

Fehér Dóra

KARÁCSONYI RECEPTEK



Tartalom

1-2 Bevezető

- Üdvözllet a növényi alapú Karácsony világában
- A növényi alapú étkezés előnyei az ünnepek alatt

3-4 A karácsonyi lakoma megtervezése

- Az ünnepi menü összeállítása
- Tippek az étel-előkészítéshez és szervezéshez

5 Vágjunk bele

6-7 Étvágygerjesztők és előételek

- Ízletes növényi alapú előételek, hogy jól induljon az ünnepség

8-9 Főételek

- Lélegzetelállító fogások az ünnepi asztalra

10-11 Köretek és kiegészítők

- Ízletes köretek a főételek megkoronázásához

12-13 Desszertek és édes finomságok

- Kényeztető desszertek minden vágy kielégítésére

Ünnepi italok

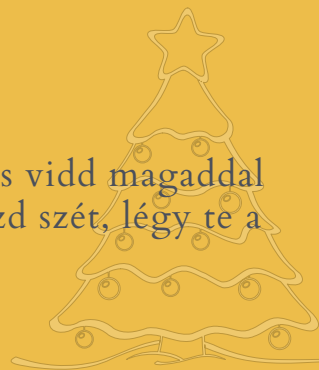
Ajándék ötletek

Az én ételsorom - állítsd össze a menüid

Bevásárlólista - írd össze a hozzávalókat és vidd magaddal

Tennivalók listája - szervezz, tervezz, oszd szét, légy te a szervezés királynője

Ajándéklista - gyűjtsd össze az ötleteidet



Üdvözet a növényi alapú Karácsony világában



A csillogó fények és vidám dallamok közepette van valami varázslatos az ünnepi szezon egy kis csavarral való ünneplésében. A növényi alapú karácsony nem csak arról szól, hogy mi kerül a tányérodra; az finom ízek, az ételek és a fenntarthatóság ünnepe. Felhívás, hogy élvezd ki a természet gazdagságát, miközben olyan ételeket készítesz, amelyek éppúgy kényeztetőek, mint egészségesek.

Üdvözöllek hát egy ünnepen, ahol minden étel történetet mesél, ahol a hagyomány találkozik az újítással, és ahol az ételek öröme közelebb hozza egymáshoz a szíveket. Legyen ez a növényi karácsony a bőség, a kedvesség és a testet és lelket egyaránt tápláló felejthetetlen ízek ideje.

Ebben az e-könyvben mindenféle ételt találsz az előételektől a desszertekig, valamint néhány ajándékötletet is az ételeket kedvelő barátoknak. Tettem bele néhány listát, hogy megkönnyítsem a tervezést, megírhatod a menüt, bevásárlólistát az összes étkezéshez, egy teendő listát, hogy lásd, mit kell elvégezni, valamint ajándék listát is ötleteinek mivel lepd meg szeretteid. Légy te a szervezés királynője (vagy királya) erőfeszítés nélkül.

Vannak extra tippek, amelyekkel egyszerűbbé és gyorsabbá teheted az elkészítést némi „csalással”, vagy a receptet gluténmentessé varázsolhatod, hogy minden különleges igénynek megfeleljen.

Legyen az ünnepi időszak tele a szeretteiddel megosztott kedves pillanatokkal. Most fogj egy bögre forró csokoládét, és merülj el a stresszmentes tervezésben. Érezd jól magad.

Sok szeretettel,

Dóra



A növényi alapú étkezés előnyei az ünnepek alatt

Az ünnepi időszakban az étkezés növényi alapú megközelítése számos előnnyel jár, amelyek túlmutatnak a vacsoraasztalon. Íme egy pillantás a növényi eredetű ételek megválasztásának előnyeibe az ünnepek alkalmából.

Egészség és vitalitás:

A növényi alapú étkezés jó módja annak, hogy a szervezetet tápanyagdús élelmiszerekkel töltsd fel. Tele vitaminokkal, ásványi anyagokkal és antioxidánsokkal, ezek az összetevők nemcsak az általános egészséget támogatják, hanem erősítik az immunrendszert is. Kiegyensúlyozottságot kínálnak, segítve, hogy az egész szezonban energikusnak érezd magad.

