

UJHELYI
NELLI &



Legfinomabb **TÉLI**

MÉZES RECEPTJEINK

Szigasztok!

Az egészséges életmód évek óta része az életemnek. Étkezési szokásaim átalakításával és sportolással összesen 36 kg súlyfeleslegtől szabadultam meg. Célom, hogy megmutassam, az egészséges életmód egyáltalán nem olyan bonyolult, időigényes és drága, mint ahogy azt sokan gondolják. Színes, vitamindús és változatos ételeimet az Instagram oldalamon osztom meg követőimmal, de az utóbbi időben már a Street Kitchen csatornáján is találkozhattok a recept videóimmal. Emellett az egészséges életmód és a táplálkozás összefüggéseit, annak kulturális vonatkozásait egyetem oktatja, valamint ebben az évben a Munch nagykövetének választottak.

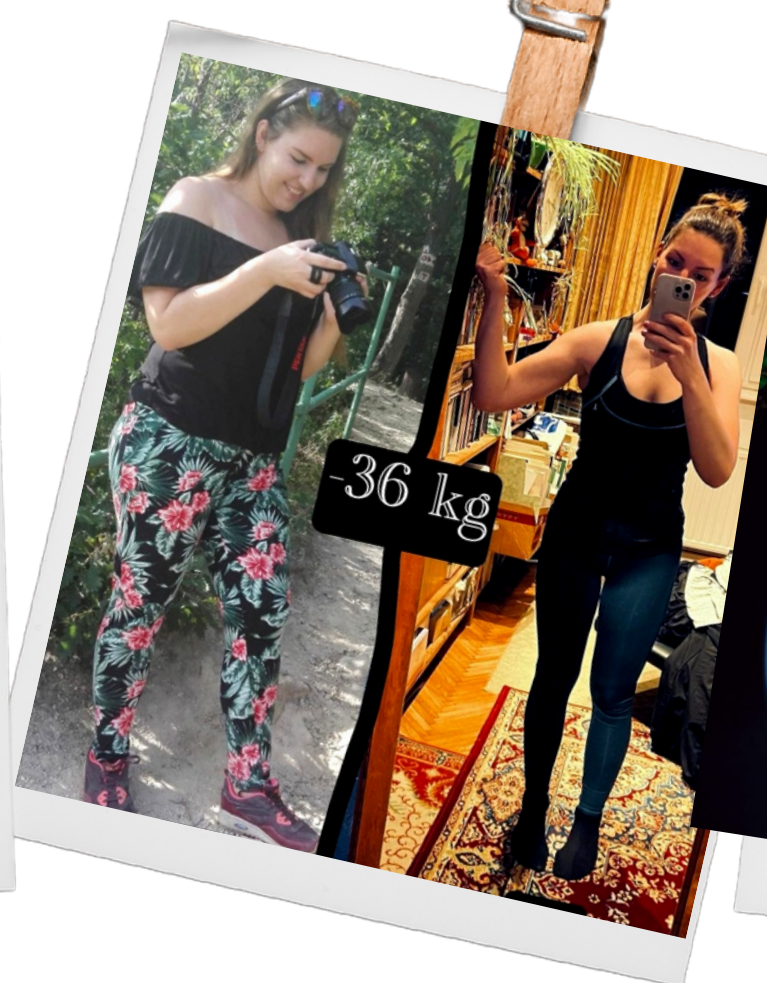
Ennek fényében nem volt kérdés számomra, hogy együttműködjek a Két Kanál Méz csapatával, akikkel közös bennünk az élet értékelése és szeretete.

Ezúttal mézes recepteket osztok meg veletek a családi méhészet jóvoltából!

Mindenképp próbáljátok ki!

EGYSZERŰ, FINOM, EGÉSZSÉGES!

**Ujhelyi Nelli
Gasztroblogger**



Kövessetek bennünket
instan is!

 **ujhelyen**
 **ketkanalmesz**



RÓLUNK

- Családi méhészet 1995 óta
- Manufaktúra Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében
- Östermelő: Szabó Ernő
- Több, mint 100 méhcsalád
- Nemzetközi értékesítésben szerzett tapasztalat



A természettel és a méhekkel való munka igazi érték. Szeretnénk előtérbe helyezni a mézfogyasztás fontosságát a legjobbat adva családjunk és vásárlóink számára.

LÁTOGASD MEG WEBOLDALUNKAT ÉS TUDJ MEG MÉG TÖBBET RÓLUNK!

www.ketkanalmez.hu



Mézes - Mogorós csokis zabkása



Hozzávalók (2 főre):

- 70 g zabpehely
- 400 ml tej (nálam zabtej)
- 40 g étcsokoládé
- 100 g sötét mogyoró
- 2 ek réti virágméz
 - 1 db banán
 - 1 db szilva
 - 1 db gránátalma

Az energikus reggelekért indítsd a napot egy zabkásával! És, hogy ne legyen unalmas a dolog, turbózzuk fel egy kis extra mézben karamellizált mogyoróval ezt a csodálatos ételt.

Hogyan készítsd?

A zabot és a tejet összefőzzük egy lábasban, lassú tűzön kb. 10 percig, amíg meg nem puhul a zab. Az utolsó 1 percben hozzákeverjük a csokoládét és egy kevés réti virágmézet. Ezalatt a mogyorót egy másik lábasban szárazon pörkölni kezdjük, majd pár perc múlva hozzáadjuk a mézet, és megkaramellizáljuk vele. Ha elkészült ez is és a zabkása is, akkor tálalunk, ízlés szerint friss gyümölcsökkel. Én a mézsel karamellizált mogyoró mellett banánt, szilvát és gránátalmát használtam.

10% kedvezményért használd a kuponkódot: KETKANAL10



Rétiréti virágmézünkért olvasd le a QR- kódot!



www.ketkanalméz.hu

Miért fogyassz réti virágmézet?

✓ Előre félsz a náthás időszakról?

✓ Szeretnéd több antioxidánsal erősíteni magad?

✓ Használd az ásványi anyagokban gazdag réti virágmézet!



A leggazdagabb ízvilág

www.ketkanalmez.hu

