



Magkrémes kisokos

Minden, amit a magkrémekről tudni akartál,
és amiről nem tudtad, hogy nem tudod

DONUM & TERRAE

Tartalom

A világos zölddel kiemelt szavak kattinthatóak!

Bevezető

- Röviden a Donum Terrae-ről
- Miről szól a kisokos?
- Miért jó Neked, ha olajos magvakat, mogyoró- és dióféléket fogyasztasz?
- Mi a magkrém?

Smoothiek és turmixok

- Földimogyorókrémes smoothie
- Matcha teás smoothie
- Ananászos-kókuszos smoothie

Kásák és múzlik

- Zabkása de lux

Szendvicskrémek

- Földimogyorós vöröslencsekrém

Tízóráik, uzsonnák, nassolnivalók

- Földimogyorókrémes golyók
- Kesudiókrémes wrap
- Grissini

KréMLEVESEK

- Tavaszi édesburgonya krémleves
- Karfiolkrémleves mandulával

Dípek, mártogatósok, vendégvárók

- Fehérbabos hummusz
- Tökmagkrémes mártogatós

Saláták

- Krémes-pikáns retksaláta
- Mogyorókrémes-juharszirupos salátaöntet

Tésztaszószok

- Japán soba tészta kesudiós szósszal
- Gombás-mogyorópestos penne

Sütik, torták és fagyik

- Mandulakrémes sajtorta
- Mogyorós-csokis keksz
- Mandulakrémes kelt palacsinta áfonyaecetes aszaltszilvával
- Sós mogyoró fagylalt karamellszósszal

Tápérték táblázat

Tárolási tanácsok

Köszönöm a figyelmet!

Bevezető

Üdvözöllek, jó, hogy itt vagy!

Danyi Éva vagyok, a **Donum Terrae** termékek gazdája.

Az alábbi oldalakon a következő információkkal leszel gazdagabb:

- Röviden elmondom, hogy mi közöm a magkrémekhez
- Miért jó Neked, ha olajos magvakat, mogyoró-és dióféléket rendszeresen fogyasztasz? – kicsit száraz, de jó tudni
- **Mik a magkrémek?**
- **A lényeg: hogyan lehet a magkrémeket használni a mindennapokban?**
- Hasznos tudnivaló: hogyan tárold a magkrémeket felbontás után –már ha maradt az üvegben ezek után bármi

Először is: mi a szösz a Donum Terrae?

Donum Terrae azt jelenti: a **Föld Ajándéka** – magolajok, magkrémek és gyümölcscectek válogatott körét öleli fel, amelyek **a legkiválóbb minőségű** alapanyagokból készülnek, egészséges és finom ízelet hozva el minden olyan háztartásba, ahol fontos, hogy **zamatokban és tápértékben** egyartán gazdag ételek kerüljenek az asztalra.

Termékek a Délvidéken készülnek – a tökmagot a **szüleim termesztik** Horgoson –, a többi alapanyagot is igyekszünk környékbeli termelőktől beszerezni, ami pedig nem elérhető, azt gondosan kiválasztott, megbízható kereskedőktől vásároljuk meg. Az előállítás egy közeli üzemben, szigorú ellenőrzés mellett bérgyártásban történik.

Küldetés

A küldetésem, hogy a magolajok, magkrémek és gyümölcscectek minél inkább beépüljenek a **mindennapi étkezéseinkbe**. Egyrészt, mert **rendkívül egészségesek** és rendszeres fogyasztásukkal sokat tehetünk szervezetünk megfelelő működéséért, másrészt felhasználási módjuknak csak a **fantáziánk** (vagy a rendelkezésre álló receptek mennyisége) **szab határt**. Arról nem is beszélve, hogy fantasztikusan finomak!

Írtam hát egy „kisokost”, amiben a következőkre törekedtem:

- ha használod a magkrémeket, bízom benne, hogy **tudok olyan felhasználási módot** mutatni, amit még nem próbáltál, vagy válaszoljak olyan kérdésre, amit nem tettél fel, de meg akartál már rég kérdezni
- ha esetleg azok közé tartozol, akik hirtelen felindulásból vásárolt egy Donum Terrae magkrémet egy fesztiválon, de **elfelejtetted mire való**, egyre csak szemezel vele **de nem mered kinyitni**, akkor igyekszem megadni a lökést az első üveg felbontásához!
- ha ajándékba kaptad, de **fogalmad sincs róla, mire használd**, és hetek óta **porosodik a polcon** akkor kedvet és ötletet adjak a felhasználásához
- ha még **nem ismered a magkrém fogalmát**, nem tudod, mi fán terem, mire lehet használni, de alig várod, hogy megtudd, mindent elmondjak róla, amit tudni szeretnél!

Az a célom, hogy közelebb hozzam Hozzád a magkrémek világát, mert olyan **egészséges és ízletes** hozzávalóval egészítheted ki a konyhádat, aminek az ízeit már ismered, de ebben a textúrában esetleg még nem találkoztál vele. Végig veszem az szinte az összes lehetőséget, ahogyan fel tudod használni őket. Igen, csak szinte, mert mire ezt olvasod, biztos, hogy találtam még vagy 6 féle módot, ahogyan elkészíthetőek, de erről értesítelek!

Minden felhasználási módhoz igyekeztem legalább egy receptet adni, hogy ha tetszik az ötlet, akár azonnal neki is láthass az elkészítésének. Ha adott témában itt nem találsz neked tetsző receptet, látogass el a **weboldalra** (www.donumterrae.hu/receptek) böngéssz tovább ott! Bízatlak továbbá, hogy **bátran kísérletezz** kedved szerint a magkrémekkel, és kérek, ha úgy érzed, hogy valami olyat alkottál, aminek a receptjét szívesen megosztanád másokkal, kérek küld el nekem az eva.danyi@donumterrae.hu címre, vagy posztold ki közvetlenül **facebook** oldalunkra: www.facebook.com/DonumTerae.

Csapjunk bele!

Kezdjük az elején! **Miért jó Neked**, ha olajos magvakat, mogyoró-dióféléket fogyasztasz egyáltalán? Nézzük meg most külön-külön, melyik mag miként hat az egészségre, ne lepődj meg, ha többüknél hasonló előnyökkel találkozol! (Ha a felhasználási módjukra vagy inkább kíváncsi, kattints [ide](#), és folytasd onnan!) Az itt felsorolt hatásokat népi hagyomány alapján illetve a vonatkozó és fellelhető irodalomból foglaltam össze.

Tökmag

A tökmag igazi vitaminbomba, **gazdag A-, B1-, B2-, C-, D-, E- és F-vitaminban** is, valamint jelentős mennyiségű **mangán, folsav, foszfor, kalcium, magnézium, szelén, cink, réz és nátrium** is található benne. Magas a fehérjetartalma és rosttartalma is, de **79,4%-ban esszenciális zsírsavakat tartalmaz**, különösen sok palmitin-, sztearin-, olaj- és linolénsavat tartalmaz.



