Betty Bossi

Geraffelter Apfelgenuss

Délice de pomme râpée / Grated apple delight / Reszelt alma élvezet / Starta jabłkowa rozkosz / Strouhané jablečné potěšení / Strúhaná jablková pochúťka

Der einfachste Weg zum Genuss

Apfel-Mango-Müesli

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Für 2 Personen

2 Äpfel, geraffelt
1 Mango, in Würfeli
2 EL Zitronensaft
360g Joghurt nature
2 EL grobe Haferflocken
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt
2 TL flüssiger Honig

Apfel und Mango in Bowls anrichten, Zitronensaft darüberträufeln. Joghurt, Haferflocken, Pistazien und Honig darauf verteilen.

Portion: 389kcal, F 12g, Kh 55g, E 11g

Muesli pomme-mangue

Mise en place et preparation: env.15 min

Pour 2 personnes

2 pommes, râpées
1 mangue, en petits dés
2 c. à soupe de jus de citron
360 g de yaourt nature
2 c. à soupe de gros flocons d'avoine
2 c. à soupe de pistaches nature, hachées grossièrement
2 c. à café de miel liquide

Dresser les pommes et la mangue dans des bols, arroser d'un filet de jus de citron. Répartir par-dessus le yaourt, les flocons d'avoine, les pistaches et le miel.

Portion: 389kcal, lip 12g, glu 55g, pro 11g

EN

Apple and mango muesli

Preparation and cooking time: approx. 15 mins

Serves 2

2 apples, grated
1 mango, cubed
2 tbsp lemon juice
360 g plain yoghurt
2 tbsp oat flakes
2 tbsp unsalted shelled pistachios, coarsely chopped
2 tsp runny honey

Place apple and mango in bowls, drizzle with lemon juice. Spread yoghurt, pistachio and honey on top.

Portion: 389 kcal, 12 g fat, 55 g carbohydrates, 11 g protein

Almás-mangós müzli

Elő- és elkészítés: kb. 15 perc.

2 fő részére

2 alma, apróra vágva
1 mangó, felkockázva
2 evőkanál citromlé
360 g natúr joghurt
2 evőkanál nagy szemű zabpehely
2 evőkanál sózatlan, hámozott pisztácia, nagyobb darabokra összetörve
2 teáskanál folyékony méz

Az almát és a mangót ossza szét tálkákba, majd locsolja meg citromlével. Tegyen mindegyik tálkába joghurtot, zabpelyhet, pisztáciát és mézet is.

Adagonként: 389 kcal, 12 g zsír, 55 g szénhidrát, 11 g fehérje

Musli z jabłkiem i mango

Przygotowanie: ok. 15 min

Dla 2 osób

2 starte jabłka
1 mango pokrojone w kostkę
2 łyżki soku z cytryny
360 g jogurtu naturalnego
2 łyżki płatków owsianych górskich
2 łyżki niesolonych łuskanych pistacji, grubo posiekanych
2 łyżeczki płynnego miodu

Podać jabłko i mango w miseczkach, skropić sokiem z cytryny. Na wierzchu polać jogurtem, posypać płatkami owsianymi i pistacjami oraz polać miodem.

Porcja: 389 kcal, tłuszcz 12 g, węglowodany 55 g, białko 11 g

Müsli s jablky a mangem

Příprava: cca 15 min.

Pro 2 osoby

2 jablka, nastrouhaná nahrubo
1 mango, nakrájené na kostičky
2 polévkové lžíce citronové šťávy
360 g přírodního jogurtu
2 polévkové lžíce hrubých ovesných vloček
2 lžíce nesolených loupaných pistácií, nahrubo nasekaných
2 čajové lžičky tekutého medu

Jablka a mango naaranžujte do misek a pokapejte citronovou šťávou. Na ně dejte jogurt, ovesné vločky, pistácie a med.

Porce: 389 kcal, tuky 12 g, sacharidy 55 g, bílkoviny 11 g

Müsli s jablkami a mangom

Príprava: cca 15 minút

Pre 2 osoby

2 jablká, nastrúhané nahrubo
1 mango, nakrájané na kocky
2 PL citrónovej šťavy
360 g prírodného jogurtu
2 PL hrubých ovsených vločiek
2 PL nesolených lúpaných pistácií, nahrubo nasekaných
2 ČL tekutého medu

Jablká a mango naaranžujeme do misiek a pokvapkáme citrónovou šťavou. Navrch dáme jogurt, ovsené vločky, pistácie a med.

Porcia: 389 kcal, tuky 12 g, sacharidy 55 g, bielkoviny 11 g

Apfelwähe

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. Backen: ca. 35 min.

Für ein Quiche- oder Kuchenform von ca. 28cm Ø

1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø) **4 EL gemahlene Mandeln** **1 EL Zucker**	Teig mit dem Backpapier ins Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Mandeln und Zucker darauf verteilen.
2dl Sahne **2 Eier** **3 EL Zucker** **1 TL Zimt** **800g Äpfel (z. B. Boskoop), geraffelt** **2 EL dunkle Sultaninen, nach Belieben**	Sahne, Eier, Zucker und Zimt verrühren. Äpfel und Sultaninen daruntermischen, auf dem Teig verteilen. **Backen:** ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück (1/8): 346kcal, F 21g, Kh 32g, E 6g

Tarte aux pommes

Mise en place et préparation : environ 10 min Cuisson au four : environ 35 min

Pour un moule à tarte de 28 cm environ

1 abaisse de pâte à gâteau (env. 32 cm Ø) **4 c. à s. d'amandes moulues** **1 c. à s. de sucre**	Déposer la pâte dans le moule avec le papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette, répartir les amandes et le sucre dessus.
2 dl de crème entière **2 œufs** **3 c. à s. de sucre** **1 c. à c. de cannelle** **800 g de pommes (par ex. boskoop), râpées** **2 c. à s. de raisins sultanines foncés** **sel selon le goût**	Mélanger la crème, les œufs, le sucre et la cannelle. Incorporer les pommes et les raisins sultanines, puis répartir sur le fond de pâte. Cuisson : env. 35 minutes, tout en bas du four préchauffé à 220 °C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, puis laisser refroidir sur une grille.

Stück (1/8): 346kcal, lip 21g, glu32g, pro 6g

Apple tart

Preparation and cooking time: approx. 10 mins Baking time: approx. 35 mins

One quiche or tart tin (approx. 28 cm in diameter)

1 round pre-pared pastry dough (approx. 32 cm in diameter) **4 tbsp ground almonds** **1 tbsp sugar**	Place the dough in the tin along with the baking paper. Prick the base firmly with a fork, sprinkle with the almonds and sugar.
200 ml cream **2 eggs** **3 tbsp sugar** **1 tsp cinnamon** **800 g apples (e.g. Boskoop), grated** **2 tbsp dark sultanas, according to taste**	Mix together the cream, eggs, sugar and cinnamon. Mix in the apple and sultanas, spread over the dough. Bake for approx. 35 mins on the bottom shelf of an oven preheated to 220 °C. Remove from the oven, allow to cool slightly, remove from the tin, leave to cool completely on a rack.

Slice (1/8): 346 kcal, 21 g fat, 32 g carbohydrates, 6 g protein

Almatorta

Elő- és elkészítés: kb. 10 perc. Sütés: kb. 35 perc.

Egy kb. 28 cm-es tepsihez

1 kihajtogatott süteménytészta (kb. 32 cm átmérőjű) **4 evőkanál őrölt mandula** **1 evőkanál cukor**	A tésztát tegye sütőpapírral kibélelt tepsibe. A tésztalapot villával sűrűn szurkálja meg, majd szórja rá a mandulát és a cukrot.
2 dl tejszín **2 tojás** **3 evőkanál cukor** **1 teáskanál fahéj** **800 g alma (pl. boskoop), apróra felvágva** **2 evőkanál mazsola piros szőlőből, tetszés szerint**	Keverje össze a tejszínt, a tojást, a cukrot és a fahéjat. Keverje hozzá az almát és a mazsolát, majd az egészet oszlassa szét a tésztán. Sütés: kb. 35 percig 220 fokra előmelegített sütő alján. Vegye ki a sütőből, kissé hagyja lehűlni, vegye ki a tepsiből, majd egy rácson hűtse ki.

