

kávészünet

ECTRA[®]
LINE
magazin

2023. július-augusztus

07-08. szám

**KISKERESKEDELEM:
KÁVÉZÁS A MEGOLDÁS?**

A 6. oldalon »

MÁR MEGINT ADÓFIZETÉS

A 14. oldalon »

**MARADJUNK AKTÍVAK
NYÁRON IS!**

A 18. oldalon »

**HOGYAN DOLGOZZUNK
A NYARALÁS ALATT?**

A 16. oldalon »

Járd
a saját
utadat!



STREET®

A SULIBA ÉS A MINDENNAPOKRA

Ebben a számban

- 4.** Rövid hírek
- 6.** Kiskereskedelem: kávézás a megoldás?
- 8.** #DearIntern: a kezdők hibái
- 10.** Irodában nyáron
- 12.** Július-augusztusi programajánló
- 13.** A Topolino
- 14.** Már megint adófizetés
- 16.** Hogyan dolgozzunk nyaralás alatt?
- 18.** Maradjunk aktívak nyáron is
- 20.** Rövid tanácsok - a forró nyári napokra
- 22.** RECEPT: Nyári friss és fitt reggeli - akár ebédre is

impresszum

kávézsinet magazin

Kiadó: VECTRA-LINE Plus Kft (2146 Mogyoród, Szadai út 10.)

Kiadásért felelős: Kárpáti Zsolt, ügyvezető

Közreműködők: Magyar Gabriella, Sánta István, Turóczy Vajk, Británszky János, Kárpáti Zsolt

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.

RÖVID HÍREK

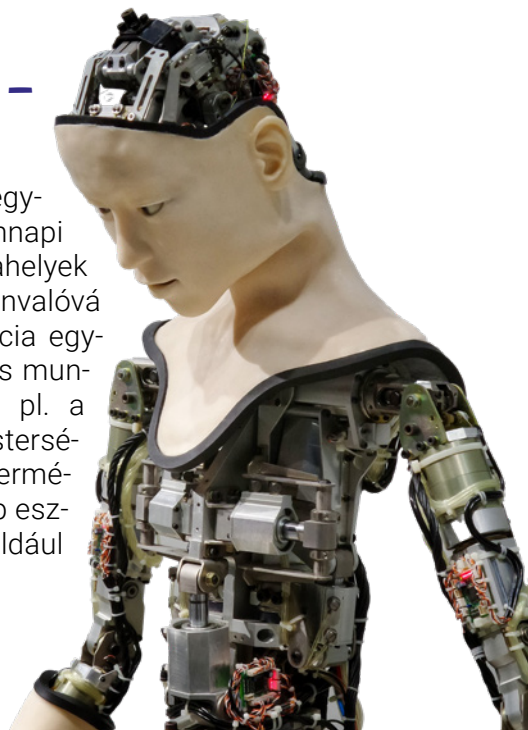
OECD: ENYHE OPTIMIZMUS



Az iparosodott nemzetek szervezete, az OECD úgy látja, hogy a világgazdaság lassan fellendül. Úgy tűnik, a mélypont elmúlt, mert csökkennek az energiaárak és az általános infláció, enyhülnek az ellátási szűk keresztmetszetek, és viszonylag stabil a háztartások pénzügyei – közölte Párizsban a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD). Az OECD új gazdasági kilátásaiban 2023-ra 2,7 százalékos globális növekedést vár, ami 2024-ben enyhén 2,9 százalékra gyorsul. Ez még mindig jóval alatta marad a koronajárvány előtti tíz év átlagának.

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA – MÁR AZ IRODAI SZÁMÍTÓGÉPEK BEN IS

A mesterséges intelligenciával egyre gyakrabban találkozunk mindennapi munkánk során. A digitális munkahelyek trendjei szerint mára már nyilvánvalóvá vált, hogy a mesterséges intelligencia egyre gyakrabban jelenik meg a digitális munkahelyi megoldásokban. Mostanra pl. a Microsoft fokozatosan beépíti a mesterséges intelligencia összetevőit saját termékeibe, és ezek egyre természetesebb eszökökké válnak a munka világában, például a Microsoft 365 rendszereiben.