A népi gyógyászatban régóta több betegség gyógyítására használják. Modern tudományos kutatások is bizonyítják, hogy a tökmag képes megelőzni számos betegséget, valamint elősegítheti a gyógyulást számos esetben:

- Normalizálja a koleszterinszintet és **támogatja a keringési rendszer optimális működését** – ezáltal csökkenti az érlemeszesedés és a szívinfarktus kockázatát
- Segít a **szív- és érrendszeri**, valamint daganatos megbetegedések megelőzésében
- **Vértisztító** hatása jól jöhet köszvény esetén
- Gyulladásgátló hatása által **elősegíti a felfázás, húgyúti fertőzések gyógyulását**
- prosztataproblémák egyik leghatékonyabb ellenszere
- Méregtelenítő, májregeneráló, sebgyógyulás-serkentő, **féregtelenítő és székletkönnyítő** tulajdonságai is ismertek
- E -vitamin tartalma segít a bőr egészségének megőrzésében, segíti a gyulladt, sérült bőr gyógyulását
- Álmatlanság és stresszes időszakok esetén is jól jöhet.
- Kismamákak is kifejezetten ajánlott: a terhesség a korai szakaszban előforduló spontán vetélések megelőzésében valamint a magzat idegrendszerének egészséges fejlődésében játszik fontos szerepet

Földimogyoró

Tulajdonképpen a földimogyoró a hüvelyesekhez tartozik, de jól álcázza magát mogyorónak. 😊 Amellett, hogy telítetlen zsírsavakban gazdag, a földimogyoró jelentős mennyiségben tartalmaz A, B-, E- és K-vitaminokat, mangánt, magnéziumot, valamint bizonyos mennyiségben vasat és szelént. Kiváló fehérje forrás. Növényi rostban valamint fitoösztrogénekben ugyancsak gazdag.

- Csökkenti a vérnyomást, kiegyensúlyozza a vércukorszintet
- Gyulladáscsökkentő hatású, **enyhíti a PMS tüneteket**



- **Szoptatás idején fokozza a tejtermelést**
- Telítetlen zsírsav tartalma által csökkenti a koleszterinszintet, a szívinfarktust, szélütést, az agyvérzést, a vérrögzépződést, valamint a rákos betegségek kialakulásának veszélyét
- **A benne található rostok támogatják az emésztést**
- Magas zsírtartalma enyhíti a bőrszárazságot és az ekcémát

Szezám

Esszenciális zsírsavakban – linolsavban kiemelkedően –, B- és E-vitaminban valamint lecitintben gazdag. Ásványi anyagok közül

rezet, mangánt, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszfort, cinket és szelént tartalmaz nagyobb mennyiségben. Magas kalcium tartalma miatt tejterméket nem fogyasztók számára kiváló kalciumforrás lehet!

Fontos megemlíteni, hogy annak ellenére, hogy a szezám mag egészen kicsi, ha egészben fogyasztjuk el, az hasznosulás nélkül távozik a szervezetből. Ahhoz, hogy a szezám mag jótékony hatását szervezetünk teljesen fel tudja dolgozni, ajánlott olaj vagy krém formájában elfogyasztani – vagy alaposan szét kell rágni.



- **Védi az ereket** a koleszterinlerakódástól, szabályozza a koleszterinszintet és a vérnyomást, ezáltal csökkentve a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát
- Emésztésserkentő és anyagcserejavító, **béltakarító és salaktalanító**, hatásos székrekedés esetén
- Segíti az idegrendszer működését, **krónikus fáradtság és álmatlanság esetén is ajánlják**
- Erősíti a szervezet védekezőképességét
- Jó hatással van a **vérplazma és a glükóz kapcsolatára**, így segít megelőzni a diabétesz kialakulását
- Máj- és epehólyag betegségek esetén is sikerrel alkalmazható

Mandula

A mandula beltartalmilag hasonló a földimogyoróhoz, nagyjából ugyanannyi szénhidrátot, fehérjét és egészséges zsírokat tartalmaz. **Gazdag E- és B-vitaminokban, kalciumban, magnéziumban káliumban, rézben, vasban és foszforban.**



- E-vitamin tartalma segíti az egészséges sejt fejlődést valamint a szív-és érrendszer működését
- A kalcium-kálium-magnézium hármasnak valamint a telítetlen zsírsavaknak köszönhetően jó hatással van a vérnyomásra, valamint a koleszterinszintre
- Szintén **kalcium, valamint magnézium és foszfortartalmának köszönhetően remek csont-erősítő**
- Támogatja az egészséges agyműködést, emlékezőképességet, az idegrendszer egészséges működését, jól jön szorongásos, stresszes időszak esetén
- Lúgosító, méregtelenítő, emésztéssegítő hatású
- **Segíti a vérképzést valamint a vér és idegrendszer egészséges oxigénszállítását**
- **Támogatja a tüdő és a légzőrendszer munkáját, enyhíti a különböző légzőszervi megbetegedések tüneteit**

Mogyoró

A mogyorónak magas az esszenciális zsírsavtartalma és a rosttartalma is, gazdag továbbá **B1-, B2-, C-, H- és E-vitaminban, ásványi anyagok közül pedig káliumot, kalciumot, cinket, mangánt és rezet**



tartalmaz, ezen kívül olyan enzimek is vannak benne, melyekre a sejteknek szükségük van az energiatermelésre.

- A **B-vitaminok támogatják az egészséges idegműködést**
- Az E-vitaminnak kedvező hatását az immunrendszerre, szerepét a rák, szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében vizsgálatok sora mutatta ki
- **Magas réztartalma támogatja a vasszállítást, a csontok szilárdságát és az agy fejlődését**
- Magas rosttartalma segíti az emésztést, enyhe béltisztító hatása van
- Koleszterin- és vérnyomáscsökkentő, valamint csökkenti az érlemezés kockázatát is

Kesudió

Habár rosttartalma alacsonyabb, mint társainak, a kesudió is tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal és antioxidánsokkal. Tartalmaz **E-, K-, B-6 vitamint, rezet, foszfort, cinket, magnéziumot, vasat, szelént.** Mindezek fontosak a szervezet egészséges működésének fenntartásához. A többi mogyoró- és dióféléknél kevesebb zsírtartalommal rendelkezik.



- Rákmegelőző hatása lehet: flavontartalma a kesuban található rézzel párosulva megakadályozza a rákos sejtek osztódását.
- Telítetlen zsírsav tartalmának köszönhetően támogatja a **szív-és érrendszer egészséges működését**
- Magas kalcium és magnézium tartalmával **támogatja a csontokat**
- **Rendszeres fogyasztásával megelőzhető az epekő kialakulása**
- Szervezet számára hasznosítható formában tartalmazza a szelént, ami azért jelentős, mert a szervezet védekező rendszerét támogatja, gátolja a vérrög képződést és részt vesz a szervezet antioxidáns védelmi rendszerében, ami gátolja a szabad gyökök DNS-molekulákat károsító hatását
- Gazdag B-vitaminokban
- Segíti a pihentető alvást

Mi is a magkrém?

A magkrém nem más, mint a **teljes mag**, saját olajtartalmának köszönhető krémes állagra változtatása megfelelő technológia segítségével. Nincs szó az olaj préselés után megmaradó „pogácsa” újra- vagy továbbhasznosításáról ebben az esetben. A krém maga készülhet **100%-ban csak a magból**, illetve, ha mag önmagában nem rendelkezik kellő mennyiségű olajjal, akkor azt a készítés során adjuk hozzá (általában legfeljebb 3%-ot). Ez általában a saját olaja. Emellett tartalmazhatnak egy csipet sót, ami a krémes állag elérését segíti elő, valamint a mag saját ízének hangsúlyozásához járul hozzá. A **Donum Terrae** magkrémek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, glutént és kazeint.

