



Mézességék

CSELEKVŐ ÉRTÉKEK
„Szorgalmasan, mint a méhek!”

Cselekvő közösségek – aktív közösségi szerepvállalás
EFOP-1.3.1-15-2016-00001.

SZÉCHENYI 

Cselekvő közösségek – aktív közösségi szerepvállalás

Cselekvő Értékek – Szorgalmasan mint a méhek!

EFOP-1.3.1-15-2016-00001

www.cselekvokozossegek.hu

Projektgazda (konzorciumvezető):

Szabadtéri Néprajzi Múzeum

– Múzeumi Oktatási és Módszertani Központ

(SZNM – MOKK)

Dr. Cseri Miklós főigazgató

2000 Szentendre, Sztaravodai út

Konzorciumi tagok:

NMI Művelődési Intézet Nonprofit Közhasznú Kft.

(NMI Művelődési Intézet)

Kárpáti Árpád ügyvezető igazgató

1027 Budapest, Csalogány utca 47–49.

Országos Széchényi Könyvtár (OSZK)

Dr. Tüske László főigazgató

1014 Budapest, Szent György tér 4–5–6.

Projektmenedzser:

Lukács László

A projekt szakmai vezetői:

Dr. Arapovics Mária (SZNM–MOKK),

Beke Márton (NMI Művelődési Intézet)

Fehér Miklós, Ságfi Ilona (OSZK)

Mintaprojekt kivitelezői:

Tiszanánai Fekete István Könyvtár

Lázár Tünde intézményvezető 3385, Tiszanána, Fő út 159.

3Tiszanánai Ifjúsági Értékkör Csoport

Kövess minket a Facebookon!

www.facebook.com/cselekvokozossegek/

A PROJEKT AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL, AZ EURÓPAI SZOCIÁLIS ALAP TÁRSFINANSZÍROZÁSÁVAL VALÓSUL MEG.

A Cselekvő közösségek – aktív közösségi szerepvállalás projekt szakmai megvalósítói elkötelezettek az esélyegyenlőség szerepének növelése, a hátrányos helyzetűek felzárkóztatása és a kulturális javakhoz való egyenlő hozzáférés lehetőségének megteremtése mellett.



GULYÁS IMRE: TISZANÁNA

Nána Nána
messzi Nána
vályogból vert
ezer háza
szivem vára
fegyvertára
tiszamenti
Tiszanána
partifecske
sártanyája
öregapám
almafája
Tiszanána
Tiszanána
három gulya
méla álma
száz menyecske
nyoszolyája
hóka csikó
dobbanása
Tiszanána
Tiszanána
sisi-susi
muzsikára
látogass meg
éjszakára

MINTAPROJEKT RÉSZTVEVŐK

Vankó Gábor
Lakatos Marcell
Donáth Kata
Somogyi Vivi
Lévai Réka
Tóth Gábor
Sáfránné Lányi Mária
Sáfrán Józsika
Tóth Nelli
Vajda Máté
Galvács Zoltán
Vajda Zsófia
Juhász Margó
Temesvári Niki
Orbán Emília
Gáspár Margaréta
Juhász Niki
Lázár Tünde





TARTALOM

Ajánlás	4. oldal
Receptek	5-28. oldal
Nánai krémes	5. oldal
Mézeskalács - Miamara módra	6-7. oldal
Éva Szelet	8-9. oldal
Kinder Tejszelet	10-12. oldal
Lajcsi Szelet	13-14. oldal
László szelet	15-16. oldal
Marlenka	17-18. oldal
Mézes krémes	19-20. oldal
Mézes Kuckó	21-22. oldal
Mézes tészta diókrémmel töltve	23-24. oldal
Mézes Zserbó	25-26. oldal
Mézes-Citromos szelet	27-28. oldal
Mézes-Aszalt Gyümölcsös koszorú	29-30. oldal



Kedves Mézkedvelő!

A Cselekvő Értékek – Szorgalmasan mint a méhek! - mintaprojekt kiadványát tartja a kezében.

