



**VICTUS**  
*Medical Nutrition Group*

# Receptek a Kisgyerekeknek



Nemes Levente – Nyilvántartott Dietetikus

# JOGI NYILATKOZAT ÉS FONTOS INFORMÁCIÓK

Ez a szakácskönyv kizárólag általános tájékoztatási célokat szolgál.

A benne található receptek egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozást támogatnak kisgyermek (12-36 hónapos korosztály) számára, a legfrissebb táplálkozástudományi ajánlások alapján. Nem helyettesítik a regisztrált dietetikus vagy gyermekorvos szakmai tanácsát, egyéni étrend-tervezését, felügyeletét vagy diagnózisát.

Minden gyermek egyedi. Az allergiák, intoleranciák, növekedési sajátosságok, orvosi állapotok (pl. reflux, táplálékallergia, fejlődési rendellenességek) miatt mindig konzultáljon regisztrált dietetikussal – mint amilyen a szerző, Nemes Levente – vagy gyermekorvossal, mielőtt új ételeket vezet be, vagy jelentős változást eszközöl az étrendben.

A VICTUS Medical Nutrition Group és a szerző nem vállal felelősséget semmilyen egészségügyi problémaért, amely a receptek alkalmazásából eredhet. A receptek kipróbálása a szülő saját felelősségére történik.

A dietetikussal való szoros együttműködés mindig kívánatosabb és ajánlottabb, mint bármely általános szakácskönyv használata. Ez a könyv csak kiegészítő eszköz lehet a mindennapi táplálkozás megtervezéséhez.

## A SZERZŐRŐL

Nemes Levente – Nyilvántartott Dietetikus, a VICTUS Medical Nutrition Group szakértője.

Több mint 10 éves tapasztalattal rendelkezik gyermekek és családok táplálkozási tanácsadásában. Küldetése, hogy a szülők számára praktikus, tudományosan megalapozott recepteket és tippet biztosítson, amelyek segítik a kisgyermek egészséges táplálkozási szokásainak kialakítását.

„Hiszek abban, hogy a helyes táplálkozás már a legkorábbi életévekben kezdődik, és a szülők támogatása kulcsfontosságú a gyermekek hosszú távú egészségéhez.” – Nemes Levente

## HOGYAN HASZNÁLD EZT A SZAKÁCSKÖNYVET?

- Kor szerinti ajánlás: Minden receptnél feltüntettük a javasolt életkort. Mindig a gyermek fejlettségi szintjéhez igazítsd az állagot (püré, darabos, ujjétel).
- Allergia bevezetés: Új élelmiszert mindig egyenként vezess be, és figyelj 3-5 napig a reakciókra.
- Adagok: Az adagok 1-2 kisgyermekre vonatkoznak. Szükség szerint duplázd meg.
- Anyatej / tápszer: Számos receptben használhatsz anyatejet vagy tápszert a tej helyett – ez különösen fontos 12-18 hónapos korig.
- Variációk: Ne félj változtatni a zöldségeket vagy fűszereket a gyermek ízlése szerint.

# TARTALOMJEGYZÉK

## Reggeli

1. Banános-áfonyás zabkása – 10 perc | 12+ hónap
2. Spenótos-tojásos puha palacsinta – 15 perc | 12+ hónap

## Főételek

3. Sütőtökös krémleves – 25 perc | 10+ hónap
4. Csirke-zöldség gőzölt gombóc – 30 perc | 12+ hónap
5. Lazac és édesburgonya püré – 20 perc | 10+ hónap
6. Paradicsomos zöldséges tészta – 18 perc | 12+ hónap
8. Mini pulyka fasírt burgonyapürével – 35 perc | 12+ hónap
9. Brokkoli-krémleves – 20 perc | 10+ hónap
13. Quinoa zöldség keverék – 20 perc | 12+ hónap
14. Tonhalas burgonya lepény – 25 perc | 12+ hónap
15. Vöröslencse dhal – 25 perc | 12+ hónap
17. Zöldborsós rizsgombóc – 25 perc | 12+ hónap
20. Mini cukkini-rizs töltelék – 30 perc | 12+ hónap