Szeletenként (1/8): 346 kcal, 21 g zsír, 32 g szénhidrát, 6 g fehérje

Szarlotka

Przygotowanie: ok. 10 min Pieczenie: ok. 35 min

Na blachę do pieczenia o średnicy ok. 28 cm

1 rozwałkowane ciasto (o średnicy ok. 32 cm) **4 łyżki zmielonych migdałów** **1 łyżka cukru**	Wyłożyć ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Dokładnie nakłuć spód widelcem, posypać migdałami i cukrem.
200 ml śmietany **2 jajka** **3 łyżki cukru** **1 łyżeczka cynamonu** **800 g startych jabłek (np. Boskoop)** **2 łyżki ciemnych rodzynek sułtańskich, według preferencji**	Wymieszać śmietanę z jajkami, cukrem i cynamonem. Wymieszać jabłka i rodzynki sułtańskie i ułożyć na cieście. Pieczenie: ok. 35 minut na najniższym poziomie piekarnika rozgrzanego do 220 stopni. Wyjąć ciasto z piekarnika, wystudzić, wyjąć z blachy, pozostawić do wystygnięcia na kratce.

Jeden kawałek (⅛): 346 kcal, tłuszcz 21 g, węglowodany 32 g, białko 6 g

Jablečný koláč Apfelwähe

Příprava: cca 10 min. Pečení: cca 35 min.

Nízká plechová forma na koláče nebo quiche, kulatá, průměr přibližně 28 cm

1 rozválené těsto na koláč (průměr cca 32 cm) **4 polévkové lžíce mletých mandlí** **1 polévková lžíce cukru**	Těsto položte na plech s pečicím papírem. Těsto na dně propíchejte vidličkou, rozprostřete na něj mandle a cukr.
2 dl smetany **2 vejce** **3 polévkové lžíce cukru** **1 čajová lžička skořice** **800 g jablek (např. Boskoop), nastrouhaných nahrubo** **2 polévkové lžíce tmavých sultánek, podle chuti**	Smíchejte smetanu, vejce, cukr a skořici. Vmíchejte jablka a sultánky a směs rozetřete na těsto. Pečení: přibližně 35 minut uprostřed trouby předehřáté na 220 °C. Formu poté vyjměte z trouby, nechte trochu vychladnout, koláč vyjměte z formy a nechte ho vychladnout na mřížce.

Porce (1/8): 346 kcal, tuky 21 g, sacharidy 32 g, bílkoviny 6 g

Jablčný koláč Apfelwähe

Príprava: cca 10 minút Pečenie: cca 35 minút.

Nízka plechová forma na koláče, okrúhla, priemer približne 28 cm

1 rozvaľkané cesto na koláč (priemer cca 32 cm) **4 PL mletých mandlí** **1 PL cukru**	Cesto s papierom na pečenie prenesieme na plech. Cesto na dne nahusto popicháme vidličkou, navrch nasypeme mandle a cukor.
2 dl šľahačky **2 vajcia** **3 PL cukru** **1 ČL škorice** **800 g jabĺk (napr. Boskoop), nastrúhaných nahrubo** **2 PL tmavých sultánok, podľa chuti**	Zmiešame šľahačku, vajcia, cukor a škoricu. Vmiešame jablká a sultánky a zmes rozotrieme na cesto. Pečenie: približne 35 minút na najnižšej priečke rúry vyhriatej na 220 stupňov. Formu potom vyberieme z rúry, necháme trochu vychladnúť, koláč vyberieme z formy a necháme ho vychladnúť na mriežke.

Porcia (1/8): 346 kcal, tuky 21 g, sacharidy 32 g, bielkoviny 6 g

Apfelkuchen mit Streuseln

Vor- und zubereiten: ca.1 Std. Kühl stellen: ca. 30 Min. Backen: ca. 50 Min.

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

300g helles Dinkelmehl **100g Zucker** **1 Päckli Vanillezucker** **1 TL Backpulver** **1 Prise Salz** **125g Butter, in Stücken, kalt** **1 Ei** **1 EL Milch**	Mehl und alle Zutaten bis einschliesslich Salz in einer Schüssel mischen. Butter beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei und Milch beigeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Teig dritteln. 1/3 des Teigs für die Streusel kühl stellen. 1/3 des Teigs auf wenig Mehl in der Grösse des Formenbodens auswallen, in die vorbereitete Form legen. Den restlichen Teig zu einer ca. 60cm langen Rolle formen, an den Rand des Teigbodens legen, leicht andrücken, dabei den Rand ca. 4cm hochziehen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.
1kg Äpfel, geraffelt **3 EL Aprikosenkonfitüre, warm** **1 EL Zucker** **1/2 TL Zimt** **3 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse** **1 EL Zucker** **Butterflöckli**	Äpfel mit allen Zutaten bis einschliesslich Zimt mischen. Mandeln auf den Teigboden streuen, Apfelmasse darauf verteilen. Kühl gestellten Teig von Hand zerkrümeln, über die Füllung streuen. Zucker und Butterflöckli auf den Streuseln verteilen.
Puderzucker zum Bestäuben	Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Kuchen auf ein Gitter schieben, auskühlen, mit Puderzucker bestäuben. Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Stück (1/8): 445kcal, F 21g, Kh 56g, E 7g

Gâteau aux pommes et streusel

Mise en place et préparation : environ 1 h Mise au frais : environ 30 min

Cuisson au four : environ 50 min

Pour un moule à charnière d'environ 24 cm, chemisé de papier cuisson et graissé

300 g de farine d'épeautre blanche **100 g de sucre** **1 sachet de sucre vanillé** **1 cuillère à café de levure chimique (poudre à lever)** **1 pincée de sel** **125 g de beurre, en morceaux, froid** **1 œuf** **1 cuillère à soupe de lait**	Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, y compris. Ajouter le beurre, travailler à la main jusqu'à obtenir une masse uniformément grumeleuse. Ajouter l'œuf et le lait, puis rassembler rapidement en une pâte souple sans pétrir. Aplatir la pâte, réserver environ 30 minutes à couvert au frais. Diviser la pâte en trois parts. Réserver 1/3 de la pâte au frais pour le streusel. Abaisser un tiers de la pâte sur un peu de farine aux dimensions du fond du moule, puis foncer le moule. Façonner le reste en un rouleau d'environ 60 cm de long, le poser le long du bord du fond de pâte, en appuyant légèrement pour faire remonter la pâte sur environ 4 cm. Piquer le fond à la fourchette, puis réserver au frais.
1 kg de pommes râpées **3 cuillères à soupe de confiture d'abricot, chaude** **1 cuillère à soupe de sucre** **½ cuillère à café de cannelle** **3 cuillères à soupe d'amandes ou de noisettes moulues** **1 cuillère à soupe de sucre (pour la garniture**	Mélanger les pommes et tous les ingrédients, y compris la cannelle. Éparpiller les amandes sur le fond de pâte, puis répartir la masse aux pommes dessus. Emietter à la main la pâte réservée, puis en parsemer la garniture. Répartir le sucre et les noisettes de beurre sur le streusel.
Noisettes ou morceaux de beurre (pour la décoration)	Cuire environ 50 minutes au centre du four préchauffé à 180°C. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule, faire glisser le gâteau sur une grille, laisser refroidir, puis saupoudrer de sucre glace. Conservation : environ 2 jours au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire.

