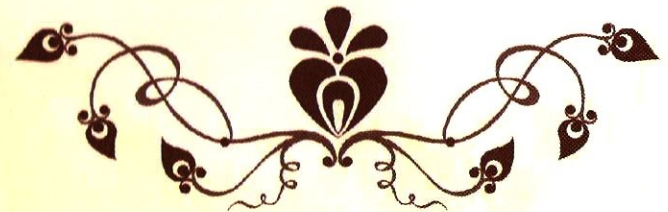
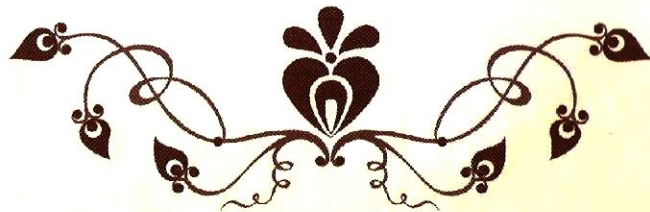




# HAGYOMÁNYOS ÍZEK

Dabasi asszonyok kedvelt receptjei



# HAGYOMÁNYOS ÍZEK



**DABAS 2008**

Dabasi asszonyok kedvelt receptjei

Készült Dabas Város Önkormányzatának  
támogatásával az  
Idősek Világnapja alkalmából  
2008-ban

Nyomdai előkészítés: reProcolor Kft.  
Nyomdai munkálatok: Grafilux Kft.

## Kedves Időskorú Dabasi Polgárok!

Dabas Város Önkormányzata 2008-at a Hagyományok, Hagyományörzés Événél nyilvánította. Ez alkalomból s az Idősek Világnapja közeledtével egy hagyományos ízekből összeállított szakácskönyvet szeretnénk Önöknek ajándékozni. E kis kiadvány főleg egészséges alapanyagokat, mézet és almát felhasználó süteményrecepteket tartalmaz, de találunk benne húsalapú főételeket is. Az alma a teljesség, az egészség, az élet jelképe, melyből állítólag, ha naponta egyet elfogyasztunk, meghosszabbítja életünket, vitamintartalma pedig gondoskodik arról, hogy jó erőben maradjunk és mindig jókedvűen, derűvel fogadjuk a hétköznapi apró ajándékait.

A mézről is elmondhatjuk mindazt a sok jót, amit az almáról. Ez az aranyárga folyadék magába zárta a tavasz és a nyár minden kincsét, a nap melegét, a virágok illatát, a harmat frissességét. Miért kételkednénk abban, hogy ez a sűrű, édes folyadék egészségünket szolgálja, baktériumölő hatása távoltartja tőlünk a betegségeket, virágok illatát idéző zamata elvarázsolja ízlelőbimbóinkat, megtölt életerővel és derűvel, bearanyozza napjainkat. Szívből kívánom, hogy találják meg kedvenc receptjeiket ebben a kis könyvben, amely Önöknek és az Önök segítségével készült. Örvendeztessék meg az ízletes süteményekkel családjaikat, unokáikat, dédunokáikat.

Jó egészséget és hosszú boldog életet kívánok!

*Kőszegi Zoltán polgármester*

## Bundás alma

*(Precsinszki Istvánné receptje)*

**Hozzávalók:** 20 dkg liszt, 3 dl tej, 2 dl víz, 2 egész tojás, 1 csipet só, fél kg alma

**Elkészítés:** A 25 dkg lisztet a 3 dl tejjel, 2 dl vízzel, a 2 egész tojással és a csipetnyi sóval összekeverjük, hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk. Az almákat meghámozzuk, almavájóval kimagozzuk, majd az egész almából vékony karikákat vágunk. Az így kapott almaszeleteket belemártjuk a palacsintatésztába. Serpenyőben olajat melegítünk, a tésztába mártott almakarikákat a forró olajban megsütjük. Sütés után melegen tálaljuk, ízlés szerint porcukorral és fahéjjal ízesítjük.

## Matutka

*(Precsinszki Istvánné receptje)*

**Hozzávalók:** 0,5 kg burgonya, 1 tojás, 1 dl tej, liszt, só, bors

**Elkészítés:** A burgonyát meghámozzuk, káposztareszelőn lereszeljük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Egy tojást, 1 dl tejet teszünk a lereszelt burgonyához, hogy a tészta könnyebb legyen. A masszába annyi lisztet rakunk, hogy nokedliszerű tésztát kapjunk. A tésztát evőkanállal forró zsírba szaggatva pirosra sütjük. Fogyaszthatjuk parenyica sajttal és tejfőllel, de kiváló bablevesek és gulyáslevesek mellé is.