## Uzsonna

7. Túrós bogyós krém – 5 perc | 10+ hónap
10. Gyümölcsös joghurt turmix – 5 perc | 10+ hónap
12. Sárgarépás banán muffin – 25 perc | 12+ hónap
19. Kakaós banán shake – 5 perc | 12+ hónap

## Desszert

11. Almás-fahéjas zabpuding – 15 perc | 12+ hónap
16. Banános-joghurt jégkrém – 5 perc + fagyasztás | 10+ hónap
18. Eper-joghurt pohárkrém – 10 perc + hűtés | 10+ hónap

Összesen 20 recept • Készült a VICTUS Medical Nutrition Group számára • 2026

# A RECEPTEK

Minden recept dietetikailag megtervezett, könnyen elkészíthető és kisgyermek számára optimalizált. Jó étvágyat kívánunk!

## 1. Banános-áfonyás zabkása

Elkészítési idő: 10 perc • Adag: 2 adag (kisgyermek) • Ajánlott kor: 12+ hónap

Ez a klasszikus reggeli tele van rosttal és természetes édességgel. A zab kiválóan támogatja az emésztést, míg a banán és áfonya vitaminokkal és antioxidánsokkal látja el a kisgyermeket. Ideális 12 hónapos kortól.

### Hozzávalók:

- 50 g finom zabpehely
- 200 ml anyatej, tápszer vagy teljes tej (ha már engedélyezett)
- 1 érett banán
- 40 g friss vagy fagyasztott áfonya
- ½ tk fahéj
- 1 tk méz (opcionális, 12+ hónap után)

### Elkészítés:

1. A zabpehelyt tedd egy kis lábasba a tejjel együtt, és főzd 4-5 percig közepes lángon, folyamatos keverés mellett, amíg krémes állagú nem lesz.
2. A banánt villával törd össze sima pürévé. Az áfonyát hagyd egészben vagy törd össze enyhén.
3. Keverd a banánpürét és az áfonyát a főtt zabkásához. Ízesítsd fahéjjal és mézzel (ha használod).
4. Hűtsd le kissé szobahőmérsékletűre, majd tálald. Szórhat szór rá extra áfonyát a tetejére.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A zab béta-glükán tartalma támogatja az immunrendszert. Ha a gyermek laktózérzékeny, használj mandulatejet vagy rizstejet – mindig konzultálj dietetikussal az alternatívákról.*

## 2. Spenótos-tojásos puha palacsinta

Elkészítési idő: 15 perc • Adag: 8-10 mini palacsinta (2 adag) • Ajánlott kor: 12+ hónap

Finom, puha palacsinta, ami tele van vassal és fehérjével. A spenót természetes módon rejtve van benne, így a válogatós kisgyerekek is szívesen fogyasztják. Kiváló vasforrás a növekvő szervezetnek.

### Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 100 g friss spenótlevel (vagy 50 g fagyasztott)
- 80 g teljes kiőrlésű liszt
- 120 ml anyatej vagy tápszer
- 1 tk olívaolaj a sütéshez
- Csipet só (opcionális)

### Elkészítés:

1. A spenótot blansírozd 1 percig forró vízben, majd öblítsd hideg vízzel és töröld szárazra. Aprítsd finomra vagy pürésítsd.
2. A tojásokat verd fel egy tálban, add hozzá a spenótot, a lisztet és a tejet. Keverd sima tésztává.
3. Melegíts fel egy tapadásmentes serpenyőt, kend be vékonyan olívaolajjal.
4. Süsd a palacsintákat 2-3 percig oldalanként, amíg aranybarna és puha nem lesz. Tálald melegen vagy langyosan.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A tojás kiváló minőségű fehérje és kolin forrása, ami támogatja az agy fejlődését. Ha allergia gyanúja van, vezess be egy új ételt egyszerre és figyelj a reakciókat.*

### 3. Sütőtökös krémleves

Elkészítési idő: 25 perc • Adag: 3 adag • Ajánlott kor: 10+ hónap

Édes, krémes leves, ami tele van béta-karotinnal és C-vitaminnal. A sütőtök természetes édessége miatt a gyerekek imádják, és könnyen emészthető. Tökéletes őszi-téli fogás.