Stück 1/8): 445kcal, lip 21g, glu 56g, pro 7g

Apple crumble cake

Preparation and cooking time: approx. 1 hour Chill: approx. 30 mins

Baking time: approx. 50 mins

One springform tin (approx. 24 cm in diameter), base lined with baking paper, sides greased

300 g light spelt flour **100 g sugar** **1 pack of vanilla sugar** **1 tsp baking powder** **Pinch of salt** **125 g butter, cut into pieces, cold** **1 egg** **1 tbsp milk**	In a bowl, mix the flour with all the other ingredients up to and including the salt. Add the butter and rub together using your hands to form an even, crumbly mixture. Add the egg and milk, mix quickly to form a soft dough; do not knead. Flatten the dough, cover and chill for approx. 30 mins. Divide the dough into thirds. Chill 1/3 of the dough for the crumble topping. Roll out 1/3 of the dough on a lightly floured surface to match the size of the baking tin; line the baking tin. Shape the remainder of the dough into a roll approx. 60 cm long, place around the edge of the pastry base, press gently and pull upwards approx. 4 cm. Prick the base firmly with a fork, chill.
1 kg apples, grated **3 tbsp apricot jam, warm** **1 tbsp sugar** **1/2 tsp cinnamon** **3 tbsp ground almonds or hazelnuts** **1 tbsp sugar** **Butter flakes**	Mix apples and all the other ingredients up to and including the cinnamon. Scatter almonds over the pastry base, spread apple mixture on top. Crumble chilled dough by hand, sprinkle over the filling. Scatter sugar and butter flakes over the crumble.
Icing sugar, to dust	Bake for approx. 50 mins in the centre of an oven preheated to 180 °C. Remove, allow to cool slightly, remove the tin frame, slide the cake onto a cooling rack, leave to cool, dust with icing sugar. Shelf life: Cover with foil and keep in the fridge for approx. 2 days.

Slice (1/8): 445 kcal, 21 g fat, 56 g carbohydrates, 7 g protein

Almás sütemény morzsával

Elő- és elkészítés: kb. 1 óra. Kb. 30 percen át tartsa hűtött helyen. Sütés: kb. 50 perc.

Kb. 24 cm átmérőjű kapcsos tortaformához, amelynek az alját sütőpapírral bélelte ki, és kivajazta a szélét

300 g világos tönkölyliszt
100 g cukor
1 zacskó vaníliás cukor
1 teáskanál sütőpor
1 csipet só
125 g vaj, feldarabolva, hidegen
1 tojás
1 evőkanál tej

Először keverje össze a lisztet és az összes hozzávalót egy tálban, majd adjon hozzá sót. Adja hozzá a vajat, és kézzel dörzsölje össze, hogy egységesen morzsálódó keveréket kapjon.
Adja hozzá a tojást és a tejet, gyorsan gyúrja össze tésztává, ne dagassza. A tésztát nyomkodja laposra, fedje le, és kb. 30 percre tegye a hűtőbe.

A tésztát ossza el három felé. A tészta 1/3 részét tegye vissza a hűtőbe, ebből készül majd el a morzsa. A tészta 1/3-át kevés liszten nyújtsa ki a tepsi aljának méretére, és helyezze az előkészített tepsibe. A maradék tésztából formázzon egy kb. 60 cm hosszú tekercset, ezt helyezze el a tésztalap szélén, enyhén nyomkodja meg, miközben a tésztalap szélét kb. 4 cm-nyire felhúzza. A tésztalapot villával sűrűn szurkálja meg, majd tegye hűtőbe.

1 kg alma, apróra vágva
3 evőkanál sárgabaracklekvár, meleg
1 evőkanál cukor
1/2 teáskanál fahéj
3 evőkanál őrölt mandula vagy mogyoró
1 evőkanál cukor
Vajpehely

Keverje össze az almát és az összes hozzávalót, végül adja hozzá a fahéjat is.
Szórja meg a tésztalapot mandulával, majd kenje rá az almás keveréket. A hűtőből kivett tésztát kézzel morzsolja szét, és szórja rá a töltelékre.
A morzsára különböző helyeken tegyen cukrot és vajpelyhet.

Porcukor a sütemény megszórásához

Sütés: kb. 50 percig 180 fokra előmelegített sütő közepén. Vegye ki a sütőből, hagyja kicsit hűlni, majd távolítsa el a sütőforma peremét, csúsztassa a süteményt egy rácsra, hagyja kihűlni, majd szórja meg porcukorral.

Eltarthatóság: fóliába csomagolva hűtőben kb. 2 napig.

Szeletenként (1/8): 445 kcal, 21 g zsír, 56 g szénhidrát, 7 g fehérje

Jabłecznik z kruszonką

Przygotowanie: ok. 1 godz. Chłodzenie: przez mniej więcej 30 min

Pieczenie: ok. 50 min

Na tortownicę o średnicy ok. 24 cm, z dnem wyłożonym papierem do pieczenia i wysmarowanymi bokami

300 g jasnej mąki orkiszowej **100 g cukru** **1 opakowanie cukru waniliowego** **1 łyżeczka proszku do pieczenia** **szczypta soli** **125 g zimnego masła pokrojonego w kawałki** **1 jajko** **1 łyżka mleka**	Wymieszać w misce mąkę i wszystkie składniki łącznie z solą. Dodać masło, rozcierać rękoma, aby uzyskać kruchą masę. Dodać jajko i mleko, szybko wymieszać, aby uformować miękkie ciasto; nie ugniatać. Rozwałkować ciasto, przykryć i schłodzić przez ok. 30 minut. Podzielić na trzy części. ⅓ ciasta schłodzić na kruszonkę. ⅓ ciasta rozwałkować na niewielkiej ilości mąki na wymiar dna formy i umieścić w przygotowanej formie. Z pozostałego ciasta uformować wałek o długości ok. 60 cm, ułożyć na brzegu spodu ciasta, lekko docisnąć, wyciągając brzeg ciasta do góry na mniej więcej 4 cm. Dokładnie nakłuć spód widelcem i schłodzić.
1 kg startych jabłek **3 łyżki konfitury z moreli na ciepło** **1 łyżka cukru** **½ łyżeczki cynamonu** **3 łyżki zmielonych migdałów lub orzechów laskowych** **1 łyżka cukru** **Wiórki masła**	Dodać jabłka i wszystkie pozostałe składniki łącznie z cynamonem. Spód ciasta posypać migdałami i rozprowadzić na nim masę jabłkową. Pokruszyć schłodzone ciasto i posypać nim nadzienie. Posypać kruszonkę cukrem i wiórkami masła.
Cukier puder do posypania	Pieczenie: ok. 50 minut na środkowej półce piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Wyjąć, wystudzić, zdjąć krawędź formy, przełożyć ciasto na kratkę, pozostawić do wystygnięcia i posypać cukrem pudrem. Okres przydatności do spożycia: zawinąć w folię i przechowywać w lodówce przez mniej więcej 2 dni.

Jeden kawałek (⅛): 445 kcal, tłuszcz 21 g, węglowodany 56 g, białko 7 g

Jablečný koláč s drobenkou

Příprava: přibližně 1 hod. Chlazení: přibližně 30 min. Pečení: přibližně 50 min.

