsoljuk, és előmelegített sütőben megsütjük. Ha megpuhult és pirulni kezd, ráolvasztjuk a reszelt sajtot.
- A céklát meghámozzuk, felkockázzuk, és feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje. Ha megpuhult, megpirítjuk az olívaolaj másik felével, majd botmixerrel pürésítjük. (érdemes az esti céklával együtt készíteni)
- Mikor már pürés, hozzákeverjük a kókusztejszínt.

Cukkínis-csirkés köles

cukkíni, friss	300 g
csirke, mell, nyers	150 g
köles, hántolt	100 g
olaj, olívaolaj	2 kiskanál
só, konyhasó	0,5 g
rozsmaring, szárított	0,3 g
zsázsa	0,3 g

- A kölest 2,5-szeres vízben puhára főzzük. (érdemes az uzsonnához, és a vacsorához kiírt kölessel együtt készíteni)
- A csirkemellet csíkokra vágjuk, sózzuk, majd olívaolajon megpirítjuk.
- Ha félig megpuhult, fűszerezük, majd hozzáadjuk a meghámozott, felkockázott cukkínit, és további 8-10 percig főzzük.

Rakott zöldbab

zöldbab, fagyasztott	250 g
csirke, mell, nyers	80 g
rizs, barnarizs	80 g
olaj, olívaolaj	1 evőkanál
só, konyhasó	0,5 g



rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín (100 gr) 4	közepes evőkanál
bazsalikom, szárított	0,3 g
oregánó	0,3 g

- A zöldbabot forró sós vízben előfőzzük, és a kétharmadát magas szélű tepsibe terítjük.
- A csirkemellet megmossuk kockákra vágjuk, és olívaolajon megpároljuk, fűszerezük.
- A rizst kétszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük, és rásimítjuk a zöldbabra.
- A rizsre terítjük a húst, végül az egészet a maradék zöldbabbal takarjuk be.
- Tetejére egyenletesen ráöntjük a joghurtot. Közepesen meleg sütőben 20 percig sütjük.
(érdemes a rizst az esti mennyiséggel együtt készíteni, valamint előző este beáztatni).

Sütőtökös-ricottás tészta

tök, sütőtök, friss	250 g
Pasta D'oro Hosszúmetélt GM tészta	80 g
sajt, ricotta	150 g
olaj, olívaolaj	2 kiskanál
só, konyhasó	0,5 g
bazsalikom, szárított	0,3 g
oregánó	0,3 g

- A tököt több féleképpen elkészíthetjük. Az egyik, hogy nyersen meghámozzuk, apró kockákra vágjuk, és megfőzzük, majd mikor megpuhult a ricottával összekeverve botmixerrel pürésítjük.
- A másik, hogy nagyobb darabokra vágjuk, és sütőben megsütjük. (A tököt érdemes az uzsonna adagjával egyszerre elkészíteni) Ha a tök megsült, és kicsit kihűlt, akkor kikaparjuk a héjából, és a ricottával összekeverve, a fűszerekkel ízesítve készítünk egy mártást a tésztára.
- Közben a tésztát bő, forró, sós, olajos vízben megfőzzük.

Zabpelyhes rántott csirkemell, krumplipüré, fejes saláta

csirke, mell, nyers	100 g
só, konyhasó	0,5 g
liszt, zabliszt (10 gr)	1 közepes evőkanál
tojás, tyúktojás, sárga, folyékony	1 közepes darab
zabpehely	20 g
olaj, olívaolaj	1 evőkanál



burgonya, nyári	250 g
vaj, tevaj	10 g
só, konyhasó	0,5 g
rizstej/kókusztej/gm zabtej	150 ml
saláta, fejes, friss (100 gr)	1 kis fej
olaj, olívaolaj	1 kiskanál
oregánó	0,3 g
bazsalikom, szárított	0,3 g

- A csirkemellet kiverjük, besózzuk, zablisztbe, tojásba és zabpehelybe panírozzuk. Olajban kisütjük.
- A megmosott, megtisztított, kockára vágott krumplit sós vízben megfőzzük, leszűrjük, de félreteszünk egy keveset a főzőléből. Összetörjük a krumplit, hozzákeverjük a vajat, a tejet és annyi főzőlevet, hogy megfelelő állagú legyen.
- A fejes salátát megmossuk, tetszőleges nagyságú darabokra tépjük, majd a zöldszerekkel összekevert olívaolajjal meglocsoljuk.