Finom és változatos ízvilág:

A közkeletű tévhitekkel ellentétben a növényi alapú étkezés nem egyenlő az unalmas vagy korlátozott választásokkal. Éppen ellenkezőleg! Az ünnep a szezonális gyümölcsök, zöldségek, gabonafélék és hüvelyesek széles választékát kínálja, amelyek vászonként szolgálnak az elragadó kulináris alkotásokhoz. A kiadós egytál ételektől és az ízletes sült zöldségektől a dekadens desszertekig a növényi alapú ételek változatos és ínycsiklandó választékot kínálnak.

Jobb emésztés:

Egy olyan szezonban, amelyet gyakran bőséges és nehéz ételek jellemeznek, a növényi alapú ételek fogyasztása könnyítheti az emésztést. A rengeteg rost támogatja az egészséges emésztést, segít a kellemetlenségek kezelésében és elősegíti a bélrendszer általános egészségét. Ezek a könnyedebb opciók a hagyományos ünnepi fogások között segítenek megőrizni az egyensúlyt.

A kreativitás elősegítése:

A vegán ételek az ünnepek alatt kaput nyitnak a kulináris kreativás előtt. Kihívást jelent a hagyományos receptek újragondolására, új ízekkel való kísérletezésre és új főzési technikák felfedezésére.



Az ünnepi menü összeállítása



Az ünnepi, növényi alapú menü összeállítása és az ünnepi szezonra való étkezés megszervezése kreativitást, tervezést és a részletekre való odafigyelést igényel. Íme néhány hasznos tipp, amelyek segítenek egy kellemes vegán lakomában.

Ünnepi menü összeállítása:

- Találd ki egy témát: válassz központi témát a menühöz, például "Téli csodaország" vagy "Rusztikus, növényi lakoma". Ez segít az ételek kiválasztásában. Választhatsz egy fő összetevőt is, amely több fogásban is jelen lehet, így egyszerűbbé válik a főzés.
- Használj szezonális összetevőket, gyümölcsöket és zöldségeket, például sült kelbimbót, téli töklevest, áfonya alapú ételeket és kiadós salátákat gránátalmával.
- Hozd egyensúlyba az ételeket: nem, ne kezd el számolni a kalóriákat vagy a makrókat. Ügyelj arra, hogy az étel az ízek, a textúrák és a színek keveréke legyen. Készíts bekuckózós főételeket, sokszínű köreteket és kényeztető desszerteket.
- Készíts lélegzetelállító főételeket: kísérletezz gazdag fogásokkal, mint a töltött tök, lencsefasírt, vagy a gombás Wellington. Ezek az ételek lehetnek az ünnepi asztalod sztárjai.
- Próbáld ki különböző köreteket: használj különböző variációkat, mint például sült gyökérzöldségek, fűszeres quinoa, vadrizs pilaf, vagy ünnepi gabona alapú saláták. Így a legválogatosabb ember is találhat valami ínycsiklandozót.
- Dekadens desszertek: koronázd meg az estét olyan elragadó desszertekkel, mint sült alma, sütőtökös pite, Mikulás muffin vagy vegán mézeskalács. Ezek az édes finomságok emlékezetes befejezést adnak.

Tipppek az étel-előkészítéshez és szervezéshez

1. **Tervezd meg előre a menüt:** készíts részletes leírást, felsorolva minden ételt, amit szeretnél elkészíteni, ide értve a hozzávalókat és recepteket, és az elkészítéshez szükséges időt.

2. **Írj bevásárló listát:** miután kész a menüsor készíts egy bevásárló listát felsorolva minden fogáshoz a hozzávalókat.

3. **Készítsd elő amit lehet:** vágd fel a zöldségeket, mérd ki a fűszereket, készítsd el a szószokat és önteteket egy-két nappal az esemény előtt, vagy korábban és fagyaszd le. Ezzel időt spórolhatsz a főzés napján.

4. **Találj előre elkészíthető ételeket:** válassz olyan recepteket, amelyek részben vagy teljesen előre elkészíthetők, és aznap egyszerűen újramelegíthetők vagy összeállíthatóak.

5. **Hangold össze a sütési folyamatokat:** készíts főzési ütemtervet a sütő és a tűzhely hatékony kihasználása érdekében. Ha lehetséges, készíts több ételt egyszerre.