Pružinová forma na pečení o průměru asi 24 cm, dno vyložené pečicím papírem, boky vymazané tukem

300 g světlé špaldové mouky **100 g cukru** **1 balení vanilkového cukru** **1 čajová lžička prášku do pečiva** **1 špetka soli** **125 g másla, na kousky, studeného** **1 vejce** **1 polévková lžíce mléka**	V míse smíchejte mouku a další přísady ze seznamu konče solí. Přidejte máslo a rukou je rozhněťte, abyste vytvořili rovnoměrně drobivou směs. Přidejte vejce a mléko a rychle vypracujte těsto, které nehněťte. Z těsta vytvarujte placku, přikryjte je a nechte asi 30 minut chladit. Těsto rozkrojte na třetiny. Třetinu těsta na drobenku nechte chladit. Třetinu těsta rozválejte na troše mouky na kruh o velikosti dna formy a vložte ho do připravené formy. Ze zbylého těsta vytvarujte váleček dlouhý asi 60 cm, položte ho na okraj těsta na dně, lehce přitlačte a okraj vytáhněte asi 4 cm nahoru. Těsto na dně hustě propíchejte vidličkou a dejte formu do chladničky.
1 kg jablek, nastrouhaných nahrubo **3 polévkové lžíce meruňkového džemu, teplého** **1 polévková lžíce cukru** **1/2 čajové lžičky skořice** **3 polévkové lžíce mletých mandlí nebo lískových oříšků** **1 polévková lžíce cukru** **Máslové vločky**	Smíchejte jablka a další přísady ze seznamu konče skořicí. Těsto na dně formy posypte mandlemi a na ně rozprostřete jablečnou směs. Vychlazené těsto rozdrobte rukou a posypte jím náplň. Na drobenku nasypte cukr a máslové vločky.
Moučkový cukr na poprášení	Pečení: přibližně 50 minut uprostřed trouby vyhřáté na 180 °C. Koláč vyjměte z trouby, nechte ho trochu vychladnout, odstraňte okraj formy, koláč přemístěte na mřížku, nechte ho vychladnout a posypte moučkovým cukrem. Trvanlivost: zabalený do fólie a uchovávaný v chladničce přibližně 2 dny.

Porce (1/8): 445 kcal, tuky 21 g, sacharidy 56 g, bílkoviny 7 g

Jablkový koláč s posýpkou

Príprava: cca 1 hodina Chladíme približne 30 minút. Pečenie: cca 50 minút

Pružinová forma na pečenie s priemerom cca 24 cm, dno vyložené papierom na pečenie, boky vymazané tukom

300 g svetlej špaldovej múky **100 g cukru** **1 balíček vanilkového cukru** **1 ČL prášku do pečiva** **1 štipka soli** **125 g masla, nakrájaného na kúsky, studeného** **1 vajce** **1 PL mlieka**	V miske zmiešame múku a všetky prísady zo zoznamu končiac soľou. Pridáme maslo a rukou spracujeme, aby sme vytvorili rovnomerne drobivú zmes. Pridáme vajce a mlieko, rýchlo vypracujeme mäkké cesto, ktoré nemiesime. Cesto stlačíme do placky, prikryjeme a dáme približne 30 minút do chladničky. Cesto rozkrojíme na tretiny. Tretinu cesta na posýpku necháme vychladnúť. Tretinu cesta rozvaľkáme na troche múky na veľkosť dna formy a vložíme ho do pripravenej formy. Zo zvyšného cesta vytvarujeme valček dlhý asi 60 cm, položíme ho na okraj cesta na dno formy, trochu pritlačíme, pričom okraj vytiahneme cca 4 cm nahor. Cesto na dne formy nahusto popicháme vidličkou a dáme do chladničky.
1 kg jabĺk, nastrúhaných nahrubo **3 PL marhuľového džemu, teplého** **1 PL cukru** **1/2 ČL škorice** **3 PL mletých mandlí alebo lieskových orieškov** **1 PL cukru** **Maslové vločky**	Zmiešame jablká a všetky prísady zo zoznamu končiac škoricou. Cesto na dne formy posypeme mandľami a na vrch rozotrieme jablčnú zmes. Vychladnuté cesto rozdrobíme rukami a posypeme ním plnku. Na posýpku nasypeme cukor a rozložíme maslové vločky.
Práškový cukor na posypanie	Pečenie: cca 50 minút v strede rúry vyhriatej na 180 stupňov. Koláč vyberieme z rúry, necháme ho trochu vychladnúť, odstránime okraj formy, koláč preložíme na mriežku, necháme ho vychladnúť a posypeme práškovým cukrom. Trvanlivosť: Zabalený do fólie a uchovávaný v chladničke približne 2 dni.

Porcia (1/8): 445 kcal, tuky 21 g, sacharidy 56 g, bielkoviny 7 g

Apfelkuchen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Backen: ca. 55 min.

Für eine Cakeform von ca. 30cm, gefettet

3 EL Rosinen **2 EL Rum**	Rosinen und Rum mischen, beiseite stellen.
150g Butter, weich **100g Zucker** **1 Prise Salz** **3 Eier** **50g flüssiger Honig** **1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen**	Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Honig und Vanillesamen darunterrühren.
280g Mehl **2 TL Backpulver** **500g Äpfel, geraffelt**	Mehl und Backpulver mischen, Äpfel daruntermischen, mit den Sultaninen und dem Rum unter die Masse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.
Puderzucker zum Bestäuben	Backen: ca. 55 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Cake herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen, mit Puderzucker bestäuben. Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Stück (1/16): 208kcal, F 10g, Kh 25g, E 3g

Cake aux pommes

Mise en place et préparation : environ 30 min Cuisson au four : environ 55 min

Pour un moule à cake d'environ 30 cm, graissé

3 cuillères à soupe de raisins sultanines foncés **2 cuillères à soupe de rhum**	Mélanger les raisins sultanines et le rhum, réserver.
150 g de beurre mou **100 g de sucre** **1 pincée de sel** **3 œufs** **50 g de miel liquide** **1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines extraites**	Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et le sel. Ajouter un œuf après l'autre et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle blanchisse. Incorporer le miel et les graines de vanille.
280 g de farine **2 cuillères à café de levure chimique** **500 g de pommes râpées**	Mélanger la farine et la levure, incorporer les pommes, puis ajouter à la pâte avec les raisins secs et le rhum. Verser la pâte dans le moule graissé.
Sucre glace pour la décoration	Cuisson : env. 55 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C. Retirer le cake, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille, puis saupoudrer de sucre glace. Conservation : env. 2 jours au réfrigérateur, envelopper dans du film alimentaire.

Stück (1/16): 208kcal, lip 10g, glu 25g, pro 3g

Apple cake

Preparation and cooking time: approx. 30 mins Baking time: approx. 55 mins

One loaf tin (approx. 30 cm), greased

3 tbsp raisins **2 tbsp rum**	Mix rum and raisins, put aside.
150 g butter, soft **100 g sugar** **Pinch of salt** **3 eggs** **50 g runny honey** **1 vanilla pod, cut open lengthwise, scraped-out seeds only**	Place the butter in a bowl, mix in the sugar and salt. Add the eggs one at a time and continue to beat until the mixture becomes lighter in colour. Mix in honey and vanilla seeds.
280 g flour **2 tsp baking powder** **500 g apples, grated**	Mix flour and baking powder, add the apple and rum-and-raisin mixture and mix well. Transfer the batter to the prepared tin.
Icing sugar, to dust	Bake for approx. 55 mins in the centre of an oven pre-heated to 180 °C. Remove the cake from the oven, allow to cool a little, remove from the baking tin and leave to cool on a rack, dust with icing sugar. Shelf life: Cover with foil and keep in the fridge for approx. 2 days.

Piece (1/16): 208 kcal, 10 g fat, 25 g carbohydrates, 3 g protein

Almáspite

Elő- és elkészítés: kb. 30 perc. Sütés: kb. 55 perc.

Egy kb. 30 cm-es tortasütő formához, melyet előzetesen kizsírozott

3 evőkanál mazsola **2 evőkanál rum**	Teig mit dem Backpapier ins Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Mandeln und Zucker darauf verteilen.
150 g vaj, puha **100 g cukor** **1 csipet só** **3 tojás** **50 g folyékony méz** **1 vaníliarúd, hosszában elvágva, csak a magokat kaparja ki**	Tegye a vajat egy tálba, majd keverjen hozzá a cukrot és a sót. Egyik tojást a másik után keverje hozzá, ás addig folytassa a keverést, míg a massza világosabbá nem válik. Keverje hozzá a mézet és a vaníliamagokat.
280 g liszt **2 teáskanál sütőpor** **500 g alma, apróra vágva**	Sütés: kb. 55 percig 180 fokra előmelegített sütő közepén. Vegye ki a pitét a sütőből, hagyja kicsit hűlni, vegye ki a sütőformából, tegye egy rácsra, majd hagyja kihűlni, végül porcukorral szórja meg. Eltarthatóság: fóliába csomagolva hűtőben kb. 2 napig.
Porcukor a pite megszórásához	Sütés: kb. 55 percig 180 fokra előmelegített sütő közepén. Vegye ki a pitét a sütőből, hagyja kicsit hűlni, vegye ki a sütőformából, tegye egy rácsra, majd hagyja kihűlni, végül porcukorral szórja meg. Eltarthatóság: fóliába csomagolva hűtőben kb. 2 napig.

