



Kovirami Program

Receptgyűjtemény





Bemutatózás

Sokszínűek vagyunk, de egy valami közös bennünk: szenvedélyünk az egészséges életmód. Ennek természetesen a sport és a mentális jóllét mellett elengedhetetlen része az egészséges táplálkozás. Mi a Kovirami Programnál hiszünk abban, hogy az egészséges ételek is lehetnek olyanok, amelyeket örömmel, szívesen fogyasztunk. Hiszen céljaink eléréséhez, nem kell mindenről lemondani, hanem meg kell találni azt az utat, amelyen boldogan mehetünk végig. Nincsenek kötelező ételek, nincsenek tiltólistás ételek, a kulcs az egyensúly és a következetesség.

Ebben a receptgyűjteményben szeretnénk megosztani veletek a mi kedvenc ételeinket, amelyek nem csak finomak, de könnyen elkészíthetőek, és egyszerűen beépíthetőek a céljainknak megfelelő étrendbe.

Tartalomjegyzék

01

REGGELIK 7

Epres-banános zabkása
Ham&eggs kecskesajtos piritóssal
Céklás hummusz teljes kiőrlésű kenyérrrel zöldségekkel, sonkával
Házi granola növényi tejjel / joghurttal gyümölccsel
Sonkás-rántottás tortilla
Avokádós-sonkás szendvics
Quinoás palacsinta
Overnight brownie zabkása
Brokkolikrémes piritós főtt tojással
Köleskása

TÍZÓRAIK 18

Zabmuffin
Energia golyók
Málnás keksz
Müzliszelet
Frozen joghurt szeletek
Meggyes túrókrém
Banánkenyér
Csicsriborsó saláta gránátalmával
Tápiókapuding
Magvas kréker

02

03

EBÉDEK 29

Rakott zöldbab
Zöldborsó főzelék
Céklás rizottó, csirkemellel
Fitt töltött paprika
Spenótos lasagne
Lazac sült zöldségkörettel
Zöldséges barnarizs
Csirkés burritótál
Paradicsomos-tonhalas tészta
Csirke gyros
Tárkonyos zöldségleves
Spenótfőzelék, kecskesajttal, quinoával

Tartalomjegyzék

04

UZSONNÁK..... 42

Töltött energiagolyók
Rikottás toast
Töltött datolya
Szezámos szeletek
Gyümölcsös céklamuffin
Édes burgonya, csirke saslik
Paradicsomos bruschetta
Csokis magvaj
Ricottás cukkini tekercek
Granolás almafalatkák

VACSORÁK..... 53

Tonhal saláta
Zöldkrémleves pirítóssal
Karamellizált körtés saláta grillcsirkével
Cukkinitócsni
Túrógombóc
Sütötök krémleves
Túrópizza
Lencsefasírt quinoával, salátával
Sütötökös diós quinoa saláta
Csirkés wrap
Rukkolás lencsesaláta

05

06

VEGÁN REGGELIK 66

Vegán french toast
Csicszeriborsó fritatta
Tofu toast (hamis kőrözött)
Quinoa kása
Áfonyás zabkása

Tartalomjegyzék

07

VEGÁN TÍZÓRAIK



76

Olivás muffin
Csicszeriborsó omlett
Narancsos zabszeletek
Áfonyás mandulás zabkeksz
Frozen joghurtos málna

VEGÁN EBÉDEK



75

Aprított BBQ tofu wrap
Sundried paradicsomos vajbab pörkölt
Krémes paradicsomos orzó
Édesburgonyás chili sin carne
Piros pesztós tészta

08

09

VEGÁN UZSONNÁK



80

Banános kávé muffin
Citromos joghurt parfé
Trópusi kókuszos "jégkrém"
Nyár gyümölcs saláta
Fekete és zöld olivabogyós tapenád

VEGÁN VACSORÁK



85

Avokádó hummus toast
Édesburgonya leves
Gombás curry
Csicszeriborsós gombás ragu
BBQ karfiolos pizza

