



ilyenkor használunk? **Az aszalt gyümölcsök kiemelkedően magas antioxidáns tartalmúak, ezért immunrendszerünk védelmében főleg télvíz idején ajánlott a fogyasztásuk.** Különösen kiemelném **az aszalt szilvát**, amely vas, kalcium, szelén, A-, B-, és C-vitamin tartalmának köszönhetően óvja a sejteket, védelmet nyújt sok betegséggel szemben. Táplálkozástudósok szerint ajánlatos naponta három darab aszalt szilvát fogyasztani. Azonban kevés olyan embert ismerek, aki szívesen elrágcsálná, csak úgy, magában. Szakácskönyvekben, interneten keresgélve sok receptet lehet találni, de ezek egytől egyik mind sütik, főzik az aszalt szilvát. Azt pedig mindenki tudja, hogy a vitaminok legnagyobb ellensége a melegítés. Főzés hatására a legfontosabb tápanyagok, vitaminok elbomlanak, az enzimek teljes mértékben elpusztulnak.

Az aszalt szilvából készítsünk lekvárt, a lekvárt pedig tölthetjük almába, kenhetjük kenyérrre, vagy diót belekeverve ehetjük kanállal, mint egy pudingot.

A másik jelentős téli alapanyagunk

a dió. Jótékony összetevői az E-vitamin, folsav, magnézium, nem is beszélve a többszörösen telítetlen zsírsavakról. Húsz gerezd dió kb. 2 gramm omega-3-zsír-

savat tartalmaz, melynek szívre gyakorolt jótékony hatása felbecsülhetetlen. 8-10 szemnél (1 marék) többet nem javasolt enni, mivel rengeteg kalóriát tartalmaz.

Az itt következő receptek főleg friss, aszalt vagy fagyaszott gyümölcsöket és dióféléket tartalmaznak, sütés, főzés nélkül készülnek, hogy megőrizzék mindazt a gyógyerőt, amit képviselnek. Mivel sem lisztet, sem tejet-tojást nem tartalmaznak, étel-allergiások is fogyaszthatják.



ÉLŐ LEKVÁR ASZALT SZILVÁBÓL

A lekvárokat bármilyen aszalt gyümölcsből elkészítheted, arra figyelj, hogy cukrot, tartósítószeret, vagy más adalékanyagot lehetőleg ne tartalmazzon az aszalvány.

Hozzávalók: ■ 20 dkg aszalt szilva ■ kb 1 dl víz ■ pár csepp citromlé (elhagyható)

A gyümölcsöt beáztatjuk, és ha felpuhult, turmixgéppel simára turmixoljuk. Ha túl édes lenne, pár csepp citromlével felfrissíthetjük az ízt. Sütemény kiszűrő formával virág-, szív- vagy csillag alakban lehet szépen tálalni. Felhasználhatjuk poharas krémek, pudingok készítésénél, vagy ehetjük magában, dióval, mogyoróval, almával vagy más gyümölcsökkel együtt.

SZILVALEKVÁRRAL TÖLTÖTT ALMA

Hozzávalók:

■ 6 db kisebb alma
■ 12 menta levél ■ Lekvár
20 dkg aszalt szilvából
■ 1 marék (kb 8 dkg) dió

Az almákat félbe vágjuk, a magházukat eltávolítjuk. Az almák belsejéből kivajunk egy kevés gyümölcshúst, hogy nagyobb legyen a hely a tölteléknek. Vigyázzunk, nehogy teljesen elvékonyítsuk, mert akkor összeroppan a kezünkben! Töltelék: Aszalt szilvából lekvárt készítünk az „Élő lekvár aszalt szilvából” receptnél leírtak szerint. Durvára vágunk egy marék diót, majd a kivájt almákkal együtt hozzákeverjük a lekvárhoz. Az elkészített töltelékkel megtöltjük az almákat, díszítjük menta levelekkel, kesudióval.



FEKETE ERDŐ POHARAS KRÉM

3 rétegből áll ez a finomság, egy piros erdei gyümölcsös, egy csokoládés és egy vaníliás réteg váltja egymást a pohárban. Vékonyan tegyük a rétegeket, hogy gyorsan jöjjenek egymás után, ne szokja meg egyik ízt sem a nyelvünk.

