

Bőséghozó Újévi  
*Vegán receptek*

[www.magyarnatalia.hu](http://www.magyarnatalia.hu)





## Üdvözöllek

**Magyar Natália vagyok,**  
**funkcionális életmód mentor és**  
**vegán táplálkozási tanácsadó.**

Szeretném megmutatni neked ezzel a pár étellel, hogy milyen egyszerűen beépíthetőek a teljes értékű növényi ételek az ünnepi menübe. Ha már unod az újévi lencsefőzeléket, itt találsz pár olyan receptet, ami segíthet a bőség megteremtésében 2024-ben is.

Amennyiben jobban megismernéd a teljes értékű növényi táplálkozás világát, vagy csak szeretnél több növényi alapú, egészséges ételt a mindennapjaidba beépíteni, életmódot váltanál, hasznos tartalmakért kövess be az alábbi platformokon, illetve csatlakozz a facebook csoporthoz!

**FACEBOOK CSOPORT**



# TARTALOMJEGYZÉK

---

ELŐÉTEL

**01**

Töltött édesburgonya

FŐÉTEL

**02**

Lencsés bolognai spagetti

DESSZERT

**03**

Chia puding gyümölcsökkel

# Töltött édesburgonya



## HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ

- 2 db édesburgonya (nyers)
- 120 g csicseriborsó (konzerv)
- 67 g spenót
- 2 evőkanál tahini
- 5 g olívaolaj
- só, bors ízlés szerint
- piros paprika ízlés szerint
- 1 teáskanál kömény
- 2 gerezd fokhagyma

## BELTARTALOM ADAGONKÉNT

Kalória: 323 Kcal  
Fehérje: 9 g  
Szénhidrát: 52 g  
Zsír: 8 g

Elkészítési idő: 75 perc

### Elkészítés:

- Melegítsd elő a sütőt 190 fokra.
- Az édesburgonyákat szurkáld meg villával, majd helyezd egy sütőpapírral bélelt tepsire és süsd 45-50 percig, amíg éppen hogy megpuhul. Amíg sül az édesburgonya, készítsd el a csicseriborsót.
- Öblítsd le, csepegtesd le, majd papírtörülővel töröld át kicsit. Egy kis tálban keverd össze a csicseriborsót az olívaolajjal, a sóval, a borssal és a köménnyel, majd terítsd egy sütőpapírral bélelt tepsire és süsd 25-35 percig, amíg ropogós és barnás színű lesz.
- Ha kész az édesburgonya, 5-10 percig hagyd hűlni, majd hosszában felezd meg és villával nyomkodj bele egy kis mélyedést. Végül készítsd el a spenótot is.
- Pici olívaolajon kezd el párolni a spenótot, amíg a levelek fonnyadni kezdenek, majd add hozzá a fokhagymát, a sót, a borsot és főzd tovább kb. 1 percig.
- Utolsó lépésként töltsd meg az édesburgonyákat a csicseriborsóval és a spenóttal.
- Tálalás előtt csepegtess rá tahinit és szórd rá a pirospaprika pelyheket.

*Lencsés bolognai spagetti*



## ÖSSZETEVŐK 2 ADAGHOZ

- 200 g spagetti (száraz, sima vagy teljes kiőrlésű)
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 db sárgarépa apróra vágva
- 1 db zellerszár apróra vágva
- 100 g lencse (beluga ajánlott, de lehet vörös vagy barna lencse is)
- 1,5-2 dl víz vagy zöldségalaplé
- 200 g paradicsompüré
- 1 evőkanál olívaolaj
- friss petrezselyem és bazsalikom aprítva
- só, bors, oregánó ízlés szerint (használhatsz olasz fűszerkeveréket is)

## BELTARTALOM ADAGONKÉNT

Kalória: 521 Kcal

Fehérje: 27 g

Szénhidrát: 78 g

Zsír: 6,2 g

Elkészítési idő:

45 perc +

lencse áztatása, ha barna lencsét használsz

### Elkészítés:

- Ha barna lencsét használsz egy éjszakára áztasd be vízbe. A beluga-, és vörös lencsét nem szükséges előzetesen beáztatni.
- Egy fazékban tedd fel főni a tésztát. Amíg fő a tészta, készítsd el a szószt.
- Az olívaolajon dinszteld meg a vöröshagymát, a répát, a zellert kb. 5 percig.
- Add hozzá a lencsét és az alaplevet (lehet víz is, ha nincs zöldség alapleved).
- Forrald fel, majd kis lángon főzd, míg a lencse meg nem puhul (kb. 20 perc).
- A végén, mikor elfőtt a folyadék add hozzá a zúzott fokhagymát, a paradicsompürét vagy konzervet, majd sózd, borsozd ízlés szerint és hagyd még egy forralásig a tűzön, majd zárd el.
- Végül halmozd a tésztára.
- Ha sajtos ízre vág, sörélesztőpehellyel is megszórhatod.

*Chia puding  
gyümölcsökkel*





## HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ

- 1 csésze cukormentes mandulatej vagy kókusztej
- 1/4 csésze chia mag
- 1 tk. agavé szirup vagy juhar szirup vagy egyéb természetes édesítő
- 1 tk. vanília kivonat
- 1 csésze bogyós gyümölcs

## BELTARTALOM ADAGONKÉNT

Kalória: 299 Kcal

Fehérje: 5 g

Szénhidrát: 15 g

Zsír: 25 g

Elkészítési idő:

10 perc összeállítás.

Számolj a pihentetési idővel előre.

### Elkészítés:

- Egy tálban keverd össze az összes hozzávalót a gyümölcsök kivételével.
- A keveréket tedd egy zárható edénybe vagy csatos üvegbe és minimum 3 órára, de legjobb esetben egy éjszakára tedd hűtőbe.
- 4 adag lesz belőle.
- 1 adagot szedj tálkába, majd díszítsd fel gyümölcsökkel ízlés szerint.

Bízom benne, hogy ez a kis ízelítő elnyerte tetszésed és te is megtapasztaltad mennyire könnyen elkészíthető egy menü növényi alapanyagokból. Amennyiben további inspirációra vágysz, fejlesztenéd tudásod a növényi étkezés területén, esetleg egészségügyi kihívásokkal küzdesz, akkor [ezen a linken](#) tudsz tájékozódni a továbbiakról.

Programjaimon keresztül megismerheted a funkcionális medicinában rejlő lehetőségeket, valamint megoldásokat találhatsz kibillent egyensúlyi állapotod helyreállítására és vitalitásod visszaszerzésére.

A funkcionális medicina alapvetése a tünetek hátterében lévő okok feltárása, melyeket holisztikusan az életmódprogram összes elemével támogatunk - elsősorban egyszerű, természetes alapvető stratégiák alkalmazásával - 5 kiemelt pillér figyelembevételével.

Továbbá másik szakterületem a funkcionális életmód mellett a növényi táplálkozás. Amennyiben nem tudod miként indulj el vagy bizonytalan vagy abban mindent megadsz e a szervezetednek a növényi táplálkozás során, esetleg iránymutatásra van szükséged, abban is állok rendelkezésedre.

Holisztikus szemléletmód mentén dolgozom, az egyén sajátosságait veszem alapul és a számára legmegfelelőbb úton haladunk céljai elérése érdekében.

Ha kérdésed van, vagy további információra van szükséged, kérlek [keress bizalommal!](#)

Egészségben, Sikerekben gazdag  
Boldog Új Évet kívánok!

FACEBOOK CSOPORT

*Magyar Natália*





Szerző, szerkesztés, fotó, forrásmegjelölés: Magyar Natália  
Ünnepi fogások vegán módra  
Copyright © Magyar Natália, 2023

Minden jog fenntartva.

Az e-könyv - a szerző írásos jóváhagyása nélkül - sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a fénymásolást, nyomtatást, a rögzítést vagy az információörögzítés bármely formáját.



[www.magyarnatalia.hu](http://www.magyarnatalia.hu)