## Kukucs-kás palacsinta

(Precsinszki Istváné receptje)

**Hozzávalók:** 20 dkg liszt, 3 dl tej, 2 dl víz, 2 tojás, 1 csipet só,  
¾ dl olaj, ízlés szerint akácvirág

**Elkészítés:** A 25 dkg lisztet a 3 dl tejjel, 2 dl vízzel, a 2 egész tojással és a csipetnyi sóval összekeverjük, hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk.

Akácvirágzáskor a gyerekek által is kedvelt akácvirágot (kukucs-kát) egyenként leszedjük, majd a kész palacsintatésztába keverjük. Az így kapott masszát palacsintasütőben kisütjük (csak az első palacsinta előtt olajozzuk be a serpenyőt, utána a tésztában lévő olajmennyiség elegendő a sütéshez). A kész palacsintát mézzel megkenve tálaljuk.



## Szerelmes levél (Huszárzseb)

(Péli Lászlóné receptje)

**Hozzávalók:** 15 dkg liszt, 15 dkg vaj, 6 tojás, 15 dkg porcukor,  
15 dkg dió

**Elkészítés:** 15 dkg lisztet 15 dkg vajjal elmorzsolunk és hozzáadjuk 6 tojás sárgáját. Ezt összedolgozzuk és gyúrotáblán kb. 30 cm-es nudlit formálunk belőle. Ezt 32 felé osztjuk és kis gombócokat sodrunk belőle, majd másnapig hűtőbe tesszük. Másnap a kis gombócokat tenyérnyi nagyságúra kinyújtjuk és megtöltjük a következő töltelékkel:

A 15 dkg porcukrot a 6 tojás fehérjével gőz fölött kemény habbá verjük, és 15 dkg diót darálva belekeverünk, reszelt citromhéjjal ízesítjük. Ebből 1 evőkanálnyit teszünk minden kinyújtott tésztára és a széleit ráhajtva 180 °C-on 15 percig sütjük. Vaj helyett ne használjunk margarint (esetleg 10 dkg vaj és 7 dkg margarin)!



## Rítes, závin, rétes

(a Sári Szlovák Egyesület gyűjtése)

**Potrebujeme k tomu:**

**Syrov rýteš (tvarohov):**

1,5 kg syr, 1,5 dkg cukru, 10 dkg masla, 1 puding, 6 vajec

**Chystá sa naslednujúce:**

60 dkg múky, letnú vodu si spravíme troška slanú, a tú vodu podľa potreby dáme do múky.

Keď sa to urobí, tak tú múku dobre vymiesime, kým sa myska nevyčystí. Cesto nemôže byť ani veľmi na tvrdo, ani veľmi na mäkko, zamieseno.

Keď sa cesto vymiesí, na okruhlo cestečko, vrch mu omastíme olejom, aby sa neopluskalo, a zakrieme ho handričkou. Vrch mu omastíme.

Na pučáku sa prepucí syr (tvoroh) a maslo. Dám do ňo cukru. 6 vajec žltkôv. Bielky vajec vytneperme a dáme do všetkého.

Cesto vytiahneme na stole, popolieváme ho teplou masťou, alebo olejom.

Na štyri rady rozdelíme to všetko a prichystaným syrom a ostatných dodotkov naplníme 3 rady.

A ostatné cesto je prázdne. Nakoniec všetko skrútime do jedného radu aj prázdnu časť cesta, a vtedy hotové cesto sa dáva tepsí na 4. húpky.

## Túrós rétes

(a Sári Szlovák Egyesület gyűjtése)

**Tészta elkészítése:**

60 dkg lisztet kis sós vízzel felhígítunk. Majd addig gyúrjuk a tésztát, míg a tál szélétől el nem válik. Ha már jól kidolgoztuk, a tésztát cipő alakúra formázzuk, majd félretesszük, és a tetejét olajjal bekenjük, hogy ne cserepesedjen be. Pihentetjük. Amíg a tészta pihen, elkészíthetjük a tölteléket.