A Tiszanánai Ifjúsági Értékkör Csoport közreműködésével összegyűjtöttünk néhány mézzel készült finomságot, melyek elkészítése és elfogyasztása mindenki számára garantáltan örömteli élményt nyújt. A receptek településünkön kedvelt, hagyományos ízek válogatása, melyeket nagyszüleink régi szakácskönyveiből másoltunk. Lapozgassák, nézegessék és süssék meg a sütitket. Szorgoskodjanak a konyháikban, legyen lisztes a kiadvány széle, mert akkor már nem készítettük

hiába. A méz kiváló természetes édesítőszer, amit akár a cukorbeteg is fogyaszthatnak. Ugyanakkor a fogyókúrázóknak sem kell lemondjanak az édességekről, hiszen a mézzel készült nyalánkságokkal bátran „bűnözhetnek”. Már csak ez a két ok elég kellene legyen arra, hogy megvédjük a méheket, de emellett még számtalan egészséges terméket köszönhetünk apró barátainknak. Szeretettel ajánljuk mindazoknak akik szeretik a mézet, tisztelik a méheket, fejet hajtanak a természet előtt és naponta fogyasszák a mézes finomságokat!

LÁZÁR TÜNDE
mintaprojekt vezető

Nánai krémes

Hozzávalók:

50 dkg liszt
15 dkg zsír
10 dkg porcukor
4 tojás sárgája
1 kanál méz
1 csomag sütőpor
annyi tej, hogy jól nyújtható legyen

Ebből 3 lapot sütünk, az egyik lehet vastagabb, mert azt összetörjük.

Krém:

20 dkg margarin
10 dkg porcukor
1 csomag vaníliás cukor
1 kanál lekvár
2 dl tej

Ezt összekeverjük az összetört lappal és ezzel töltjük meg a megmaradt két lapot.

Tetejére négy tojásfehérjét, 20 dkg kristálycukrot gőz fölött felferünk és a tetejét kakaóval befröcsköljük.



Mézeskalács- „MIAMARA” MÓDRA



Hozzávalók:

- 60 dkg liszt
- 20 dkg méz
- 20 dkg porcukor
- 5 dkg margarin
- 2 db tojás
- 2 kiskanál mézeskalács fűszerkeverék
- 2 kiskanál szódabikarbóna
- 2 kiskanál fahéj
- 2 kiskanál citromhéj
- 0,5 kiskanál gyömbér
- 0,5 kiskanál szerecsendió

Elkészítés:

A száraz hozzávalókat elkeverjük. A langyos mézben felolvasztjuk a margarint, majd belekeverjük a két tojást. Tésztát gyúrunk és minimum két órára, de akár egy éjszakára is hűtőbe tesszük. Kb. 3 mm vastagra nyújtjuk a tésztát, sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük a kiszaggatott formákat. Tojással vagy tejjel megkenjük a tetejét, 180 °C-on 10-15 percig sütjük.

Cukormáz:

- 20 dkg porcukor,
- 1 tojás fehérje,
- néhány csepp citromlé



TITKOS ÖSSZETEVŐK:

*Sok türelem
és szeretet!*

Jó sütögetést kívánok!

TUJTAD?

Egy üveg nektár méz összegyűjtéséhez a méhecskének annyit kell repülni, hogy azzal eljutna akár a Holdig is? ☹️ A méhecske egyszerre kb. saját súlya felének megfelelő nektárral repül haza, csak összehasonlításképp: ez olyan, mintha egy 80 kg-os ember 40 kg-ot cipelne 24 kilométer per órás sebességgel, ugyanis egy méh nagyjából ilyen gyorsan közlekedik.





Éva szelet

Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 13 dkg cukor+2 evőkanál cukor
- 2 dkg margarin
- 1 kiskanál szódabikarbóna
- 1,5 evőkanál méz
- 45 dkg rétesliszt
- 1 csomag vanília, csoki puding
- 1 csomag vaníliás cukor, kakaó
- 2 dl tej
- 2 dkg vaj

Jó tanács!

Ne tegyük a mézet a hűtőbe, bár ártani nem ártunk vele a méznek, de a méz kiválóan érzi magát a kamrában, de még jobban a konyhapulton! Tároljuk a mézet napfénytől védett helyen, zárható üveg vagy kerámia vagy agyag edényben, hogy ne tudja környezete páratartalmát felvenni.



Elkészítés:

2 db tojást 13 dkg cukorral, 2 dkg margarinnal, 1 kiskanál szódabikarbónával és 1,5 evőkanál mézzel habosra keverünk, majd habverővel gőz fölött addig verjük amíg meg nem melegedik és 45 dkg réteslisztet belekeverünk. A gőzről levéve tovább keverjük, azután 3 felé osztjuk. Az egyik részébe púpos evőkanálnyi kakaót keverünk. Ezután közepes nagyságú zsírozott tepsiben 3 lapot sütünk. Deszkára borítva hűtjük ki.