Mire lehet használni a magkrémeket?

Térjünk tehát a lényegre. Nemhiába küzdöttem át magad a szárazanyagon, lássunk neki a szaftosabb résznek! A magkrémek felhasználásának számtalan módja van. Mondhatnánk, hogy bármelyik étkezésbe beilleszthetők, a nap bármely szakaszában eszünk vagy iszunk olyan dolgot, amit kiegészíthetünk egy kis magkrémmel. Vegyük sorra a napi étkezéseinket, én elmondom, hogyan teszem finomabbá vagy izgalmasabbá a különböző fogásokat.

Smoothiek és turmixok

Manapság óriási divatja van a **turmixoknak** vagy trendibb nevén **Smoothie**-knak. Ezeknek az italoknak a lényege, friss- optimális esetben szezonális gyümölcsöket, zöldségeket- zöldségzereket, tejjel (növényi tejek előnyben) – vagy anélkül, esetleg gyümölcs- vagy zöldséglevvel összeturmixolunk és ízletes vitamin- és energiabombaként lehajtuk – vagy eliszogatjuk, attól függ. A smoothie vagy turmix szolgálhat reggeliként, két étkezés közötti „áthidaló megoldásként” vagy edzés utáni gyors fehérjebevitelként. Ha magkrémet adsz hozzá, egyrészt krémesebb, gazdagabb lesz tőle, másrészt rengeteg fehérjéhez, rosthoz, energiához juthatsz általa. Ha reggeliként fogyasztod ajánlott mindenképpen energiadúsabb alapanyagokat választani – itt kapnak fontos szerepet például a magkrémek, hiszen **jó kalóriában és rostban gazdagok**, biztosítják az energiát ebédig, viszont nem terhelik le a gyomrot, nem vonják el a test „figyelmét” a szellemi munkától. Íme egyik kedvenc napindító smoothie receptem:

Földimogyorókrémes smoothie

Hozzávalók:

- 1 közepes érett alma, kimagozva, felkockázva
- 1 közepes banán
- 1 ek **Donum Terrae Földimogyorókrém**
- 2 ek darált lenmag/lenmag örlemény
- 1 kk méz
- 150 ml tej vagy mandulatej



Elkészítés:

Tegyünk minden hozzávalót a turmixgépbe, dolgozzuk össze amíg sima, egynemű lesz. Gyors, egyszerű, finom, garantáltan energiát ad a reggelhez!

Ha két étkezés között hörpintesz belőlük, szintén ideális löketet adnak, ami kitart a nap végéig. Mivel a **magkrémek összetett szénhidrátokat tartalmaznak**, így kiegyenlítettebben szívódnak fel, és nem kell attól tartani, a vacsorát már kopogó szemmel várod.

Délutáni ébresztő: Matcha teás smoothie

Hozzávalók:

- 1 közepes érett körte, kimagozva, felkockázva
- 1 marék bébi spenót
- 1 ek **Donum Terrae Mandulakrém**
- 1 kk matcha tea
- 1 kk méz
- 150 ml tej vagy mandulatej



Elkészítés:

Az összes hozzávalót tedd a turmixgépbe, és addig dolgozd össze, amíg egynemű lesz.

Az edzés utáni fehérje turmixoknak az a szerepe, hogy segítse az izmok fejlődését és minél gyorsabban eljuttassa a tápanyagokat az izmokhoz. Ha nem célod, hogy feltétlenül izomkolosszussá válj, viszont szeretnéd az elhasznált energiát pótolni és segíteni az izmok építését, akkor a kész fehérjeporok helyett

tegyél egy kanállal kedvenc magkrémedből a turmixunkhoz, és bizonyosan hozzájárulsz ahhoz, hogy az edzésednek meglegyen a hatása.

A következő recept azért is kiváló edzés utáni frissítő, mert az ananászban található bromin enzim segíti a **fehérjék** beépülését a szervezetbe.

Ananászos-kókuszos smoothie

Hozzávalók:

- 1-2 szelet friss ananász
- 2 kk Donum Terrae Mandulakrém
- 1 ek Donum Terrae Lenolaj
- 1 kk spirulina alga (opcionális)
- 1 dl kókusztej
- édesítőként használhatunk néhány szem magozott datolyát



Elkészítés:

Hozzávalókat tegyük turmixgépbe vagy botmixerrel dolgozzuk össze amíg sima lesz.

További smoothie ötleteket találsz a <http://donumterrae.hu/bejegyzesek/smoothie/> oldalon!

Kásák és müzlik

A magkrémeket hozzáadhatod kedvenc **müzlidhez vagy zabkásádhoz**. Ha a hideg reggelik híve vagy és reggelente még félálomban pakolod a reggeliző tálkádba a dolgokat, a magkrémes üveg is gyakran megfordulhat a kezvedben. A müzlivel az lehet a „gond” hogy hamar megéhezel utána. Ha teszel a müzlidhez egy kanálkával kedvenc magkrémedből, a reggeli hatása délig is kitarthat. *Mivel összetett szénhidrátok alkotják, lassabban szívódnak fel, így később jön az éhségérzet.* Ehhez a variációhoz nem adok külön receptet, hanem kísérletezésre biztatlak!

Ha viszont reggelente inkább meleget szeretsz enni, ami az Ötelem konyha – kínai gyógyító konyha szerint ajánlott –, és az édes ízzel kezded a napot, akkor a zabkása és a különböző főzött reggeli kásák a Te barátaid. A pelyheket, gabonákat váltogathatjuk, variálhatjuk kedvünkre, az emésztésünk, egészségünk is meg fogja hálálni. Ha még idegenkedsz a kásák világától, adj egy esélyt nekik, szerintem nem fogod megbánni! Ha pedig megtanulod a kása készítés alapelveit, tényleg nem kell hozzá recept csak kísérletezési kedv. A végeredmény pedig minden esetben egy tápláló, egészséges reggeli, ami energiát ad ebédig!

A következő zabkása recept Kicsi Vútól (Farkas Viktória) Ötelem konyha (Selemkonyha.hu) szakértőtől származik, gyorsan elkészíthető, variálható.

Zabkása de lux

Hozzávalók 3 főre:

- 3 dl rizstej/zabtej + 3 dl víz felforralva
- 1 marék mazsola, vagy egyéb aszalt gyümölcs
- késhegynyi őrölt fahéj
- csipet só
- 1 tk citromlé



- ½ tk gabonakávé/holland kakaópor
- 1 édeskés alma meghámozva, lereszelve/felkockázva
- 1 bögre (2,5 dl-es) lágy zabpehely
- 1 tk magkrém (**Mandulakrém, Szezámkrém, Kesudiókrém**)
- méz ízlés szerint
- a tetejére: aprított dió szárazon megpirítva és kevés dióolaj

Elkészítés:

Egy edényben feltesszük melegedni a tej és a víz keverékét. Hozzáadjuk az aszalványokat. Hagyjuk felforni. Hozzáadjuk a fahéjat, csipet sót, citromlevet, gabonakávé vagy kakaót és hozzátesszük a zabpehelyt. Beletesszük az almát és fedő alatt puhára főzzük. Ha főzés közben úgy tűnik, hogy kevés a folyadék, még lehet hozzátenni vizet vagy tejet. Amikor a zab megfőtt, kóstoljuk meg, hogy kell-e tovább ízesíteni, fűszerezni. A végén adjuk hozzá kedvenc magkrémünket, ha szeretnénk, édesítsük mézzel. Tálaláskor szórjuk meg dióval és egy kis dióolajat tegyünk rá.