6. **Oszd ki a teendőket:** ha te vagy a házigazda, kérj segítséget családodtól vagy kérd meg vendégeid, hogy hozzanak bizonyos ételeket.

7. **Készíts időbeosztást:** csinálj egy főzési ütemtervet az esemény napjára, meghatározva, hogy az egyes ételek elkészítését mikor kell elkezdni vagy befejezni. Ne csak a receptekben megadott időre hagyatkozz, hagyj többet, főleg, ha nem vagy konyhatündér (vagy elfelejtetd bekapcsolni a sütőt, mint én).

8. **Dekoráld az étkezőt:** készíts elő egy szépen elrendezett étkezőt tányérokkal, evőeszközökkel, tálaló edényekkel és díszítőelemekkel. Vidd be a természetet fenyőtobozokkal, ágakkal, bogyókkal, és gyűjts meg néhány gyertyát, hogy feldobd a hangulatot.

Ezeket az irányelveket követve emlékezetes és ízletes növényi lakomát készíthetsz, miközben szervezett és stresszmentes marad az ünnepi időszak. Élvezd a főzés örömét, és oszd meg szeretteiddel a csodálatos ünnepet!



Vágyjunk bele



Mielőtt belefognál bármibe, készülj fel agyban, lélekben, testileg az ünnepi ultra maratonra, mert biztosíthatlak róla, hogy ez felér egy több napos edzéssel. Így fontos, hogy tényleg légy felkészült.

Reggeli előkészület

Először is próbálj meg korán ágyba kerülni, hogy kipihent legyél, és kelj fel a többiek előtt, hogy lehessen egy nyugodt pillanated csak magadnak.

Keress egy kényelmes sarkot, készíts egy teát vagy kávét, és csak ülj ott csendben egy pár pillanatig. Feltehetsz karácsonyi zenét, gyújts meg pár gyertyát, vagy tegyél téli illatokat az aromapárasítódba (én imádom a narancsot és a fahéjat keverni).

Vegyél fel kényelmes ruhát, meleg zoknit, és bármit, aminek nem árt ha összekoszolod főzés közben. Ha megteremtetted a hangulatot, akkor egyél is valamit. Minden energiára szükséged lesz, és bár az ételek megkóstolása eltelít, jobb, ha egy tápláló étkezéssel kezdesz. Íme egy egyszerű, de finom kiadós reggeli puding, amit már előző este elkészíthetsz, és reggel csak kiveszed a hűtőből.

Datolyaszilva puding

1/2 bögre zabpehely

1/2 datolyaszilva

1 ek chia mag

1/2 bögre növényi tej

mézeskalács fűszerkeverék

Turmixold össze a hozzávalókat, tedd egy pohárba és hagyd a hűtőben éjszakára, hogy besűrűsödjön.



Étvágygerjesztők és előételek

“Húsgolyók” & tészta

Hozzávalók:

masni tészta

bazsalikom levelek

1 konzerv fehér bab (leszűrve)

1/2 csésze zabliszt

1/2 csésze reszelt cukkini

1 csésze gomba aprítva

1/2 csésze reszelt répa

1 hagyma

2-3 gerezd fokhagyma

só, bors, őrölt kömény

kedvenc szósod (én barbecue szószt használtam)

Tedd a babot, a gombát, a hagymát és a fokhagymát a robotgépbe, és turmixold finomra. Ha nincs konyhai robotgéped, akkor a babot nyomd szét villával, a többit vágd apróra. A cukkinit és a sárgarépát

lereszeldjük, a többi hozzávalót a keverékhez adjuk. Mindent jól keverj el. Ha túl száraznak érzed, várj néhány percet, amíg a zöldségek kiengednek egy kis vizet. Golyókat formálunk belőle, és 20 percre a sütőbe (vagy légsütőbe) tesszük 180°C-ra. Félúton ellenőrizd és fordítsd meg őket, hogy egyenletesen barnuljanak.

A tésztát kifőzzük, hagyjuk kihűlni, majd fogpiszkálóval összeállítjuk a falatokat. Tegyel egy kis szószt a golyók tetejére, egy bazsalikomlevelet és egy tésztát.