Csirkés sült tészta zöldségekkel

Pasta D'oro Hosszúmetélt GM tészta	80 g
sárgarépa, friss (200 gr)	1 nagy darab
zellerszár, friss	150 g
rettek, jégcsapretek (japán rettek), friss	50 g
csirke, mell, nyers	70 g
olaj, olívaolaj	1 evőkanál
só, konyhasó	0,5 g
rozsmaring, szárított	0,3 g
zsálya	0,3 g
rizs főzőkrém	50 g
víz	1 dl

- A serpenyőt felforrósítjuk, olajat teszünk bele, és ha forró, beledobjuk a keskeny csíkokra szelt sárgarépát, zellerszárat, és retket. Ha megpuhultak, egy tálba tesszük őket.
- A tésztát lobogó, sós vízben kifőzzük.
- A maradék olajat felforrósítjuk, belerakjuk a kockákra vágott csirkemellet, ha megpuhult hozzáadjuk a rizskrémet, és felöntjük vízzel, fűszerezünk.
- Ha kész a hús, a tészta, a zöldségek, akkor az egészet összeöntjük és fogyasztjuk.



Kókusztejes csirke párolt brokkolival és basmati rizszel

csirke, mell, nyers	160 g
kókuszdió, tej	200 g
brokkoli, friss (300 gr)	1 közepes darab
rizs, basmati	80 g
olaj, olívaolaj	1,5 evőkanál
petrezselyem, levél, szárított	2 g
bazsalikom, szárított	0,3 g
só, konyhasó	0,5 g

- A csirkemellet megmossuk, szárazra töröljük, majd apró kockákra vágjuk és lefűszerezzük sóval.
- Serpenyőben megpirítjuk a húst olívaolajon. Sűrűn kevergessük. Amint megpuhult, ráöntjük a kókusztejet és miután felforraltuk, lehúzzuk a tűzről.
- A brokkolit puhára főzzük.
- A rizst enyhén sós vízben megfőzzük. Az egészet összekeverve fogyasztjuk.

Csirke fasírt kelkáposzta főzelék

csirke, mell, nyers	80 g
Cirkos cipó	20 g
útifűmaghéj (1 evőkanál)	10 g
tojássárgája	2 közepes darab
olaj, olívaolaj	1 evőkanál
só, konyhasó	0,5 g
kelkáposzta, friss	200 g
édesburgonya, friss	100 g
liszt, zabliszt (10 gr)	1 közepes evőkanál
olaj, olívaolaj	2 kiskanál
só, konyhasó	0,5 g
majoránna, szárított	0,3 g

- A darált csirkemellet összekeverjük a vízbe áztatott cirkos cipóval. Hozzáadjuk a tojássárgáját, és a sót. Alaposan összedolgozzuk, majd pogácsát formázunk. Útifűmaghéjba forgatva, forró olajban pirosra sütjük. Selyempapírra, vagy rácsra szedjük, hogy a felesleges olaj le tudjon csepegni. Lehetőleg ne halmozzuk egymásra, hanem állítsuk egymás mellé, a papírt pedig cseréljük ki.
- A megmosott kelkáposztát vékony szeletekre vágjuk, és sóval, majoránnával ízesített vízben feltesszük főni. Amikor félig megpuhult hozzáteesszük az apró kockákra vágott burgonyát, és tovább főzzük. Az olajon átfuttatjuk a lisztet. Ezzel a rántással besűrítjük a főzeléket. Kiforraljuk, ha szükséges utóízesítjük.