Szendvicskrémek

Magkrémek ideálisak arra is, hogy feldobd velük a **szendvicseket!** Induljunk csak ki a nagy amerikai klasszikusból: földimogyorókrémes -lekváros szendvics. Bár nálunk ez annyira nem elterjedt, egy próbát megér – ha másért nem azért, hogy rájöjj, vajon mit szeretnek benne annyira odaát.

Kedvenc szendvicsedbe kenhetsz egy vékony réteg tökmagkrémet vagy szezámkrémet és egészen új íz kerekedik ki belőle! Ha húsmentesen táplálkozol, akkor különösen ajánlom Neked a szendvicsek ilyen módon történő feltűrbőzésát, hiszen tele vannak nagyszerű **fehérjékkel!** Ezenkívül remek szendvicskrémeket tudsz kreálni magkrémek segítségével!

Földimogyorós vöröslencsekrém

Hozzávalók:

- 1 ek olívaolaj
- 1 közepes hagyma apróra vágva
- 250 vöröslencse átmosva
- 400 ml zöldségalaplé vagy víz
- 80 g **Donum Terrae Földimogyorókrém**
- ízlés szerint, illetve függően attól, hogy vizet vagy alaplevet használunk: só, kurkuma, őrölt kömény, chili, esetleg curry.
- Ne legyünk szégyenlősek a fűszerekkel – úgy lesz finom, de mégsem túl tovakodó



Elkészítés:

A hagymát pirítsuk le az olívaolajon. Adjuk hozzá a lencsét és a vizet vagy alapevet. Hagyjuk felforni, majd 20 percig közepes lángon főzzük. Ha megfőtt- és esetleg nem szívta magába az összes folyadékot, akkor azt öntsük le róla, a lencsét pedig a mogyorókrémmel robotgépben vagy bormixerrel pürésítsük. Fűszerezük, kóstolgassuk míg meg nem elégedünk az eredménnyel.

Tipp: Az alábbiakban találsz majd egy tökmagkrémes mártogatóst és egy fehérbabos humusz receptet is. Mindkettő kiváló szendvicskrémként is!

Tízóráik, nassolnivalók, uzsonnák

Egészséges **tízórait/uzsonnát/nassolni** valót készíthetünk velük

Gondot okoz, hogy mit készíts gyermekednek tízóráira? Hogyan érd el, hogy ne az iskolai büféből tömjé magába a ropit vagy csokit? Bárcsak enne néha friss zöldséget, gyümölcsöt? Vagy ugyanezen gondolkodsz Te is, hogy az irodába mit vigyél magaddal arra az esetre, ha rádtör a délutáni nassolhatnék? Hogyan juss kellő energiához és lendülethez a nap közepén?

Tipp: Kiváló uzsonna lehet egy alma felszeletelve, megkenve kevés Földimogyoró- vagy mandula-krémmel, megszórva kis müzlivel! Tápláló és energiája garantáltan kitart a következő étkezésig!

Egy másik nagy kedvenc, amit akár a gyerekekkel együtt is elkészíthetsz a **Földimogyorókrémes golyók** – ezt Kesudiós változatban ajánlom még kipróbálni- akár egy hétig is eláll és pillanatok alatt készen van.

Hozzávalók:

- 100 g **Donum Terrae Földimogyorókrém**
- 1 evőkanál méz
- fél bögre kukoricapehely (120 ml)
- fél bögre darált keksz (lehet egyszerű háztartási keksz, csokis, kókuszos, zabkeksz vagy ahogy tetszik) (120 ml)
- 50 g darált vagy durvára tört földimogyoró – opcionális, a végén bele lehet hempergetni a golyókat



Elkészítés:

Keverjük össze a darált kekszet a kukoricapehellyel (a kukoricapelyhet kézzel törjük apróra, a könnyebb formázás érdekében), adjuk hozzá a földimogyoró krémet és a mézet. Kézzel nyomkodjuk össze, majd ha már minden morzsát felvesz a keverék, kezdhetünk tetszés szerinti méretű golyókat formázni belőle. Finom és egészséges nass az egész családnak – csak mértékkel!

Kesudiókrémes wrap

Ez a recept is a pillanatok alatt összedobható kategóriába tartozik. Akár gyermekünknek szeretnénk valamivel kedveskedni, amikor az iskolából hazaér, akár a délutáni édesség utáni vágyunknak szeretnénk beadni a derekunkat, ez mindenképpen jó választás! Természetesen a kesudiókrém helyett használhatunk mandulát, földimogyorót, mogyorókrémet is.

Hozzávalók:

- 1 banán
- **Donum Terrae Kesudiókrém**
- Tortilla lap
- fehér, vaníliaörlemény ízlés szerint



A tortilla lapot vékonyan, egyenletesen megkenjük kesudiókrémmel. Ízlés szerint megszórhatjuk fahéjjal vagy vaníliával. A tortilla lap széléhez hozzáillesztjük a meghámozott banánt és feltekerjük, mint a palacsintát. Felszeleteljük és fogyasztjuk.

Krémlevesek

A magkrémek kiválóan alkalmasak arra, hogy **krémleveseinket** sűrítsd velük!

Személy szerint nem eszem meg a levesben fehérrépat, zellert, karalábét. Amikor óvodás voltam, ezeket a fehér színű zöldségeket kiválogattam a levesből, és amikor nem nézett oda az óvónéni, gyors mozdulattal az ablakpárkányra dobáltam őket- az is fehér, gondolván, úgysem veszik észre. A vegyes zöldséglevesben ezeken kívül is találok „kivetni valót”. Ismerős a helyzet? Neked vagy gyermekednek szintén van némi ellenérzése a zöldségekkel szemben? Szerintem a világ egyik legjobb találmánya a krémleves. Ma már azt nézem, hogy minél több zöldség kerüljön a lébe, mikor megfőtt összeturmixolom és boldogan lapátolom befelé a zöldségek tömegét. Nagyon örültem, amikor felfedeztem, hogy magkrémekkel még ezeket a remek ételeket is még nagyszerűbbé lehet tenni!

Legyen szó akár **zöldségkrémlevesről** vagy **gyümölcskrémlevesről**, magkrémekkel kiválóan működnek együtt. Amikor a levest összeturmixoltad, csak adj hozzá 1 evőkanállal kedvenc magkrémdeből. Elmélyítik az ízeket és kellemesen egészítik ki a levest. Fehérrépat vagy téli (sült)gyökérszöldség levest kesudióval, zellert vagy almát dióval, brokkoli mandulával csak hogy néhány ötletet mondjak a nagy klasszikus párosítások közül. Próbáld ki Te is, és mondd el, mit tapasztaltál!

Tavaszi édesburgonya krémleves

Hozzávalók:

4 személyre:

- kevés olívaolaj vagy kókuszszsír
- 2 szál újhagyma
- 3 nagyobb édesburgonya
- 5 dkg zeller
- 2 savanykás alma
- icipici fehér bors
- só
- 1-2 tk citromlé
- késhegynyi őrölt kurkuma
- 1 púpozott tk **Donum Terrae Kesudiókrém**

A tetejére:

- 1 marék napraforgómag szárazon megpirítva
- retekcsíra vagy rukkola felaprítva
- extraszűz olívaolaj

Elkészítés:

A zöldségeket és az almákat meghámozzuk, falatnyi kockákra vágjuk. Az újhagymát is megtisztítjuk, a fehér és a világos részét felkarikázzuk (a sötétzöld részt félretesszük a díszítéshez).

