

Kávészünet

ECTRA
LINE
magazin

2023. november-december

11-12. szám

E-SHOP:
AZ ÚJRACÉLZÁS

ELEKTROSZMOG
– NEM CSAK
AZ E-AUTÓKBAN

TUDATOS ÉTKEZÉS
ÉS MOZGÁS
AZ ÜNNEPEK ALATT IS

A KARÁCSONY

–NE CSAK A MUNKÁRÓL SZÓLJON



BOLDOGNAK LENNI
SOHA SEM MEGY KI A DIVATBÓL

**VÁLASSZ KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ DÍSZCSOMAGOLÓINK,
ITALTASAKJAINK SZÉLES VÁLASZTÉKÁBÓL!**

VECTRALINE.HU



Ebben a számban

- 4.** Rövid hírek
- 6.** Elektroszmog - nem csak az e-autókban
- 8.** E-shop: újracélzás
- 10.** Indul a kávézacc gyűjtés
- 12.** Növekszik az új munkahelyet keresők száma
- 13.** Programajánló
- 14.** Vissza az irodába
- 16.** Tudatos étkezés és mozgás az ünnepek alatt is
- 18.** A karácsony ne csak a munkáról szóljon
- 20.** RÖVID TANÁCSOK: 6 lifehack az ünnepekre
- 22.** RECEPT: Megúszós karácsonyi vendégváro falatok

impresszum

kávézúnet magazin

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

Kiadásért felelős: Kárpáti Zsolt, ügyvezető

Közreműködők: Magyar Gabriella, Sánta István, Británszky János

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.

RÖVID HÍREK

EGYRE KEVESEBB BENZINES AUTÓ

Csökken az érdeklődés a dízelek iránt. Továbbra is a hibrid kategóriába tartozó személyautók vezetik az eladási listát Magyarországon. Az első fél évben forgalomba helyezett 53 500 új autónak már 44 százaléka rendelkezik kiegészítő elektromos motorral.

Miközben a dízelautók visszaszorulásának trendje immár egy évtizede tart, részarányuk a forgalomban helyezett új személyautók között 46 százalékról 12 százalékra csökkent.

A teljesen elektromos autók részaránya elérte az 5 százalékot, az első fél évben 2918 új villanyautót értékesítettek. Három év alatt több mint a duplájára nőtt az eladások mennyisége, de a tisztán elektromos hajtású autók tömeges terjedése továbbra is várat magára, a vásárlók egyelőre kívánnak.



.....

URALKODNAK A PIACTEREK

A határokon átnyúló online kereskedelem Európában (beleértve Svájcot, az Egyesült Királyságot és Norvégiát is) 2022-ben 265 milliárd eurós árbevételt ért el. Ezek 63 százalékát piactereken keresztül dolgozták fel – számol be a Cross-Border Commerce Europe kiskereskedelmi hálózat egy tanulmányában.

Bár az e-kereskedelem csak gyengén növekszik a járvány után, a piacterek további 9,3 százalékkal tudtak növekedni a 2021-es fellendülés évéhez képest. Ezek között az Amazon dominált 55 milliárd eurós árbevétellel, megelőzve az Ebayt 23,2 milliárd euróval.





AZ ÉV KILÁTÓJA

Az Év Kilátója pályázatot négy évvel ezelőtt hirdette meg első alkalommal az Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ azzal a céllal, hogy a kiránduló nagyközönség megismerje az ország legszebb panorámáit és akár kevésbé ismert kirándulóhelyszíneit.

Ezalatt az idő alatt fontos címmé vált az Év Kilátója cím, amelyet minden évben közösségi média szavazás alapján ítélnék oda, amelynek köszönhetően idén az Év Kilátója a Gödöllői dombságban található Szent László kilátó lett. A Makovecz Imre tervezte szárnyas kilátó igazán egyedi építmény a Mogoród fölötti Somlyó-hegyen. A panorámát a Gödöllői dombság uralja, de a Börzsöny, a Pilis és a Mátra is főszerepet játszik.