REVOLUT: TÖBB MINT 30 MILLIÓ KISKERESKEDELMI ÜGYFÉL

A 2015-ben Londonban alapított Revolutnak mára több, mint 30 millió kiskereskedelmi ügyfele van világszerte, és 2022 novembere óta több, mint ötmillió új felhasználóval bővült. 2023 első három hónapjában körülbelül 85 millió peer-to-peer tranzakció történt a Revolut ügyfelei között átutalási díj nélkül.

A Revolut, a globális pénzügyi szuperalkalmazás világszerte meghaladta a 30 millió lakossági ügyfelet, és jelenleg havonta több mint 400 millió tranzakciót dolgoz fel.



DIGITÁLIS EURO?

Egy digitális euró, vagy valami nagyon hasonló: csak elméleti játék, ami még távol áll a valóságtól, vagy már meglévő valóság? Ugyan a valóságról még nem beszélhetünk, de újra és újra hallani arról, hogy az Európai Központi Bank (EKB) előrehaladt a digitális központi banki pénz, vagy a központi banki digitális valuta (CBDC) felé vezető úton.

A rendszer kritikusai szerint egy ilyen rendszer a polgárok teljes megfigyelésére alkalmas. A digitális pénz megjelenésével az EKB láthatja a fogyasztó minden tranzakcióját, annak minden járulékos adataival együtt. És ha az EKB-szerződések módosítása lehetővé tenné a kormányok számára, hogy hozzáférjenek ezekhez az adatokhoz, akkor lehetővé válna a polgárok még a mainál is szélesebb körű megfigyelése.





Kiskereskedelem: Kávézás a megoldás?

***Ha a bolt bejáratánál kapunk egy koffeines italt,
lényegesen több pénzt költünk a szokásosnál.***

Sokunk számára természetes, hogy kávézunk a bevásárlóközpontban vagy online vásárlás közben. A kiskereskedők örömeire egy új tanulmány szerint a koffeines italok fogyasztása drasztikusan megnövelheti a vásárlás összegét.

ÁTFOGÓ KUTATÁS

Egy nemzetközi kutatócsoport terep- és laboratóriumi vizsgálatok sorozatában azt vizsgálta, hogy a koffein milyen mértékben befolyásolja a vásárlók költési hajlandóságát. A kutatás kiterjedt az USA, Spanyolország, Németország, Dánia és Franciaország területére. A kutatás egyik fizikai tesztjén Franciaországban és Spanyolországban körülbelül 300 embernek kínáltak ingyenes

csésze kávé vagy koffeinmentes italt, amikor beléptek egy háztartási cikket árusító boltba. A vásárlóktól csak annyit kértek, hogy az üzletből kilépve mutassák fel a nyugtáikat. Kiderült, hogy azok, akik ittak kávé, majdnem 30 százalékkal több terméket vásároltak, és körülbelül 50 százalékkal több pénzt költöttek, mint mások.

TÖBBET AZ ELŐRE TERVEZETTNÉL

A tanulmány azt is kimutatta, hogy a kávéfogyasztók az eredetileg vásárolni kívánt termékek mellett más dolgokat is tesznek a bevásárlókosarukba: előnyben részesítik azokat a termékeket, amelyek jó közérzetet okoznak – például parfümöt és illatos gyertyákat – és kevésbé funkcionális

dolgokat is vásárolnak. Két másik, francia és amerikai diákokkal végzett laboratóriumi kísérlet is hasonló eredményt hozott.

A KOFFEIN ÉS AZ IZGALOM

„A koffeinfogyasztás növeli az energikus izgalmat” - állapítják meg a kutatók, utalva egy olyan éberségi és izgalmi állapotra, amely gyorsan „impulzivitáshoz” vezet a vásárlás során. A hatás azon fogyasztók körében a legerősebb, akik rendszeresen isznak két vagy kevesebb csésze kávé naponta; a nagyobb kávéfogyasztású embereknél ez gyengébb.