Szeletenként (1/16): 208 kcal, 10 g zsír, 25 g szénhidrát, 3 g fehérje

Jabłecznik

Przygotowanie: ok. 30 min Pieczenie: ok. 55 min

Na wysmarowaną formę do ciasta o średnicy ok. 30 cm

3 łyżki rodzynek **2 łyżki rumu**	Rodzynki wymieszać z rumem, odstawić.
150 g miękkiego masła **100 g cukru** **szczypta soli** **3 jajka** **50 g płynnego miodu** **1 laska wanilii, przecięta wzdłuż, tylko wyskrobane nasiona**	Włożyć masło do miski i wymieszać z cukrem i solą. Dodawać po jednym jajku i mieszać, aż masa stanie się jaśniejsza. Dodać miód i nasiona wanilii, wymieszać.
280 g mąki **2 łyżeczki proszku do pieczenia** **500 g startych jabłek**	Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, dodać jabłka i wymieszać masę z rodzynkami i rumem. Wlać ciasto do przygotowanej formy.
Cukier puder do posypania	Pieczenie: ok. 55 minut na środkowej półce piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Wyjąć ciasto z piekarnika, wystudzić, wyjąć z formy, pozostawić do wystygnięcia na kratce i posypać cukrem pudrem. Okres przydatności do spożycia: zawinąć w folię i przechowywać w lodówce przez mniej więcej 2 dni.

Jeden kawałek (1/16): 208 kcal, tłuszcz 10 g, węglowodany 25 g, białko 3 g

Jablečný koláč

Příprava: cca 30 min. Pečení: přibližně 55 min.

Dortová forma o průměru přibližně 30 cm, vymazaná tukem

3 polévkové lžíce rozinek **2 polévkové lžíce rumu**	Rozinky smíchejte s rumem a dejte je stranou.
150 g másla, měkkého **100 g cukru** **1 špetka soli** **3 vejce** **50 g tekutého medu** **1 vanilkový lusk, podélně rozříznutý, pouze vyškrábnutá semínka**	Máslo dejte do mísy a umíchejte do něj cukr a sůl. Vmíchejte jedno vejce po druhém a pokračujte v míchání, dokud směs nezíská světlejší barvu. Vmíchejte med a vanilková semínka.
280 g hladké mouky **2 čajová lžička prášku do pečiva** **500 g jablek, nastrouhaných nahrubo**	Smíchejte mouku s práškem do pečiva, přidejte jablka a umíchejte směs rozinek s rumem. Těsto nalijte do připravené formy.
Moučkový cukr na poprášení	Pečení: přibližně 55 minut uprostřed trouby vyhřáté na 180 °C. Koláč vyjměte z trouby, nechte ho trochu vychladnout, vyjměte ho z formy, nechte vychladnout na mřížce a posypte moučkovým cukrem. Trvanlivost: zabalený do fólie a uchovávaný v chladničce přibližně 2 dny.

Porce (1/16): 208 kcal, tuky 10 g, sacharidy 25 g, bílkoviny 3 g

Jablkový koláč

Príprava: cca 30 minút Pečenie: cca 55 minút.

Tortová forma s priemerom asi 30 cm, vymazaná tukom

3 PL hrozienok **2 PL rumu**	Hrozienka zmiešame s rumom, odložíme bokom.
150 g masla, mäkkého **100 g cukru** **1 štipka soli** **3 vajcia** **50 g tekutého medu** **1 vanilkový struk, pozdĺžne rozrezaný, len vyškriabané semienka**	Maslo dáme do misky a umiešame doň cukor a soľ. Vmiešame postupne všetky vajcia a pokračuje v miešaní, pokiaľ zmes nezíska svetlejšiu farbu. Vmiešame med a vanilkové semienka.
280 g hladkej múky **2 ČL prášku do pečiva** **500 g jabĺk, nastrúhaných nahrubo**	Zmiešame múku s práškom do pečiva, pridáme jablká a umiešame do zmesi so sultánkami a rumom. Cesto nalejeme do pripravenej formy.
Práškový cukor na posypanie	Pečenie: cca 55 minút v strede rúry vyhriatej na 180 stupňov. Koláč vyberieme z rúry, necháme ho trochu vychladnúť, vyberieme z formy, necháme vychladnúť na mriežke a posypeme práškovým cukrom. Trvanlivosť: Zabalený do fólie a uchovávaný v chladničke približne 2 dni.

Porcia (1/16): 208 kcal, tuky 10 g, sacharidy 25 g, bielkoviny 3 g

Apfel-Quarkcreme

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Kühl stellen: ca. 1 Std.

Für 4 Gläser von je ca. 200 ml

250 g Magerquark **1 EL flüssiger Honig** **1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen** **200 ml Sahne (35% fett)**	Quark, Honig und Vanillesamen verrühren. Sahne knapp steif schlagen, sorgfältig darunterziehen, zugedeckt ca. 1 Std kühl stellen.
2 Äpfel, gerieben	Creme glatt rühren, Äpfel daruntermischen, in Gläser verteilen.

Portion: 260 kcal, F 18 g, Kh 15 g, E 8 g

Crème au séré et aux pommes

Mise en place et preparatian: env. 20 min Mise au frais: env. 1 h

Paur 4 verres d'env. 2 dl

50 g de séré maigre **1 c. à soupe de miel liquide** **1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines** **2 dl de crème entière**	Mélanger le séré, le miel et les graines de vanille. Fouetter légèrement la crème entière, l'incorporer délicatement, puis réserver environ 1 heure à couvert au frais.
2 pommes, râpées	Lisser la crème, incorporer les pommes et répartir dans les verres.

Portion: 260 kcal, lip 18 g, glu 15 g, pro 8 g

Apple quark crème

Preparation and cooking time: approx. 20 mins Chill: approx. 1 hour

4 glasses, each approx. 200 ml

250 g low-fat quark **1 tbsp runny honey** **1 vanilla pod, cut open lengthwise, scraped-out seeds only** **200 ml cream (35% fat)**	Whisk together the quark, honey and vanilla seeds. Whip the cream until just stiff, fold into the quark mixture, cover and let cool for approx. 1 hour.
2 apples, grated	Stir the crème until smooth, mix in the apples, pour into glasses.

Portion: 260 kcal, 18 g fat, 15 g carbohydrates, 8 g protein

Almás túrókrém

VElő- és elkészítés: kb. 20 perc. Kb. 1 órán át tartsa hűtött helyen.

4 db egyenként kb. 200 ml-es pohárhoz

250 g zsírszegény túró **1 evőkanál folyékony méz** **1 vaníliarúd, hosszában elvágva, csak a magokat kaparja ki** **200 ml tejszín (35% zsírtartalmú)**	Keverje össze a túrót, a mézet és a vaníliamagokat. A tejszínt verje fel kemény habbá, óvatosan forgassa bele a keveréket, fedje le, és kb. 1 órán át tartsa hűtött helyen.
2 alma, reszelve	Keverje simára a krémet, keverje bele az almát, majd a keveréket ossza szét a poharakba.

Adagonként: 260 kcal, 18 g zsír, 15 g szénhidrát, 8 g fehérje

Jabłkowy serek twarogowy

Przygotowanie: ok. 20 min Chłodzenie: przez mniej więcej godzinę

Na 4 szklanki o pojemności ok. 200 ml każda

250 g chudego twarogu **1 łyżka płynnego miodu** **1 laska wanilii, przecięta wzdłuż, tylko wyskrobane nasiona** **200 ml śmietany (o zawartości 35% tłuszczu)**	Wymieszać twaróg, miód i nasiona wanilii. Śmietanę ubić prawie na sztywno, ostrożnie dodać do masy, przykryć i chłodzić przez mniej więcej godzinę.
2 starte jabłka	Wymieszać masę do uzyskania gładkiej konsystencji, dodać jabłka i przelać do szklanek.