A TIKTOK HIRDETÉSEKET AD EL

A „TikTok Search Ads” segítségével a kínai videoplatform most lehetőséget kínál arra, hogy a vállalatok hirdetéseket helyezzenek el a keresési eredmények között, amint azt a cég sajtóközleményében bejelentette. A hirdetések a „Szponzorált” kifejezéssel vannak megjelölve, és a keresési kifejezés relevanciája alapján jelennek meg a felhasználók számára. A Tikok jelentése szerint felhasználóinak 58 százaléka kifejezetten új termékek és márkák keresésére használja a platformot.



Elektroszmog -nem csak az e-autókban



Nem csak az okostelefonok és a laptopok generálnak elektroszmogot. Az új autók mobil kivétel nélkül high-tech állomások, legyen szó elektromosról, hibridről, dízelről vagy benzinesről – és az autókban keletkező elektromágneses sugárzás (elektroszmog) óriási és negatív hatással lehet az egészségünkre – még rövid utak során is.

KÁBEL MINDEN MENNYISÉGBEN

A gyártók akár 8000 méter kábelt és körülbelül 100 elektronikai alkatrészt is beszerelnek egy tipikus modern autóba. A mobiltelefonok akkumulátoraihoz hasonlóan az autók akkumulátorai jelentik

az elektromos szmog legnagyobb forrását. Ezenkívül minden modern autót felszerelnek egy kényelmes multimédiás rendszerrel, amely magában foglalja az USB-t, Bluetooth-ot, érintőképernyőt, GPS-t, hangvezérlést és még sok más. Bár ez kellemesebbé teszi a vezetést, rossz hatással van az elektroszmog jelenlétére, amely a különböző készülékekkel együtt az utóbbi évtizedben ugrásszerűen nőtt az autókban – és nem csak az elektromos vagy hibrid változatokban.

A VÉRÜNKRE VAN HATÁSSAL

A rádiós és digitális eszközök óriási mennyiségű elektromág-

neses sugárzást bocsátanak ki. Az elektroszmog negatív hatással van sejtjeinkre és vérünkre. Ez tudományosan bizonyított: a vérünkre gyakorolt hatása akár mikroszkóp alatt is megfigyelhető. Testünk gyakran már vezetés közben is érzeti ezt, pl. fejfájást, fáradtságot, koncentráció hiányt és ingerlékenységet – akár rövid utazások során is.



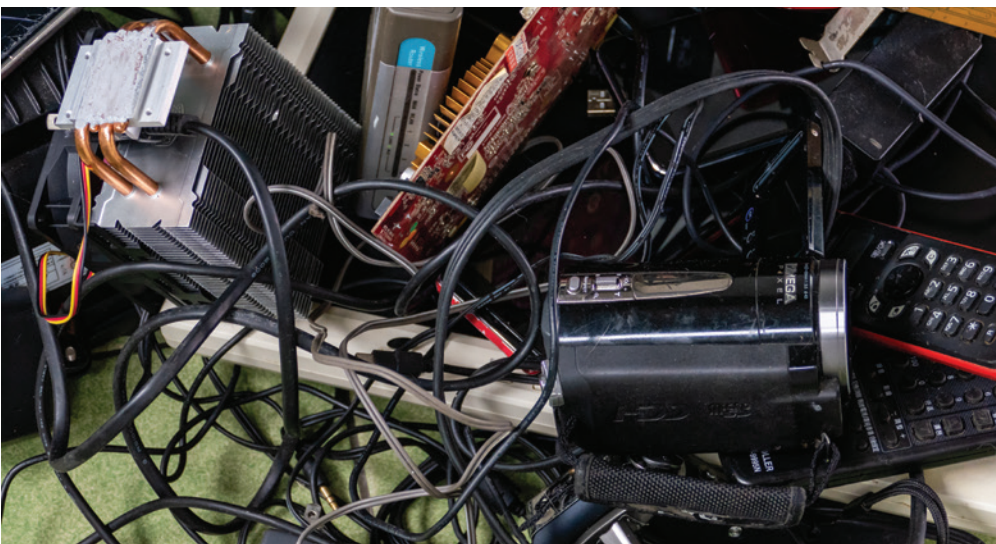
SUGÁRVÉDELEM KELLENE

A német Szövetségi Sugárvédelmi Hivatal (BfS) még tavasszal közzétette az elektromos autók akkumulátorai, a motor és a számtalan kábel által keltett elektromágneses terekkel kapcsolatban végzett kutatásainak eredményét.