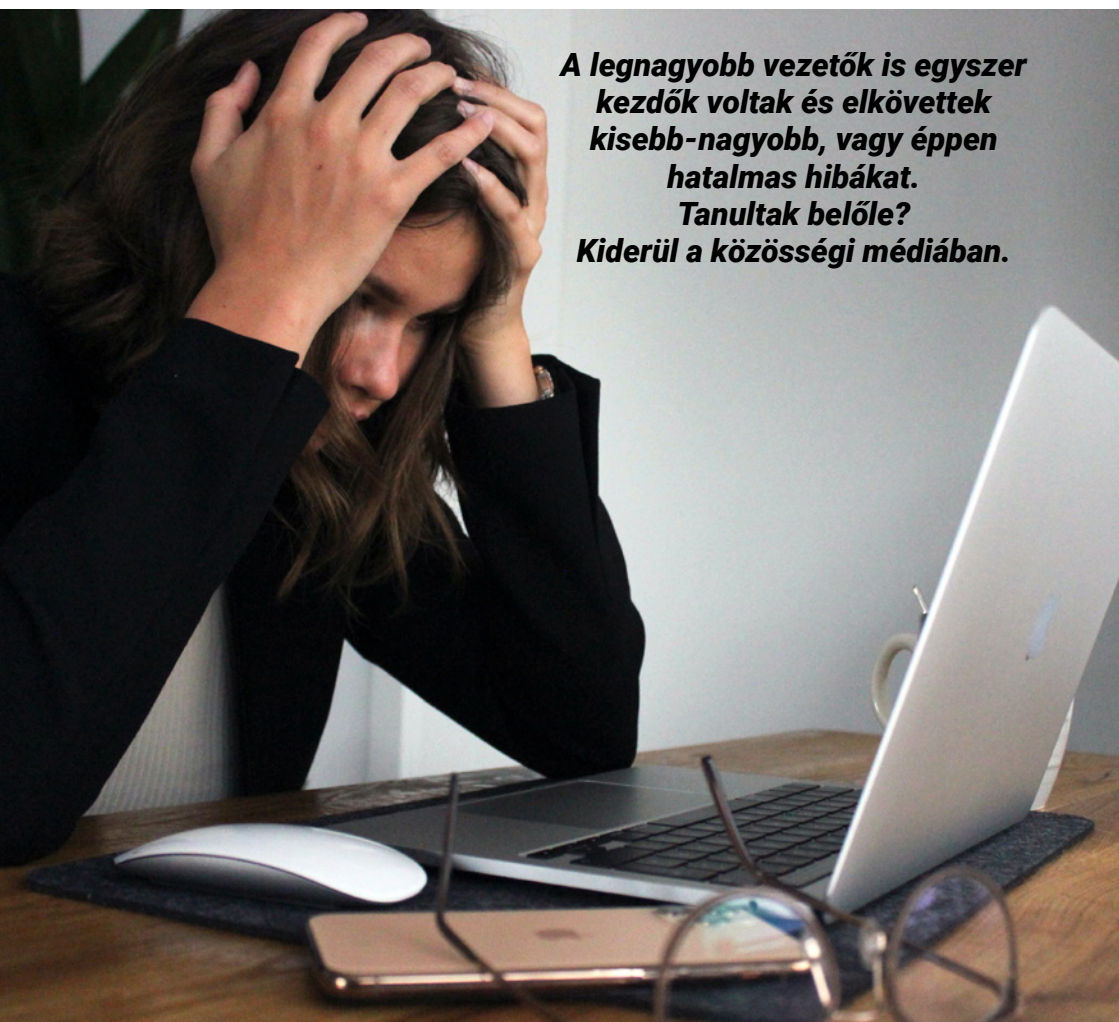
Ezért a kiskereskedők számára előnyös, ha a vásárlók koffeintartalmú italt fogyasztanak a vásárlás előtt vagy közben. És mivel sok üzletben van kávézó vagy ingyenes italminta, néhány üzlet erre már fel is készült. A kiskereskedők a hedonikus és a kevésbé hedonikus termékek keve-

rékét is személyre szabhatják az alapján, hogy kínálnak-e kávé és más energizáló italokat vásárlóknak.