Töltött cukkíni

csirke, mell, nyers	100 g	
cukkíni, friss	300 g	
köles, hántolt	80 g	
kókusztejszín/rizstejszín/gm zabtejszín (125 gr) 5		közepes evőkanál
só, konyhasó	0,5 g	
rozsmaring, szárított	0,3 g	
zsálya	0,3 g	
olaj, olívaolaj		2 evőkanál

- A cukkínit hosszában elfelezzük, kiszedjük a belsejét, és megsózzuk, állni hagyjuk kicsit.
- A kölest 2,5-szeres vízben megfőzzük.
- A csirkét apróra vágva olajban megpirítjuk, fűszerezzük.
- Ha minden kész, akkor a cukkíniket megtöltjük a kölessel, csirkével, majd leöntjük a joghurttal, és előremelegített sütőben, 180°C-on 20 perc alatt megsütjük.

Rakott karfiol basmati rizzsel

karfiol, friss	200 g	
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín (150 gr) 6		közepes evőkanál
rizs, basmati	80 g	
olaj, olívaolaj		1 evőkanál
borsikafű	0,3 g	
só, konyhasó	0,5 g	

- A rizst kétszeres mennyiségű enyhén sós vízben főzzük puhára.
- A karfiolt pároljuk roppanósra.
- A joghurtba keverjük sót és borsikafűt.
- Egy hőálló tál alján oszlassuk el egy kevés olajat. Kanalazzuk rá a megfőtt rizst, és rendezzük el rajta a karfiolrósákat. Öntsük nyakon a joghurttal. Ezt is meghinthetjük pici sóval, de nem szükséges.
- Előmelegített sütőben sütjük.



Serpenyős édeskömény mediterrán kölessel

édeskömény, gumó	300 g
olaj, olívaolaj	2 kiskanál
só, konyhasó	0,5 g
csirke, mell, nyers	120 g
köles, hántolt	80 g
víz	2 dl
bazsalikom, szárított	0,3 g
olaj, olívaolaj	2 kiskanál
só, konyhasó	0,5 g
rozmarying, szárított	0,3 g
petrezselyem, levél, szárított	1 g

- Szedjük cikkekre az édesköményt, és jól mossuk meg, majd vágjuk apró darabokra. A száraiból, amik puhábbak, és még zöld is van rajtuk, azokat is használjuk fel.
- Egy serpenyőben kevés olajon süssük meg az édesköményt. Tegyük hozzá egy picit vizet, hogy elkezdjen puhulni - egyszerre mindig csak picit vizet tegyük hozzá, hogy a víz gőzében puhuljon a zöldség. Amikor már majdnem megpuhult, hagyjuk elfőni a vizet, és süssük le. A végén sózzuk meg.
- A csirkét szeleteljük és megpároljuk.
- A kölest 2,5-szeres vízben megfőzzük.

Tejszínes cikóriás tészta csirkével

cikória, friss	300 g
Pasta D'oro Hosszúmetélt GM tészta	100 g
csirke, mell, nyers	50 g
olaj, olívaolaj	1 evőkanál
só, konyhasó	0,5 g
petrezselyem, levél, szárított	1 g
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín	100 ml

- A tésztát tegyük fel forrásban lévő sós vízben főni. A szükséges főzési idő (al dente) gyártótól függően 12-13 perc.
- A cikóriát és a sonkát hajsza vékonyan szeleteljük fel. Serpenyőben hevítjük fel az olajat, majd pirítsuk a sonkát üvegesre, és azonnal öntsük fel a tejszínnel. Adjuk hozzá a petrezselymet, ízesítjük szükség szerint sóval.
- Lassan forraljuk, amikor a tejszín kezd kissé sűrűsödni, adjuk hozzá a cikóriát. Éppen csak forgassuk át néhányszor.



- A tésztát szűrjük le (nem kell leöblíteni), és azonnal adjuk a raguhoz. Forgassuk át a szószban alaposan, ízlés szerint adhatunk hozzá frissen aprított petrezselymet is, majd azonnal tálaljuk.



