



Kezdd
a reggget!

ÍNYCSIKLANDÓ REGGELI RECEPTEK, PÖRGŐS
HÉTKÖZNAPOKHOZ ÉS LAZULÓS HÉTVÉGÉKHEZ!

euronics.hu

EURONICS



A VÁLTOZATOS TÁPLÁLKOZÁS A NAP MINDEN SZAKASZÁBAN ELENGEDHETETLEN AHHOZ, HOGY FITTEK ÉS EGÉSZSÉGESEK MARADJUNK. VANNAK, AKIK SZERINT A REGGELT A LEGFONTOSABB ÉTKEZÉS, AMI NÉLKÜL EL SEM INDULHAT A NAP, ÉS VANNAK, AKIK EGYSZERŰEN CSAK KIHAGYJÁK. EGY BIZTOS, BÁRMELYIK TÍPUSBA IS TARTOZUNK, IDŐNKÉNT MINDANNYIAN REGGELIZÜNK, HOGY KELLŐ ENERGIÁNK LEGYEN A NAPI TEENDŐINK ELLÁTÁSÁHOZ.

AKÁR EGY GYORS RECEPTEK KERESÜNK A PÖRGŐS HÉTKÖZNAPOKRA, AKÁR EGY RÁÉRŐSET A HÉTVÉGI ELNYÚJTOTT DÉLELŐTTÖKRE, AZ ALÁBBI ÖTLETEK BIZTOSAN A SEGÍTSÉGÜNKRE LESZNEK!



euronics.hu

EURONICS

VLLÁMGYORS

RECEPTEK

egy smoothie reggelire?

HOZZÁVALÓK:

- 1 BANÁN
- MARÉKNYI ÁFONYA
- FAHÉJ ÍZLÉS SZERTINT
- EGY BÖGRE FRISS TEJ
VAGY NÖVÉNYI TEJ



TÉVEDÉS, HOGY AMI EGÉSZSÉGES, AZ NEM LEHET IGAZÁN FINOM. UNJUK MÁR A MÜZLIT REGGELIRE ÉS SZERETNÉNK VALAMI ÚJAT KIPRÓBÁLNI, AMIHEZ NEM KELL TÚL SOK KONYHAI RUTIN, RÁADÁSUL KÖNNYEN ÉS GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ? TEGYÜK AZ ALÁBBI ÖSSZETEVŐKET EGY TURMIXGÉPBE VAGY SMOOTHIE KÉSZÍTŐBE, ÉS VOILÀ, KÉSZ IS A TÁPLÁLÓ REGGELI

Elkészítés:

Ha egy igazán kapkodós reggelen sem szeretnénk üres gyomorral elindulni otthonról, dobáljuk bele a hozzávalókat a gépbe, majd fűszerezük ízlés szerint fahéjjal. A banán miatt cukorra sem lesz szükségünk, magas szénhidrát-tartalmának köszönhetően pedig kellő energiával lát el, míg az áfonya gondoskodik az antioxidánsokról.

ESZKÖZ:

- TURMIXGÉP / SMOOTHIE KÉSZÍTŐ

euronics.hu

EURONICS

VILLÁMGYORS RECEPTEK

Minden, ami zöld, a szuperegészség jegyében!

Hozzávalók:

- NEGYED KÍGYÓUBORKA 
- 1 KIVI 
- MAROKNYI SPENÓT 
- FÉL ALMA 
- FÉL AVOKÁDÓ 
- MENTA ÍZLÉS SZERINT 
- 1 ZELLERSZÁR 
- 1 TELJES CITROM LEVE 
- VÍZ 

Elkészítés:

Nincs más dolgunk, mint a hozzávalókat feldarabolva egy smoothie készítőbe vagy egy turmixgépbe helyezni, és egy gombnyomásra elkészül a kissé habos, sűrű nedű. Gyümölcsös íze miatt imádni fogjuk, a zöldségeknek hála pedig rengeteg vitamint juttathatunk be a szervezetünkbe egyetlen étkezéssel.

