

## Reggeli:

### Sütőtökös zabkása

Hozzávalók 1 személyre:

- 50 g zabpehely
- 200 ml 1,5%-os tej
- 100 g sütőtökpüré (sütőben sült vagy főtt, pürésített sütőtök)
- 1 teáskanál fahéj
- 1 csipet szerecsendió (opcionális)
- 1 tk méz (opcionális)
- 1 ek dióvára tört darált dió
- 1 ek lenmag

Elkészítés:

A zabpehelyt és a tejet öntsük egy lábasba, majd közepes lángon elkezdjük melegíteni. Időnként megkevergetve addig főzzük, amíg a zabpehely megpuhul. Amikor a zabkása kezd besűrűsödni, hozzáadjuk a sütőtökpürét, ízesítjük fahéjjal, szerecsendióval, esetleg egy csipet sóval, majd jól elkeverjük. Amikor a zabkása eléri a kívánt állagot, levesszük a tűzről, hozzáadjuk a mézet és azzal is alaposan elkeverjük. A kész zabkását egy tálba öntjük, majd megszórjuk a dióvára tört dióval, lenmaggal.

*Mielőtt hozzáadnánk a mézet a zabkásához, kóstoljuk meg az ételt, mert néha olyan finom édes a sütőtök, hogy elegendő édes ízt biztosít a számunkra, így nem válik szükségessé a további édesítés.*

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 498 kcal
- 19g fehérje
- 15,9g zsír
- 69,3g szénhidrát

# Uzsonna

## Mandulakrém almaszeletek

Hozzávalók 1 személyre:

- 1 db nagyobb alma
- 1 ek natúr mandulakrém

Elkészítés:

Alaposan mossuk meg az almát. Vájjuk cikkekre, majd minden cikket kenjük meg vékonyan natúr mandulakrémmel.

*Az almára kent mandulakrém nemcsak finom, de előnyös is: a benne lévő telítetlen zsírsavak támogatják a szív egészségét, valamint ezen zsírsavak és a mandulában található fehérjék lassítják az alma szénhidrát tartalmának felszívódását, stabilabb vércukorszintet biztosítva. Azoknak is érdemes kipróbálni ezt a csemegét, akik növelni szeretnék az energiabevitelüket.*

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 170 kcal
- 5,4g fehérje
- 10,6g zsír
- 14,8g szénhidrát

## Vacsora

### Őszi saláta grillezett camemberttel

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet grilleznivaló Camambert
- 1 csomag (80g) galambbegysaláta
- 2 fürt szőlő
- 2db körte
- 15dkg dióbél
- 4ek olíva olaj
- 2ek balsamecet
- só, bors, ízlés szerint
- 4 szelet rozskenyér pirítva

Elkészítés

Egy salátás tálban keverjük össze az olíva olajat, balsamecetet, sót, borsot, majd öntsük bele a száraz serpenyőben megpirított diót. A felkockázott körtéket és az egész szőlőszemeket keverjük össze a salátával, majd az egészet forgassuk bele a diós öntetbe. A sajtot forró serpenyőben süssük meg, majd a tányérokra adagolt saláta tetején tálaljuk. Egy szelet rozsos pirítóssal kínáljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 711 kcal
- 31,2g fehérje
- 45,9g zsír
- 42,5g szénhidrát