#### Hozzávalók:

- 400 g sütőtök (hámozott, kockázva)
- 1 db kisebb sárgarépa
- ½ db vöröshagyma
- 300 ml zöldségalaplé vagy víz
- 50 ml kókusztejszín vagy anyatej
- 1 tk olívaolaj
- Csipet gyömbérpor (opcionális)

#### Elkészítés:

1. Melegítsd fel az olívaolajat egy lábasban, add hozzá az apróra vágott hagymát és sárgarépát, párold 3 percig.
2. Add hozzá a sütőtök kockákat és az alaplevet. Főzd fedő alatt 15-18 percig, amíg a zöldségek puhák nem lesznek.
3. Pürésítsd botmixerrel simára. Keverd bele a kókusztejszín vagy anyatejet a krémes állagért.
4. Ízesítsd gyömbérrel, ha szeretnéd. Tálald langyosan, esetleg pirított tökmaggal a tetején (12+ hónap).

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A sütőtök rendkívül gazdag A-vitamin előanyagban, ami támogatja a látást és az immunrendszert. Ez a leves remek választás, ha a gyermek nehezen fogadja el a zöldségeket.*

### 4. Csirke-zöldség gőzölt gombóc

Elkészítési idő: 30 perc • Adag: 12-15 gombóc (3 adag) • Ajánlott kor: 12+ hónap

Puha, omlós gombóc, ami tele van fehérjével és zöldségekkel. Gőzölve készül, így megőrzi a tápanyagokat és nagyon könnyű a kis gyomornak. Kiváló ujjétel is.

#### Hozzávalók:

- 200 g darált csirkemell
- 1 db közepes cukkini (reszelve)
- 1 db sárgarépa (reszelve)
- 30 g zabpehely vagy zsemlemorzsa
- 1 db tojás
- 1 tk szárított oregánó
- Csipet só és bors (opcionális)

#### Elkészítés:

1. A reszelt cukkinit és sárgarépát nyomd ki egy tiszta konyharuhában a felesleges víztől.
2. Egy tálban keverd össze a darált húst, a zöldségeket, a zabpehelyt, a tojást és a fűszereket.
3. Formázz kis gombócokat (kb. 2-3 cm átmérőjű).
4. Gőzöld 12-15 percig gőzölőben vagy speciális gombóc-sütőben, amíg teljesen át nem sülnek. Tálald zöldségpürével vagy rizzsel.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A csirke sovány fehérjeforrás, a zöldségek pedig rostot és vitaminokat adnak. Ha a gyermek 18+ hónapos, sütheted is a gombócokat 180°C-on 15 percig ropogósabbá.*

## 5. Lazac és édesburgonya püré

Elkészítési idő: 20 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 10+ hónap

Omega-3 zsírsavakban gazdag fogás, ami támogatja az agy és a szem fejlődését. Az édesburgonya természetes édessége és krémes állaga miatt a gyerekek kedvence lesz. Kiváló D-vitamin forrás is.

### Hozzávalók:

- 120 g lazacfilé (bőr nélkül, szálkamentes)
- 200 g édesburgonya
- 100 g brokkoli rózsák
- 1 tk olívaolaj
- 50 ml anyatej vagy tápszer a püréhez
- Friss kapor vagy petrezselyem (opcionális)

### Elkészítés:

1. Az édesburgonyát hámozd meg, kockázd fel és főzd puhára 10 percig.
2. A lazacot párold vagy süsd fóliában 8-10 percig 180°C-on, amíg omlós nem lesz.
3. A brokkolit blansírozd 4 percig.
4. Minden hozzávalót pürésítsd külön-külön vagy együtt, anyatejjel vagy tápszerrel hígítva a kívánt állagúra. Tálald langyosan.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A lazac hetente 1-2 alkalommal ajánlott kisgyermekeknek az omega-3 miatt. Ha a gyermek nem szereti a halat, kezdj nagyon kis mennyiséggel és keverd más ízekkel.*

## 6. Paradicsomos zöldséges tészta

Elkészítési idő: 18 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 12+ hónap

Klasszikus, de egészséges verzió: puha tészta gazdag zöldséges paradicsomszósszal. Tele van likopinnal és rosttal. Gyors és laktató ebéd vagy vacsora.

