

Veganuár

Reggeli

Sárgarépas-almás zabkása

Hozzávalók (2 személyre):

- 80g zabpehely
- 400 ml mandula ital (vagy más növényi ital) vagy víz
- 1 alma reszelve
- 1 sárgarépa reszelve
- ízlés szerint nádcukor
- 20g darált dió
- 1 csipet fahéj

Elkészítés:

Keverjük össze a zabpehelyt a növényi itallal vagy vízzel. Adjuk hozzá a reszelt almát, sárgarépát, cukrot és a fahéjat. Keverjük alaposan össze és hagyjuk állni 1 éjszakát a hűtőben. Tálaláskor díszítsük a tetejét darált dióval.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 348 kcal
- 10,5g fehérje
- 13,3g zsír
- 45,6g szénhidrát

Kisétkezés

Téli zöldséges humusz wrap

Hozzávalók (1 személyre):

- 1 teljes kiőrlésű tortilla lap
- 2 evőkanál humusz
- 1 marék savanyított káposzta
- 1 marék reszelt cékla
- 1 marék madársaláta
- 1 csipet kömény vagy füstölt paprika (opcionális)

Elkészítés:

Kenjük meg a tortilla lapot humusszal. Rétegezzük rá a savanyított káposztát, reszelt céklát, és a salátát. Ízesítsük a fűszerekkel, tekerjük fel, és már fogyaszthatjuk is.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 246 kcal
- 8,7g fehérje
- 5,7g zsír
- 40g szénhidrát

Vacsora

Pirított zöldséges bulgur

Hozzávalók (2 személyre):

- 1 csésze bulgur
- ¼ kisebb fej lila káposzta
- 1 sárgarépa
- 1 vöröshagyma
- ½ lencse konzerv (kb. 150g)
- 2 gerezd fokhagyma (ízlés szerint lehet több vagy kevesebb is természetesen)
- 1 ek szójaszósz
- 1 ek repceolaj

Elkészítés:

Főzzük meg a bulgurt a csomagoláson lévő utasítás szerint. Hevítsük fel az olajat egy serpenyőben, és pirítsuk meg a hagymát. Amikor a hagyma már majdnem kész akkor a fokhagymát is kicsit futtassuk át az olajon. Adjuk hozzá a káposztát, a sárgarépát és pároljuk őket pár percig, amíg megpuhulnak de még roppanósak maradnak a zöldségek. Közben a lencsét szűrjük le és kicsit öblítsük át vízzel. Keverjük össze a zöldségeket a lencsével, a főtt bulgurral majd locsoljuk meg egy kevés szójaszósszal. A tetejére még lehet tenni egy kevés friss petrezselymet vagy pirított hagymát.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 481 kcal
- 23,8g fehérje
- 7g zsír
- 83,5g szénhidrát