Hozzávalók: ■ 3 pohárhoz **Csokis réteg:** ■ 2 db avokádó ■ 1 db banán ■ 2 evőkanál kakaópor ■ 1 evőkanál méz (vagy más édesítő) A hozzávalókat turmixgépben kevés vízzel simára turmixoljuk. **Gyümölcsös réteg:** ■ Összesen 40 dkg egyes piros gyümölcs: aszalt meggy beáztatva, friss vagy fagyaszott málna, ribizli, fekete szeder vegyesen. Az aszalt gyümölcsöket beáztatjuk, kevés áztató vízzel összeturmixoljuk nem túl sima krémmé. A friss vagy fagyaszott gyümölcsöket hozzáadjuk, villával lazán összenyomkodjuk. Nem adunk hozzá semmilyen más édesítőt vagy ízesítőt, a gyümölcsök adják a saját ízüket. **Vaníliás réteg:** ■ 20 dkg kesudió ■ ½ citrom leve ■ 1 evőkanál méz (vagy más édesítő) ■ 1 kávéskanál



vanília por (vagy a vanília rúd kikapart belseje) A vanília nagyon fontos összetevő, ezt nem szabad kihagyni. Ettől lesz vaníliás ez a kesuréteg. E nélkül egy sima édes-savanyú krém lenne. ■ víz.

A vaníliás réteghez a hozzávalókat turmixgépben simára turmixoljuk. Annyi vizet adjunk hozzá, hogy egy tejszínhab sűrűségű masszát kapjunk. Ez a réteg lehet édes, hogy ellensúlyozza a gyümölcsök savanyúságát. A poharakba először a csokis réteg kerül, majd erre a gyümölcsös réteg, végül a fehér vaníliás krém. Ezt addig ismételtük, amíg meg nem telik a pohárunk. A tetejét díszíthetjük gyümölcscsel, menta levéllel, kakaóporral.



DIÓS GOMBÓCOK

Hozzávalók: ■ 20 dkg áztatott dió (tisztá vízben legalább 24 órán át áztatjuk, az áztató vizet gyakran cseréljük) ■ 3 evőkanál méz (ez változhat ízlés szerint) ■ 1 evőkanál narancslé ■ 1 csipet vanília por ■ 3-4 dkg mazsola

A diót megdaráljuk és mézzel, narancslével, vaníliával ízesítjük. A mazsolát beáztatjuk, és ha felpuhult, egészen apró darabokra vágjuk, majd hozzákeverjük a diós masszához. Nedves kézzel kicsi golyókat gyúrunk belőle. Hűtőszekrénybe tesszük, hogy kicsit megdermedjenek. Megforgathatjuk kókuszreszelékben, vagy belemáthatjuk nyers csokiba.

NYERS CSOKI

■ 5 dkg kakaóvaj
■ 1 evőkanál bio kakaópor ■ 1 evőkanál méz
A kakaóvajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a kakaóport és a mézet, jól összekeverjük. A dió gombócokat belemártjuk, lecsöpögtetjük a felesleges csokit, majd hűtőszekrénybe tesszük dermedni. —Lénárt Gitta



Melegítsük a lelkünket a hideg, sötét téli napokon!

„Nyers édességek Gittától”

A sötét, bár már egyre világosodó, de még mindig hideg téli napokon bizony jól esnek a finomságok, az édességek nem csak az ízlelő bimbóinknak, hanem a lelkünknek is. Csak arról nem szabad megfeledkezni, hogy nem lehetünk saját testünk ellenségei. A megszokott, hagyományos édességek helyett szeretnék ezúton néhány egészséges, ugyanakkor nagyon finom receptet ajánlani.

A nyers konyha bővelkedik friss és aszalt gyümölcsökből készíthető desszertekben, amik sütés, főzés nélkül pillanatok alatt elkészíthetők! Túlnni magunkat ezekből sem ajánlatos, de mértékkel fogyasztva garancia, hogy tavasszal nem kell majd lecserélni a ruhatárunkat a felesleges kilók miatt.

Télen, amikor hazai friss gyümölcs alig kapható, felmerül a kérdés, hogy melyek azok az alapanyagok, amelyeket

LÉNÁRT GITTA: ÉLŐ ÉTELEK KÖNYVE –
lúgosítás természetesen

Victoria Boutenko:
A nyerskonyha legjobb receptjei

www.bioenergetic.hu

Ajándék könyvekért keresse
e havi nyereményjátékunkat.