Közben megfőzünk egy csomag vanília és egy csomag csoki pudingot (fele annyi tejjel, mint a tasakon szerepel). Ha kihűlt, a vaníliásat 1 csomag vaníliás cukorral, a csokisat 1 evőkanál kakaóval erősítjük.

Alulra egy sárga tészta lapot fektetünk, erre a csoki krém kerül, azután a barna lap következik és erre a vaníliapudingot kenjük. Aztán újra sárgalap következik. Tetejére két evőkanál kakaóból, 2 evőkanál cukorral, meg egy kevés vízzel sűrű mártást főzünk. A tűzről levéve 2 dkg vajjal kikeverjük, és ezzel bevonjuk. csak másnap szeleteljük hosszúkás szeletekre.



Hozzávalók:

Tészta:

- 20 dkg porcukor
- 5 dkg margarin
- 2 db tojás
- 2 evőkanál kakaó
- 2 evőkanál méz
- 40 dkg finomliszt
- 1 kiskanál szóda bikarbóna

Krém:

- 3 csomag tejszín ízű pudingpor
- 2 dl tejföl
- 1 evőkanál finomliszt
- 6 dl tej
- 20 dkg porcukor
- 20 dkg vaj

A mázhoz:

- 15 dkg csokoládé
- 5 dkg vaj
- 1 evőkanál étolaj

A lapok készítése:

A porcukrot, a margarint és a mézet vízgőz felett felolvasztjuk, majd egy kicsit hagyjuk hűlni. A lisztet, a kakaóport és a szóda bikarbónát összekeverjük, ráütjük a tojásokat, majd a gőz felett felolvasztott anyagokkal összegyúrjuk. Két cipót formázunk és nagy gáztepsi nagyságúra nyújtjuk. Sütőpapírt teszünk a tepsi hátoldalára és a tésztát ráhelyezzük. 180 fokra melegített sütőben 8-10 perc alatt megsütjük. A másik lapot is így sütjük ki.

A krém készítése:

A pudingporokat a lisztrel, cukorral és 2 dl tejjel csomómentesre keverjük. Hozzákeverjük a többi tejet, majd sűrűre felfőzzük. Lehúzzuk a tűzről és hozzá keverjük a tejfölt, majd hagyjuk kihűlni. Amikor kihűlt a vajjal habosra keverjük és a két lap közé töltjük a krémet. A tetejére felolvasztjuk a csokoládét a vajjal és az étolajjal, majd bevonjuk vele a süteményt.

Hűtőbe tesszük és másnap szeleteljük.

Tudtad?

A méhek szerint a méhészek tolvajok. A méhek által saját maguk számára bespájzolt mézet lényegében véve ellopják a kis szúrós rovaroktól. Ezt a mézbegyűjtést követi a pergetés vagy pörgetés. Persze a méz elvétele során a méhészek ügyelnek arra, hogy maradjon táplálék a méheknek is. Így a behordott méz egy részét a kis rovaroknál hagyják, valamint a mézért cserébe gondoskodnak róluk, óvják őket a betegségektől, a kártevőktől.





Lajcsi szelet

Hozzávalók:

40 dkg liszt
20 dkg cukor
2 evőkanál kakaó
2 evőkanál méz
2 tojás
5 dkg vaj
1 mokkáskanál szódadikarbóna

Krémhez

25 dkg vaj
20 dkg porcukor
5 dl tej
1 puncsos puding
1 vaníliás puding
rum, ízlés szerint
vaníliás cukor
csoki máz
1 evőkanál olaj

Elkészítés:

A tésztához tedd egy nagy lábasba a kakaót, a mézet, a tojást, a cukrot és a vajat, majd vízgőz felett, állandóan kevergetve olvaszd össze körülbelül öt perc alatt. A tűzről levéve dolgozd hozzá a szódadikarbónával vegyített lisztet. Ne lepődj meg, ha a tészta ragacos lesz. Készíts belőle három cipót, lisztezett felületen nyújtsd ki őket akkorára, mint a tepsid. Tedd a lapokat a tepsi hátuljára, villával szurkáld meg. Egyesével süsd meg a tésztákat 180 fokra előmelegített sütőben nyolc-kilenc perc alatt.

A krémhez a pudingokat 2,5-2,5 deci tejjel főzd fel. Ízesítsd rummal, illetve vaníliás cukorral. A vajat keverd ki a porcukorral, majd az egyik felét dolgozd a puncsos, a másikat a vaníliás pudinghoz. Ha kihűl minden, állítsd össze a sütit, a lapokat kend meg a pudingos kiskanállal. Végül a mázhoz olvaszd fel vízgőz felett a csokit, keverd hozzá az olajat, és kend a süti tetejére.