ESZKÖZ:

- TURMIXGÉP / SMOOTHIE KÉSZÍTŐ

euronics.hu

EURONICS

VLLÁMGYORS RECEPTEK

MEDITERRÁN FINOMSÁG





JOBBAN INDUL A REGGEL, HA VALAMI MELEG VAN A GYOMRUNKBAN, DE UNALMAS MÁR A VAJAS PIRÍTÓS? HABÁR NEM KÖNNYŰ MINDIG VÁLTOZATOS REGGELT VARÁZSOLNI AZ ASZTALRA, MÉGIS, AZ ALÁBBI EGYSZERŰ TRÜKKÖKKEL MEGBOLONDÍTHATJUK A MÁR BEVÁLT RECEPTJEINKET. EZEKNEK A PIRÍTÓSOKNAK NEM LEHET ELLENÁLLNI!



Elkészítés:

Turbózzuk fel kedvenc pirítósunkat vékonyra szelt paradicsom és avokádó karikákkal, reszeljük rá sajtot, tegyünk rá egy csipet oregánót, és mehet is be a sütőbe. Amellett, hogy pillanatok alatt elkészül, ha teljes kiőrlésű vagy rozsos kenyeret választunk, még egészséges is! Ha pedig igazán turbó verzióra vágyunk, felejtjük el a sütőt. Ilyenkor először a sajtot helyezzük a meleg pirítósra, majd utána halmozzuk rá a zöldségeket!

HOZZÁVALÓK:

- 1 PARADICSOM 
- FÉL AVOKÁDÓ 
- RESZELT SAJT ÉS OREGÁNÓ ÍZLÉS SZERINT 
- KENYÉR 

Éljjen a pirítós!

ESZKÖZ:

• SÜTŐ, MINISÜTŐ / KENYÉRPIRÍTÓ

euronics.hu

EURONICS

VLLÁMGYORS

RECEPTEK







HOZZÁVALÓK:

Elkészítés:

Ha kora reggel sem szeretnénk lemondani a tonhalról, nem kell mást tennünk, mint lereszelni (vagy aprítógépbe helyezni) a csemegeuborkát és a főtt tojást, hozzáadni a finomra vágott hagymát és a lecsöpögtetett tonhalkonzervet, végül mustárral, majonézzel és egy csipet sóval ízesíteni. Halmozzuk a krémet teljes kiőrlésű pirítósra! Finom, friss és egészséges!

ESZKÖZ:

- KENYÉRPIRÍTÓ
- APRÍTÓGÉP

- 2 TOJÁS 
- 1 LECSÖPÖGTETETT TONHALKONZERV 
- 1 SZÁL ÚJHAGYMA 
- 80 G CSEMEGEUBORKA 
- MAJONÉZ 
- MUSTÁR 
- SÓ 
- KENYÉR 

Tojásos tonhalkrém ínyenceknek



euronics.hu

EURONICS

VLLÁMGYORS

RECEPTEK

Klasszikus szuperszendvics

ÁLTALÁBAN AZ EMBEREKNEK NINCS TÚL SOK IDEJÜK A REGGELI ELKÉSZÍTÉSÉRE. KI MONDTA, HOGY A SZENDVICS CSAK UZSONNÁRA JÓ? EGY PANINI VAGY MELEGSZENDVICS IGAZÁN JÓ VÁLASZTÁS LEHET NEHEZEN ÉBREDŐKNEK, AMELYET GYORSAN ÖSSZERAKHATUNK, KIADÓS, ÉS AKÁR ÚTKÖZBEN IS MEGEHETJÜK A ROHANÓS HÉTKÖZNAPOKON. ÍME, A RECEPT!

HOZZÁVALÓK:

- FÉL BAGETT
- 2 SZELET SONKA
- PARADICSOM
- SAJT
- JÉGSALÁTA
- VAJ



ELKÉSZÍTÉS:

MIUTÁN FÉLBEVÁGJUK A BAGETTET, KENJÜK MEG VÉKONYAN VAJJAL, FEKTESSÜK RÁ A SALÁTA LEVELEKET, A SONKÁT, A SAJTOT ÉS A PARADICSOM SZELETEKET, VÉGÜL SÜSSÜK ROPOGÓSRA. AMÍG MELEGSZIK, VEGYÜK FEL A CIPŐNKET, MAJD TEGYÜK SZALVÉTABA AZ ELKÉSZÜLT PANINIT, ÉS MÁR INDULHATUNK IS!