A fogyasztóknak ezzel együtt emlékezniük kell arra, hogy bár a koffein élvezetesebb és energikusabb vásárlási élményt nyújthat számukra, előfordulhat azonban, hogy a terveken felül olyan dolgokat is vásárolnak, amelyekre valójában nincs szükségük. **(SI)**



#DearIntern: a kezdők hibái



***A legnagyobb vezetők is egyszer
kezdők voltak és elkövettek
kisebb-nagyobb, vagy éppen
hatalmas hibákat.
Tanultak belőle?
Kiderül a közösségi médiában.***

TÉNYLEG LÉTEZNEK HIBÁK?

Tulajdonképpen már két éves a történet, ami világtrendet indított a szakemberek körében. 2021 júniusában valaki egy üres teszt e-mailt küldött több ezer HBO Max-ügyfélnek azzal a tárgysorral, hogy „Integrációs teszt email”. A streaming szolgáltató a Twitteren kért elnézést az esetért ügyfeleitől – és azt is írta: „Igen, a gyakornok volt.”

Azután kiderült, mások is követnek el hibákat, amiknek kitergetésére és a hibák feldolgozására kimondottan alkalmas a közösségi média – így jött létre a #DearIntern, azaz a „kedves gyakornok” hashtag. Azután a dolog tovább fejlődött és mostanra a TikTokon, a Twitteren és a LinkedInen, több nagyon sikeres szakember is mesél a saját hibáiról, amelyeket még akkor követtek el, amikor elkezdték karrierjüket. A #DearIntern humoros formában működik és nagy vállalatok is részt vesznek benne.

SZÓRAKOZTATÓ ÉS OKTATÓ

A felhasználói történetek gyakran szeszélyesek és többnyire szórakoztatóak. Sokan, akik megosztják egymással a gyakornoki időszakból származó bukásukat, most

nagy felelősségű pozícióban vannak, vagy saját céget alapítottak. Kínos helyesírási hibákról, hibás e-mail mellékletekről és információkról van szó, amelyek nem jutottak el a megfelelő címzettekhez.

A HIBAKULTÚRA

Ami összeköti a sok szakembert, akik megosztják történeteiket a #DearIntern alatt az a hibák legfontosabb része, vagyis az, hogy beszámolnak arról is, hogy mit tanultak belőle. Legyünk alaposak, figyeljünk a részletekre, és így tovább. Hasonlóan fontos azt kiemelni, hogy milyen és mennyire fontos volt az akkori menedzser reakciója – és hogyan formálja még ma is az illető saját vezetési stílusát.

Az egészséges szervezetek hibakultúrája nyitott, amelyben a hibákat tanulási lehetőségnek tekintik. Emellett működik egy támogató környezet, és a vezetők beszélnek a saját hibáikról is, és arról, hogy azokat hogyan dolgozták fel. Azoknál a vállalatoknál, ahol a hibázásnak „mérgező kultúrája” van, a büntetéstől való félelem miatt a hibák többnyire rejtve maradnak. Ez a munkavállalók passzívabb viselkedéséhez is vezet. **(SI)**



Irodában nyáron

Most, hogy megkezdődött a nyári szezon, és hamarosan a nyaralások is beindulnak, kicsit talán ünnepontó a munkahelyről, az irodákról beszélni, pedig szükséges.

MELEG NAPOK

A nyári irodai munka nem olyan egyszerű, mint az év összes többi időszakában: az hagyján, hogy a napsütés és a meleg elcsábítani igyekszik az embert az íróasztal

mögül, de még a meleg is komolyan korlátozza a munkát, különösen, ha nélkülözni kényszerülünk valamiért a klíma-berendezéseket.

Akár van klíma, akár nincs, a hangsúly ilyenkor saját magunk





próbáljuk a nyár hatásait ellensúlyozni, hiszen ha az irodában nincs is, amíg eljutottunk a munkahelyünkig, szinte biztosan nyári meleg vett körül bennünket. Ilyenkor a szokásos védekezést alkalmazzuk, igyunk sok folyadékot akkor is, ha klimatizált helységben dolgozunk.