Egy nagy fazékban kevés olajat vagy kókuszszsírt hevítünk és megpároljuk rajta az újhagymakarikákat. Utána hozzáadjuk az édesburgonya és a zellerkockákat, átfogatjuk, picike fehérborssal és sóval ízesítjük és felöntjük annyi hideg vízzel, amennyi épp ellepi. Fedő alatt puhára főzzük a zöldségeket. Mikor már nagyjából megpuhultak, belefogatjuk az almakockákat is. kevés citromlével, kurkumával ízesítjük, belekeverünk 1 púpozott tk kesuvajat és miután elzártuk a gázt, egy botmixerrel pürésítjük a levest.

Tálaláskor megszórjuk a maradék újhagymazölddel, egy kis retekcsírával vagy aprított rukkolával, szárazon pirított napraforgómaggal és meglocsoljuk kevés jó minőségű olívaolajjal.



Mandulás karfiolkréMLEVES

Hozzávalók:

- 1 fej karfiol (600-700 g)
- 1 l zöldségalaplé
- 4 ek **Donum Terrae Mandulakrém**
- bacon
- só, bors ízlés szerint



Elkészítés:

A karfiolt kisebb rózsákra szedjük, kevés olívaolajjal meglocsoljuk és 200 fokos sütőben kb. 30-45 perc alatt megsütjük őket. A megsült rózsákat tegyük egy edénybe, adjuk hozzá az alaplevet és a mandulakrémet, sózzuk-borsozzuk és botmixerrel dolgozzuk össze, míg sima, krémes lesz. A bacont süssük serpenyőben ropogósra, daraboljuk vagy törjük kisebb darabokra, és szórjuk meg vele a levest.

Dipek-mártogatósok-vendégvárók

Abbahagyhatatlan **dipeket- mártogatósokat, vendégvárókat** készíthetsz magrémekkel, amit vendégeid is imádni fognak!

Mikor vendégek jönnek, kardinális kérdés, hogy mivel fogadjuk őket. Mi az, amivel kivíthatjuk vendégeink csodálatát? Mi az, amivel sörözgetős-borozgatós beszélgetéseket kiegészíthetjük, ami jól párosítható, illeszthető az adott alkalomhoz. Mártogatósok világa sokkal messzebbre mutat a padlizsánkrém-tepertők-rém-körözött háromszögön. Persze a klasszikusokat szívesen elővesszük időről-időre, de ha lehet, miért ne próbálnál ki valami újszerűt?

Számárodra is ismerős lehet a **Hummusz**, aminek alapja a szezámkrém vagy tahini, keleti országok kedvelt mártogatója. Ennek is számos fajtája létezik, illeszkedve a különböző ízlésekhez. A Donum Terrae esetében az elsődleges mártogatós a **Tökmagkrém**. Akárhogy is nézem, a Tökmagkrémes mártogatós – családkunkban is – **megunhatatlan**. Számtalanszor készítjük vendégvárónak, reggeli mellé, grillezéskor, vagy kerül elő a este, amikor valami harapnivaló után kutatunk a hűtőben.

Mártogatósok nagy előnye, hogy szinte tényleg bármit lehet mártogatni az egészségestől a kevésbé egészséges dolgokig : zöldségeket, gyümölcsöket, pirítóst, ropit, tortillát, chipset, húsokat, tofut, zöldségfasírtot, húsos fasírtot, rántott bármit. Mit hagytam ki?

Fehérbabos hummusz

Hozzávalók:

- 30 dkg főtt fehérbab
- 2 ek citromlé
- 2 tk **Donum Terrae Szezámkrém**
- 2 tk **Donum Terrae Almaecet**
- 2 tk mustár
- 2 ek víz – ha túl sűrűnek találsz
- 2 ek friss aprított bazsalikom
- 1 ek friss kakukkfű

Elkészítés

A főtt babot szitán nyomjuk- paszírozzuk át, hogy a héjától megszabaduljunk. A hozzávalókat egy edényben botmixerrel vagy robotgéppel keverjük simára.

A szezámkrémnek alapvetően kesernyés íze van, amit a gyerekek általában nem annyira szeretnek. A citromlével lehet „szelídíteni” a kesernyén, illetve a babnak köszönhetően egy nagyon kellemes mártogatós – de akár szendvicsszén – kerekedik ki a végére. Fogyasszuk pitával, esetleg tortillával, sült paprikával, céklával, zöldségekkel.

Következik a családi kedvenc, a **Tökmagkrém** receptje, ahogy mi készítjük:

Kiállításokon, fesztiválokon ez az alap kóstoló nálunk, mert kiváló példája annak, hogy egy rendkívül sűrű, tömény tökmag-masszából milyen kiváló vendégvárót lehet készíteni pillanatok alatt. Mi alapvetően tejfölt használunk az elkészítéséhez, de mindenkit bátorítunk, hogy kísérletezzen egyéb tejtermékekkel, mint például joghurt, túró, kefir, sajtkrém felhasználásával, illetve azok, akik esetleg nem fogyaszthatnak tejterméket, kipróbálhatják ezt a variációt totuból, növényi tejszínből vagy tejfölből. Az arányokkal is szabadon lehet játszani, variáljuk őket bátran, ízlés szerint, mi általában az 1:3 arányt használjuk, 1 rész tökmagkrém, 3 rész tejföl – tehát ha nem akarunk grammokkal bíbelődni, egy kanál is kiváló mértékegység!

Tökmagkrémes mártogatós

Hozzávalók:

- 50 g **Donum Terrae Tökmagkrém**
- 150 g tejföl
- Só ízlés szerint
- 1 kis gerezd fokhagyma – ha szeretjük. Fokhagymánál arra vigyázunk, hogy idővel erősödik az íze. Ha tehát reggel elkészítjük az eseti vendégvárót, bánjunk nagyon csínján a fokhagymával, mert estére a fokhagyma íze igencsak felerősödhet.



Saláták

Saláta készítés fronton is egészen új horizontok nyílnak meg egy kis magkrémnek köszönhetően, legyen szó akár zöldségsaláták, gyümölcssaláták, meleg vagy hideg salátákról, előételként, főételként vagy köretként fogyasztva. Az évszaknak megfelelően tudod variálni az ízeket, így elkerülheted, hogy unalmassá, egysíkúvá váljanak.

Tipp: Van itt egy érdekes, és rendkívül egyszerű jelenség: ha összekeverünk 1 ek magkrémet, 1 ek gyümölcsecettel és egy kicsi mézzel, akkor remek salátaöntetet kapunk, de ugyanez az elegy kiválóan passzol fagyik vagy zabkásák tetejére is!