### Hozzávalók:

- 100 g kis méretű tészta (pl. farfalle vagy spirál, főzve puhára)
- 2 db érett paradicsom
- ½ db cukkini
- ½ db sárgarépa
- 1 tk olívaolaj
- 1 tk szárított bazsalikom
- 30 g reszelt parmezán (opcionális, 12+ hónap)

### Elkészítés:

1. A tésztát főzd meg a csomagoláson szereplő időnél 1-2 perccel tovább, hogy nagyon puha legyen.
2. A zöldségeket apróra vágd vagy reszeld. Párold az olívaolajon 5 percig, majd add hozzá a paradicsomot és a bazsalikomot.
3. Főzd a szószt 8 percig, amíg besűrűsödik. Pürésítheted, ha a gyermek nem szereti a darabosat.
4. Keverd össze a főtt tésztával. Szórd meg parmezánnal, ha használod. Tálald azonnal.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A paradicsom likopin tartalma erősebb, ha olívaolajjal készíted. Ez a fogás remek módja annak, hogy a gyermek több zöldséget fogyasszon anélkül, hogy észrevenné.*

## 7. Túrós bogyós krém

Elkészítési idő: 5 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 10+ hónap

Fehérjedús, krémes uzsonna, ami tökéletes kalciumforrás a csontfejlődéshez. A bogyós gyümölcsök antioxidánsokban gazdagok és természetes édességet adnak. Nincs szükség hozzáadott cukorra.

### Hozzávalók:

- 150 g natúr túró (zsírszegény vagy normál)
- 50 g görög joghurt (natúr, cukormentes)
- 80 g vegyes bogyós gyümölcs (eper, áfonya, málna)
- 1 tk vanília kivonat (alkoholmentes)
- 1 tk méz (opcionális)

### Elkészítés:

1. A túró és a joghurtot keverd sima krémmé villával vagy botmixerrel.
2. A bogyókat törd össze enyhén villával (hagyj néhány darabot az állagért).
3. Keverd a gyümölcsöt a túrókrémhez, ízesítsd vaníliával és mézzel (ha használod).
4. Tálald azonnal, vagy hűtsd be 30 percre sűrűbb állagért. Szórhatsz rá extra bogyókat.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A túró és joghurt együtt kiváló kalcium- és probiotikum-forrás. Ha a gyermek 18+ hónapos, adhatsz hozzá apróra vágott diót vagy mandulát a textúráért és egészséges zsírokért.*

## 8. Mini pulyka fasírt burgonyapürével

Elkészítési idő: 35 perc • Adag: 10 mini fasírt + püré (3 adag) • Ajánlott kor: 12+ hónap

Omlós fasírt sovány pulykahúsból, klasszikus burgonyapürével. A pulyka alacsony zsírtartalmú, de gazdag vasban és B-vitaminokban. A gyerekek imádják ezt az otthoni ízt.

### Hozzávalók:

- 250 g darált pulykamell
- 1 db tojás
- 40 g zsemlemorzsza vagy zabpehely
- 1 db sárgarépa (reszelve)
- ½ db vöröshagyma (apróra vágva)
- 400 g burgonya a püréhez
- 50 ml anyatej vagy tápszer a püréhez
- 1 tk olívaolaj

### Elkészítés:

1. Keverd össze a darált húst, tojást, zsemlemorzsát, reszelt sárgarépát és hagymát. Formázz kis fasírtokat.
2. Süsd a fasírtokat 180°C-on 18-20 percig, vagy párold 15 percig.
3. A burgonyát főzd puhára, majd pürésítsd anyatejjel vagy tápszerrel krémesre.
4. Tálald a fasírtokat a pürével együtt. Szórhatsz rá finomra vágott petrezselymet.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A pulyka kiváló alternatíva a vörös hús helyett, alacsonyabb a telített zsírtartalma. Ha a gyermek nehezen rág, pürésítsd a fasírtot is a burgonyával együtt.*