VACSORÁK

Karfiolos köles ragu mozzarellával

karfiol, friss	200 g
köles, hántolt	50 g
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín	150 g
só, konyhasó	0,5 g
zsálya	0,3 g
rozmarying, szárított	0,3 g
petrezselyem, levél, szárított	0,3 g
Szarvasi Light Mozzarella	100 g

- A kölest 2,5-szeres vízben puhára főzzük.
- A karfiolt gőzben puhára főzzük.
- Eközben a tejet felmelegítjük, fűszerezzük, majd hozzáadjuk a reszelt mozzarella sajtot, amivel egy sűrű sajtmártást készítünk.
- Ha megpuhult a köles is és a karfiol is, akkor a sajtmártással összekeverve fogyasztjuk.

Céklafőzelék

cékla, friss	250 g
só, konyhasó	0,5 g
liszt, zabliszt (10 gr)	1 közepes evőkanál
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín (100 gr)	4 közepes evőkanál

- A céklát meghámozzuk, felkockázzuk, és feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje. Ízesítjük sóval ízlés szerint.
- Ha megpuhult, a joghurtos-liszttel behabarjuk, amit előzőleg csomómentesre kevertünk, és pár percig forraljuk, összefőzzük. Ha a "főzelék állagot" nem sikerült eltalálni, és túl sűrű lett, vízzel hígíthatjuk, vagy még liszt hozzáadásával tovább sűrítethetjük.

A tűzről levesszük, és kész is!



Cukkínis-bambuszrügyes köles saláta

cukkíni, friss	200 g
bambuszrügy	100 g
köles, hántolt	50 g
olaj, olívaolaj	1 kiskanál
só, konyhasó	0,5 g
rozsmaring, szárított	0,3 g
zsálya	0,3 g

- A kölest 2,5-szeres vízben puhára főzzük.
- A cukkínit apró kockákra vágjuk, és kiskanálnyi olívaolajon megpároljuk. Hozzáadjuk a szintén kockákra vágott bambuszrügyet. Fűszerezzük, majd az egészet összekeverve fogyasztjuk.

Zöldbabos mozzarella barnarizs

zöldbab, fagyasztott	200 g
rizs, barnarizs	60 g
Szarvasi Light Mozzarella	100 g
olaj, olívaolaj	1 kiskanál
bambuszrügy, konzerv	100 g
só, konyhasó	0,5 g
borsikafű	0,3 g
rozsmaring, szárított	0,3 g

- A rizst és a zöldbabot megfőzzük, ha megpuhultak, összekeverjük és fűszerezzük őket.
- A bambuszrügyet kockákra vágjuk.
- Az egészet összekeverve, reszelt sajtot szórva rá fogyasztjuk.

Sült zöldségek

burgonya, nyári	200 g
sárgarépa, friss	1 közepes darab
olaj, olívaolaj	1 mokkáskanál

- A sárgarépát és a krumplit meghámozzuk, majd tetszőleges szeletekre/formára vágva, olívaolajjal meglocsolva megsütjük.



Sajtos kukoricasaláta

Szarvasi Light Mozzarella	100 g	
kukorica, fagyasztott	280 g	
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín (100 gr)4		közepes evőkanál
só, konyhasó	0,5 g	
bazsalikom, szárított	0,3 g	
oregánó	0,3 g	

- Összekeverjük a joghurtot a zöldfűszerekkel.
- A kukoricát megfőzzük, majd az egészet a kukoricával összekeverve és sajtot ráreszelve fogyasztjuk.

Brokkoli krémleves

Cirkos cipó	100 g	
brokkoli, friss	200 g	
só, konyhasó	0,5 g	
bazsalikom, szárított	0,3 g	
oregánó	0,3 g	
rizs főzőkrém	50 g	
víz	2 dl	
olaj, olívaolaj	1 kiskanál	

- A megtisztított, feldarabolt brokkolit – annyi vízben, amennyi ellepi – puhára főzzük.
- A brokkoli negyedét félretesszük, a többit a főző lével együtt összeturmixoljuk. Hozzáadjuk a maradék vizet, ízesítjük sóval, és zöldfűszerekkel. Hozzáadjuk a rizs főzőkrémet, besűrítjük a levest, majd a maradék, egészben hagyott brokkolikat, és kenyérral fogyasztjuk.