A végrehajtott mérések alapján a legerősebb mezőket többnyire az első ülések lábtereiben észlelték.

A jármű kialakításától és például az akkumulátor elhelyezkedésétől függően egyes esetekben a legmagasabb értékeket hátul – azaz ott, ahol gyakran ülnek gyerekek – mérték. A járművek feltöltésekor ráadásul intenzív elektromos és mágneses mező is keletkezik.

Sajnos a BfS csak megállapítja a problémát, de nem határozza meg azokat az intézkedéseket, amelyeket az emberek megtehetnek, hogy megvédjék magukat a sugárzás hatásaitól. A mobiltelefonok sugárzására vonatkozó törvényi korlátozások nem vonatkoznak az autókra, pedig valami ehhez hasonló, egészséget védő szabályozásra lenne szükség. **(SI)**



E-shop: az újracélzás

Magától értetődik, hogy nem minden webhelylátogató válik fizető vásárlóvá. Az e-kereskedelem egyik fő problémája azonban, hogy a felhasználók több mint 90 százaléka felhagy a vásárlással és elhagyja az oldalt. Emiatt az online boltok sokat tesznek azért, hogy visszanyerjék a lemorzsolódást, azaz retargetinget, vagyis a majdnem-vásárló újra megkeresését alkalmazzák.

A hirdetések megjelenítésénél azonban gyakran elkövetik azt a nagy hibát,

hogy bannerekkel követik a felhasználót ahelyett, hogy észrevételül megszólítanák őket. A „szoros” követéssel sajnos pont az ellenkezőjét érjük el: az addig érdeklődő potenciális vásárló valószínűleg a jövőben elkerüli ezt az online boltot.

CSAK NEM IDEGESÍTENI

Ha fel-alá sétálunk a gyalogos zónában, és ismételten megtalál a szórólapterjesztő, hamar idegesek leszünk. Ugyanez vonatkozik arra az esetre is, ha egy webáruház vásárlójaként napok múlva is folyamatosan látjuk a már megvásárolt termék reklámszalagjait. Nagyon fontos az újracélzási intézkedés azonnali befejezési dátumát beállítani: három nap általában teljesen elegendő.





HASZNÁLJUNK DINAMIKUS HIRDETÉSEKET

Ha egy kosár-elhagyás után ugyanaz a reklámszalag jelenik meg minden felhasználó számára, ezt statikus hirdetésnek nevezzük. Ez ahhoz hasonlítható, mintha csak egyetlen terméket helyeznénk ki az üzlet kirakatában – és hosszú időn keresztül. A dinamikus hirdetések lehetővé teszik, hogy az ügyfeleknek sokkal szélesebb termékkálát jelenítsenek meg a már megtekintett termékek alapján.

NEM MINDEGY, MELYIK TERMÉK

Annak érdekében, hogy a vásárlókat reklámbannerek segítségével visszacsábítsuk a webáruházba, döntő fontosságú, hogy mely termékek jelenjenek meg. A vásárló már megnézte azokat a termékeket, amelyek már a bevá-

sárlókosarában voltak, így nagy a valószínűsége annak, hogy újra meggondolja a vásárlást, ha újra látja maga előtt ezeket a termékeket.

AZ EREDMÉNY MÉRÉSE

Ami a webáruházak üzemeltetői számára sokszor nehézséget okoz, az a retargeting kampányok mérhetősége. Alapvetően két modell különböztethető meg, amelyekkel a kampány sikere mérhető: a kattintásonkénti költség (CPC) és az értékesítésenkénti költség (CPS).

Nagyon sokféle megoldás létezik ezek mérésére, nem csak a giga-szolgáltatók (pl. Google) megoldásában, de kisebb-nagyobb szoftver-cégek is kínálnak megoldást a mérésre, ami azért nagyon fontos, mert ennek alapján alakíthatjuk a retargeting kampányunkat jövedelmezővé. **(SI)**

Indul a kávézacc gyűjtés!