A hűtött italokhoz szerencsére ma már nem kell méretes hűtőszekrényt venni az irodába, kaphatóak kisméretű hűtők is, és ne felejtjük: például a borhűtőt nem csak szeszes italok hűtésére lehet használni...

HŐSÉG-PRAKTIKÁK

A meleg időben többet kell gondolni a higiéniára is, a sok számítógépes munka – a "billentyűzés" – ilyenkor tapadóssá teszi a kezünket és a billentyűzetet is – szükség lesz tehát valamilyen eszközre, amivel letörölhetjük és, ha már ezzel is dolgozni kell, akkor fertőtleníthetjük kezünket eszközeinket.

Nagyon sokan allergiások valamilyen pollenre, ilyen-olyan növényi eredetű anyagra, amelyek tavasztól

őszig megkeserítik az allergiások életét. Számukra is kínálnak megoldást a különböző levegő-szűrő berendezések, amelyekbe különböző szűrő-betéteket lehet behelyezni, attól függően, hogy milyen jellegű anyagot kell kiszűrni a levegőből. Hátránya ezeknek a készülékeknek, hogy csak zárt közegben igazán hatásosak, de még mindig jobb, mint egész nap szenvedni valamilyen allergiától.

BEZAVAR AZ IDŐJÁRÁS

A nyári időszakban nem csak a növények miatt léphet fel allergiás reakció: előfordul, hogy egészen egyszerűen az időjárási frontok azok, amelyek hatása alól nem tudjuk kivonni magunkat. Múltó rosszulles, fejfájás, vérnyomás-ingadozás: mind létrejöhetnek valamilyen időjárás-változás hatására. Érdekes az ilyen alkalmakra előre felkészülni nedvesített kendőkkel, amelyekkel áttörölhetjük a fejfájós pontokat, de minden időben jól jöhet egy vérnyomásmérő is. **(SI)**

PROGRAM AJÁNLÓ

július-augusztus

DENAGYVILÁG FESZTIVÁL SZIGETMONOSTOR

Új fesztivállal ismerkedhet meg mindenki, aki ellátogat július 7–9 között (péntek-vasárnap) Szigetmonostorra. Elsősorban zenei programokra lehet számítani, ahol számos zenei műfaj otthonra lel a jazztől a világzenén át a népzeneig, irodalmi és társművészeti programokkal, gyerekeknek szóló udvarral és folkkocsmával.

JAZZ ÉS A BOR FESZTIVÁLJA BALATONBOGLÁR

Az idén huszonharmadszor rendezik meg július 12-15 között Balatonbogláron a Jazz és a Bor fesztiválját - Babos emlékére - amely egyedi színfolt a Balaton déli partján. A négy nap alatt minden este 20 órától kezdődnek a programok, a mediterrán hangulatú udvaron esténként jazz koncert és kiváló borászok kóstolója várja a látogatókat.

BADACSONY BOR7

Még messze a szüret, de a Badacsony BOR7 már megnyitja kapuit a borkedvelők legnagyobb örö-

mére: a rendezvény július 14–30 között minden nap várja az éhes és borra szomjas vendégeket. A rendezvény helyszíne Badacsonyan, a Park utca és a „borozó sor” által közrefogott közparkban kerül megrendezésre. Hazánk egyik legrégebbi és legnagyobb fehérbor-termelő vidéke, a balatoni borok fellegvára, Badacsony, ahol a vulkanikus talajnak köszönhetően a borok egyedi karaktert kapnak.

PALOZNAK JAZZPIKNIK

Az augusztus 3–5 között megrendezésre kerülő rendezvényen mindenki kiválaszthatja magának a legjobb jazz, funk, pop és soul zenéjét, de aggodalomra semmi ok, a zenén kívül a kulináris élmények kedvelői is megtalálhatják a zenéhez tartozó kedvenc ételeiket.