TIPP: AZ EXTRA ÍZÉLMÉNYÉRT SÜSSÜK MEG KÜLÖN A SONKÁT A PANINI SÜTŐBEN, EZUTÁN TEGYÜK CSAK A SZENDVICSBE!

euronics.hu

EURONICS

Eszköz: • PANINI VAGY SZENDVICSSÜTŐ

REGGELIZZ, MINT EGY KIRÁLY



HABÁR AZ ANGOLSZÁSZ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK ELTÉRNEK A NÁLUNK MEGSZOKOTTAKTÓL, HA A TARTALMAS REGGELIK HÍVEI VAGYUNK, ÉRDEMES ELLESNI AZ ANGOL FOGÁSOK TITKAIT IS. MEGLEPHETJÜK VELE CSALÁDUNKAT, BARÁTAINKAT VAGY AKÁR CSAK MAGUNKAT EGY LAZULÓS HÉTVÉGI DÉLELŐTTÖN.

HOZZÁVALÓK:

- TOJÁS 
- BAB 
- BACON 
- KOLBÁSZ 
- PARADICSOM 
- GOMBA 
- KENYÉR 

ESZKÖZ: • KENYÉRPÍRÍTÓ, KONTAKT GRILL

ELKÉSZÍTÉS:

A REGGELI KÖZPONTI ELEME A TOJÁS, AMELY LEHET BUGGYANTOTT VAGY TÜKÖRTOJÁS. NÉLKÜLÖZHETETLEN A PARADICSOMOS FŐTT BAB HIDEGEN VAGY MELEGÍTVE (NYUGODTAN BESZEREZHETÜNK KONZERV VÁLTOZATOT IS), AMÉLYET A TOJÁSOK MELLÉ SZEDÜNK, ÉS A PÍRÍTOTT SZALONNACSIKOKKAL ÉS A SÜLT KOLBÁSZKÁKKAL KERETEZÜNK. UTÓBBIAKHOZ NEM FELTÉTLENÜL KELL SERPENYŐT ELŐVENNÜNK, A KONTAKT GRILL IS TÖKÉLETESEN MEGTESZI. A PARADICSOMOT FÉLBEVÁGVA SZINTÉN SÜSSÜK ÁT, MELLÉ NÉHÁNY APRÓ CSTERKE-GOMBÁT IS DOBHATUNK. MINDEHHEZ KÍNÁLJUNK FEL PÍRÍTÓST!

Tradicionális angol reggeli



euronics.hu

EURONICS

Tojáslepeny olaszosan

AZ OLASZ GASZTRONÓMIA SZERELMESEINEK IGAZÁN
LAKTATÓ REGGELI LEHET A FRITTATA, AMELY TÖBB
MINT EGY RAJNTOTTA, DE MÉGSEM OMLETT.

EZ A KÜLÖNLEGES ÉS HAGYOMÁNYOS OLASZ FOGÁS FINOM,
VISZONYLAG GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ ÉS SZINTE BÁRMIVEL DÚSÍTHATÓ. LÁSSUK, MIRE IS VAN SZÜKSÉGÜNK!

ESZKÖZ: • KENYÉRPIRÍTÓ

HOZZÁVALÓK:

ELKÉSZÍTÉS:

VERTÜK FEL A TOJÁSOKAT A SÓVAL, BORSSAL ÉS A TEJSEL.
PIRÍTSUK MEG A HAGYMÁT ÉS A SONKÁT, MAJD ADJUK
HOZZÁ A KOKTÉLPARADICSOMOKAT EGÉSZBEN ÉS AZ
APRÓRA VÁGOTT SPENÓTOT. FORGASSUK ÁT AZ EGÉSZET,
MAJD MEHET RÁ A TOJÁS! A TETEJÉT SZÓRJUK MEG A
SAJTVAL ÉS 180 FOKON ELŐMELEGÍTETT SÜTŐBEN 10 PERC
ALATT SÜSSÜK ARANYBARNÁRA. NEM TÉVEDÉS, A SÜTŐBE
A SERPENYŐT HELYEZZÜK BE! FORRÓN TÁLALJUK, ÉS
FOGYASSZUNK MELLÉ VAJAS PIRÍTÓST!