Kávézacc-visszagyűjtő megoldásokat versenyeztet a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetemmel (MATE) a Coca-Cola HBC Magyarország, hogy hasznosíthassa a vendéglátóipari vevőpartnereinél keletkező, értékes hulladékot.

A gyűjtéssel kapcsolatos ötleteket attól a 27 hallgatói csapattól várják, amelyek a szeptember 22-én zárult Zaccmentő pályázatra jelentkeztek. Az egyetemisták november közepéig dolgozhatnak a megoldásaikon. A kezdeményezést szervezők azzal indokolták, hogy Magyar-



országon a felnőtt lakosság 80 százaléka kávézik, az évi 18 ezer tonnás kávéfogyasztásból 14 ezer tonna kávézacc keletkezik. A Coca-Cola a belföldi kávépiac egyik legnagyobb szereplője, adatai szerint minden második partnere a szemétkbe dobja a kávézaccot.

A kávézacc ásványi anyagokban gazdag anyag, mégis alig van jó megoldás az újrahasznosításra. Felhasználásában részt venne az élelmiszeripar, a gyógyszeripar, a mezőgazdaság, a csomagolóanyag és az üzemanyaggyártás is. Ehhez ugyanakkor meg kell oldani a gyűjtést, az elszállítását és a tárolást is. A Coca-Cola abban bíz, hogy működőképes megoldás születik a visszagyűjtésre, és ennek ismeretével továbbléphetnek az kávézacc újrahasznosításában. **(SI)**



Növekszik az új munkahelyet keresők száma

Éves összevetésben 25,7 százalékkal több jelentkezés érkezett a meghirdetett munkalehetőségekre a harmadik negyedévben, az álláshirdetések száma ugyanakkor csökkent – jelentette be a profession.hu.

Az állasközvetítő adatai alapján a jelentkezések száma Szabolcs-Szatmár-Bereg és Tolna vármegyében, valamint Budapesten nőtt leginkább.

Az új munkalehetőségek elsősorban a mezőgazdaság és az egészségügy, gyógyszeripar területén bővültek országosan, a legnagyobb mértékben pedig a cégvezetés, a munkaügy és az üzleti támogató központok munkaerő-toborzása csökkent.

VISSZAESETT A HIRDETÉSEK SZÁMA

Eközben az álláshirdetések száma szinte minden országrészben visszaesett, Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves és Pest vármegyékben pedig csaknem 30 százalékkal.



NEHÉZ SZAKEMBER TALÁLNI

A közlemény szerint a kevesebb álláshirdetés és a munkakeresők számának emelkedése ellenére sem szűnt meg a munkaerőhiány, számos területen továbbra is nehéz megtalálni a megfelelő szakembert. A munkaadók számára a béremelkedés követése is kihívás, de nem kerülhetik el, ha meg akarják tartani az alkalmazottaikat. A profession.hu ezért arra számít, hogy egyre több cég növelheti a fizetéseket az év végéig. **(SI)**

PROGRAM AJÁNLÓ

november-december



ZSÁMBÉKI MÁRTON-NAPI BORÜNNEP

Szent Márton napjához, november 11-hez számos hagyomány, népszokás kötődik, mindemellett az adventi böjtöt megelőző utolsó nap, s ekkor még szabad jókat falatozni, illetve mulatságokat tartani.

Az asztalról tájainkon ilyenkor nem hiányozhat a hagyományos libafogások és az újbor sem. Ezen a napon rendszeresek voltak a lakomák, bálók, vásárok.

Zsámbékon az ünnep alkalmával a Nyakas-hegyi pincészetek éves munkáját és boraikat egy igazán különleges helyszínen kóstolhatjuk meg. A Zsámbékon található Szuszógó pincesoron most is nagy nyüzsgés várható, akár csak a korábbi alkalmakkor: A szépen felújított pincék látványosságának is beillenek, nem is beszélve a finom borokról.