Lusta tipp: vásárolhatsz fagyasztott zöldséggolyókat és kisütheted őket, vagy kész száraz keveréket, amelyhez csak vizet adunk hozzá, majd golyókat formázunk és betehetjük a sütőbe.



Dóra Fehér



Brokkoli krémleves és sajttropogós

Hozzávalók:

1/4 csésze póréhagyma

2 gerezd fokhagyma

250 g brokkoli

1/2 csésze zöldség alaplé

1 ek növényi tejföl

só, bors, bazsalikom, oregáno

növényi sajt

A póréhagymát hámozd meg és hosszában vágd félbe, majd alulról felfelé haladva alaposan mosd meg. Vágd finomra (ha nincs póréhagymád normál hagymát is használhatsz), egy edényben olívaolajat öntünk hozzá, és pár perc alatt puhára pároljuk a póréhagymát. Add hozzá az apróra vágott fokhagymát, és keverd még egy percig.

Öntsd fel a zöldség alaplével, és add hozzá a rózsáira vágott brokkolit (a szárát is meghámozzuk és felaprítjuk). 5 percig főzd, majd mindent tegyél a turmixgépbe. Add hozzá a tejfölt és a fűszernövényeket, és az egészet turmixold krémesre. A ropogóshoz a sajtot lereszeljük, és serpenyőben kis kupacokban alacsony lángon addig sütjük, amíg megolvad, majd ropogós nem lesz.

Lusta tipp: tortilla chipset is használhatsz a sajttropogós helyett.

Sült paprikás hummusz::

1 konzerv csicseriborsó (leszűrve)

4-5 kápia paprika vagy kaliforniai paprika

fél citrom leve

1/4 csésze olívaolaj

3 gerezd fokhagyma

só, bors, kurkuma, chilli

A paprikát sütőben pirítsd meg, tedd robotgépbe a többi hozzávalóval és turmixold le. Tálalhatod zöldségrudakkal, kekszekkel vagy tortilla chipsekkel.



Főételek és központi fogások

Vegán Wellington vagy zöldség szelet

Hozzávalók:

Vegán leveles tészta - csak a Wellingtonhoz

1 csésze édesburgonya püré

1/2 hagyma

2 marék spenótlevél

1/2 csésze lencse (lehet konzerv)

1/4 csésze (50g) napraforgómag (vagy dió)

2 csésze szeletelt gomba

1 ek mustár

2 ek sörélesztőpehely

só, kakukkfű, rozmaring

Először készítsd el az édesburgonyát, párold meg, fűszerezd és törd össze villával. Terítsd ki a leveles tésztát. Párold meg a hagymát, gombát és az aprítógépben keverd össze a lencsével, magvakkal és a többi hozzávalóval.

tedd a tört édesburgonyát a tészta

közepére, majd halmozd rá a spenótot. Ás borítsd be a gombás masszával. Formázd meg a kezeddel, majd hajtsd át keresztbe a tészta oldalait. Hajtogasd be a széleket, vágj néhány lyukat a tetejére vagy dekoráld.

Tedd a sütőbe 180°C-ra kb. 25 percre, de azért tartsd rajta a szemed.

Az enyémét hercegnő burgonyával, zöldborsóval és egyszerű vegán mártással tálaltam. (A burgonya receptje a 10. oldalon, a mártás a 11. oldalon található.)

Extra tipp: ha gluténmentesre szeretnéd, akkor hagyd el a leveles tésztát és süsd ki egy tepsiben. Fejjel lefelé rétegezzük, így először a gombás keverék kerül a formába.



Dóra Fehér



Dóra Fehér



Dora Fehér

Pásztor pite

Hozzávalók:

3 nagy burgonya

2 ek növényi vaj

2 gerezd fokhagyma, 1 hagyma
százzeller, répa, gomba, lencse vagy
csicseriborsó, vagy bármilyen zöldség
só, bors, kakukkfű és rozmaring

Egy serpenyőben kevés olíva olajon párold meg a hagymát és fokhagymát, majd add hozzá az apróra vágott zöldségeket egy kevés vízzel és a fűszerekkel. Eközben főzd puhára a burgonyát, majd szűrd le és hagyd lecsöpögni. Törd össze és keverd el a vajjal. Amikor a zöldségek kezdenek megpuhulni keverj el 1 tk keményítőt kevés hideg vízzel, és add a zöldségekhez. Hagyd egy kicsit besűrűsödni. Öntsd a keveréket egy sütőtálba, és rétegezd a tetejére a tört burgonyát.