• 8 TOJÁS 

• NEGYED BÖGRE TEJ 

• 1 KISEBB VÖRÖSHAGYMA 

• 2 SZELET FÜSTÖLT SONKA 

• MARÉKNYI SPENÓT LEVÉL 

• KOKTÉLPARADICSOM 

• MOZZARELLA 

• SÓ 

• BORS 

• OLAJ 

euronics.hu 

EURONICS 

Édes brunch Amerikából

A REGGELTI ÉS AZ EBÉD SZAVAK ANGOL MEGFELELŐJÉNEK ÖSSZEOLVASZTÁSÁBÓL KELETKEZETT KIFEJEZÉST NEVEZZÜK BRUNCH-NAK. A FŐLEG AMERIKÁBAN NÉPSZERŰ ÉTKEZÉSI FORMA MA MÁR AZ EGÉSZ VILÁGON ELTERJEDT, ÉS ÁLTALÁBAN A 11 ÓRA UTÁNI ÉTKEZÉST JELÖLI. ÍME, EGY KIADÓS, IGAZI AMERIKAI PALACSINTA RECEPT ÉDESSZÁJÚAKNAK!

ELKÉSZÍTÉS:

KEVERTJÜK EL A LISZTET A CUKORRAL, A SÜTŐPORRAL ÉS A CSIPET SÓVAL. A KÖZEPÉBE EGY KISEBB MÉLYEDÉSBE ÖNTSÜK A FELOLVASZTOTT VAJAT, KEVERTJÜK ÖSSZE, ÉS KÖZBEN ÖNTSÜK HOZZÁ AZ ELŐZŐLEG ELKEVERT TOJÁST ÉS TEJET. HA MÁR CSOMÓMENTES A MASSZA, LASSÚ TŰZÖN SÜSSÜK KI A PALACSINTÁKAT. CSOKIKRÉMMEL, VAGY STÍLUSOSAN JUHARSZIRUPPAL TÁLALJUK!

HOZZÁVALÓK:

- 40 DKG LISZT 
- 2 CSOMAG SÜTŐPOR 
- 1 EK KRISZTÁLYCUKOR 
- 6 DL ZSÍROS TEJ 
- 2 TOJÁS 
- 10 DKG OLVASZTOTT VAJ 
- CSIPET SÓ 

euronics.hu

EURONICS

Ne feledkezzünk meg a reggeli italokról sem!

SZÁLAS VAGY FILTERES? ÜRES VAGY TEJES? CUKROS VAGY MÉZES, NYÍRFACUKROS, ÉDESÍTŐS, ESETLEG SZTÍVIÁS? FORRÓ, ESETLEG LANGYOSRA HÚLT? MINDENKINEK MEGVAN A MAGA KEDVENC TEÁJA. ÉGY BIZTOS, HA NAGY TEAKEDVELŐK VAGYUNK, ÉRDEMES EGY SZUPER VÍZFORRALÓT BESZEREZNÜNK. MA MÁR EXTRA GYORS, ÉS TÖBB HŐFOKRA IS BEÁLLÍTHATÓ TÍPUSOK IS KAPHATÓK A PIACON.

NÉZZÜK, MÍLYEN FŐBB TEA TÍPUSOK LÉTEZNEK!



euronics.hu

EURONICS

Egy jó erős fekete

NEM MINDENKI TUDJA, DE A FEKETE TEA ÉS A ZÖLD TEA AZONOS NÖVÉNYBŐL SZÁRMAZIK ÉS MINDKETTŐ TARTALMAZ KOFFEINT. A FEKETE TEA ÉLÉNKÍTŐ HATÁSA KIMAGASLÓ, AMELYNEK KÖSZÖNHETŐEN KIVÁLÓ KIEGÉSZÍTŐJE LEHET A REGGELI ÉTKEZÉSEINKNEK. SZELLEMI FRISSESSÉGET ÉS LENDÜLETET AD A SZERVEZETÜNKNEK, MIKÖZBEN ANTIOXIDÁNS TARTALMA MIATT HOZZÁJÁRUL AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDHOZ IS. HA VALAMI IGAZÁN KÜLÖNLEGESRE VÁGYUNK, ÖNTSÜNK A TEÁHOZ NÉMI TEJET, ÉS FOGYASSZUK ANGOLOSAN!