KIRÁLYI NAPOK SZÉKESFEHÉRVÁR

Az augusztus 13–20 között megrendezésre kerülő rendezvénysoport az ország régi történelmi fővárosának legfontosabb eseménye. A rendezők igazi kulturális csemegével várják a látogatókat.



A Topolino

Főleg az idősebbeknek és a klasszikus autók kedvelőinek lehet ismerős a Topolino elnevezés – az aprócska autót eredetileg Fiat 500-nak nevezték, de mindenki csak Topolinónak hívta.

A Topolinót eredetileg 1936-ban a nagy világválság idején mutatta be a Fiat, úgy is mint az autózás minimumát: négy kerék, két ülés, kormány és karosszéria – ezek voltak a minimum autó tartozékai, és persze egy 500 köbcentiméteres motor is köhögött az orrában, bizonyítva, hogy azért a legnagyobb válságban is szükség van járművekre.

A jelek szerint hamarosan viszszatérhet a régi emlékeztető kisautó – ezúttal azonban nem egy olajos kis motor hajtja majd, hanem elektromosság, azaz a kisautó a fenntartható városi mobilitás útját járja majd.

Az év elején bejelentett viszsztatérés mára lassan valóság lesz: a teljesen elektromos Fiat Topolino mára készen áll arra, hogy megjelenjen az utakon, és névadója optimizmusát sugározza egy hozzáférhető, teljesen elektromos autóban, amely magában foglalja a Fiat 500 minden kedvességét. **(SI)**

Már megint adófizetés

Kellemetlen hír a vállalkozások számára, hogy az önkormányzatok megkezdték az építményadó behajtását. Nem ritkán jelentős összegről van szó.

Az utóbbi hónapban az önkormányzatok országosan kapták meg a Földhivatali nyilvántartásokat, ebből kigyűjtve pedig kiértékelik a különböző érintett vállalkozásokat, hogy öt évre visszamenőleg fizessék ki az építményadót, abban az esetben is, ha a vállalkozás tulajdonában nincs ingatlan.

A PROBLÉMA

A lakás céljára használt ingatlan alapvetően adómentes, de ez önkormányzat függő, egyes helyeken a lakóingatlan után is kell építményadót fizetni. A problémát az okozza, hogy ha valakinek a vállalkozása a saját lakóingatlanában van bejegyezve, mint székhely. A jogszabály ugyanis kiemeli, hogy „kizárólag lakás céljára használt lakás” lehet adó-

mentes, tehát ha a vállalkozásunk a saját tulajdonunkban lévő lakóingatlanba van bejegyezve, akkor is fizetnünk kell az építményadót, ráadásul az egész ingatlan után.

A helyhatóság az elévülési időn belül utólagosan is kivetheti az építményadót az elévülési idő mértékéig abban az esetben, ha valaki a lakására bejegyzett vállalkozással rendelkezik, de nem vall be építményadót.

AZ ÉPÍTMÉNYADÓ

Az építményadó egy helyi adó, mértékét az egyes település önkormányzatai határozzák meg. Az önkormányzatok kétféle számítási módszert alkalmazhatnak:

Az elsőben a számítás alapja az építmény hasznos területe m^2 -ben



A második változatban a számítási módszer az építmény korrigált forgalmi értéke alapján történik.

Utóbbi esetben a törvény szerint a korrigált forgalmi érték maximum 3,6%-a határozható meg építményadóként. Az építményadó megfizetésére mindig az a magán- vagy jogi személy köteles, aki a naptári év első napján az ingatlan, vagy ingatlanrész tulajdonosa. Ez a szabály akkor is érvényes, ha év közben tulajdonosváltás történik.

Ha saját vállalkozásunk a saját lakóingatlanba van bejegyezve, akkor a vállalkozásnak építményadót kell fizetnie.

A MEGOLDÁS

Sok könyvelő és egyéb, vállalkozással foglalkozó iroda kínál székhelyszolgáltatást. Ha a vállalkozás egy ilyen helyre van bejelentve és nem a saját lakásba, akkor nem kell építményadót fizetni, illetve kell, de csak az irodának, aki ezt bekalkulálja a költségeibe. **(kovács)**

Hogyan dolgozzunk nyaralás alatt?