## 9. Brokkoli-krémleves

Elkészítési idő: 20 perc • Adag: 3 adag • Ajánlott kor: 10+ hónap

Zöld, krémes leves, ami tele van C-vitaminnal, K-vitaminnal és rosttal. A brokkoli enyhe íze miatt sok kisgyerek szereti, különösen ha krémes és sima az állaga.

### Hozzávalók:

- 300 g brokkoli rózsák
- 1 db burgonya (kockázva)
- ½ db vöröshagyma
- 400 ml zöldségalaplé
- 50 ml tejszín vagy anyatej
- 1 tk olívaolaj
- Csipet szerecsendió (opcionális)

### Elkészítés:

1. Párold az apróra vágott hagymát olívaolajon 2 percre.
2. Add hozzá a brokkolit és a burgonyát, öntsd fel az alaplevvel. Főzd 12 percre.
3. Pürésítsd botmixerrel simára. Keverd bele a tejszínt vagy anyatejet.
4. Ízesítsd szerecsendióval. Tálald langyosan, esetleg pirított kenyérkockákkal (12+ hónap).

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A brokkoli szulforafán tartalma erős antioxidáns. Ha a gyermek nem szereti a brokkolit, keverd bele más zöldségekbe vagy tészta - így könnyebben elfogadja.*

## 10. Gyümölcsös joghurt turmix

Elkészítési idő: 5 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 10+ hónap

Gyors, frissítő ital, ami tele van vitaminokkal és probiotikumokkal. Tökéletes uzsonna vagy reggeli kiegészítő. A gyermekek imádják a színes, édes ízt.

### Hozzávalók:

- 150 g natúr görög joghurt
- 100 g fagyasztott bogyós gyümölcs keverék
- ½ db érett banán
- 100 ml anyatej, tápszer vagy víz
- 1 tk chia mag (opcionális, 18+ hónap)

### Elkészítés:

1. Minden hozzávalót tedd turmixgépbe.
2. Turmixold 30-45 másodpercig, amíg teljesen sima és krémes nem lesz.
3. Ha túl sűrű, adj hozzá még egy kis folyadékot.
4. Tálald azonnal szívószállal vagy kanállal. Díszítheted friss gyümölccsel.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A fagyasztott gyümölcsök ugyanolyan táplálóak, mint a frissek, és egész évben elérhetőek. Ez a turmix remek módja a reggeli fehérjebevitel növelésének.*

## 11. Almás-fahéjas zabpuding

Elkészítési idő: 15 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 12+ hónap

Meleg, krémes puding, ami olyan, mint az alma pite egészséges verziója. A zab és alma kombinációja rostban gazdag és laktató. Tökéletes őszi desszert vagy reggeli.

### Hozzávalók:

- 60 g zabpehely
- 250 ml anyatej vagy tápszer
- 1 db közepes alma (hámozva, kockázva)
- ½ tk fahéj
- 1 tk méz (opcionális)
- 1 tk vaj vagy kókuszolaj

### Elkészítés:

1. Az almát párold meg a vajon vagy kókuszolajon 4 percre, amíg puhább nem lesz. Szórd meg fahéjjal.
2. Add hozzá a zabpehelyt és a tejet. Főzd 6-8 percre, keverd gyakran.
3. Ízesítsd mézzel, ha szeretnéd. A pudingnak krémes állagúnak kell lennie.
4. Tálald langyosan, szórhatsz rá extra fahéjat vagy apróra vágott almát.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: Az alma pektin tartalma támogatja a jó baktériumok szaporodását a bélben. Ha a gyermek 18+ hónapos, adhatsz hozzá egy marék mazsolát vagy apróra vágott diót.*

## 12. Sárgarépas banán muffin

Elkészítési idő: 25 perc • Adag: 8-10 mini muffin • Ajánlott kor: 12+ hónap

Puha, nedves muffin, ami rejtve tartalmaz zöldséget és gyümölcsöt. Természetes édességű, nincs hozzáadott cukor. Kiváló ujjétel vagy uzsonna.