Krémes-pikáns retek-saláta

Hozzávalók:

- 1 ek finomra vágott friss gyömbér
- kisebb finomra aprított salottahagyma
- 2 ek **Donum Terrae Földimogyorókrém**
- 4 ek **Donum Terrae Almaecet**
- 2 ek szójaszósz
- 2 ek barna nádcukor
- 2 ek **Donum Terrae Szezámolaj**
- 1 kicsi káposzta vékonyra reszelve



- 1 közepes fehér retek gyufaszálra vágva
- 10 piros retek félbe, majd vékony félhold formára vágva
- 4 újhagyma átlósan vékonyra szelve – lehet karikára
- 1 marék pirított földimogyoró

Elkészítés:

Keverjük homogénre a gyömbért, salottát, földimogyorókrémet, ecetet, szójaszószt, cukrot, olajat- kóstoljuk, ízlés szerint módosíthatunk az egyes hozzávalók arányán. A retkeket, hagymát, káposztát, földimogyorót tegyük egy salátás tálba, adjuk hozzá az öntetet, keverjük át, fogyasszuk jó étvágygal!

A földimogyorókrémtől krémes, a gyömbértől és az ecettől picit csípős-pikáns

Mogyorókrémes juharszirupos salátaöntet

Hozzávalók:

- 50 g [Donum Terrae Mogyorókrém](#)
- 2 ek oliva olaj
- 2 ek [Donum Terrae Almaecet](#)
- 2 tk dijoni mustár
- 1 tk frissen reszelt citromhéj
- 1 gerezd fokhagyma, felaprítva
- só, bors ízlés szerint



A hozzávalókat keverjük össze egy edényben egészen simára. Ha megmarad, hűtőben 3-5 napig is eláll. Fogyasztás előtt újra keverjük át. Öntsük kedvenc szezonális salátánkra.

Tipp: Mogyorókrém helyett használhatunk mandulakrémet is, a citromot pedig lecserélhetjük narancsra

Tésztaszószok

A tészta az egyik olyan étel, amit szinte egész héten tudnék enni. Főiskolás, egyetemista koromban ha üres is volt a hűtő és a kamra, az biztos, hogy volt otthon egy-két féle tészta, paradicsomszósz és pesto. Ha már unod a klasszikus ízeket, de legalább annyira szereted a tésztát, mint én, akkor a magkrémek megintcsak kapóra jönnek! Nem igényelnek nagyobb macerát ezek a tésztaszószok sem, mintha magad készítenél egy jó bolognait. Sőt! Az egyszerűségben tündököl a nagyszerűség!

Ázsiai ihletésű tésztákhoz földimogyorót vagy kesudiókrémet használhatsz, de egy egyszerű tejszínes csirkes tésztaszósz megbolondíthatsz egy kis mogyorókrémmel például. Azért mutatok két gondolatébresztő receptet, aztán bátran kísérletezz, hogy megtaláld a saját kedvenced!

Japán Soba tészta kesudiós szósszal

Hozzávalók:

- 1 ek [Donum Terrae Szezámolaj](#)
- 1 nagy gerezd fokhagyma apróra vágva
- kb. 2 cm-es darab friss gyömbér apróra vágva
- 100 g [Donum Terrae Kesudiókrém](#)
- 1 ek szója szósz

- 1 ek juharszirup
- 1 ek rizsecet
- 1 dl víz
- Soba tészta

Feltét opciók:

- párolt brokkoli
- pirított csirke csíkok

Elkészítés:

Főzzük meg a tésztát.

Egy serpenyőben melegítsük fel az olajat, a fokhagymát és a gyömbért pirítsuk óvatosan, nagyjából 1 percre. Adjuk hozzá a kesudiókrémet, szója szósz, juharszirupot, rizsecetet, majd a vizet és keverjük simára. Hagyjuk összerottyanni, nagyjából fél percre.

Egy edényben keverjük össze óvatosan kész tésztát a szósszal. Ízlés szerint tálalhatjuk párolt brokkolival, pirított csirkecsíkokkal, aprított kesudióval, szezám-maggal megszórva



A soba tészta hajdina lisztből készül, ami nagyon egészséges és jótékony hatású a szervezetre. (Természetesen ebben a receptben helyettesíthetjük hétköznapi tésztával is.) A hajdina kiváló B vitamin forrás, használták a magas vérnyomás kezelésére, megelőzi a krónikus májbetegségeket, és elvileg a székrekedés kezelésére is jó.

Gombás-mogyorópestos penne

Hozzávalók a tésztához:

- 400 g penne tészta
- 4 ek vaj
- 250 g gomba felszeletelve
- 1 ek parmezán sajt
- só, bors, petrezselyem díszítésnek



Hozzávalók a pestohoz:

- 2 ek **Donum Terrae Mogyorókrém**
- kis csokor friss bazsalikom – de tehetünk hozzá bébi spenótot, petrezselymet, ha hagyományosabb ízű pestot szeretnénk figyeljünk arra, hogy a végén a bazsalikom maradjon domináns íznek
- 2-3 ek frissen reszelt parmezán sajt
- kb 1dl olívaolaj
- 1 nagyobb gerezd fokhagyma
- fél citrom kifacsart leve
- só, frissen őrölt bors ízlés szerint

Elkészítés:

Főzzük meg a pennét az utasítás szerint, csepegtessük le és tegyük félre. Tegyük turmixgépbe – vagy mozsárba – a pesto hozzávalóit és dolgozzuk össze, amíg krémes lesz- a végén kóstoljuk meg, szükség szerint ízesítsük. Egy nagyobb serpenyőben olvassuk fel a vajat és pirítsuk le a gombaszleteket amíg szép barnák lesznek. Ne sózzuk meg a gombát, mert akkor levet ereszt és főni fog, nem pirulni. Tegyük rá a tésztát, parmezánt, sózzuk, borsozzuk, aprítsuk rá a petrezselymet, forgassuk össze. A pestot ekkor hozzá is keverhetjük vagy tálaláskor a tányérra kanalazhatjuk – ahogy tetszik.

Süтик, torták és fagyik

Süteményekhez számos módon felhasználhatjuk a magkrémeket: **süтик töltelékét** teheted gazdagab-
bá velük, **sajttortákat** varázsolhatsz még ízletesebbé, **torták bevonatát** teheted izgalmasabbá, újra-
gondolhatod a **klasszikusokat** vagy kedvenc **kekszed** készítheted el velük.

Nézzünk egy-egy ötletet a fenti lehetőségekhez:

Mandulakrémes sajttorta

A következő sajttorta receptet Ötvös Zsuzsinak, a [Praliné Paradicsom](#) blog írójának köszönjük!

A klasszikus New York cheesecake felturbózott változata: a kekszes alap mandulával és amaretti keksszel készül, a sajtkrémes rétegbe mandulakrém kerül, a tetejére pedig pikáns meggyzselé jön.

Hozzávalók egy 18 cm-es tortaformához:

- 70 g amaretti keksz
- 30 g darált mandula
- 35 g vaj

Krémsajtos réteg:

- 450 g krémsajt (Philadelphia-jellegű vagy mascarpone)
- 100 g nádcukor
- 1 ek liszt
- 80 g [Donum Terrae Mandulakrém](#)
- 2 tojás
- 100 g tejföl
- 1 rúd vanília kikapart magjai

Meggyzselé:

- 200 g meggy (fagyasztott)
- 3 g pektin
- 2 ek nádcukor
- kevés reszelt tonkabab (elhanyagolható)

Elkészítés:

1. A kekszes alaphoz a kekszet a mandulával morzsásra aprítjuk, majd hozzákeverjük az olvasztott vajat. Egy kapcsos tortaforma aljába sütőpapírt vágunk, majd a forma aljában egy kanál hátával elegyengetjük-tömörítjük a vajas kekszmorzsát. 160 °C-ra előmelegített sütőben 10 percig sütjük.
2. A krémsajtos réteghez az összes hozzávalót egyneművé keverjük egy kézi habverő segítségével. Ráöntjük a kekszes alapra, és 160 °C-os sütőben kb. 35 percig sütjük. Akkor jó, amikor már teljesen megszilárdult a teteje, a szélén pedig épphogy elkezdett pirulni. Hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni.
3. A meggyzseléhez a meggyet botmixerrel pürésítjük, belereszeljük a tonkababot, majd melegíteni kezdjük. Mikor már gőzöl, hozzákeverjük a cukorral elkevert pektint, és folyamatosan keverve egy-két percig rotyogtatva főzzük. A sajtkrémes rétegre öntjük.
4. Egy éjszakára hűtőbe tesszük a sajttortát.
5. Tipp: Ha van kész meggylekvár otthon, kínálhatjuk azt is a torta mellé a zselés réteg helyett!



