

Reggeli

Tojásos-zabpelyhes muffin

Hozzávalók (4 főre):

- 6 tojás
- 120 g finom szemű zabpehely
- 1 tk sütőpor
- 80 g reszelt parmezán sajt (más sajtra is kiváltható)
- 1 kisebb cukkini
- 1 db kaliforniai paprika
- 2 ek olívaolaj
- ízlés szerint só, bors, snidling

Elkészítés:

1. Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra (alsó-felső sütés). Egy 12 mélyedékes muffinformát béleljünk ki papírkapszlikkal vagy vékonyan kenjük ki olajjal.
2. A cukkinit nagy lyukú reszelőn reszeljük le, enyhén sózzuk meg, hagyjuk állni 5 percig, majd alaposan nyomkodjuk ki belőle a felesleges nedvességet.
3. A paprikát mossuk meg, távolítsuk el a magházát, és vágjuk apró, kb. fél centiméteres kockákra.
4. Egy nagy tálban villával enyhén verjük fel a tojásokat, majd keverjük hozzá az olívaolajat.
5. Adjuk hozzá a zabpelyhet, a sütőport, a reszelt sajtot, a cukkinit, a paprikát és a fűszereket, majd alaposan keverjük össze. Hagyjuk 5 percig állni, hogy a zabpehely kissé megszívja magát.
6. A masszát osszuk el egyenletesen a muffinformában.
7. Süssük 18–22 percig, amíg a muffinok szépen megemelkednek és aranybarnák lesznek. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy átsültek-e.
8. Tálaljuk friss paradicsommal, paprikával vagy uborkával.

Hűtőben 3 napig eltartható, reggel csak röviden át kell melegíteni. Variálható kukoricával, reszelt répával vagy akár spenóttal is.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 373 kcal
- 22,5 g fehérje
- 23 g zsír
- 18,5 g szénhidrát

Uzsonna

Teljes kiőrlésű sajtos szendvics szőlővel

Hozzávalók (4 főre):

- 4 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 60 g krémsajt
- 80 g félkemény sajt
- 400 g szőlő

Elkészítés:

1. A kenyeret megkenjük krémsajttal, ráhelyezzük a sajtszeleteket, a szőlőt külön dobozba csomagoljuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 250 kcal
- 11 g fehérje
- 9 g zsír
- 30 g szénhidrát

Vacsora

Zöldséges kuskusz saláta

Hozzávalók (4 főre):

- 250 g kuskusz
- 300 ml forró víz vagy zöldségalaplé
- 2 közepes paradicsom
- 1 kaliforniai paprika
- 1 kígyóuborka
- 120 g feta sajt
- 100 g csicseriborsó (konzerv)
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- ½ citrom leve
- 2 evőkanál aprított petrezselyem
- néhány mentalevél (elhagyható)
- ízlés szerint só, frissen őrölt bors

Elkészítés:

1. A kuskuszt tegyük egy tálba, öntsük fel a forró vízzel vagy alaplével, fedjük le, és hagyjuk állni 8–10 percig.
2. Közben mossuk meg a zöldségeket. A paradicsomot, paprikát és uborkát vágjuk egyforma, kis kockákra.
3. A feta sajtot morzsoljuk kisebb darabokra.
4. Egy villával lazítsuk fel a megduzzadt kuskuszt.
5. Adjuk hozzá a felkockázott zöldségeket, a fetát, lecsepegtetett csicseriborsót és az aprított petrezselymet.
6. Keverjük össze az olívaolajat a citromlével, ízlés szerint kevés sóval és frissen őrölt borssal, majd öntsük a salátára.
7. Óvatosan forgassuk össze, és hagyjuk 10 percig állni, hogy az ízek összeérjenek.

A saláta másnapra még finomabb, ezért akár előző este is elkészíthető. Iskolai vagy munkahelyi ebédként jól szállítható, és egy jól záródó dobozban hűtve 2 napig is eltartható.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 426 kcal
- 14,3 g fehérje
- 14,2 g zsír
- 57,5 g szénhidrát