### Hozzávalók:

- 1 db érett banán
- 1 db közepes sárgarépa (reszelve)
- 80 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 db tojás
- 3 ek olívaolaj vagy olvasztott kókuszolaj
- ½ tk szóda bikarbóna
- ½ tk fahéj
- Csipet só

### Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra. Készíts elő mini muffinformákat (vagy használj szilikon formát).
2. A banánt törd össze, keverd hozzá a reszelt sárgarépát, tojást és olajat.
3. Egy másik tálban keverd össze a lisztet, szóda bikarbónát, fahéjat és sót.
4. Keverd össze a nedves és száraz hozzávalókat. Töltsd a formákba ¾-ig. Süsd 15-18 percre, amíg aranybarna és át nem sült. Hútsd ki.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: Ezek a muffinok remek prebiotikus rostot tartalmaznak a sárgarépától és banántól. Lefagyaszthatod őket, és reggelente egy-egy darabbal indíthatod a napot.*

## 13. Quinoa zöldség keverék

Elkészítési idő: 20 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 12+ hónap

Fehérjedús alternatíva a rizshez. A quinoa teljes értékű fehérjeforrás, és a zöldségekkel kombinálva tökéletes egyensúlyt biztosít. Puha és könnyen emészthető.

### Hozzávalók:

- 60 g quinoa
- 150 ml víz vagy zöldségalaplé
- ½ db cukkini (kockázva)
- ½ db sárgarépa (kockázva)
- 30 g zöldborsó (fagyasztott is jó)
- 1 tk olívaolaj
- 1 tk szárított kakukkfű

### Elkészítés:

1. A quinoát öblítsd le hideg vízzel, majd főzd az alaplevben 12-15 percig, amíg a víz felszívódik.
2. Közben párold a zöldségeket olívaolajon 6-8 percig, amíg puhák nem lesznek.
3. Keverd össze a főtt quinoát a zöldségekkel és a kakukkfűvel.
4. Tálald langyosan. Ha szükséges, pürésítheted enyhén a kisebb gyermekeknek.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A quinoa az egyetlen gabonaféle, ami teljes értékű fehérjét tartalmaz. Kiváló választás vegetáriánus vagy vegán étrend kiegészítésére is.*

## 14. Tonhalas burgonya lepény

Elkészítési idő: 25 perc • Adag: 6-8 lepény (2 adag) • Ajánlott kor: 12+ hónap

Puha lepény, ami ötvözi a burgonya krémes állagát a tonhal fehérjéjével. Omega-3 és vasforrás egyben. Könnyen formázható ujjételeknek is.

### Hozzávalók:

- 200 g burgonya
- 1 doboz tonhal olajban (70 g lecsöpögtetve)
- 1 db tojás
- 30 g zsemlemorzsa vagy zabpehely
- 1 tk kapor (friss vagy szárított)
- Olívaolaj a sütéshez

### Elkészítés:

1. A burgonyát főzd puhára, majd törd össze villával.
2. A tonhalat morzsold szét, keverd a burgonyához a tojással, zsemlemorzzával és kaporral.
3. Formázz lapos lepényeket a tenyereddel.
4. Süsd mindkét oldalát olívaolajon 3-4 percig, amíg aranybarna és ropogós nem lesz. Tálald salátával vagy zöldségpürével.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A tonhal (különösen a világos tonhal) alacsony higanytartalmú, így hetente 1-2 alkalommal biztonságos kisgyermeknek. A kapor segíti az emésztést.*

## 15. Vöröslencse dhal

Elkészítési idő: 25 perc • Adag: 3 adag • Ajánlott kor: 12+ hónap

Lágy, fűszeres lencse curry, ami tele van növényi fehérjével és rosttal. A vöröslencse gyorsan fő, és krémes állagot ad. Kiváló vegetáriánus főétel.