**Töltelék túrós réteshez:**

1,5 kg túró, 1,5 dkg cukor, 1,5 dkg vaníliás cukor, vaj, 6 tojás (a fehérjét külön habbá verjük), 1 db pudingpor, esetleg 1 tejjől

**Elkészítés:** A túrót áttörjük krumplinyomóval és 2 db Ráma margarinnal, hozzátesszük a többi hozzávalót, kivéve a felvert tojásfehérjét, amelyet a végén lágyan hozzákeverünk.

Amikor ezzel elkészültünk, kinyújtjuk a tésztát, 4 sorban az asztal szélétől elosztjuk a tölteléket. Hozzáadunk még mazsolát is.

A felmelegített olajjal vagy zsírral jól meglocsoljuk a 4 sor tölteléket, valamint az üresen maradt tésztát is. Amikor az elkészül, az egész tésztát egyetlen rúdba tekerjük, amelyet 3 részben helyezünk el a kizsírított tepsibe. Előmelegített sütőben szép pirosra sütjük.

## Krumplov gerheň

(Julianna Jeleneková Švihlová)

Ostruháme po vôle krumple na drobnom struháku.

Dáme k tomu múku, soľ.

Omastíme cestu masťou – potom sa dá do nej toto zamiesena cesto. V teplej pecku sa pečú.

## Krumplis gerheny (görhény)

(Julianna Jeleneková Švihlová)

Kb. egy tepsire való krumplit a legkisebb lyukú krumplireszelővel megreszelünk.

Hozzáadunk sőt és kevés lisztet, majd az elkészült gerhenyt kizsoltott tepsibe öntjük. Ezt követően meleg sütőben pirosra sütjük.



## Csöröge

(Petróczy Attiláné receptje)

**Hozzávalók:** 9 tojássárgája, 1 egész tojás, 1 ek. rum, 1 ek. tejszín, pici só

**Elkészítés:** Az alapanyagokat jól kikeverjük, és annyi liszttel gyúrjuk össze, amennyit felvesz. Levestészta vastagságúra nyújtjuk és derelyevágóval kb. 8x8-as kockákra vágjuk. Közepébe egy csíkot vágunk és az egyik sarkát áthúzzuk a vágáson. Közepesen forró olajban sütjük és bőven megszórjuk vaníliás cukorral.

## Kosárka

(Havasi Lászlóné receptje)

**Hozzávalók:** 30 dkg liszt, 25 dkg margarin, 1 sütőpor, 1 cs. vaníliás cukor, késhegynyi szóda-bikarbóna, 4 tojássárgája, egy kis rum, 1 kanál tejföl

**Elkészítés:** Az alapanyagokat összegyúrjuk, kinyújtjuk, és nagy pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A tésztát kuglóf-formába rakjuk és megtöltjük az alábbi töltelékkel:

4 tojásfehérjét 20 dkg porcukorral gőz fölött felverjük és 20 dkg darált diót, citromhéjjal ízesítve belekeverünk. A dió alá egy szem kimagozott meggyet teszünk. A tésztát tölthetjük még mákkal, kókusszal is.

## Női szeszély

(Lázár Józsefné receptje)

**Hozzávalók:** 50 dkg liszt, 25 dkg vaj, 2 tojássárgája, 6 tojásfehérje, 15 dkg cukor, 2 dkg élesztő, ½ dl tej, kb. 15 dkg barackíz, 20 dkg vaníliás porcukor, 5 dkg mandula

**Elkészítés:** A lisztet elmorzsoljuk a vajjal és összegyúrjuk 2 tojássárgájával, 15 dkg cukorral és egy kevés cukros tejben felfuttatott 2 dkg élesztővel. Simára gyúrjuk, fél óráig pihentetjük, majd ceruza vastagságúra kinyújtjuk, tepsibe tesszük és megkenjük barackízzel. Jó meleg sütőben 15–20 percig sütjük. A 6 tojásfehérjéből kemény habot verünk, hozzáadjuk a vaníliás porcukrot, néhány percig még tovább verjük majd a habot a tésztára kenjük. Tetejét elsimítjuk, megszórjuk a szálakra vágott mandulával és a langyos sütőbe tesszük, hogy a hab egy kissé megszilárduljon. Megtűzesített késsel szeleteljük!



## Rózsafánk

(Petróczy Attiláné receptje)

**Hozzávalók:** ¼ kg liszt, 2 tojássárgája, 2 egész tojás, 2 ek. cukor, 2 ek. tejföl, pici só

**Elkészítés:** A hozzávalókat összegyúrjuk. Hólyagosra dolgozzuk ki. Késfoknyira nyújtjuk. Szaggassuk ki fánkszagatóval. A lapok szélét késsel vagdaljuk be 5-6 helyen, majd 5 lapot a közepén tojásfehérjével ragasszunk össze, kissé nyomjuk meg, forró olajban vagy zsírban süssük ki. A közepébe befőtt meggyet vagy sárgabaracklekvárt teszünk. Porcukorral megszórva tálaljuk.



