

Reggeli

Cseresznyés köleskása

Hozzávalók (4 fő):

- 200 g köles
- 8 dl tej vagy növényi ital
- 30 dkg cseresznye (magozva)
- 1 ek méz
- csipet fahéj

Elkészítés:

1. A kölest alaposan megmossuk, majd a tejben kb. 15 perc alatt puhára főzzük.
2. Hozzákeverjük a mézet és fahéjat, végül beleforgatjuk a friss magozott cseresznyét.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 320 kcal
- 9 g fehérje
- 6 g zsír
- 55 g szénhidrát

Tízórai

Zöldborsókrémes teljes kiőrlésű szendvics

Hozzávalók (4 fő):

- 4 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 200 g zöldborsó
- 1 ek olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 csokor friss petrezselyem
- ízlés szerint só, bors, citromlé

Elkészítés:

1. A zöldborsót kevés olajon megpároljuk, majd összevágott fokhagymával, petrezselyem zölddel és citromlével ízesítve botmixer segítségével krémesre pürésítjük.
2. Fűszerezhetjük még frissen őrölt borssal és kevés sóval. Kenyérre kenve tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 210 kcal
- 8 g fehérje
- 5 g zsír
- 30 g szénhidrát

Vacsora

Hideg joghurtos uborkaleves

Hozzávalók (4 fő):

- 500 g joghurt
- 1 kígyóuborka
- 1 gerezd fokhagyma
- ízlés szerint só, bors és friss kapor
- 4 szelet teljes kiőrlésű pirítós

Elkészítés:

1. Az uborkát lereszeljük, joghurttal és fűszerekkel összekeverjük, lehűtve tálaljuk, ropogós teljes kiőrlésű pirítóssal.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 160 kcal
- 7,5 g fehérje
- 3,5 g zsír
- 24 g szénhidrát