### Hozzávalók:

- 120 g vöröslencse
- 1 db kisebb hagyma
- 1 db sárgarépa
- 1 gerezd fokhagyma
- 400 ml zöldségalaplé
- 1 tk kurkuma
- ½ tk kömény
- 1 tk olívaolaj
- 50 ml kókusztejszín (opcionális)

### Elkészítés:

1. Párold az apróra vágott hagymát és sárgarépát olívaolajon 4 percig. Add hozzá a fokhagymát és a fűszereket.
2. Öblítsd le a lencsét, add hozzá az alaplevhez. Főzd 15-18 percig, amíg a lencse szét nem fő és krémes nem lesz.
3. Keverd bele a kókusztejszín, ha szeretnéd gazdagabbá tenni.
4. Tálald rizsszel vagy quinoával. Pürésítheted a kisebbeknek.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A vöröslencse vasban és folsavban gazdag, ami különösen fontos a növekedési időszakban. A kurkuma gyulladáscsökkentő hatása – mindig fekete borssal együtt használjuk a felszívódásért.*

## 16. Banános-joghurt jégkrém

Elkészítési idő: 5 perc + fagyasztás • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 10+ hónap

Egészséges, cukormentes jégkrém alternatíva, ami csak 2 hozzávalóból készül. A banán természetes édességet és krémes állagot ad. A gyerekek imádják, és te is nyugodt lehetsz.

### Hozzávalók:

- 2 db érett banán (szeletelve és lefagyasztva)
- 100 g natúr görög joghurt
- ½ tk vanília kivonat
- 1 ek kakaópor (opcionális, 18+ hónap)

### Elkészítés:

1. A banánszeleteket tedd turmixgépbe a joghurttal és vaníliával.
2. Turmixold 1-2 percig, amíg sima, krémes állagú nem lesz (mint a soft serve).
3. Ha kakaókat szeretnél, add hozzá a kakaóport és turmixold tovább.
4. Fogyaszd azonnal, vagy tedd vissza a fagyasztóba 30 percre keményebb állagért. Kanállal tálald.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: Ez a desszert természetes prebiotikumokat tartalmaz a banántól és probiotikumokat a joghurttól. Tökéletes nyári csemege, és sokkal egészségesebb, mint a bolti jégkrém.*

## 17. Zöldborsós rizsgombóc

Elkészítési idő: 25 perc • Adag: 10-12 gombóc (2 adag) • Ajánlott kor: 12+ hónap

Puha rizsgombóc, ami tele van zöldborsóval és fehérjével. A zöldborsó természetes édessége miatt a gyerekek szeretik. Kiváló ujjétel és jó módja a zöldségbevitelnek.

### Hozzávalók:

- 100 g főtt rizs (vagy maradék rizs)
- 80 g fagyasztott zöldborsó
- 50 g reszelt sajt (pl. cheddar vagy gouda, 12+ hónap)
- 1 db tojás
- 30 g zsemlemorzsa
- 1 tk szárított bazsalikom
- Olívaolaj a sütéshez

### Elkészítés:

1. A zöldborsót blansírozd 3 percig, majd pürésítsd durvára vagy hagyd egészben.
2. Keverd össze a főtt rizst a borsóval, reszelt sajttal, tojással, zsemlemorzzával és bazsalikkal.
3. Formázz kis gombócokat nedves kézzel.
4. Süsd 180°C-on 15-18 percig, vagy párold 12 percig. Tálald paradicsomszósszal vagy joghurttal.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A zöldborsó kiváló rost- és C-vitamin-forrás. Ha a gyermek 18+ hónapos, adhatsz hozzá apróra vágott főtt csirkét vagy pulykát a fehérjetartalom növeléséért.*

## 18. Eper-joghurt pohárkrém

Elkészítési idő: 10 perc + hűtés • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 10+ hónap

Réteges, gyönyörű desszert, ami egyszerűen készül és nagyon ízletes. Az eper természetes édessége és a joghurt krémessége tökéletes kombináció. Nincs hozzáadott cukor.