Utazni, kikapcsolódni, feltöltődni - a nyár erről is kell, hogy szóljon, nem csak a munkáról. Ámde mi történik akkor, ha nyaralás alatt is muszáj dolgozni? Az alábbi tippekkel zökkenőmentesen és hatékonyan tudunk dolgozni úgy, hogy közben a nyaraláson marad a fókusz!

TERVEZZÜK MEG A MUNKÁIDŐT!

Határozzuk meg a napunkban azt az időablakot, amikor dolgozni fogunk és azt is, hogy mikor és mennyi ideig szeretnénk koncentrálni a munkára! Tartsuk magunkat ehhez a tervhez!





KÉSZÍTSÜNK TEENDŐLISTÁT!

Reggel vagy a nap elején írjuk össze a napi feladatainkat egy teendőlistába! Ez segít fókuszáltan dolgozni és átláthatóvá teszi, hogy mi az, amit el kell végeznünk.

KERESSÜNK INSPIRÁLÓ KÖRNYEZETET!

Válasszunk olyan helyszínt, ahol jól tudunk koncentrálni és ezáltal motiváltak maradhatunk. Lehet ez egy csendes kávézó, egy kert, vagy akár a szállás erkélye.

RENDEZZÜNK BE A SAJÁT MUNKATERÜLETÜNKET!

Készítsünk magunknak egy kis, rendezett munkaterületet, ahol minden szükséges eszköz kéznél van. Egy tiszta és rendezett

hely segít a koncentrációban és a hatékony munkavégzésben.

IKTASSUK KI A ZAVARÓ TÉNYEZŐKET!

Próbáljuk minimalizálni az olyan zavaró tényezőket, mint például a zajos környezet vagy a folyamatos telefonértesítések. Kapcsoljuk ki a nem lényeges értesítéseket, és ha szükséges, használjunk fül dugót vagy zajsűrítő fejhallgatót.

TARTSUNK SZÜNETEKET!

Fontos, hogy időt szánjunk a pihenésre és a feltöltődésre is. Tervezzük be rendszeresen rövid szüneteket a munka közben, csobbanjunk a medencében, igyunk egy kávét a medence parton, a lényeg, hogy közben feltöltődjünk és motiváltan tudjunk vissza ülni dolgozni. **(MG)**

Maradjunk aktívak nyáron is!



Beköszönt a meleg, így sok hobby sportoló kikacsint az edzőtermekből és inkább szabadtéri lehetőségek után néz. Hoztunk pár olyan sportot, amit nem csak jó időben, hanem akár nyaralás alatt is könnyedén űzhetünk!

ÚSZÁS

Talán az egyik legkézenfekvőbb, hogy ússzunk a medencében,

tengerben, tavakban! Az úszást szinte minden korban, edzettségi állapotban lehet űzni, mellesleg megizzadni sem tudunk közben :-)

KAJAKOZÁS

Fedezzük fel a környező vizeket, kajakkal. A kajakozás lehetőséget nyújt arra, hogy megismerjük a tavakat, folyókat vagy tengerpar-

tokat, miközben aktívan mozgunk és élvezzük a természetet.

STRANDRÖPLABDA

Ha a tengerparton vagy egy nyári üdülőhelyen tartózkodunk, a strandröplabda remek választás. Szervezzünk egy baráti vagy családi mérkőzést a homokban, vagy csatlakozzunk a helyi strandröplabda tornákhoz.

BICIKLIZÉS

Fedezzük fel a környéket biciklivel! Kölcsönözzünk vagy hozzunk magaddal biciklit, és tekerjük végig a helyi útvonalakat. Ez nem csak szórakoztató és egészséges, hanem lehetőséget nyújt a táj és a környezet élvezetére is.

TENISZ

Sok nyaralóhelyen találhatunk tenispályákat, ahol játszhatunk egy kötetlen mérkőzést barátainkkal vagy családtagjainkkal. A tenisz remek kardio edzés, és közben szórakoztatóan töltjük el az időt.