Porcja: 260 kcal, tłuszcz 18 g, węglowodany 15 g, białko 8 g

Tvarohový krém s jablky

VPříprava: cca 20 min. Chlazení: cca 1 hod.

Na 4 sklenice po přibližně 200 ml

250 g nízkotučného tvarohu **1 polévková lžíce tekutého medu** **1 vanilkový lusk, podélně rozříznutý, pouze vyškrábnutá semínka** **200 ml smetany (35 % tuku)**	Smíchejte tvaroh, med a vanilková semínka. Šlehačku ušlehejte do tuha, opatrně ji umíchejte do tvarohu, směs přikryjte a nechte asi 1 hodinu chladit.
2 nastrouhaná jablka	Krém rozmíchejte dohladka, umíchejte do něj jablka a rozdělte ho do sklenic.

Porce: 260 kcal, tuky 18 g, sacharidy 15 g, bílkoviny 8 g

Strúhadlo na jablká

Príprava: cca 20 minút Chladíme približne 1 hodinu.

Na 4 poháre po približne 200 ml

250 g nízkotučného tvarohu **1 PL tekutého medu** **1 vanilkový struk, pozdĺžne rozrezaný, len vyškriabané semienka** **200 ml šľahačky (35 % tuku)**	Zmiešame tvaroh, med a vanilkové semienka. Šľahačku vyšľaháme takmer úplne dotuha, opatrne umiešame, prikryjeme a necháme chladiť približne 1 hodinu.
2 nastrúhané jablká	Krém vymiešame dohladka, umiešame doň jablká, rozdelíme do pohárov.

Porcia: 260 kcal, tuky 18 g, sacharidy 15 g, bielkoviny 8 g

Cole Slaw mit Rotkohl und Apfel

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

1 EL scharfer Senf
3 EL Weissweinessig
1 EL flüssiger Honig
150g griechisches Joghurt nature
1 Zwiebel, fein gehackt
3/4 TL Salz

500g Rotkohl vierteln, in feine Streifen schneiden
40g Dörraprikosen, in Streifen
3 Äpfel, geraffelt

Senf und alle Zutaten bis einschliesslich Salz in einer Schüssel verrühren.

Rotkohl und Dörraprikosen daruntermischen, auf Teller verteilen, Äpfel darauf verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Cole Slaw ohne Äpfel ca. halben Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, anrichten, geraffelte Äpfel darauf verteilen.

Dazu passt: Brot.

Portion: 188kcal, F 5g, Kh 29 g, E 4g

Coleslaw au chou rouge et aux pommes

Mise en place et preparation: env. 25 min

1 c. à soupe de moutarde forte **3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc** **1 c. à soupe de miel liquide** **150 g de yaourt grec nature** **1 oignon, finement haché** **3/4 de c. à café de sel** **500 g de chou rouge, coupé en quatre, en julienne** **40 g d'abricots secs, en lanières** **3 pommes, râpées**	Mélanger dans un grand bol la moutarde et tous les ingrédients, y compris le sel. Incorporer le chou rouge et les abricots secs, dresser sur des assiettes et répartir les pommes par-dessus.
	Préparation à l'avance : préparer le coleslaw sans les pommes environ ½ journée à l'avance. Conserver couvert au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur environ 15 minutes avant de servir, dresser et répartir les pommes par-dessus. Servir avec : du pain.

Portion: 188 kcal, lip 5g, glu 29 g, pro 4g

Coleslaw with red cabbage and apple

Preparation and cooking time: approx. 25 mins

1 tbsp hot mustard
3 tbsp white wine vinegar
1 tbsp runny honey
150 g plain Greek yoghurt
1 onion, finely chopped
3/4 tsp salt
500 g red cabbage, quartered and sliced thinly
40 g dried apricots, cut into strips
3 apples, grated

In a bowl, combine the mustard and the other ingredients up to and including the salt. Mix in the red cabbage and dried apricots, serve on plates and scatter the apple over the top.

Can be made in advance: Coleslaw (without the apple) can be prepared approx. half a day in advance. Cover and keep in the fridge. Remove from the fridge approx. 15 mins before serving, prepare the plates and scatter apple over the top.

Goes well with: Bread.

Portion: 188 kcal, 5 g fat, 29 g carbohydrates, 4 g protein

Káposztasaláta vörös káposztával és almával

Elő- és elkészítés: kb. 25 perc.

1 evőkanál csípős mustár **3 evőkanál fehérborecet** **1 evőkanál folyékony méz** **150 g natúr görög joghurt** **1 vöröshagyma, apróra felkockázva** **3/4 teáskanál só** **500 g vörös káposzta négy darabba vágva, vékony csíkokra szelve** **40 g aszalt sárgabarack, csíkokra vágva** **3 alma, apróra vágva**	Először keverje össze a mustárt és az összes hozzávalót egy tálban, majd adjon hozzá sót. Keverje hozzá a vörös káposztát és az aszalt sárgabarackot, adagolja ki az egészet tányérokra, majd az adagok tetejére tegyen almát is.
	Előre elkészíthető: Az almát nem tartalmazó káposztasalátát kb. fél nappal korábban készítse el. Letakarva hűtőben tárolja. Tálalás előtt kb. 15 perccel vegye ki a hűtőből, ossza szét adagokra, majd az adagok tetejére tegyen almát is. Jól illik hozzá: Kenyér.

Adagonként: 188 kcal, 5 g zsír, 29 g szénhidrát, 4 g fehérje

Sałatka coleslaw z czerwoną kapustą i jabłkiem

Przygotowanie: ok. 25 min

1 łyżka ostrej musztardy **3 łyżki octu winnego z białego wina** **1 łyżka płynnego miodu** **150 g jogurtu naturalnego typu greckiego** **1 cebula drobno posiekana** **¾ łyżeczki soli** **500 g czerwonej kapusty poszatkowanej w cienkie paski** **40 g suszonych moreli pokrojonych w paski** **3 starte jabłka**	Wymieszać w misce musztardę i wszystkie składniki sosu łącznie z solą. Wymieszać razem z czerwoną kapustą i suszonymi morelami, przełożyć na talerz i dodać jabłka.
	Można przygotować wcześniej: sałatkę coleslaw przygotować bez jabłek pół dnia wcześniej. Przykryć i przechowywać w lodówce. Wyjąć z lodówki ok. 15 min. przed podaniem, udekorować, posypać startym jabłkiem. Do tego pasuje: chleb

Porcja: 188 kcal, tłuszcz 5 g, węglowodany 29 g, białko 4 g

Salát Coleslaw s červeným zelím a jablky

Příprava: cca 25 min.

1 polévková lžíce pikantní hořčice
3 polévkové lžíce vinného octa
1 polévková lžíce tekutého medu
150 g přírodního řeckého jogurtu
1 cibule, nakrájená nadrobno
3/4 čajové lžičky soli
500 g červeného zelí, nakrájeného na tenké proužky
40 g sušených meruněk, nakrájených na proužky
3 jablka, nastrouhaná nahrubo

V míse smíchejte hořčici a další přísady ze seznamu konče solí. Vmíchejte červené zelí a sušené meruňky, salát rozdělte na talíře a nahoru dejte jablka.

Lze připravit dopředu: Salát Coleslaw bez jablek připravte asi půl dne předem. Uchovávejte ho přikrytý v chladničce. Přibližně 15 minut před podáváním vyjměte salát z lednice, naaranžujte ho a posypte ho nastrouhanými jablky.

Hodí se k tomu: Chléb.