Édes és sós kekszeket, rágcsákat készíthetünk velük

Ez a téma ugyancsak a lehetőségek tárháza. Mogoró, dió, mandula, kesudió,... sőt! Még tökmagkrémes kekszet is készíthetsz! Ide sorolnám a sós ropogtatni valókat, mind például a grissini – ebből is van például egy földimogyorós és egy tökmagos verzió, de ezek alapján mindenki elkészítheti a számára legkedvesebb variációt.

Itt van egy édes mogorókrémes keksz, ahogy én szeretem, és egy sós Tökmagkrémes Nagy Robitól:

Mogyorós-csokis keksz

Hozzávalók:

- 180 g liszt
- ¾ kk étkezési szódabikarbóna
- ½ kk sütőpor
- ½ kk só
- 100 g puha vaj
- 100 g **Donum Terrae Mogorókrém**
- 150 g barna cukor
- 1 nagy tojás
- 1 kk vanília kivonat
- 100 g étcsokoládé (mini csók, vagy apróbb darabokra vágva) (ha szeretnénk, növelhetjük a csoki mennyiségét, illetve durvára tört mogorót is tehetünk még a tésztához)



Elkészítés:

Egy tálban keverjük össze a lisztet, szódát, sütőport és a sót. Egy másikban keverjük a mogorókrémet a vajjal és a cukorral habosra, a végén adjuk hozzá a tojást és a vaníliát, jól dolgozzuk bele a masszába. Adjuk hozzá a száraz keveréket majd a végén forgassuk bele a csokoládé darabkákat. Formáljunk belőle gombócot, csavarjuk folpackba és legalább két órára tegyük a hűtőbe. (Akár egész éjszakára is otthagyhathjuk, mielőtt felszeletelnénk, hagyjuk egy kicsit megpuhulni szobahőmérsékleten). A süttőt melegítsük elő 180 fokra. Sütőpapírral béleljük ki a tepsit. A tésztából formáljunk kb. 3 cm átmérőjű gombócokat, ezeket egymástól nagyjából ugyanilyen távolságra helyezzük a sütőpapírra. 12-15 perc alatt süssük aranybarnára.

És íme a pofon egyszerű **grissini**:

Hozzávalók:

- 100 g liszt
- 50 g **Donum Terrae Tökmagkrém**
- 50 g friss kecskesajt vagy krémes túró
- 0,5 tk só

Elkészítés:

Szitáljuk a lisztet egy tálba és adjuk hozzá a sót, a tökmagkrémet valamint a kecskesajtot ill. túró. 2-3 ek vízzel gyorsan gyúrjunk belőle egy tésztát. Ha összeállt, csomagoljuk fóliába és hagyjuk legalább 30 percig a hűtőben pihenni. Borítsunk be egy tepsit sütőpapírral és melegítsük elő a süttőt 200 °C-ra. Szaggassunk kb. evőkanál méretű darabokat a tésztából és görgetve nyújtsuk kb. toll vastagságú hosszú rudakká. Helyezzük el a tésztacsíkokat egymás mellett a tepsin, majd a 200 °C-os sütőben süssük 12-15 perc alatt ropogósra és enyhén barnára. Sokak kedvence a **palacsinta** sem marad ki a magkrémekkel készíthető finomságok sorából.



A magkrémet felhasználhatod a palacsinta tésztájához, de töltelékként is. Mutatok mindkettőre egy-egy megoldást:

Mandulakrémés kelt palacsinta áfonyaecetes aszaltszilvával

Hozzávalók 4 éhes főre:

- 16 dkg rétesliszt
- 4 dl tej
- 3-4 ek **Donum Terrae Mandulakrém**
- 4 tojás
- 2 ek nádcukor
- 2 ek vaníliás cukor
- 6 dkg olvasztott vaj
- 2 dkg élesztő

• Aszalt szilvás ragu:

- 20 dkg aszalt szilva
- 2 dl vörösbor
- 2-3 ek nádcukor
- 1 tk fahéj
- 2-3 ek **Donum Terrae Áfonyaecet**

Elkészítés:

Az egész egy csomag aszalt szilvával kezdődött. Mivel a főételhez végül nem tudtuk felhasználni, palacsintát viszont mindenképpen szeretnénk volna enni, a neten néztünk megoldás után. Rábukkantunk egy receptre, amit egy kicsit Donum Terrae-sítettünk és nagyon finom lett!

Az élesztőt elmorzsoljuk a liszttel, majd hozzáadjuk a felolvasztott vajat, langyos tejet, tojást, mandulakrémet, cukrot, és lehetőleg habverővel simára keverjük. Sűrű palacsintatésztát kapunk. Félretesszük pihenni jó háromnegyed órára, amíg a tészta kissé megemelkedik, és tele lesz buborékokkal (vigyázat: ideális körülmények között a tészta virgonc életre kel a tálban, ügyeljünk, nehogy kifusson belőle!)

A megkelt tésztából kis merőkanányi halmokat adagolva vastagabb, duci palacsintákat sütünk. Ha teflon serpenyőt használunk, nincs szükség további zsiradék hozzáadására, ha nem, akkor viszont minden sütés előtt olajozzuk meg a serpenyőt.

Az aszalt szilvás szószt a következőképpen készítettük: nálunk alapvetés, hogy még ha nem is tudjuk, mi lesz az aszalt szilvából, az biztos, hogy egy éjszakára finom (vagy akár kevésbé finom) vörösborba beáztatjuk, a szilva pedig másnapra szépen teleszívja magát a nedűvel, s finomra puhul. Az így beáztatott szilvát a borral együtt feltesszük melegíteni, hozzáadjuk a nádcukrot, a fahéjat és az áfonyaecetet, annyit, hogy az édes és a savas ízek számunkra kellemes harmóniába keveredjenek egymással. Lassan felforraljuk a szilvát, majd a gyümölcsök felét kihalásszuk és összeturmixoljuk, aztán visszaadagoljuk a szószhoz, így sűrítve azt. Az egészben maradt porhanyós gyümölcsöket nem bántjuk.

A palacsintákat még melegen, az aszalt szilvás raguval megfürdetve tálaljuk.



Tipp: Ha palacsinta tölteléket szeretnél, nekem ez a kedvencem: **Házi nutella**

Hozzávalók:

- 25 g jó minőségű tejszokoládé
- 25 g jó minőségű étcsokoládé (64 vagy 72%-os)
- 2 kk **Donum Terrae Mogyorókrém**

Elkészítés:

Gőz fölött egy edényben olvasszuk fel a csokoládét, majd adjuk hozzá a mogyorókrémet és keverjük simára. A Nutella a nyomába sem ér, én mondom! Aki édesebben szereti, készítheti csak tejszokoládéval, aki kevésbé édesen, az használhat csak étcsokoládét. Tapasztalataim szerint a kettő vegyítése adja az ideális egyensúlyt. Ahogy hűl, úgy szilárdul, gőz fölött újra lággyá varázsolhatjuk.