euronics.hu

EURONICS

Nyugtató zöld tea



A ZÖLD TEA MAGAS CSERZŐANYAG TARTALMÁNAK KÖSZÖNHETŐEN CSÖKKENTI A KOFFEIN FELSZÍVÓDÁSÁT, ÍGY ÉLÉNKÍTŐ HATÁSA IS MÉRSÉKLŐDIK. A ZÖLD TEA TÖBB ANTIOXIDÁNST TARTALMAZ, SZABÁLYOZZA A VÉRCUKORSZINTET, ÍGY FOGYASZTÁSA CUKORBETEGEKNEK IS AJÁNLOTT.

Vitamindús gyümölcsstea

AMENNYIBEN ELKERÜLNÉNK AZ ÉLÉNKÍTŐ HATÁST,
FOGYASSZUNK GYÜMÖLCSTEÁT!

VÁSÁRLÁSKOR FIGYELJÜNK ODA,
HOGY TEÁNK VALÓBAN CSAK
GYÜMÖLCSÖKBŐL ÁLL - E
VAGY ESETLEG EGY
ÍZESÍTETT FEKETE TEÁT
EMELTÜNK LE A POLCRÓL!

NEM ÁRT ÜGYELNI A GYÜMÖLCSTARTALOMRA SEM,
HISZEN MINÉL MAGASABB AZ ÉRTÉK, ANNÁL TÖBB VITAMIN-
ÁSVÁNYIANYAG ÉS ANTIOXIDÁNS LESZ A BÖGRÉNKBEN!



euronics.hu 
EURONICS 

Roiboos, a zamatos vörös



A TEAFAJTA HAZÁJA DÉL - AFRIKA, AZ ELNEVEZÉS VÖRÖS BOKROT JELENT. A GYÜMÖLCSTEÁKHOZ HASONLÓAN TERMÉSZETESEN KOFFEINMENTES, ÍGY ESTE IS BÁTTRAN FOGYASZTHATJUK. AZ ANTIOXIDÁNSOKBAN GAZDAG ROIBOOS TEA ÍZE JELLEGZETESEN ÉDESKÉS, KARAKTERES. LEGINKÁBB ÜRESEN FOGYASZTJÁK, ÁM ÍZLÉSÜNK SZERTINT ÍZESÍTHETJÜK IS.

Maté tea, a dél-amerikai sztár

AMENNYITBEN IGAZÁN SOK KOFFEINRE VAN SZÜKSÉGÜNK, DE VALAMIÉRT NEM KEDVELJÜK A KÁVÉT, A MATÉ-TEA LEHET SZÁMUNKRA A MEGOLDÁS. A ZÖLD TEÁHOZ HASONLÓAN SOK ANTIOXIDÁNST TARTALMAZ, ÁM HA EZT AZ ITALT FOGYASZTJUK, KALKULÁLUNK VELE, HOGY JÓVAL TÖBB KOFFEIN, RÁADÁSUL JÓVAL RÖVIDEBB IDŐ ALATT SZÍVÓDIK MAJD FEL SZERVEZETÜNKBE, MINT ZÖLD TÁRSA ESETÉBEN!

euronics.hu

EURONICS

MINDENÜNK A REGGELT? CSAK HÉTVEGENTE KÉSZÍTJÜK, AMIKOR BŐVEN VAN IDŐNK? BÁRHOGY IS LEGYEN, NÉHÁNY EGYSZERŰ, DE NAGYSZERŰ HÁZTARTÁSI ESZKÖZ SEGÍTSÉGÉVEL MI IS CSODÁLATOS ÉTELEKET KÉSZÍTHETÜNK PERCEK ALATT! SZAKÉRTŐ ELADÓINK ORSZÁGSZERTE ÜZLETEINKBEN SEGÍTENEK ELIGAZODNI A KONTAKT GRILLEKTŐL KEZDVE A HIGH-TECH VÍZFORRALÓKON ÁT A LEGJOBB TURMIXGÉPEKIG!



euronics.hu 
EURONICS 

Induljon minden nap jól!