Porce: 188 kcal, tuky 5 g, sacharidy 29 g, bílkoviny 4 g

Šalát Coleslaw s červenou kapustou a jablkami

Príprava: cca 25 minút

1 PL ostrej horčice
3 PL vínneho octu
1 PL tekutého medu
150 g prírodného gréckeho jogurtu
1 cibuľa, nakrájaná nadrobno
3/4 ČL soli
500 g červenej kapusty rozštvrtíme, nakrájame na tenké prúžky
40 g sušených marhúľ, nakrájaných na prúžky
3 jablká, nastrúhané nahrubo

V miske zmiešame horčicu a všetky prísady zo zoznamu končiac soľou. Vmiešame červenú kapustu a sušené marhule, šalát rozdelíme na taniere a navrch rozložíme jablká.

Dá sa pripraviť vopred: Šalát Coleslaw bez jabĺk si pripravíme asi pol dňa vopred. Uchovávame prikrytý v chladničke. Približne 15 minút pred podávaním vyberieme šalát z chladničky, naaranžujeme ho a posypeme nastrúhanými jablkami.

Hodí sa k tomu: Chlieb.

Porcia: 188 kcal, tuky 5 g, sacharidy 29 g, bielkoviny 4 g

Linsensalat mit Hähnchen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

100 g grüne Linsen **1 1/2 l Wasser, siedend** **300 g Wirsing, in Streifen**	Linsen offen im siedenden Wasser ca. 20 Min. knapp weich köcheln, Wirsing beigeben, ca. 4 Min. mitköcheln, abtropfen.
1 TL Olivenöl **200 g Hähnchen-Geschnetzeltes** **1/4 TL Salz** **wenig Pfeffer**	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hähnchen ca. 5 Min. rührbraten, würzen.
2 EL Limettensaft **2 EL Olivenöl** **1 Knoblauchzehe, gepresst** **1/2 TL Salz** **2 Äpfel, geraffelt** **90 g Rucola**	Limettensaft, Öl und Knoblauch verrühren, salzen. Äpfel, Rucola, Linsen, Wirz und Hähnchen beigeben, mischen.

Portion: 264 kcal, F 9 g, Kh 21 g, E 21 g

Salade de lentilles et de poulet

Mise en place et preparation: env. 35 min

100 g de lentilles vertes **1 1/2 l d'eau bouillante** **300 g de chou frisé, en lanières**	Cuire les lentilles al dente dans de l'eau bouillante pendant environ 20 minutes à découvert, ajouter le chou frisé et laisser mijoter environ 4 minutes, puis égoutter. Chauffer bien l'huile dans une poêle antiadhésive.
1 c. à café d'huile d'olive **200 g d'émincé de poulet** **1/4 de c. à café de sel** **un peu de poivre**	Faire sauter le poulet pendant environ 5 minutes en remuant, saler et poivrer.
2 c. à soupe de jus de citron vert **2 c. à soupe d'huile d'olive** **1 gousse d'ail, pressée** **1/2 c. à café de sel** **2 pommes, râpées** **90 g de roquette**	Mélanger le jus de citron vert, l'huile et l'ail, saler. Ajouter les pommes, la roquette, les lentilles, le chou frisé et le poulet, puis mélanger.

Portion: 264 kcal, lip 9 g, glu 21 g, pro 21 g

EN

Chicken and lentil salad

Preparation and cooking time: approx. 35 mins

100 g green lentils **1.5 L boiling water** **300 g Savoy cabbage, cut into strips**	Boil lentils in boiling water for approx. 20 mins until just soft, add Savoy cabbage and boil for another 4 mins or so, drain.
1 tsp olive oil **200 g chicken strips** **1/4 tsp salt** **Pinch of pepper**	Heat the oil in a non-stick frying pan. Stir-fry the chicken for approx. 5 mins, season.
2 tbsp lime juice **2 tbsp olive oil** **1 garlic clove, minced** **1/2 tsp salt** **2 apples, grated** **90 g rocket**	Mix lime juice, oil and garlic, season with salt. Add apple, rocket, lentils, Savoy cabbage and chicken, mix well.

Portion: 264 kcal, 9 g fat, 21 g carbohydrates, 21 g protein

Csirkehúsos lencsesaláta

Elő- és elkészítés: kb. 35 perc

100 g zöld lencse **1,5 liter forrásban lévő víz** **300 g kelkáposzta, csíkokra vágva**	A lencsét fedél nélkül, forrásban lévő vízben kb. 20 percig főzze, amíg éppen csak megpuhul, majd adja hozzá a kelkáposztát, így főzze kb. 4 percig, és csepegtesse le.
1 teáskanál olívaolaj **200 g felcsíkozott csirkehús** **1/4 teáskanál só** **egy kis bors**	Forrósítsa fel az olajat egy tapadásmentes serpenyőben. Süsse a csirkehúst kb. 5 percig, majd fűszerezze meg.
2 evőkanál limelé **2 evőkanál olívaolaj** **1 gerezd fokhagyma, préselve** **1/2 teáskanál só** **2 alma, apróra vágva** **90 g rukkola**	Keverje össze a limelevet, az olajat és a fokhagymát, majd sózza meg. Adja hozzá az almát, a rukkolát, a lencsét, a kelkáposztát és a csirkehúst, majd keverje össze az egészet.

Adagonként: 264 kcal, 9 g zsír, 21 g szénhidrát, 21 g fehérje

Sałatka z soczewicy z kurczakiem

Przygotowanie: ok. 35 min

100 g zielonej soczewicy **1½ litra wrzącej wody** **300 g kapusty włoskiej pokrojonej w paski**	Dusić soczewicę bez przykrycia we wrzątku przez mniej więcej 20 minut, aż będzie miękka, dodać kapustę włoską, dusić przez mniej więcej 4 minuty i odcedzić.
1 łyżeczka oliwy z oliwek **200 g kurczaka pokrojonego w paski** **¼ łyżeczki soli** **szczypta pieprzu**	Rozgrzać olej na patelni. Smażyć kurczaka przez mniej więcej 5 minut, doprawić.
2 łyżki soku z limonki **2 łyżki oliwy z oliwek** **1 przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku** **½ łyżeczki soli** **2 starte jabłka** **90 g rukoli**	Wymieszać sok z limonki, oliwę i czosnek, doprawić solą. Dodać jabłka, rukolę, soczewicę, kapustę włoską i kurczaka, wymieszać.

Porcja: 264 kcal, tłuszcz 9 g, węglowodany 21 g, białko 21 g

Čočkový salát s kuřecím masem

Příprava: cca 35 min.

100 g zelené čočky **1,5 litru vroucí vody** **300 g hlávkové kapusty nakrájené na proužky**	Čočku vařte odkrytou ve vroucí vodě asi 20 minut doměkka, přidejte hlávkovou kapustu, povařte asi 4 minuty a slijte.
1 čajová lžička olivového oleje **200 g na nudličky nakrájeného kuřecího masa** **1/4 čajové lžičky soli** **trocha pepře**	Na nepřilnavé pánvi rozehřejte olej. Kuřecí maso smažte přibližně 5 minut, dochuťte ho.
2 polévkové lžíce limetkové šťávy **2 polévkové lžíce olivového oleje** **1 prolisovaný stroužek česneku** **1/2 čajové lžičky soli** **2 jablka, nastrouhaná nahrubo** **90 g rukoly**	Smíchejte limetkovou šťávu, olej a česnek, osolte. Přidejte jablka, rukolu, čočku, hlávkovou kapustu a kuřecí maso a vše promíchejte.