TIHANYI GARDA FESZTIVÁL (NOV. 17-19)

Régi hagyomány elevenedik meg Tihanyban a látott halak, a





gardák tiszteletére. Tihany egyik nevezetessége a garda, a látott hal, még a település címerére is rákerült. Az egyébként hal-ritkaságként számon tartott garda-halakat leginkább ősszel lehet halászni, így évszázadok óta összekapcsolódik a Balaton-felvidéken a szüret és a gardahalászat évszaka. A garda - vagy más néven látott hal -, millió szám gyűlik össze, hogy a mély vízben teljen. A háromnapos Garda Fesztiválon felelevenednek a régi halászati hagyományok és a különleges hal elkészítésének szokásai. A rendezvényen sétahajózni is lehet, ami egyben garda-les is – a szerencsésebbek

élőben is láthatnak garda hal rajokat.

ADVENTI KASTÉLYNAPOK GÖDÖLLŐ (DEC.16–17.)

Az adventi rendezvények között is kiemelkedő az Adventi Kastélynapok a Gödöllői Királyi Kastélyban. A csodás környezetben megrendezett kétnapos adventi ünnep méltó kezdete a karácsonyi ünnepeknek, alapja a királyi család szokásaihoz kapcsolódik, akik előszeretettel töltötték Gödöllőn a karácsonyi ünnepeket. Az esztendő legbensőségesebb időszakában újra ünneplőt ölt a Királyi Kastély, amely ismét színes programokkal várja az érdeklődőket.



Vissza az irodába

Már sokan sok mindent leírtak az otthoni munkavégzés, a home-office témakörében, most egy felmérés azt mutatja, hogy a nagyvállalatok vezetői egyre inkább az irodai környezetbe való visszatérést szorgalmazzák.

A NAGYVÁLLALATOK IGÉNYEI

A nagyvállalatok vezérigazgatóinak többsége a korona előtti időkhöz hasonlóan teljes visszatérést vár a személyes irodai munkához, amint azt a KPMG tanácsadó cég 1300 ügyvezető igazgatója köré-

ben végzett legfrissebb felmérése mutatja. Eszerint a megkérdezettek csaknem kétharmada amellett van, hogy a következő három éven belül teljes mértékben visszatérjen a hivatalba.

ÖSZTÖNZÉSEL PRÓBÁLKOZNAK

Ennek érdekében a cégvezetők az ösztönzőket is szeretnék növelni: a megkérdezettek 87 százaléka azt mondta, hogy előléptetéssel vagy fizetésemeléssel jutalmazná az irodába visszatérő alkalmazottakat. A fel-

mérés eredményei azt mutatják, hogy a vezérigazgatók körében továbbra is a „hagyományos irodaközpontú gondolkodás” uralkodik – közölte a KPMG.

A tanulmányban résztvevők által képviselt cégek minimum éves forgalma 500 millió dollár, és tizenegy országból és tizenegy különböző iparágból származnak.

A HOME-OFFICE JOBBAN TETSZIK

A tanulmány azt is megmutatta, hogy az alkalmazottak sokkal produktívabbnak és elégedettebbnek érzik magukat, ha otthonról dolgoznak. A home-office iránti igény

elsősorban a munkaerőpiac fiatal generációjánál jelentkezik, de ez a munkaadónak többletköltséget is jelent, ami elsősorban hordozható számítógépekben, fizetett internet-hozzáférésekben, illetve egyéb, munkát-támogató eszközökben és berendezésekben jelenik meg.

A TÖBBSÉG AKARATA

Az irodába való visszatérés iránti igény sok iparágban erősödik. Az olyan technológiai óriáscégek, mint a Meta, az Apple és a Google, már hónapok óta megkövetelik alkalmazottaiktól, hogy hetente legalább három napot az irodában töltsenek. A közelmúltban a Zoom videotelefon-szolgáltató is követte a példát – a humán erőforrás menedzser szerint elsősorban saját ügyfelei problémáinak jobb megértése érdekében.