Az édességek sorából nem maradhat ki a **Fagylalt** sem! (Ha nem bíbelődnél vele, és esetleg Budapesten élsz, ajánlom figyelmedbe az Etele téren található Erdős és fiai cukrászdát. Minden fagyjuk Isteni, de a legjobb a Tökmag! Szerinted milyen Tökmagkrémből készül? ☺) Ötvös Zsuzsi fagyik terén is szeret kalandozni, van is néhány csúcs receptje.

Ezt a témakört nem is magyarázom nagyon, egy csodás recept ismét Ötvös Zsuzsától (Praliné Paradicsom) kedvcsinálónak:

Sósmogyoró fagylalt karamellszósszal

Hozzávalók:

Fagyialap:

- 3 tojássárga
- 80 g világos nádcukor
- 300 g tej
- 90 g **Donum Terrae Földimogyorókrém**
- 150 g habtejszín
- jó nagy csipet fleur de sel (tengeri sóvirág)

Karamellszósz:

- 70 g világos nádcukor
- 45 g forró habtejszín
- 15 g akácméz
- 20 g vaj
- egy csipet fleur de sel
- egy-két maréknyi egész földimogyoró



A fagyialaphoz a tojássárgákat a nádcukorral és a tejjel alacsony tűzön, folyamatos kavargatás mellett besűrítem. A tojásos alaphoz botmixer segítségével hozzákeverem a földimogyorókrémet, majd a hideg habtejszint. Ekkor jöhet a fleur de sel: érdemes itt kóstolgatni, de azt bele kell kalkulálni, hogy fagyottan egy kicsit kevésbé intenzív a sósság is (ahogy az édesség), így az ideálisnál egy picit sósbabra érdemes beállítani. A fagyialapot teljesen kihűtöm.

A karamellszószhoz a cukor felét a mézzel alacsony tűzön teljesen felolvasztom. Ekkor hozzáadom a maradék cukrot, és sötét borostyánszínűre karamellizálom. A karamellhez nagyon óvatosan(!) hozzákeverem a forró habtejszint, majd ha simára kevertem, mehet bele a vaj és a fleur de sel. Szobahőmérsékletűre hűtöm.

A kész fagyialapot fagyaltgépben kifagyasztom. A sósmogyorós fagyi felét egy laposabb műanyag tálba öntöm, majd rácsurgatom a karamellszós felét, és alaposan megszórom egész mogyorószemekkel. Erre jön a fagyi másik fele, a tetejére pedig a maradék karamellszós és újabb adag sós földimogyoró. Fagyasztóba teszem, míg teljesen meg nem fagy. Fagyigép hiányában a következőképpen tudod megfelelő állagúra készíteni a fagyit: az alapot tegyük egy lapos dobozban a fagyasztóba, és jó félóránként keverjük át botmixerrel, hogy megelőzzük a jégkristályok képződését.

A fentiekben a magkrémek legalább 9 féle felhasználási módját és számos receptet ismerhettél meg és ez közel sem az összes lehetőség. Ez egyben az is jelenti, **egy magkrémet legalább 9** féleképpen tudsz beépíteni az ételeidbe. Gondoltad volna?

Praktikus tudnivaló: Hogyan tárold a magkrémeket felbontás után?

- Felbontás után a magkrémeket ajánlott hűtőben tárolni, hogy minél tovább megőrizze minőségüket.
- Figyelj rá, hogy mindig tiszta kanállal nyúlj bele, elkerülve azt, hogy bármilyen idegen anyagot juttass a krémbe – például kenyérmorzsát- ami esetleg elindíthat egy romlási folyamatot.
- Mivel a krémekben nincsen emulgeáló szer, ami megakadályozná a szárazanyag és az olaj szétválását, néhány hét után a krém felületén olajréteget figyelhetünk meg. Ez a mag olajtartalmától függően lehet alig észrevehető, de akár másfél-két centit is elfoglalhat az üveg felső részében. Ez a mag saját olaja. Fontos, hogy ezt az olajat mindig visszakeverjük a krémbe, ezáltal lesz az alsó réteg – ami egy kissé szárazabbá vált azáltal, hogy az olaj „felült” a felsőrészre – újra krémes.
- Figyelj rá, amikor már jelentősebb mértékű az olaj réteg a krém tetején, hogy mindig az egész krémet átkeverjük, mert a legalsó réteg nagyon szárazzá válhat, mire az üveg aljára jutunk.
- Amennyiben megfeledekszel róla, hogy finom magkrémek rejtőznek a hűtődben, és néhány hónap múlva rájuk akadsz a hűtő mélyén, és esetleg azt tapasztalod, hogy az olajréteg kiült a tetejére, viszont alatta egészen megszilárdult a szárazanyag, ne ijedj meg! Szépen türelmesen kezd el a felső résztől kezdve átmozgatni, átforgatni, elegyíteni az olajat a krémmel, meglátod, néhány perc múlva újra krémes lesz az egész, „mint új korában”.
- Tapasztalat azt mutatja, hogy a magkrémek nem igen szoktak sokáig időzni a hűtő polcain, de ha esetleg mégis előfordulna, hogy hónapokig nem nyúlsz hozzá, tudd, hogy felbontás után- ha figyelmes voltál és csak tiszta kanállal nyúltál bele – minőségét akár egy évig is változatlan formában megőrzi – csak időt kell szánnod arra, hogy újra krémesé varázssz az esetlegesen szinte megkövült magkrémet.

Elsőre ennyi, Köszönöm a figyelmed!

Bízom benne, hogy sikerült közelebb hoznom hozzád a magkrémek világát!

Remélem tudtam mutatni olyan felhasználási módot, amire még nem gondoltál, vagy olyan receptet, ami kedvet csinált neked valamelyik magkrém kipróbálásához!

Ha kérdésed vagy észrevételed van, várom szeretettel az eva.danyi@donumterrae.hu e-mail címre

További remek recepteket, felhasználási ötleteket találsz a www.donumterrae.hu/receptek oldalon

Megtalálsz bennünket a facebookon is: www.facebook.com/DonumTerra

Örömteli kísérletezést és finom falatokat kívánok!

Danyi Éva

Donum Terrae

E-mail: eva.danyi@donumterrae.hu

Mobil: 0630/291-3371

1075 Budapest, Holló utca 12-14., I. em., 113.

Megjegyzés: A felhasznált receptek egy része saját tapasztalat, a többiért köszönet a gasztro bloggereknek, ínyenceknek, hobbi szakácsoknak, azoknak, akik közkinccsá teszik őket. Igyekeztem mindenkit megemlíteni, akinek a receptjét felhasználtam, aki kimaradt, attól elnézést kérek, és ezúton is köszönöm! A megjelent képek szintén a bloggerek tulajdonát képezik. Amennyiben nem kértem rá engedélyt, ráismersz a képedre, nem járulsz hozzá a felhasználásához, kérlek jelezd felém az eva.danyi@donumterrae.hu e-mail címen. Köszönöm!

DONUM  TERRAE