FUTÁS

Fedezzük fel a környéket futás közben! Keressük meg a helyi futópályákat, parkokat vagy futsunk mezítláb a tengerparton! Garantáltan frissítő és élvezetes edzésünk lesz! **(MG)**



RÖVID TANÁCSOK

TERMÉSZETES RIASZTÓ HÁZILAG

A nyári hónapokban gyakran találkozhatunk szúnyogokkal és legyekkel, amik jelenléte eléggé zavaró lehet. Készítsünk otthoni rovarriasztót! Keverjünk össze egyenlő arányban vizet és citromfű illóolajat egy flakonban, majd permetezzük ezt a keveréket a bőrünkre vagy ruhánkra, hogy távol tartsuk a rovarokat. A citromfű illóolaja természetes rovarriasztó hatással rendelkezik.



HÁZI JÉGKRÉM

Készítsünk otthon könnyen és egyszerűen házi jégkrémet. Töltsünk joghurtot vagy gyümölcsöt tartalmazó italokat jégkrémformába, és tegyük a fagyasztóba. Pár óra múlva már élvezhetjük a frissítő házi jégkrémeket.

HŰSÍTŐ TESTPERMET

Készítsünk magunknak hűsítő testpermetet! Töltsünk meg egy spray tetejű palackot vízzel és tegyünk hozzá néhány csepp illóolajat a kedvenc illatainkból! (például menta vagy levendula). Hűsítsük le a palackot a hűtőben, majd használjuk a permetet, hogy felfrissüljünk tőle a forró napokon.



EGYSZERŰ GYÜMÖLCSSALÁTA

Készítsünk egyszerű és frissítő gyümölcssalátát a nyári hónapokban! Vágjunk fel különböző gyümölcsöket - mint dinnye, eper, ananász és szőlő - majd keverjük össze egy tálban.

Adhatunk hozzá egy kevés friss citromlevet vagy mentaleveleket is.



VÍZI JÁTÉKOK ÚJRAHASZNOSÍTOTT TÁRGYAKBÓL

Készítsünk vízi játékokat újrahasznosított tárgyakból! Például alakítsunk át régi palackokat úszógumiként, vagy használjunk kiürült üdítősfalikonokat a vízpermetezéshez!

.....

HŰTÖTT ITALOK GYORSABBAN

Ha szeretnénk, hogy az italaink gyorsabban lehűljenek a forró nyári napokon, csomagoljuk be őket nedves papírtörülköbe, majd tegyük őket a hűtőbe vagy a fagyasztóba rövid ideig. A nedves papírtörülkö segít a hő elvezetésében, így az ital hamarabb lehűl.



RECEPT

Nyári **friss és fitt** reggeli – akár ebédre is!



A nyári reggeleken készülhet akár egy villás reggeli is, hiszen nem kell - annyira - rohannunk. Ez a tojáslepény gazdagon nem csak reggelire, hanem akár ebédre is kiváló - és tápanyagban gazdag - megoldás lehet.

HOZZÁVALÓK (2 FŐRE)

- 5- 6 tojás
- 10 dkg reszelt sajt
- 1 ek vaj
- 2 paradicsom
- 1/2 kígyóuborka
- 1/2 zacskó vegye saláta
- Só
- Bors



ELKÉSZÍTÉS:

Összekeverjük a tojásokat egy tálban, sózzuk, borsozzuk, majd egy tapadásmentes serpenyőben vajat hevítünk, majd beleöntjük a felvert tojásokat. 1-2 perc után megfordítjuk, mint a palacsintát. Majd ha készen van, tányérra helyezzük, ráreszeljük a sajtot, majd megpakoljuk a feldarabolt zöldségekkel. Ezután tálaljuk. Adhatunk hozzá kovászos kenyeret, vagy ha diétázunk, akkor pár szelet Abonettet.

Vedd át
nyitás előtt
vagy
zárás után!



7:00–21:00
között



VÁRUNK MOGYORÓDON,
ahol munkanapokon 07:00 és 21:00 között
személyesen is átveheted
megrendelt termékeidet!



VECTRA[®]
LINE

2146 Mogyoród, Szadai út 10.



5 999090 512102