

REGGELI ÉS TÍZÓRAI ŐSZRE HANGOLVA

Reggeli: Csicseriborsókrémes szendvics

Hozzávalók (1 szendvicshez):

- 1 db magvas zsemle
- 100 g csicseriborsó (konzerv)
- 20 g zeller
- 2 db kisebb római salátalevél
- ¼ lilahagyma
- 1 kávéskanál mustár
- 1 kiskanál növényi olaj
- citrom leve
- csipetnyi só, bors



A csicseriborsó konzervről öntsük le a levét. Késes aprító segítségével, növényi olajat hozzáadva aprítsuk kenhető állagúra. Vágjuk apró kockákra a lilahagymát és a zellert, majd adjuk hozzá az összetört csicseriborsóhoz. Ízesítsük mustárral, ízlés szerint sóval és borssal valamint citromlével. A zsemlet vágjuk ketté, kenjük rá az elkészült csicseriborsókrémet és helyezzük rá a salátalevelet.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 310 kcal

Fehérje: 11,7 g

Zsír: 7,2 g

Szénhidrát: 54 g

Tízórai: Almás-zabos muffin

Hozzávalók (~12 db muffin):

- 100 g zabpehely
- 100 g teljes kiőrlésű liszt
- ½ teáskanál sütőpor
- 3 db tojás
- 2 db kisebb alma
- 20 g dió
- 50 g cukor
- 1 teáskanál vaníliaaroma
- 1 teáskanál fahéj



Keverjük össze a zabpehelyt és a teljes kiőrlésű lisztet a sütőporral, cukorral és csipet sóval. Az almákat héjastól reszeljük le nagy lyukú reszelőn, adjuk hozzá a három egész tojást, a vaníliaaromát és a fahéjat. A diót aprítsuk durvára és a reszelt almával együtt alaposan forgassuk össze a zabpehelyes keverékkel.

Szedjük 2-3 evőkanálnyi tésztát muffinformákba, és 180 fokon 25 percig süssük készre a muffinokat.

Egy adag (~ 2 db muffin) energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 211 kcal

Fehérje: 8 g

Zsír: 6 g

Szénhidrát: 31 g