Tudtad?

Ahhoz hogy egyedül 1 kg mézet összegyűjtsön egy méh 2-5 millió virágot kell megkeresnie és akkora távolságot kell megtennie, mint a Föld megkerülése!



Lackó-szelet



Elkészítés:

Két evőkanál meleg mézet ezt összekeverünk, egy kávéskanál szódobikarbónával, 45 dkg lisztet adunk hozzá. Összegyúrjuk és zsírozott tepsiháton három lapot sütünk belőle. Hat tojásból piskótát sütünk és két felé vágjuk. 6 dl kávéból, hét evőkanál. liszttel és 1 csomag. vaníliás cukorral sűrű krémet főzünk.

45 dkg vaját 30 dkg porcukorral habosra keverünk és a kihűlt krémhez adjuk. A lapokat mézzel töltjük meg. (Mézeslap-krém, piskóta-krém, mézeslap-krém, stb. Tetejére csoki mázát öntünk.

Hozzávalók:

Tészta:

15 dkg porcukor
 1 tojás
 5 dkg zsír
 3 evőkanál tej
 2 evőkanál meleg méz
 kávéskanál szódobikarbóna
 45 dkg liszt
 6 tojás

Krém:

6 dl kávé
 7 evőkanál liszt
 1 csomag vaníliás cukor
 45 dkg vaj
 30 dkg porcukor



Tudtad?

A „Magyar Akácméz” 2014 óta Hungarikum, és a minősége kiemelkedő a világon!





Marlenka, AZ ÖRMÉNY MÉZES

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 3 dkg libazsír
- 1 csomag szalakkáli
- 5 dkg méz
- 4 dl tej
- 15 dkg cukor
- 25 dkg finomliszt
- 20 dkg rétesliszt
- csipetnyi só



Elkészítés:

A sütőt 185 fokra előmelegítjük. A liszteket egy nagy táliba kimérjük, majd hozzákeverjük a szalakkálit, a csipetnyi sót és a cukrot. A tejhez adjuk a mézet, beleütjük a tojásokat, majd addig k
Keverjük, amíg homogénné nem válik a folyadék. A lisztes keverékhez apránként hozzáadjuk a tojásos, mézes tejet, a kanálnyi libazsírt, majd az egészet tésztává gyúrjuk.

A tésztát két félre szedjük. A sütőhöz tartozó úgynevezett gáztepsiket hasra fordítjuk, a hátoldalukra sütőpapírt terítünk, majd a tésztákat a tepsi hátán óvatosan és egyenletesen kinyújtjuk. A tésztákat nagyjából 10 perc alatt készre sütjük. Még melegen szelvében kettévágjuk, így 4 lapot kapunk. Ha ennél többet szeretnénk, a akkor 1,5 adag tésztával is dolgozhatunk, vagy a kisült lapokat más felosztásban is tovább vághatjuk.

Tudtad?

A méz erősíti a szívizmok összehúzódását, kedvezően hat a szív munkájára! Tágítja az ereket és kihajtja a felesleges vizet! A méz kálium, magnézium és glukóz tartalma rendszeres fogyasztás mellett biztosítja a szívizmok számára a szükséges energiát!



Mézes krémes

Hozzávalók:

2 evőkanál méz
15 dkg cukor
1 db tojás 3 dkg zsír
4 evőkanál tej
1 kávéskanál pezsgő
45 dkg liszt
porcukor

Krém:

20 dkg vaj
20 dkg porcukor
1 csomag vaníliás cukor
4 dl tej
3 evőkanál gríz

Elkészítés:

Forró víz fölött egy tálban jól elkeverjük az alábbi masszát. Elsőként két evőkanál mézet teszünk a tálba. Miután ez felolvadt, hozzáadunk 15 dkg cukrot, egy egész tojást, három dkg zsírt, négy evőkanál tejet egy kávéskanál pezsgőt. Ha már sűrű, levesszük a vízről, és 45 dkg lisztet adunk hozzá. Négy lapot sütünk.

Krém:

20 dkg vaj, 20 dkg porcukor->habosra keverjük és egy csomag. vaníliás cukorral ízesítjük. Négy dl tejet három evőkanálgrízzel felfőzünk. Ha kihűlt, a krémmel összekeverjük és minden lapot megkenünk vele. Tetejére porcukrot szórunk. Egy napot hagyunk a puhulásra.