A tetejére is rakhatsz kakukkfűvet és rozmaringot, majd süsd amíg megpirul.

Lusta tipp: használj fagyasztott aprított zöldséget, zöldség alaplé a fűszerek és víz helyett.

Zöldséges lasagne:

Lasagne lapok

bármilyen zöldség, amit fel akarsz használni, ehhez karfiolt, hagymát, piros kaliforniai paprikát és gombát használtam

zúzott paradicsom

fokhagyma, rozmaring, bazsalikom, só, bors
vegán sajt

A paradicsomszószt a paradicsommal és a fűszerekkel turmixgépben elkészítjük.

Rétegezzük a lasagne lapokkal és a zöldségekkel. Rátesszük a reszelt sajtot. Süssük a sütőben 180°C-on 25 percig, vagy amíg aranybarna nem lesz.

Extra tipp: Tedd gluténmentessé – használj padlizsán- és cukkiniszeleteket a tészta helyett.



Dora Fehér

Köreték és kiegészítők

Hercegnő burgonya

Hozzávalók:

4 nagy burgonya

2 ek növényi vaj

1/2 hagyma

1 gerezd fokhagyma

só, bors, szerecsendió

Főzd a burgonyákat 15-20 percig, amíg megpuhulnak, majd szűrd le és hagyd lecsepegni. Ezalatt párold meg a hagymát és a fokhagymát egy serpenyőben. Az összes hozzávalót tedd egy aprítóba vagy turmixba és keverd krémesre. Tedd nyomózsákba és nyomj falatnyi adagokat egy sütőpapírra. Süsd őket 200°C-on amíg el nem kezdenek pirulni. Tökéletes kis falatok lesznek, kívül ropogós, belül pedig puha.



Dora Feher



Dora Feher

Sűrőben sült zöldségek: bármilyen zöldséget használhatsz, amit szeretsz, ehhez a keverékhez édesburgonyát, lila hagymát, fokhagymagerezdeket és kelbimbót kevertem. Imádom, ahogy az édes és a sós összeolvad az ízekben.

Vágd fel a zöldségeket nagyobb darabokra (sütőben összezsugorodnak). Keverj össze 3 evőkanál olívaolajat sóval, borssal és egy kis cayenne borssal, ha szereted a csípőset. Ráöntjük a zöldségekre, és összeforgatjuk, hogy mindenhol bevonja.

Süssük a sütőben 25 percig 200°C-on. Félidőben átkeverjük, így egyenletesen sül. Ha kész szórd meg egy marék gránátalma maggal, ezek a kis drágakövek egy édes-savanyú ízbombaként szádban robbannak a szádban.



Dora Feher

Grillezett saláta

Hozzávalók:

saláta szív (vagy használj egész fejes salátát és a külső leveleket használd a lenti ünnepi saláta recepthez)

Öntet (összetevők lejjebb)

szezám-mag

Csak vágd ketté a salátákat, és tedd nagyon forró grillre vagy serpenyőre vágott oldalukkal lefelé. Csak másodpercekbe telik az elkészítése, ezért tartsd szemmel. Olívaolajból, citromléből, citromhéjból, mustárból, agavéból, sóból, borsból, friss bazsalikomból és reszelt fokhagymából öntetet készítettünk. Keverjük össze, és öntsük a saláta tetejére. Szezám-maggal díszítjük.

Ünnepi zöldség és citrus saláta: Használd különböző zöldek keverékét, tetszés szerinti dióféléket – én a pirított diót szeretem –, szeletelt narancsot és egy nagy marék gránátalma magot. Olívaolajból, narancsléből, agavé szirupból, sóval, borssal egyszerű öntetet készítettünk, és egy üvegben a saláta mellé helyezzük az asztalra. Csak evés előtt öntsük a salátára, különben a zöldek megfonnyadnak.