Sárgarépa-káposztás édesburgonya

kelkáposzta, friss	200 g	
sárgarépa, friss (200 gr)	1 nagy darab	
édesburgonya, friss	150 g	
olaj, olívaolaj	2 kiskanál	
só, konyhasó	0,5 g	
majoránna, szárított	0,3 g	

- A zöldségeket felszeleteljük tetszőleges méretűre.
- Az édesburgonyát megfőzzük a répával együtt.
- A káposztát olívaolajon sütjük, fűszerezzük sóval, majorannával.



- Mikor megpuhultak, mindent összekeverve fogyasztjuk.

Karfiol pizza

karfiol, friss	250 g
felvágott, csirkesonka (100 gr)	5 közepes szelet
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín	50 g
só, konyhasó	0,5 g
kakukkfű	0,3 g
bazsalikom, szárított	0,3 g
oregánó	0,3 g
kukorica, fagyasztott	100 g
Szarvasi Light Mozzarella	80 g

- A karfiolt (lehet friss, fagyasztott is) darabold fel, mosd meg jó alaposan, majd tedd aprítógépbe, ne legyen túl morzsás, maradjon picit darabos. Pár perc alatt párold puhára, mikróban is pár perc alatt magas hőfokon megpuhul. Ez után sózd meg a karfiolt és érdemes egy tiszta –nem szőlős- konyharuhára önteni a mixet, a négy sarkát összefogni és ennek a segítségével kinyomkodni a karfiolt.
- Miután ezzel megvagyunk, a karfiolt ügyesen juttasd vissza az edénybe, keverd el fűszerekkel (ízlés szerint).
- Majd sütőpapíron terítsd szét, vékony tésztát fogsz kapni. Tedd be 180°C-on előmelegített sütőbe, és hagyd sülni kb. 15-20 percig, vagy amíg a széle barnulni nem kezd. Majd vedd ki és az időközben előkészített feltétet – tejszín és előre megpirított csirkesonka, kukorica – tedd rá és told vissza a sütőbe további 10 percre.

Hideg édeskömény főzelék

édeskömény, gumó	250 g
só, konyhasó	0,5 g
stevia	10 g
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín (150 gr)	6 közepes evőkanál
majoránna, szárított	0,3 g
Cirkos cipó	120 g

- Az édesköményt vékony csíkokra vágjuk. Ez egészet megsózzuk, hozzáadjuk a steviát, majd összeforgatjuk, és 15 percig hagyjuk állni, hogy marinálódjon, és közben levet eressen, puhuljon.
- A marinált édesköményt kinyomkodjuk, és felhasználásig szűrőbe tesszük.
- A joghurthoz hozzákeverjük a majorannát, és kicsit megsózzuk.



- Belekeverjük az édesköményt, és állni hagyjuk 10 percig, hogy összeérjenek az ízek. Kenyérrel fogyasztjuk.

Sonkába tekert cikória sajtszószban

cikória, friss	200 g
felvágott, csirkesonka (80 gr)	4 közepes szelet
rizstejszín/kókusztejszín/gm zabtejszín	100 ml
Szarvasi Light Mozzarella	100 g
só, konyhasó	0,5 g
rozsmaring, szárított	0,3 g

- A cikóriát leöblítjük, kettévágjuk, a keserű torzsáját ék alakban kivágjuk, eltávolítjuk. Sós, forrásban lévő vízben 3 percig puhítjuk. Tányérra szedjük, kihűtjük.
- Közben elkészítjük az öntetet: a tejszínt felforrósítjuk, belerakjuk a reszelt mozzarellát.
- A cikóriát betekerjük a sonkaszeletekbe, elrendezzük őket (pl.) jénaiban, és leöntjük a szósszal, és megsütjük.