Jó tanács!

Ha a mézet magyar termelőtől veszed, akkor hozzájárulsz a méhészmegélhetéséhez, és támogatod a magyar méhészeti ágazatot!
Magyar embernek – magyar mézet!



Mézes Kuckó



Hozzávalók:

60 dkg liszt,
5 dkg zsír,
1 kávéskanál szóda-bikarbóna,
25 dkg porcukor,
3 evőkanál méz,
2 egész tojás,
kevés tej,
2-3 evőkanál kakaópor.



Elkészítés:

Ugyanúgy gyúrjuk össze, mint a hagyományos mézes tésztát, csak a kakaóport hagyjuk ki. 3 cipót formázunk és a harmadikhoz gyúrjuk a kakaóport. A két világos cipót egyenként kinyújtjuk gáztepsi nagyságúra és a tepsi hátára ügyeskedjük. Kicsit megszurkáljuk, hogy ne legyen púpos sülés közben és felvágjuk 3 részre: 10x32, 9x32, 9x32 cm.

A harmadik cipóból 12 db rudat sodrunk aminek szintén 32 cm hosszúnak kell lennie.

Ezeket megsütjük és hagyjuk kihűlni, közben elkészítjük a krémet:

2 csomag vaníliapuding, 2 kanál liszt, 8 dl tej. Ezeket felfőzzük és hűlni hagyjuk, közben összekeverjük az alábbiakat :

25 dkg margarin + 25 dkg porcukor + 1

csomag vaníliás cukor + rumaroma.

Ha kihűlt a puding a két krémet csomómentesen összekeverjük.

Ezután összerakjuk a sütit. Mivel 2 kuckó készül, így a krémet felezzük, hogy biztos elég legyen.

Tálcára tesszük az egyik 10*32 cm-es lapot megkenjük krémmel és ráhelyezünk 3 db rudat, erre is krém majd 2 db rúd, ismét a krém és 1 db rúd. A tetejét és az oldalát bekrémezzük, és rátesszük a 2 db 9*32 cm-es lapot az oldalára picit összenyomva. Mikor összeraktuk a kuckókat, bevonjuk őket csokimázzal, másnap szeleteljük kb 1 cm szélességben.

Nem bonyolult, a saját oldalamon ott vannak lépésről lépésre a képek. Isteni finom és laktató.

Egészségetekre!



Mézes tészta

DIÓKRÉMMEL TÖLTVE



Hozzávalók:

A tésztához:

30 dkg finomliszt
5 dkg porcukor
10 dkg méz
2 db tojás
1 kiskanál szódadikarbóna
0.5 kiskanál citromlé (ezzel fel-
futtatjuk a szódadikarbónát)

A krémhez:

15 dkg dió
15 dkg cukor
2 dl kemény tejföl
1 csomag vaníliás cukor

Elkészítés:

A tészta alapanyagait jól összegyúrjuk (lehet tenni még hozzá egy kis tejfölt, hogy könnyebben lehessen összegyúrni), és letakarva 1 éjjelen keresztül szobahőmérsékleten pihentetjük. Másnap reggel 2 cipóba osztjuk, lisztezett deszkán kinyújtjuk, majd vajazott tepsi hátán kisütjük. Még melegen hosszában 2-be vágjuk a lapokat.

Amíg hűlnek a lapok, elkészítjük a krémet: a hozzávalókat jól eldörzsöljük. A krémet három egyenlő részre osztjuk, és megtöltjük vele a lapokat

(lap-krém-lap-krém-lap-krém-lap).

Letakarjuk, és 2 nap után nagyon finom, puha lesz.

sütési hőfok: 170°C

tepsi mérete: 35x30 cm



Tudtad?

Az ókori Római Birodalomban az egészséggel kötötték össze a mézet. Egy régi római közmondás szerint: „Ubi apis, ibi salus”, vagyis „Ahol a méhek, ott az egészség”.





Mézes Zserbó

Hozzávalók

50 dkg liszt
1 kanál zsír
15 dkg porcukor
2 db tojás
1 kávéskanál szódobikarbóna
4 evőkanál tejföl
4 evőkanál meglangyosított méz

Töltelék:

3 tojássárgája
3 evőkanál cukor
2 evőkanál liszt
1 csomag vaníliás cukor
6 dl tej
15 dkg darált dió
rum
20 dkg vaj
20 dkg porcukor
Csokoládé



Elkészítés:

50 dkg lisztből, egy kanál zsírral, 15 dkg porcukorral, két tojással, egy kávéskanál szódobikarbónával, négy evőkanál. tejföllel és négy evőkanál. meglangyosított mézzel tésztát gyúrunk. Öt egyenlő cipóra osztjuk és pihentetés után egyenlő lapokat sütünk belőle.

