

Gyors reggeli

Kardamomos almás-diós zabkása

Hozzávalók (1 adag):

- 3 ek apró szemű zabpehely
- 1 dl zsírszegény tej
- ½ alma reszelve
- 1 tk darált dió
- ½ tk őrölt kardamom
- 50 g félzsíros túró

Elkészítés:

1. A zabpehelyet elkeverjük a tejjel, majd 2-3 perc alatt mikróban megpuhítjuk.
2. Hozzákeverjük a reszelt almát, a túrót, a kardamomot és a diót.

Amennyiben édesíteni szeretnénk, kevés mézet tegyünk hozzá.

Kardamom helyett fahéjjal is elkészíthetjük.

Tápanyagtartalom:

- 380 kcal
- 20,1g fehérje
- 14g zsír
- 42,5g szénhidrát

Tízórai

Szendvics teljes kiőrlésű tortillából

Hozzávalók (1 adag):

- 1 darab teljes kiőrlésű tortilla lap
- 2 szelet pulykamell sonka / főtt tojás szeletelve
- 2 szelet (light vagy félkemény) sajt
- uborka, paprika, paradicsom szeletek
- 1 tk natúr krémsajt

Elkészítés:

1. A tortilla lapot megkenjük a krémsajttal.
2. Beletesszük a fehérjeforrást (a sonkaszeletet vagy a szeletelt főtt tojást), a sajtot és a friss zöldségeket.
3. Kétszer félbe hajtjuk vagy feltekerjük, és félbe vágjuk.

Tápanyagtartalom:

- 467 kcal
- 32,8g fehérje
- 23,8g zsír
- 30g szénhidrát

Ebéd

Szeptemberi színes tésztasaláta (hidegen is finom)

Hozzávalók (4 adag):

- 200 g durum tészta (pl. copfocska vagy penne)
- 1 közepes konzerv csemegekukorica
- ½ fej főtt brokkoli
- 2 nagyobb paradicsom felkockázva
- 4 tk reszelt (light vagy félkemény) sajt
- 4 tk olívaolaj
- 4 tk natúr joghurt
- 2 tk mustár
- ízlés szerint egy kevés citromlé

Elkészítés:

1. A tésztát kifőzzük, hagyjuk kihűlni, majd összekeverjük az elkészített és szintén kihűtött zöldségekkel.
2. A joghurtot összekeverjük a mustárral, a citromlével és az olíva olajjal. Ez lesz az öntetünk.
3. A kihűlt tésztát meglocsoljuk a joghurtos-mustáros öntettel, végül megszórjuk a reszelt sajttal.

Tápanyagtartalom (1 adagban):

- 436 kcal
- 24,3g fehérje
- 14,6g zsír
- 51,5g szénhidrát

Uzsonna

Kakaós energiagolyó

Hozzávalók (1 adag):

- ½ ek apró szemű zabpehely
- ½ ek darált dió vagy mandula
- ½ natúr joghurt
- ½ cukrozatlan kakaópor
- ½ ek méz vagy datolyaszirup
- 1 tk víz vagy tej (ha szükséges a megfelelő állaghoz)

Elkészítés:

1. A hozzávalókat egy tálban összekeverjük, amíg gyúrható masszát nem kapunk.
2. Ha túl száraz, kevés vizet/tejet adhatunk hozzá.
3. A masszából kisebb golyókat formálunk.
4. Tálalhatjuk natúrán, vagy meghempergethetjük kókuszreszelékben.

Érdemes belőle több adagot készíteni. Jól záródó dobozban több napig is eláll a hűtőben.

Tápanyagtartalom:

- 178 kcal
- 3,6g fehérje
- 9,3g zsír
- 19,8g szénhidrát