

# Könnyed reggeli, ebéd és uzsonna receptek a nyár utolsó napjaira

## Reggelire

### Őszibarackos granola

#### Hozzávalók (4 főre):

- 200 g zabpehely
- 80 g kókuszreszelék
- 4 db őszibarack
- 1 csapott evőkanál barnacukor
- 50 g növényi olaj
- 15 g dió

A barackokat megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, majd megszórjuk fahéjjal és egy csapott evőkanál barnacukorral. A zabpehelyet, kókuszreszeléket összekeverjük és hozzáadjuk a növényi olajat és a durvára vágott diót. Először a zabos-diós keveréket simítjuk bele egy tepsibe, majd ráhelyezzük a barackszeleteket. Végül 190 fokban a barack karmellizálódásáig sütjük.

Az elkészült ropogós granolát natúr joghurttal, vagy tejjel tálaljuk.

#### Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma a tej vagy joghurt nélkül:

Energia: 488 kcal

Fehérje: 10 g

Zsír: 30 g

Szénhidrát: 43 g

## Menü javaslatok - Ebédre

### Kapros töltött tök

### Szilvás galette

---

### Kapros töltött tök

#### Hozzávalók (4 főre):

- 1 kg főzőtök

- 300 g sovány sertés darált hús
- 100 g hántolt árpa
- 1 db vöröshagyma
- 10 ml étolaj
- 150 g edami sajt
- 1 csokor kapor
- só, bors, fűszerpaprika

A tököket meghámozzuk, félbe vágjuk és belsejét kikaparjuk. A megmosott árpát háromszoros mennyiségű vízben feltesszük főni, miután felszívta a vizet lefedve hagyjuk.

Az étolajon megpirítjuk a vöröshagymát és a darált húst. Sóval, borssal és fűszerpaprikával megszórjuk, majd hozzáadjuk az elkészült árpát. Végül a friss kaprot felaprítjuk és hozzákeverjük a töltelékhez. A tököket megtöltjük a keverékkel. 190 fokos sütőben majdnem készre sütjük. A végén a tetejére sajtot reszelünk a sajt pirulásáig sütjük.

#### Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 461 kcal

Fehérje: 33 g

Zsír: 19,5 g

Szénhidrát: 38 g

#### **Szilvás galette**

##### Hozzávalók (~ 6 szelet)

- 6 db szilva
- 100 g búzafinomliszt
- 100 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 50 g teavaj
- 50 ml növényi olaj
- 2 db tojás
- 50 g kristálycukor (+ 1 evőkanálnyi a töltelékhez)
- vaníliaaroma
- reszelt citromhéj

A szilvákat megtisztítjuk és félbe vágjuk. Egy tálban összekeverjük fahéjjal, egy evőkanál cukorral és pár csepp vaníliaaromával.

A kétfajta lisztet összekeverjük, hozzáadjuk a kristálycukrot, citromhéjat, a hideg vajat és a növényi olajat, valamint egy egész tojást. Alaposan összegyúrjuk és fél órára a hűtőbe tesszük pihenni. A pihentetés után pizza formára nyújtjuk, 3-4 mm vastagságra. A tészta közepére halmozzuk a

szilvákat úgy, hogy kb. 5 cm maradjon a szélétől mérve. Ezután a szélét felhajtjuk a töltelék felé, és lekenjük tojással. 180 fokos sütőben 35-45 percig sütjük.

Egy adag (~ 1 szelet) energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 328 kcal

Fehérje: 6,4 g

Zsír: 17 g

Szénhidrát: 36 g

## Uzsonnára

### **Görögdinnye smoothie**

Hozzávalók 1 főre:

- 250 g görögdinnye
- 1 db lime
- mentalevél

A görögdinnyét feldaraboljuk és kimagozzuk. Turmixgépbe helyezzük, hozzáadunk 1 lime kifacsart levét. Ha szükséges kis víz hozzáadásával alaposan összeturmixoljuk. Tegyük hűtőbe, hogy kellemesen hideg legyen. Tálaláskor mentalevéllel díszítjük.

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 85 kcal

Fehérje: 2 g

Zsír: 0,6 g

Szénhidrát: 20 g