## Kakaós lepény

(Petróczy Attiláné receptje)

**Hozzávalók:** 1 egész tojás, 25 dkg cukor, 5 dkg vaj vagy zsír,  
¼ l tej, 4 dkg kakaó, 25 dkg liszt, 1 sütőpor

**Elkészítés:** A tojást a vajjal habosra keverjük, hozzáadjuk a tej felét, a cukrot és a kakaót. Jól elkeverjük, végül adjuk hozzá a lisztet a sütőporral és a maradék tejjel. Csomómentesre keverjük, és zsírozott, lisztezett tepsiben megsütjük. Ha megsült, deszkára borítjuk, és még forrón, éles késsel összevágjuk, vaníliás cukorral megszórjuk. (Tortalapnak is használhatjuk!)

**Fogyasztható így is:** A kisült tésztát középen kettévágjuk és 2 dl baracklekvárt fél dl rummal vagy rumaromával összekeverünk, majd rákenjük az egyik tésztára, darált dióval megszórjuk, majd összeragasztjuk a másik tésztalappal, végül szeleteljük.



## Derelye (barátfüle)

(Precsinszki Istvánné receptje)

**Hozzávalók:** 25 dkg liszt, 1 tojás, 1 dl víz, egy csipet só

**Elkészítés:** A 25 dkg lisztből az 1 tojás, 1 dl víz és a csipet só hozzáadásával kemény tésztát gyúrunk. A tésztát kinyújtjuk, és félbehajtjuk, majd vissza. A tészta egyik felére egyenlő közökben 1-1 teáskanálnyi lekvárt vagy túrókrémet halmozunk több sorban. A másik felét ráhajtjuk és a töltelékek közötti részt kézzel összenyomjuk, majd derelyemetélővel kockákra vágjuk. Forró vízben kifőzzük. Pírtott zsemlemorzzába forgatva, ízlés szerint porcukrozva tálaljuk.

## Gyors rácsos sütemény

(Lázár Józsefné receptje)

**Hozzávalók:** 30 dkg liszt, 15 dkg vaj vagy zsír elmorzsolva,  
15 dkg porcukor, 1 egész tojás, 1 tojássárgája, 1 csomag vaníliás  
cukor, sütőpor

Az alapanyagokat könnyedén összegyúrjuk, felét a tepsibe tesszük, tetszés szerinti gyümölcsízzel megkenjük, a másik feléből rácsot készítettünk a tetejére. Cukros, darált dióval meghintjük és sütjük.

## Rácsos túrós

(a Sári Szlovák Egyesület gyűjtése)

**Hozzávalók:** 1 kg liszt, 5 dkg élesztőt 2 dl tejen felfuttatni, pici só, 1 egész tojás, 10 dkg vaj és zsír

**Túrótöltelék:** darab margarin, tojás, vaníliás cukor, mazsola, ½ kg túró

**Elkészítés:** A lisztet a felfuttatott élesztővel kidolgozzuk, teszünk hozzá annyi tejet, amennyit felvesz (melegen), addig dagasztjuk, amíg a tészta a tál szélétől el nem válik.

A kelt tésztát alapnak kinyújtjuk,  $\frac{2}{3}$  részét tepsi nagyságúra nyújtjuk, rátöltjük a túró-töltelékeket, majd az  $\frac{1}{3}$  rész tésztával berácsoljuk a túró tetején.

Sütés után felkockázzuk a tepsiben lévő kelt rácsos túróst.

## Kelt túrós batyu

(Jáger Rezsőné receptje)

**Hozzávalók:** 1 kg liszt, 5 dkg élesztő 1 kanál cukorral felfuttatva, pici timsó, 5 tojás sárgája, 1 citrom héja, 1 kanál zsír vagy vaj

**Elkészítés:** Ezt langyos tejjel jól kidolgozzuk, ha a duplájára kelt, 2 cipóra osztjuk, kinyújtjuk, és kis kockákra vágjuk. A túró-t belerakjuk a kockába, és a tészta négy sarkát tojással megkenjük, majd összehajtuk a batyut.

