



**Főző (befőző) klub ötödik foglalkozására  
2016. január 20. 12 óra 30 perc  
Petőfi Sándor Művelődési Ház Kisterem és Tankonya,**

**Vaníliás gyümölcssaláta vanília krémmel recept**



Télen vitaminforrás, nyáron pedig frissítő.

**Hozzávalók / 4 adag**

**Gyümölcs salátához**

- 1 citromból nyert citromlé
  - 3 dl víz
  - 0.5 db vanília (vagy vaníliás cukor)
  - 2 ek cukor
  - 2 db narancs
  - 1 db alma
  - 1 db körte
  - 3 db kivi
  - 2 db banán
  - 5 db mandarin (kisebb)
  - 450 g őszibarack konzerv (vagy ananász, esetleg mindkettő)
  - szegfűszeg ízlés szerint (pár szem)
- Ízlés szerint variálhatjuk a gyümölcsöket.

**Vanília krémhez**

- 500 ml tej
- 3 db tojás
- 150 g cukor
- 70 g liszt
- 1 tasak

**Elkészítés:**

**Saláta:**

1. Egy nagyobb üvegtálba öntjük a vizet, belekeverjük a citromlét és a cukrot. Beletesszük a vaníliát és a szegfűszeget. Hozzáöntjük a barackkompót levét, így megkapjuk a gyümölcssalátánk levét.



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.



2. A gyümölcsöket megtisztítjuk, tetszőleges formájúra feldaraboljuk, majd óvatosan beleforgatjuk az elkészített lébe. A banánt tegyük bele utoljára, hogy ne törjön meg.
3. Jól behűtve tálaljuk.

#### **Vanília krém:**

4. Készíthetjük liszt helyett azonos mennyiségű pudingporral vagy 50-50% pudingpor és liszt keverékével is.
5. A tojássárgáját kevés tejjel elkeverjük, hozzáadjuk a lisztet (vagy pudingport), és csomómentesre elkeverjük. A többi tejet a cukor felével és a vanillincukorral felfőzzük. A tojásfehérjéből a cukor másik felével kemény habot készítünk.
6. Ha a tej felforrt, a péppel összekeverjük, visszatesszük a tűzre, és habverővel állandó keverés mellett addig főzzük, amíg sűrű nem lesz. Levéve a tűzről, óvatosan belekeverjük a kemény tojás habot, és még melegen betöltjük.

#### **Tálalás**

Krémet a gyümölcssaláta mellé tálaljuk.

**Magyar Természetvédők Szövetsége – Föld Barátai  
Beretzk Péter Természetvédelmi Klub elnöksége**



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.