Eközben a KPMG azt tanácsolja tanulmányában a vállalatoknak, hogy gondolkodjanak hosszú távon. Figyelembe kell venniük saját munkavállalóik értékeit és igényeit, hogy elősegítsék és megtartsák őket. Ez sok esetben azt jelenti, hogy nem kell mindenkit visszakényszeríteni az irodába. **(SI)**



Tudatos étkezés és mozgás

– az ünnepek alatt is



Az ünnepi időszakban az egészséges étkezés, a megszokott edzések fenntartása kihívást jelenthet, de nem lehetetlen egyensúlyt teremteni az élvezetek és az egészséges életmód között. Íme pár tipp arra, hogyan vészeljük át a karácsonyt:



MÉRTÉKLETESSÉG

Ne tiltsuk meg magunknak az ünnepi finomságokat, de tartsunk mértéket az elfogyasztott ételekben! Próbáljunk kis adagokat enni és figyeljünk az éhségszintre! Ne tömjünk magunkba mindent csak azért, mert az ünnepi asztalon van!

TÁPLÁLÓ REGGELI

Kezdjük a napot egy egészséges, tápláló reggelivel, amely magas rosttartalmú és fehérjedús. Ez segít elkerülni az éhség-rohamokat és órákon át teltségérzetet okoz.

EGÉSZSÉGES HARAPNIVALÓK

Ha sütés-főzés közben snackeket kívánnánk, válasszunk egészséges opciókat, mint például

zöldségeket vagy gyümölcsöket! Így elkerülhetjük a túlzott cukor és zsír bevitelt.

VÍZFOGYASZTÁS

Igyunk elegendő vizet, mivel az hidratál és segít elkerülni az éhség és a sóvárgás érzést!

MOZGÁS

Ne hagyjuk abba a rendszeres testmozgást az ünnepek alatt sem! Sétáljunk, edzzünk vagy csatlakozzunk a családdal egy közös sporttevékenységhez! A mozgás segít égetni az extra kalóriákat és csökkenti a stresszt.

TUDATOS ÉTKEZÉS

Figyeljünk az ételek ízére, élvezzünk minden falatot és ne együnk gyorsan! A tudatos étkezés segít abban, hogy észre vegyük, mikor lakunk jól és aztán már ne együnk tovább! **(MG)**



A karácsony ne csak a munkáról szóljon



A mai munka trendek szerint, szinte 0-24-ben elérhetőek vagyunk. Bár látni javuló tendenciát is - hétvégén nem lehet e-mailt küldeni, céges telefon kikapcsol, stb - a többségnél sajnos elvárás a folyamatosan jelenlét. Mégis azt tanácsoljuk, hogy legalább az ünnepek idejét töltsük nyugalomban a családdal, teljesen "iroda-mentesen". Íme a hogyan:

TERVEZZÜK MEG AZ ÜNNEPI SZABADSÁGUNKAT!

Határozzuk meg előre, mikor veszünk ki szabadságot és melyik napokon tartunk pihenőnapokat. Így be tudunk tervezni olyan időszakokat, amikor csak a családdal és a karácsonyi készülődéssel foglalkozunk.

ÁLLÍTSUNK FEL HATÁROKAT

Szabjunk fix munkaidőt, és tartuk be azt a lehető legpontosabban. Az ünnepi időszakban köny-



nyű túlzottan belemerülni a munkába, de fontos az egyensúly fenntartása.

ÜNNEPI HANGULAT AZ IRODÁBAN

Elő a karácsonyi dekorációkkal és világítással! Dobjuk fel az irodánkat minden csillogó és fényes dekorral, így ünnepi hangulatban dolgozhatunk, amit a kedvünk is jobb lesz!

PRIORIZÁLJUK A FELADATOKAT

Készítsünk listát a legfontosabb feladatokról és állítsuk fel a prioritásokat! Így hatékonyabban tudunk dolgozni ezáltal gyorsabban végezhetünk, s több időnk marad az ünnepi készülődésre, pihenésre!

TARTSUNK SZÜNETEKET

Ne felejtsünk el rendszeresen szüneteket tartani a munkában! Használjuk ezeket az időszakokat a pihenésre, egy rövid sétára vagy egy forró ital elfogyasztására.