## Almás torta

(a Bátki János Nyugdíjasklub gyűjtése)

35 deka lisztet 1 csomag sütőporral, 18 deka vajjal, 2 egész tojással és 15 deka cukorral deszkán összegyúrunk. A tészta felét vajazott tortaformába téve szépen kibéleljük egészen a felső széléig. 1 kg vékony szeletekre vágott almából, 20 deka cukorral, ½ csomag vanilincukorral, 10 deka mazsolával és késhegynyi fahéjjal külön tölteléket készítünk, amelyet három részre osztva, a tésztával bélelt tortaformába rakunk. Minden almásrétegre egy-egy tésztalapot teszünk, széleiket mindig az oldaltésztához nyomogatva. Forró sütőben teljesen átsütjük, és a formából kivéve vanilincukorral bőven behintjük. Legcélszerűbb széjjelnyitható formát használni, mert ebből könnyen és szépen kivehető a sütemény.



## Ünnepi almáspite

(a Bátki János Nyugdíjasklub gyűjtése)

**Hozzávalók:** 35 dkg liszt, 25 dkg vaj, 5 dkg porcukor, csipet só, 2 egész tojás, 1 csomag sütőpor, ½ csomag vanilincukor

**Elkészítés:** 35 dkg lisztet elkeverünk 1 csomag sütőporral. A liszt ⅓ részét 25 dkg vajjal jól eldolgozzuk, és hűvös helyre tesszük. Míg a vajastésza pihen, a liszt másik részéhez 5 dkg porcukrot, ½ csomag vanilincukrot, 2 egész tojást, csipetnyi sót és kb. fél dl tejet keverünk, hogy lágy tésztát kapjunk. A vajastésztát ujjnyi vastagra kinyújtjuk, közepére helyezzük a lágy tejestésztát, egyszer összehajtjuk, ismét nyújtjuk, azután megint hajtjuk. Ezt ismételjük ötször-hatszor, míg végül a tésztát a tepsi nagyságának kétszeresére nyújtjuk és kettévágjuk. Felét tepsibe tesszük, szélét elnyomkodjuk egyenletesen s fahéjjal ízesített, porcukorral erősen édesített nyers, vékonyra szeletelt almával beborítjuk, mazsolával bőven megszórjuk. A tészta másik felét az almarétegre helyezzük, ujjainkkal szélén elnyomkodjuk. Legvégül ritka villával megszurkáljuk és tojássárgájával bőven beecseteljük. Jó meleg sütőben sütjük.



## Káposztás pogácsa

(Precsinszki Istvánné receptje)

**Hozzávalók:** 1 kg káposzta, 0,5 kg liszt, 2 dkg élesztő, 1 dl tej, 1 tojás, só

**Elkészítés:** A káposztát lereszeljük, majd megdinszteljük olajban, ízlés szerint borssal és sóval ízesítjük. Fél kiló lisztből kelt tésztát dagasztunk. A 2 dkg élesztőt 1 dl tejben felfuttatjuk. A fél kiló lisztbe a felfuttatott élesztőt, az egy egész tojást, egy csipet sót belekeverjük és összegyúrjuk. A kész tésztát állni hagyjuk, amikor megkelt, kinyújtjuk, a megdinsztelt káposztát rákenjük, és mint a bejglit feltekerjük. A feltekert tésztát ellapogatjuk, majd két szélénél behajtjuk, és ezt még egyszer megismételjük. Körülbelül fél órát pihentetjük és hagyjuk továbbkelni, majd ismét kinyújtjuk. Rácsokat vágunk rá, majd pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, a tetejét megkenjük tojással. Előmelegített sütőben 150 °C-on megsütjük.



## Hájašové kabáče

(Julianna Jeleneková Švihlová)

**Potrebujeme k tomu:** 60 dkg múky, 30 dkg sala, 5 dkg kvasníc, trošku soľy a cukru s mliekom, urobíme kvas, 1 dl vína, 1 vajce, a soľ podľa potreby

**Chystá sa takto:** Do guči všetko spolu sa zamiesi, potom sa vyšula, a na table sa vytrhajú kabáče. V teplej piecke sa pečú.

## Hájas pogácsa

**Hozzávalók:** 60 dkg liszt, 30 dkg hárj, 5 dkg élesztő, kevés só, cukorral az 1 dl tejet felfuttatni, 1 dl bor, 1 egész tojás

A hozzávalókat együtt összegyúrjuk, gyúródeszkán kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, majd meleg sütőben pirosra sütjük.