### Hozzávalók:

- 150 g friss eper (vagy fagyasztott)
- 150 g natúr görög joghurt
- 1 tk méz (opcionális)
- ½ tk vanília kivonat
- 1 ek chia mag (opcionális, 18+ hónap)

### Elkészítés:

1. Az epert törd össze villával vagy pürésítsd, ízesítsd mézzel és vaníliával.
2. A joghurtot keverd simára (ha használod, add hozzá a chia magot és hagyd állni 5 percet).
3. Rétegezd pohárba: először eperpüré, majd joghurt, majd újra eper.
4. Hűtsd be legalább 30 percre. Tálald friss eperrel a tetején.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: Az eper tele van C-vitaminnal és antioxidánsokkal. Ha a gyermek 18+ hónapos, szórhatsz a tetejére apróra vágott mandulát vagy diót a textúráért és egészséges zsírokért.*

## 19. Kakaós banán shake

Elkészítési idő: 5 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 12+ hónap

Csokoládés ízű, de egészséges shake, ami reggelire vagy uzsonnára is tökéletes. A banán és kakaó kombinációja természetes édességet ad, és tele van káliummal és magnéziummal.

### Hozzávalók:

- 1 db érett banán
- 200 ml anyatej, tápszer vagy mandulatej
- 1 ek kakaópor (cukormentes, 100% kakaó)
- 1 ek mogyoróvaj (opcionális, 18+ hónap, cukormentes)
- ½ tk vanília kivonat

### Elkészítés:

1. Minden hozzávalót tedd turmixgépbe.
2. Turmixold 30-40 másodpercig, amíg teljesen sima és habos nem lesz.
3. Ha túl sűrű, adj hozzá még egy kis tejet.
4. Tálald azonnal magas pohárban szívószállal. Szórhatasz rá kakaóport a tetejére.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A kakaó (nem cukrozott) flavanolokban gazdag, ami támogatja a szív- és érrendszert. Ez a shake remek alternatíva a bolti csokoládés italok helyett.*

## 20. Mini cukkini-rizs töltelék

Elkészítési idő: 30 perc • Adag: 2 adag • Ajánlott kor: 12+ hónap

Puha, ínycsiklandó töltelék, ami cukkinit és rizst ötvöz. A cukkini enyhe íze miatt sok gyermek szereti. Kiváló vegetáriánus főétel vagy köret.

### Hozzávalók:

- 150 g főtt rizs
- 1 db közepes cukkini (kockázva)
- ½ db vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 30 g reszelt sajt
- 1 tk olívaolaj
- 1 tk szárított oregánó
- 50 ml zöldségalaplé

### Elkészítés:

1. Párold az apróra vágott hagymát és fokhagymát olívaolajon 3 percig.
2. Add hozzá a cukkini kockákat és az oregánót. Párold 5 percig.
3. Keverd bele a főtt rizst és az alaplevet. Főzd 5 percig, amíg a folyadék felszívódik.
4. Keverd hozzá a reszelt sajtot. Tálald melegen. Pürésítheted a kisebbeknek.

*Dietetikus tipp: Dietetikus tipp: A cukkini alacsony kalóriatartalmú, de gazdag vízben és rostban, így segíti a jóllakottságot. Ha a gyermek 18+ hónapos, adhatsz hozzá apróra vágott főtt csirkét vagy pulykát.*

# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönöm, hogy ezt a szakácskönyvet választotta gyermeke egészséges táplálkozásának támogatásához.

A VICTUS Medical Nutrition Group elkötelezett amellett, hogy a legmagasabb színvonalú, tudományosan megalapozott táplálkozási tanácsokat és recepteket nyújtja a családoknak.

Ha kérdése van, vagy személyre szabott étrend-tervezésre van szüksége, forduljon bizalommal hozzám vagy a VICTUS csapatához.

Nemes Levente  
Nyilvántartott Dietetikus  
VICTUS Medical Nutrition Group

„A gyermekek egészsége a mi közös felelősségünk.”

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group – Minden jog fenntartva.

Ez a dokumentum nem másolható vagy terjeszthető a szerző írásos engedélye nélkül.