

# Könyáné Kolozs Katalin

## Nagyi receptjei



### Receptkereső program, receptek az unokáknak

Mit főzök az unokámnak?  
Mit ehetsz az unokám?

Mindenki tudja, hogy a Nagyi receptjei a legjobbak! Itt találhatóak a mi nagymamánk receptjei és a minket olvasó nagymamák régi jól bevált receptjei. Ha a Te főztödet is imádják a gyerekek, unokák, akkor oszd meg velünk és mi szívesen közzé tesszük az oldalon!



### Túrós batyu

Kategória: Édes sütemények  
Hozzávalók:

Tésztához:  
10 dkg vaj  
50 dkg liszt  
5 dkg élesztő  
2 dl tej  
1 tojás sárgája

3 evőkanál cukor  
1 mokkáskanál só

Töltelékhez:  
40 dkg túró  
1 tojás  
1 csomag vaníliás cukor  
5 dkg cukor  
5dkg mazzola  
reszelt citromhéj

Tetejére:  
1 tojás sárgája

#### Elkészítés:

A tésztához lisztet egy táliba tesszük, a tejben megfuttatjuk az élesztőt 1 kanál cukorral. Az élesztős tejet a liszthez adjuk, és a többi hozzávalóval együtt (tojássárgája, cukor, só, vaj) jól megdagasztjuk, végül kb. fél órára meleg helyre tesszük kelni.

Ha megkelt a tészta, lisztezett nyújtódeszkára tesszük, és kinyújtjuk kb fél cm vastagságúra. Kb. 8x8 cm-es négyzetekre vágjuk, ezek közepére túrótöltelékkel teszünk.

## Edd magad egészségesre! - Egészséges ételek - Melyik étel milyen betegség ellen jó?

Egészségügyi problémád van? Ugye tudod, hogy a jól megválasztott ételekkel rengeteget tehetsz az egészségedért! Összeállításunkból megtudhatod, hogy melyik gyümölcs, zöldség, fűszer milyen betegségekre jó.

### Edd magad egészségesre – Keresés egészségügyi problémák szerint



Betegség

Keresés



### Alma

Edd magad egészségesre

Tartalmaz A, B-komplex, C-vitamint és magas az ásványi anyag tartalma, ami jó hatással van az emésztésre. A benne található cink, fluor, jód, kalcium, kálium, szelén mind együtt szolgálják az egészségünk megőrzését és elengedhetetlenül szükségesek az erős, ellenálló immunrendszerünk kialakulásához. Az almának magas a flavonoid tartalma, ami antioxidáns hatású, így semlegesítve a sejteket károsító oxidációs folyamatokat. Főleg az alma héjában található a fő antioxidánsok, mint az epicatechin, phloretin glycosid, quercetin glycosid, chlorogénsav. A flavonoidok erősítik az immunrendszert. További tulajdonságai, hogy májvédő hatású, gyulladáscsökkentő és rák megelőző, segítenek a vírusok és baktériumok leküzdésében. Kutatások bizonyítják, hogy csökkenti az asztma kialakulását az almale magas antioxidáns tartalma.