Extra tipp: Adj hozzá bármilyen gabonát, hogy köret helyett teljes étel legyen (pl. quinoa)

Vegán mártás:

1 csésze zöldség alaplé

1,5 ek liszt

1 ek mustár

2 ek sörélesztő pehely

párolt hagyma és fokhagyma

1 tk szója szósz

Az összes hozzávalót tedd serpenyőbe és keverd lassú tűzön amíg besűrűsödik.

Extra tipp: gluténmentes opcióhoz használj 0,5 ek kukoricakeményítőt vagy rizslisztet.



Dora Feher

Desszertek és édes finomságok

Mézeskalács

Hozzávalók:

1/2 csésze növényi vaj

1/2 csésze barna cukor

2 csésze liszt

3 tk mézeskalács fűszerkeverék

1/2 tk sütőpor

1/2 tk szóda-bikarbóna

1/2 tk só

1/4 csésze melasz vagy agavé szirup

1/4 csésze növényi tej

Cukormáz

1 csésze porcukor

1 ek növényi tej vagy víz

melegítsd elő a sütőt 180°C-ra. Keverd össze a száraz hozzávalókat egy tálban. Kézi mixerrel dolgozd össze a nedves hozzávalókat, majd add a száraz keverékhez. Tedd a hűtőbe 15 percre, majd nyújtsd ki. Szaggasd ki a sütitket és süsd 10 percig. Lehűlés után díszítsd.



Sült alma:

a kedvenc almáid

1/2 csésze zabpehely

1/4 csésze növényi tej

mazsola

darabolt dió

éticsokoládé

agave szirup

mézeskalács fűszerkeverék

Keverd össze a zabpehelyt, agavet, tejet, fűszereket, mazsolát. Hagyd állni 5-10 percig. Ez idő alatt vágd le az almák tetejét és egy kanállal szedj ki a belsejéből. Töltsd meg a lyukat a zabos keverékkel, adj hozzá diót és éticsoki darabokat, majd süsd 180°C fokon 20 percig.





Mikulás muffinok

Hozzávalók:

1,5 bögre liszt

2 tk sütőpor

1/3 bögre kókuszolaj

1 banán

0,5 csésze növényi tej

2 ek cukor vagy édesítő

1 narancs leve és héja lereszelve

egy csipet só

2 tk mézeskalács fűszerkeverék
töltelék

4 ek natúr mogoróvaj

1 ek kakaópor

édesítő ízlés szerint

díszítés: marcipán, cukorszórás

A lisztet keverjük el a sütőporral, cukorral, sóval és fűszerekkel. A narancs héját reszeljük finomra, majd facsarjuk ki a levét. A banánt törjük össze egy villával. Adjuk a nedves összetevőket a száraz keverékhez és dolgozzuk el, de ne keverjük túl. 180°C fokra előmelegített sütőben süssük 15-20 percig. Ha túl gyorsan barnul a teteje vegyük lejjebb a hőfokot.

Ha kihűltek vágjuk le a tetejét és kiskanállal csináljunk helyet a tölteléknek. Keverjük el a töltelék hozzávalóit és kanalazzuk a muffinokba, majd tegyük vissza a tetejét.

Marcipánból süteménykiszúróval, vagy egy pohárral vágjunk köröket, ezzel borítsuk be a muffinokat. A fekete marcipánhoz használhatunk aktív szénport vagy ételfestéket. Vágjunk belőle csíkokat, majd minden muffin tetejére rajzoljuk meg az övcsatot a cukormázzal.

Tetszés szerint cukorszórással is díszíthetjük.



Fűszeres forró csoki

Hozzávalók:

1 csésze növényi tej

50 g étcsokoládé

növényi tejszínhab

pirított kókuszpehely

mézeskalács fűszerkeverék

maradék mézeskalács

Melegítsd fel a tejet egy edényben, tedd a csokoládét és a fűszereket egy bögrébe és öntsd rá a tejet. Egy száraz serpenyőben pirítsd meg a kókuszpehelyt lassú tűzön folyamatosan kevergetve. Figyelj rá, mert gyorsan megéghet.

Tegyél a tejszínhabból a forró csoki tetejére, szórd meg a kókuszpehelyekkel és egyél hozzá kis maradék mézeskalácsot.