Három tojássárgájából, három evőkanál cukorral, 2 evőkanál. liszttel, 1 csomag vaníliás cukorral, 6 dl tejjel sűrű krémet főzünk. A tűzről levéve beleteszünk 15 dkg darált diót és ízlés szerint rumot, majd teljesen kihűtjük. Közben 20 dkg vaját, 20 dkg porcukorral habosra keverünk, ezt hozzáadjuk a kihűlt krémhez és a lapokat ezzel töltjük meg. Tetejére csoki máz kerül.



Mézes Citromos szelet

Hozzávalók:

Piskótához:

8 tojás,
8 evőkanál kristálycukor
8 evőkanál finomliszt
2 citrom héja,
2 kanál akácméz
félcsomag sütőpor

Krém:

6 dl tej,
3 csomag (120 gramm) vaníliázú pudingpor (főzni való)
2 citrom
30 dkg kristálycukor
45 dkg vaj vagy sütőmargarin

Elkészítés:

A piskótát a szokásos módon elkészítjük. Miután kisült a tortaformából kivesszük és 3 részre vágjuk. A krémhez a tejet a pudingporral, az alaposan megmosott citrom reszelt héjával és kifacsart levélével meg a cukorral kikeverjük. Kis lángon, szüntelenül kevergetve sűrűre főzzük

(vigyázni kell, mert könnyen odakaphat!), és a tűzről levéve hűlni hagyjuk.

Ha kihűlt hozzátesszük a puha vaját és a citrom levét, habos krémet készítünk.

A kihűlt tortalapokat a krémmel megtöltjük, a tejére citromos zselatint készítünk, a zselatin csomagolásán feltüntetett elkészítési javaslat mentén. Díszítés képpen friss gyümölcsöt helyezhetünk a zselatin alá.

Nagyon finom és hűsítő nyári édesség!





Mézes-aszalt gyümölcsös koszorú

Hozzávalók:

A tésztához:

25 dkg aszalt gyümölcsök (vegyesen)

4 evőkanál rum (vagy rumaroma)

20 dkg méz

25 dkg barna cukor

1 késhegynyi só

15 dkg vaj (lágy)

2 db tojás

1 teáskanál citromhéj (reszelt)

27 g mézeskalács fűszerkeverék

5 dkg csokoládéforgács

1 dl tej

1 csomag sütőpor

40 dkg finomliszt

1 tasak csokoládés pudingpor

12 dkg dió (darált vagy mogyoró)

1 evőkanál vaj (a forma kikenéséhez)

A tetejére

1 evőkanál finomliszt

(a forma kikenéséhez)

8 evőkanál porcukor

1 evőkanál citromlé (vagy víz)



Elkészítés:


Az aszalt gyümölcsöket összevagdadjuk nem túl kicsi darabokra, leöntjük a rummal vagy rumaromás vízzel, és 1 órát állni hagyjuk. A mézet összekeverjük a cukorral, a sóval, és a vajjal. Robotgéppel összedolgozzuk. Hozzáadjuk a tojásokat, és még 1-2 percig verjük. Beletesszük a citromhéjat, a fűszert, a csoki forgácsot, és a tejet. A sütőport elkeverjük a liszttel, és a pudingporral, majd a tésztához tesszük. Végül a mogyorót, és a gyümölcsöket is beledolgozzuk. Tömör tésztát kapunk. A sütőt előmelegítjük.

A tésztát kivajazott, liszttel meghintett koszorú vagy kuglófformába öntjük, megsütjük. (A sütési idő a formától függ.) Ha kihűlt, kiborítjuk a formából. A porcukrot vízzel (vagy citromlével) elkeverjük, hogy nagyon sűrű, nehezen folyós masszát kapjunk. A süti tetejére kenjük, és gyümölcsökkel kidíszítjük. Végül megszórhatjuk porcukorral.

sütési hőfok: 180°C







KÉSZÍTETTE:

Tiszanánai Ifjúsági Értékkör Csoport

Szerkesztette: Vajda Máté Pál

Fotó: Penti Róbert

Lektorálta:

Gyuris Gábor , Lázár Tünde

— 2018 —