## Krumplové kabáče

(Julianna Jeleneková Švihlová)

Uvaríme 1 kg krumpiel – zlejeme ich z vody na pučáku popučíme ich. Podrobíme 10 dkg oškvarkov, a osolíme a dáme ešte aj múku, aby nebolí veľmi tvrdé, len toľko múky A dáme ešte trošku kvasu a trošku masti.

## Krumplis pogácsa

**Elkészítés:** 1 kg hájában főtt krumplit meghámozunk, krumplinyomóval átpasszírozzuk. Ha kihűlt, hozzátesszünk egy kevés felfuttatott tejet (cukor, só), késsel feldarabolt (felszeccskázott) tőpörtyűt, s annyi lisztet, amennyit a krumpli felvesz, és ízlés szerint még megszírozzuk. Kiszaggatjuk, majd meleg sütőben szép pirosra sütjük.



## Mézes pulykatekercs

(Homoki Iván receptje)

**Hozzávalók:** 10 dkg rizs, 2,5 dl víz, 1 gerezd fokhagyma, olaj,

1 fej hagyma, 2 ek. apróra vágott dió, 5 dkg mazsola, só, bors,

4 szelet pulyka, 2 kiskanál méz, 4 ek. olaj,

1 dl méz, 2 ek. mustár, 1 mokkáskanál curry, vaj, 1,2 dl húsleves

**Elkészítés:** A rizst megfőzzük a vízben, és duzzadni hagyjuk.

A hagymát és a péppé zúzott fokhagymát olajban megpirítjuk, hozzáadjuk a diót és a mazsolát. Levesszük a tűzhelyről, sóval, borssal és petrezselyemmel ízesítjük.

A pulykamell szeleteket megmossuk, megszáritjuk és bekenjük mézzel. A rizst összekeverjük a fűszeres hagymafélékkel, a hússzeletekre halmozzuk, majd a szeleteket összekeverjük és cérnával vagy hústűkkel rögzítjük. Olajat hevítünk, a húst megpirítjuk.

Kis tálkában kevés olaj hozzáadásával habosra kikeverjük a mézet, a mustárt és a curryport, majd ezzel a krémmel jól bekenjük a húst. Kivajazott tűzálló tálba tesszük és a maradék krémet a húsokra kenjük. Előmelegített sütőben saját levével és a húslevessel locsolgatva, időnként megforgatva, mérsékelt tűzön sütjük.

Az étel különleges zamatot kap a méztől, de nem lesz édes.

## Királyi halvacSORA Mátyás király módra

(Homoki Iván receptje)

*Igazi királyi étel, amely nem terheli túlzottan a gyomrot, a pénztárcát és 30 perc alatt elkészíthető*

**Hozzávalók 4 személyre:** személyenként 1 nagyobb szelet menyhal vagy harcsafilé (de készíthetjük egyéb halfiléből is),

4 db alma, 4 db téli körte, 1 férfimareknyi durvára vágott dióbél,

1 marék aszalt, mag nélküli áfonya, 2 evőkanál méz,

fél citrom leve, só, vegeta, vaj a kisiütéshez

**Elkészítés:** A halat ízlés szerint megsózzuk, enyhén meghintjük vegetával.

Az almákat és a körtéket meghámozzuk, a magházakat kivágjuk, a gyümölcs húsát felkockázzuk, a citrom levével meglocsoljuk és óvatosan összekeverjük.

A halat kevés vajon megsütjük.

Egy másik edényben a durvára vágott diót kevés vajon megpirítjuk, hozzáadjuk az áfonyát, amivel 1-2 percig tovább pirítjuk, hozzáadjuk a gyümölcsöket és az egészet óvatosan megkeverve, átlangyosítjuk. Ha langyos (meleg), a mézzel meglocsoljuk és átkeverjük (a köret ne legyen forró, nem kell megfőnie). Tegyük a tányérra egy szeletet a halból, halmozzunk mellé a köretből és az egészet díszítsük pl. egy ágacska mentával.

## Fokhagymafőzet

*(Homoki Iván receptje)*

Négy gerezd meghámozott fokhagymát csendes lángon forraljunk öt percig két és fél deci tejben. Ha már nem forró, keverjük bele egy kanál mézet. A naponta fogyasztott főzet jó az érlelmeszesedés ellen és tartalmazza a méz kedvező élettani hatásait.