Alkoholmentes koktélok: íme a két kedvencem:

- bodza szirup, csipkebogyó vagy vörös áfonya lé, szénsavas víz, egy darab kandírozott gyömbér
- pillangóborsó por, kandírozott gyömbér darabok, narancslé, lime és szénsavas víz. Ez a varázslatos ital színt vált amikor a lime levét hozzáadod ✨

Mindkettő alkoholmentes, de ha adsz hozzá egy kis vodkát senki nem fog rád szólni. Csak ügyelj a mennyiségekre.

Ajándék ötletek



Süti az üvegben

Nézz ki egy jó kis receptet. Rétegezd a hozzávalókat, mint pl. liszt, kakaópor, cukor egy üvegben. Tedd a fűszerkeveréket vagy a feltéteket egy zacskóban a keverék tetejére. Kiegészítheted egy sütemény kiszűrővel vagy muffin formával. A receptet írd le egy papírra és egy szép szalaggal rögzítsd az üvegre.

Fűszeres olaj

Válassz egy szép üveget. Önts bele olívaolajat és a választott fűszereket. A fokhagyma, rozmaring és a zsálya jól mutatnak és finomak is.

Ünnepi csokoládé: olvassz fel étcsokoládét és öntsd egy szilikon sütőlapra vagy egy laposabb

dobozba. Szórd meg bármivel ami megtetszik, ünnepi cukorszórás, vegán pillecukor, kandírozott narancs. Ha szeretnéd a narancsot otthon elkészíteni, akkor keverj össze fél csésze vizet egy csésze kristálycukorral, és olvaszd össze. Tedd bele a narancs darabokat és kb. 40 percig rotyogtasd.

Fűszeres sütőtök lekvár:

2 narancs

150 g sütőtök

2 tk barna kókuszcukor

mézeskalács fűszerkeverék

Vágd a sütőtököt kockákra, majd párold meg 10 perc alatt egy kevés vízzel. Közben a narancsot hámozd meg és szedd ki a gerezdek belsejét. A sütőtököt nyomd szét villával és add hozzá a többi összetevőt. Főzd még kb. 10 percig, hogy besűrűsödjön, kóstold meg és fűszerezd, ha még szükséges. Tedd az előzőleg jól kimosott üvegekbe, zárd le a tetejét és állítsd fejre. Csomagold konyharuhába és hagyd másnapig kihűlni. Ha ajándéknak szánod díszítsd az üveget szalaggal és egy kedves üzenettel.



Az én menüm



előételek

főételek

köreték

desszertek

italok

Bevásárló lista

előételek

főételek

köreték

desszertek

italok



Teendők

2 héttel korábban

vendégeket meghívni
menü tervezése
bevásárló lista
ünnepi dekoráció
ajándékok

1 héttel korábban

hozzávalók vásárlása
ház kitakarítása
programok megtervezése
előre elkészíthető ételek
fagyasztható ételek

2 nappal korábban

hozzávalók felszeletelése
ajándékok becsomagolása

1 nappal korábban

reggeli elkészítése
előre megfőzhető ételek
végső takarítás és dekor

Ház

takarítás
fürdőszoba
meleg takarók és párnák
ünnepi fények

Étkező

étkezészet előkészítése
asztal megterítése
dekorációk
gyertyák

Étel-előkészítés

vásárlás
szeletelés
keverés
fagyasztás

Én-idő: iktasd be és pihenj mielőtt elkezdődik az örület :)

Ajándék lista

Kinek.....

Kinek.....

Kinek.....

Kinek.....

Kinek.....





SZIA, DÓRA VAGYOK

A nevem Fehér Dóra. Táplálkozási, valamint életmód és egészség tanácsadó vagyok. Szenvedélyem, hogy segítsek az embereknek megtalálni a legjobb önmagukat a már meglévő képességeikkel, megreformálni szokásaikat, elérni a legegészségesebb formájukat.

Remélem találsz pár számodra is nagyszerű dolgot ebben az e-könyvben és kipróbálsz a recepteket. Egyszerűek, könnyen elkészíthetők, a legtöbbjük nem igényel speciális hozzávalókat.

Kellemes Karácsonyt kívánok!

Itt megtalálsz:  freeyourwoman.com/hu

 [@freeyourwoman](https://www.instagram.com/freeyourwoman)

[@itsmedorawhite](https://www.instagram.com/itsmedorawhite)

 freeyourwomancoach@gmail.com