

Reggeli

Epres zabkása

Hozzávalók (4 fő):

- 200g zabpehely
- 8dl tej vagy növényi ital
- 40 dkg friss eper
- ízlés szerint fahéj, kevés méz

Elkészítés:

1. A zabpelyhet folyadékban 5–7 perc alatt megfőzzük, a végén hozzáadjuk a friss aprított epret.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 245 kcal
- 9 g fehérje
- 5 g zsír
- 39 g szénhidrát

Tízórai

Sült zöldséges tortilla tekercs

Hozzávalók (4 fő):

- 4db tortilla lap
- 1 kisebb cukkini
- 2 közepes répa
- 1 fej lilahagyma
- 1 nagyobb kaliforniai paprika
- 1ek olaj
- 100g reszelt sajt
- 1dl görög joghurt
- ízlés szerint só, bors, provanci fűszerkeverék

Elkészítés:

1. Készítsd el elsőként a joghurtos szószot. Ehhez keverd össze a görög joghurtot ízlés szerint kevés sóval, borssal és zöldfűszer keverékkel.
2. Kevés olajon pirítsd át a zöldségeket és amikor már megpuhultak, de még roppanósak szedd ki őket egy tálba, hogy kihűljenek.
3. A tortilla lapokat kicsit melegítsd fel, majd kend meg a joghurtos szósszal. Szedd rá a zöldségeket és szórd meg reszelt sajttal.
4. Tekerd fel szorosan a tortillákat, és középen vágd ketté.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 280 kcal
- 11 g fehérje
- 11 g zsír
- 33 g szénhidrát

Uzsonna

Rebarbarás-almás joghurtkrém

Hozzávalók (4 fő):

- 400 g natúr joghurt
- 3db alma felkockázva
- 20 dkg rebarbara
- 1 tk fahéj
- 1 tk citromlé
- 1 ek méz

Elkészítés:

1. A rebarbara szárait megmossuk, a végeit levágjuk, és ha szükséges, a vastagabb, szálszerű részeket lehúzzuk. Ezután kb. 1–2 cm-es darabokra vágjuk. Kevés vízzel, ízlés szerint édesítve 3–5 perc alatt puhára pároljuk, majd hagyjuk kihűlni.
2. A joghurtot fahéjjal, mézzel és citromlével elkeverjük.
3. Beleforgatjuk az almát és a kihűlt rebarbarát.
4. Pohárkrémként tálaljuk.

Tetejét megszórhatjuk egy kevés granulával vagy darált dióval. Ha túl fásnak találjuk a rebarbarát le is pürésíthetjük.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 125 kcal
- 4 g fehérje
- 3 g zsír
- 20 g szénhidrát