

Reggeli

Gombás-sajtos melegszendvics

Hozzávalók 1 személyre:

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 10 dkg gomba (pl. csiperke vagy más szezonális gomba)
- 5 dkg sovány reszelt sajt
- 1 dkg vaj
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors ízlés szerint
- friss petrezselyem
- 1 marék madárbegy saláta
- 1 tk balzsamecet

Elkészítés:

1. A gombát tisztítsuk meg és szeleteljük fel.
2. Olvasszuk meg a vajat egy serpenyőben, majd pirítsuk meg benne a fokhagymát és a gombát, míg aranybarnára sül.
3. Közben pirítsuk meg enyhén a kenyérszeleteket.
4. Tegyük rá a pirított gombát, majd a reszelt sajtot. A szendvicseket helyezzük a sütőbe vagy szendvicssütőbe, és süssük, amíg a sajt szépen megolvad.
5. Tálaláskor szórjuk meg friss petrezselyemmel.
6. Fogyasszuk egy kis adag madárbegysalátával, melyet balzsamecettel ízesítünk.

Tápanyagtartalom:

- 360 kcal
- 37,6 g szénhidrát
- 26 g fehérje
- 11,4 g zsír

Uzsonna vagy tízórai

Almás-diós Skyr

Hozzávalók 1 személyre:

- 1 közepes alma
- 15 dkg Skyr
- 1 teáskanál méz
- 1 evőkanál durvára vágott dió
- egy csipet fahéj

Elkészítés:

1. Az almát vágjuk kis kockákra.
2. Keverjük össze a Skyr-t a mézzel és fahéjjal.
3. Helyezzük a tetejére az almát és a durvára tört diót.

A Skyr egy fehérjében gazdag, zsírszegény és alacsony szénhidrát tartalmú tejtermék, mely remek alternatívája a joghurtoknak.

Tápanyagtartalom:

- 263 kcal
- 25 g szénhidrát
- 19 g fehérje
- 9,3 g zsír

Vacsora

Sütőben sült rozmaringos csirke zöldségekkel

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db csirkecomb
- 25 dkg burgonya
- 25 dkg cékla
- 30 dkg sárgarépa
- 2 kisebb fej lilahagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 ág friss rozmaring
- 3 evőkanál olívaolaj
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra.
2. Hámozzuk meg minden zöldséget. A burgonyát vágjuk csónak formára, a céklát negyedeljük, a sárgarépát ha kisebb darabok hagyhatjuk egyben és, ha nagyobbak, akkor negyedeljük hosszában, a lilahagymát kockázzuk fel, a fokhagymát hagyjuk egész gerezdekben.
3. Helyezzük a zöldségeket egy tepsibe, majd tegyük rá a csirkecombokat.
4. Locsoljuk meg olívaolajjal, helyezzük rá a rozmaringot, ízesítsük sóval és borssal.
5. Süssük a sütőben kb. 40-50 percig, míg a csirke aranybarnára sül, és a zöldségek megpuhulnak, de még roppanósak maradnak.

Tápanyagtartalom:

- 300 kcal
- 24 g szénhidrát
- 21,8 g fehérje
- 12,4 g zsír



**Gombás-sajtos melegszendvics
Almás-diós Skeyr
Sütőben sült rozsmaringos csirke
zöldségekkel**