



Tök jó sütni!
recept ötletek

1. Tökös – csokis kenyér

Hozzávalók 12 adaghoz:

- 50 dkg sütőtök
- 2 db tojás
- 5 ek méz
- 1 marék tejsokoládé
- 1 marék mandulabél
- 10 dkg dióbél
- 1 marék aszalt gyümölcs
- 1 csipetnyi só
- 1 tk szódabikarbóna
- 10 dkg liszt

Az elkészítésének módját az alábbi oldalon találod: <https://www.mindmegette.hu/tokos-csokis-kenyer.recept/>

2. Sütőtökös brownie

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 150 g vaj
- 180 g fehér csoki
- 3 db tojás
- 1 cs. vaníliás cukor
- 240 g cukor
- 120 g finomliszt
- 150 g sütőtök (sült)

Az elkészítésének módját az alábbi oldalon találod: <https://www.nosalty.hu/recept/sutotokos-brownie>



3. Sütőtökös pite

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 20 dkg finomliszt
- 10 dkg vaj
- 2 dkg cukor
- 6 g szódabikarbóna
- 2 db tojás
- 1 csipet só
- 40 dkg kanadai sütőtök (héjától eltávolított)
- 8 dkg méz
- 1 kk fahéj
- 1 csipet szerecsendió
- 1 csipet szegfűszeg
- 1 csipet gyömbér

Az elkészítésének módját az alábbi oldalon találod: <https://www.nosalty.hu/recept/sutotokos-pite-halloweenra>

4. Sütőtökös muffin

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 250 g sütőtök
- 2 db tojás
- 80 ml olívaolaj
- 150 g finomliszt
- 150 g barna cukor
- 1 kk fahéj (őrölt)
- 1 csomag sütőpor
- 1 csipet só

Az elkészítésének módját az alábbi oldalon találod: <https://www.nosalty.hu/recept/sutotokos-muffin>



5. Sütőtökös kevert sütemény

Hozzávalók 6 adaghoz:

- 30 dkg liszt
- 1 csomag sütőpor
- 1 tk fahéj
- 26 dkg cukor
- 3 db tojás
- 30 dkg sütőtök
- 1 tk vaj
- 3 egész tojás
- kevés fahéj

Az elkészítésének módját az alábbi oldalon találod: <https://www.mindmegette.hu/sutotokos-sutemeny.recept/>