Porce: 264 kcal, tuky 9 g, sacharidy 21 g, bílkoviny 21 g

Šošovicový šalát s kuracím mäsom

Príprava: cca 35 minút

100 g zelenej šošovice **1 1/2 litra vriacej vody,** **300 g hlávkového kelu,** **nakrájaného na pásiky**	Šošovicu varíme odkrytú vo vriacej vode približne 20 minút, kým takmer úplne nezmäkne, pridáme hlávkový kel, povaríme približne 4 minúty a scedíme.
1 ČL olivového oleja **200 g kuracieho mäsa,** **nakrájaného na prúžky** **1/4 ČL soli** **trochu korenia**	Na panvici s nepriľnavým povrchom rozohrejeme olej. Kuracie mäso smažíme približne 5 minút, dochutíme.
2 PL limetkovej šťavy **2 PL olivového oleja** **1 prelisovaný strúčik cesnaku** **1/2 ČL soli** **2 jablká, nastrúhané nahrubo** **90 g rukoly**	Zmiešame limetkovú šťavu, olej a cesnak, osolíme. Pridáme jablká, rukolu, šošovicu, kel a kuracie mäso a premiešame.

Porcia: 264 kcal, tuky 9 g, sacharidy 21 g, bielkoviny 21 g

Apfel-Gurken-Salat mit Tofu

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

2 EL Apfelessig **1 EL Rapsöl** **1/2 dl Gemüsebrühe** **1 Gurke, in feinen Scheiben** **2 Äpfel, geraffelt** **1/2 TL Salz** **wenig Pfeffer**	Essig, Öl und Gemüsebrühe in einer Schüssel gut verrühren. Gurke und Äpfel beigeben, mischen, würzen.
20g Cashew-Nüsse **440g Curry-Tofu (z. B. Karma), in ca. 1 cm grossen Würfeln** **2 EL Wasser** **1/4 TL Salz** **1 EL Kokosraspel**	Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, zum Salat geben. Tofu, Wasser und Salz in derselben Pfanne warm werden lassen, unter den Salat mischen. Kokosraspel darüberstreuen.

Portion: 253kcal, F 14g, Kh 15g, E 15g

Salade pommes-concombre et tofu

Mise en place et preparation: env. 20 min

2 cuillères à soupe de vinaigre de pomme **1 cuillère à soupe d'huile de colza** **0,5 décilitre de bouillon de légumes** **0,5 cuillère à café de sei (si cela fait référence à un ingrédient spécifique, sinon à préciser)** **Un peu de poivre**	Mélanger bien dans un grand bol le vinaigre, l'huile et le bouillon. Ajouter le concombre et les pommes, mélanger, saler et poivrer.
20 g de noix de cajou, **440 g de tofu au curry (par exemple Karma), coupé en dés d'environ 1 cm,** **2 c. à soupe d'eau,** **1/4 de c. à café de sel,** **1 c. à soupe de noix de coco râpée.**	Faire griller les noix de cajou à sec dans une poêle antiadhésive, puis les ajouter à la salade. Faire chauffer le tofu dans la même poêle avec l'eau et le seï. Incorporer au reste de la salade. Parsemer de noix de coco râpée.

Portion: 253kcal, lip 14g, glu 15g, pro 15g

Apple and cucumber salad with tofu

Preparation and cooking time: approx. 20 mins

2 tbsp apple cider vinegar **1 tbsp rapeseed oil** **500 ml vegetable stock** **1 cucumber, sliced finely** **2 apples, grated** **1/2 tsp salt** **Pinch of pepper**	Mix vinegar, oil and stock well in a bowl. Add cucumber and apple, mix and season.
20 g cashew nuts **440 g curry tofu (e.g. Karma), cut into cubes of approx. 1 cm** **2 tbsp water** **1/4 tsp salt** **1 tbsp shredded coconut**	Roast nuts in a dry non-stick frying pan, add to salad. Heat tofu, water and salt in the same pan, mix into salad. Sprinkle with coconut flakes.

Portion: 253 kcal, 14 g fat, 15 g carbohydrates, 15 g protein

Almás uborkasaláta tofuval

Elő- és elkészítés: kb. 20 perc.

2 evőkanál almaecet **1 evőkanál repceolaj** **1/2 dl zöldségleves-alaplé** **1 uborka, vékonyra felszeletelve** **2 alma, apróra vágva** **1/2 teáskanál só** **egy kis bors**	Az ecetet, az olajat és a levesalaplevet egy tálban jó alaposan keverje össze. Adja hozzá az uborkát és az almát, keverje össze, majd fűszerezze meg.
20 g kesudió **440 g currys tofu (pl. karma), kb. 1 cm-es kockákra felvágva** **2 evőkanál víz** **1/4 teáskanál só** **1 evőkanál kókuszreszelék**	A diót tapadásmentes serpenyőben zsiradék nélkül pirítsa meg, majd adja hozzá a salátához. Ugyanabban a serpenyőben melegítse fel a tofut, a vizet és a sót, majd keverje a salátához. Szórja rá a kókuszreszeléket.

Adagonként: 253 kcal, 14 g zsír, 15 g szénhidrát, 15 g fehérje

Sałatka z jabłkiem, ogórkiem i tofu

Przygotowanie: ok. 20 min

2 łyżki octu jabłkowego **1 łyżka oleju rzepakowego** **50 ml bulionu warzywnego** **1 ogórek pokrojony w cienkie plastry** **2 starte jabłka** **½ łyżeczki soli** **szczypta pieprzu**	Dokładnie wymieszać w misce ocet, olej i bulion. Dodać ogórek i jabłko, wymieszać i doprawić.
20 g orzechów nerkowca **440 g tofu z curry (np. Karma) pokrojonego w kostkę o grubości ok. 1 cm** **2 łyżki wody** **¼ łyżeczki soli** **1 łyżka wiórków kokosowych**	Uprażyć orzechy na patelni bez tłuszczu i dodać do sałatki. Podgrzać tofu, wodę i sól na tej samej patelni i dodać do sałatki. Posypać wiórkami kokosowymi.

Porcja: 253 kcal, tłuszcz 14 g, węglowodany 15 g, białko 15 g

Jablkovo-okurkový salát s tofu

Příprava: cca 20 min.

2 polévkové lžíce vinného octa **1 polévková lžíce řepkového oleje** **1/2 dl zeleninového vývaru** **1 okurka, nakrájená na tenké plátky** **2 jablka, nastrouhaná nahrubo** **1/4 čajové lžičky soli** **trocha pepře**	V míse dobře promíchejte ocet, olej a vývar. Přidejte okurky a jablka, promíchejte a dochuťte.
20 g kešu oříšků **440 g kari tofu (např. Karma), nakrájeného na kostičky o velikosti přibližně 1 cm** **2 polévkové lžíce vody** **1/4 čajové lžičky soli** **1 polévková lžíce kokosových hoblinek**	Oříšky opražte na nepřilnavé pánvi bez tuku a přidejte je do salátu. Na stejné pánvi zahřejte tofu, vodu a sůl a vmíchejte je do salátu. Posypte strouhaným kokosem.

Porce: 253 kcal, tuky 14 g, sacharidy 15 g, bílkoviny 15 g

Jablkovo-uhorkový šalát s tofu

Príprava: cca 20 minút

2 PL jablčného octu **1 PL repkového oleja** **1/2 dl zeleninového vývaru** **1 uhorka, nakrájaná na jemné plátky** **2 jablká, nastrúhané nahrubo** **1/2 ČL soli** **trochu korenia**	V miske dobre premiešame ocot, olej a vývar. Pridáme uhorky a jablká, premiešame a dochutíme.
20 g kešu orieškov **440 g kari tofu (napr. Karma), nakrájaného na kocky o veľkosti približne 1 cm** **2 PL vody** **1/4 ČL soli** **1 PL kokosových hobliniek**	Oriešky opražíme na panvici s nepriľnavým povrchom bez tuku a pridáme ich do šalátu. Na rovnakej panvici necháme zohriať tofu, vodu a soľ a vmiešame ich do šalátu. Posypeme strúhaným kokosom.

Porcia: 253 kcal, tuky 14 g, sacharidy 15 g, bielkoviny 15 g

Betty Bossi

Manufactured for
Betty Bossi
Division of the Coop Genossenschaft
Baslerstrasse 52
CH-8021 Zurich
Switzerland

BPA free

Swiss Design

PRC

2 YEARS guarantee