KOMMUNIKÁLJUNK AZ ÜGYFELEKKEL ÉS A MUNKATÁRSAKKAL

Ha szabadságot tervezünk vagy módosított munkaidőt az ünnepek alatt, győződjünk meg róla, hogy időben értesítsük az ügyfeleket és a munkatársakat! Így a távollétünk alatt nélkülünk is gördülékenyen megy majd a munka, ezáltal mi is nyugodtan pihenhetünk, ünnepelhetünk. **(MG)**

RÖVID TANÁCSOK

6 lifehack, az ünnepekre



KÉSZÍTSÜNK BEVÁSÁRLÓLISTÁT ELŐRE

Az összes szükséges ajándékot írjuk fel egy listára, ami segít elkerülni a felesleges bevásárlást és az utolsó pillanatban való rohangálást!

ONLINE VÁSÁRLÁS

Használjuk az online vásárlást az üzletek zsúfoltságának elkerülése érdekében!



DIY AJÁNDÉKOK

A saját kezűleg készített ajándékok személyesebbek és kreatívabbak, emellett időt is megtakaríthatunk velük az ajándékbeszerzések során!



AZ ÜNNEPI MENÜ MEGTERVEZÉSE

Készítsünk előzetesen menüt az ünnepi étkezésekhez és próbáljuk meg előre elkészíteni vagy lefagyasztani a főételeket, hogy az ünnepnapon kevesebb időt töltsünk a konyhában és többet a szeretteinkkel!

KARÁCSONYI ZENÉK ÉS HANGULAT

Hangolódjunk a karácsonyra a kedvenc zenéinkkel, gyertyákkal, fényfűzésekkel és dekorációkkal!



PIHENÉS

Ne felejtsünk el időt szánni a pihenésre és az énidőre az ünnepek alatt is! Vegyünk egy forró fürdőt, olvassunk egy jó könyvet, vagy nézzük meg a *Reszkessetek betörők*-et!



RECEPT

Megúszós karácsonyi vendégváró falatok



Az ünnepi menü előkészületei tarthatnak hetekig is, de választhatjuk a „megúszós” verziót is. Az alábbi receptek lehetnek vendégváró falatok, de alkalmasak előételnek, vagy akár egy egyszerű vacsorának is beillenek egy többfogásos „nagymama ebédje,” után.



ELKÉSZÍTÉS:

Pár kekszet kenjük meg sajtkrémmel, az egyik felére tegyünk lazacot és rukkolát, vagy tört pisztáciát! A másik felére kerüljön avokádó szelet, morzsoljunk rá feta sajtot és a tetejére tegyünk kockára vágott paradicsomot!

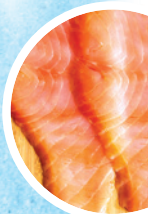
A két főtt tojást, a majonézzel, a mustárral és a sóval, borssal tegyük az aprítóba és aprítsuk krémessé! Majd tegyük a TUC kekszek tetejére egy nagyobb szelet uborkát és halmozzuk rá a tojáskrémet! Szórjuk meg a tetejét, apróra vágott kápiapaprikával!

Az édes kekszekre kenjük natúr sajtkrémet és egy kiskanálnyit a kedvenc - nálunk eper - lekvárunkból!

Kellemes vendégvárást!

HOZZÁVALÓK (6-8 FŐRE)

- 2 csomag TUC keksz
- 1 csomag édes keksz (BAHLSEN Hobbits)
- 20 dkg sajtkrém (pl:Philadelphia)
- 5 dkg füstölt lazac
- Pár levél rukkola
- Tört pisztácia
- 1 avokádó
- 5 dkg morzsolts feta sajt
- Paradicsom
- 2 főtt tojás
- 2 evőkanál majonéz
- 1 kk mustár
- Só
- Bors
- Uborka szeletek
- Kápiapaprika
- Eper vagy más lekvár



SZEREZD BE IDŐBEN, *kompromisszumok nélkül!*

VÁLOGASS KÖZEL

**1.200 FÉLE
NAPTÁRUNK
KÖZÜL!**



**VECTRA[®]
LINE**
www.vectraline.hu