10



REGGELIK



Tartalom

- Epres-banános zabkása
- Ham&eggs kecskesajtos pirítóssal
- Céklás hummusz teljes kiőrlésű kenyérrrel zöldségekkel, sonkával
- Házi granola növényi tejjel / joghurttal gyümölcessel
- Sonkás-rántottás tortilla
- Avokádós-sonkás szendvics
- Quinoás palacsinta
- Overnight brownie zabkása
- Brokkolikrémes pirítós főtt tojással
- Köleskása

Epres-banános zabkása

1 adag

🕒 15 perc

Összetevők

fél banán
5 szem eper
30 g zabpehely
10 g chia mag
2 ek joghurt
100 ml növényi tej
5-6 szem mandula/mogyoró
(ízlés szerint természetes édesítő)

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	307 kcal
Fehérje	10,6 g
Zsír	10,6 g
Szénhidrát	37,3 g

Elkészítés

A zabot és a chia magot főzd meg a 100 ml növényi tejben. Ha a zab és a chia mag is kellően megpuhult vedd le az edényt a tűzhelyről és tedd egy picit félre a zabkását. Egy tálban villával nyomkodd össze az epret és a fél banánt, és keverd el a joghurttal. Ha szükséges add hozzá az édesítőt, majd öntsd a zabkását a tálba, keverd el a gyümölcsös-joghurtos keverékkel, a tetejére pedig tegyél pár szem mandulát/mogyorót.

Ham&eggs kecskesajtos pirítossal

1 adag

🕒 15 perc

Összetevők

2 - 3 szelet sonka (kb. 80 g)
2 db tojás
kevés olívaolaj
teljes kiőrlésű kenyér
20 g kecskesajt
sok zöldség

Tápértéke 1 adagnak

Energia	408 kcal
Fehérje	32,4 g
Zsír	22,8 g
Szénhidrát	16,1 g

Elkészítés

Egy serpenyőben hevíts pár csepp olívaolajat majd mehet rá a sonka, amiket többször átforgatva süss meg. Ezután üsd rá a tojásokat és ízlés szerint süsd készre, majd zöldségekkel fogyaszd.

Céklás hummusz

4 adag

🕒 25 perc

Összetevők

2250 g konzerv csicseriborsó
180 g főtt cékla
1 ek mogyoróvaj
½ tk római kömény
1 gerezd fokhagyma
só, bors
1 db lime leve
pár levél koriander
fekete erdei sonka
2 teljes kiőrlésű kenyér
zöldségek (paprika, uborka, retek)

Tápértéke 1 adagnak

Energia	330 kcal
Fehérje	16,5 g
Zsír	8 g
Szénhidrát	41,6 g

Elkészítés

A céklás hummusz elkészítéséhez a csicseriborsót szűrd le, és alaposan mosd át. Ezután a nagyobb darabokra vágott céklával együtt (ha nincs előre főtt céklád, csak főzd meg a nyersét enyhén sós vízben amíg meg nem puhul), 5 percig forrásban lévő vízben főzd. Erre azért van szükség, hogy minél krémesebb állagot érjünk el. A forró csicseriborsót és céklát szűrd le (a levét tartsd meg!) és egy turmixgépbe tedd bele. Add hozzá a mogyoróvaját, a római köményt, a fokhagymát, sót, borsot, valamint a lime kifacsart levét. Addig turmixold, amíg egy nagyon krémes állagot nem kapsz. Ha szükséges adj hozzá a félretett főzőléből. A hummuszból kb. 2-3 evőkanálnyit tegyél a kenyérré és erre tegyél rá egy szelet sonkát, ízlés szerint kevés friss korianderrel szórd meg és fogyaszd zöldségekkel.

Házi granola

10 adag

🕒 45 perc

Összetevők

200 g zabpehely
1 tk tengeri só
15 g lenmag
15 g chia mag
fahéj ízlés szerint
100 g olajos mag,
50 g kókuszolaj
70 g méz
30 g aszalt gyümölcsök

Tápértéke 1 adagnak

Energia	225,8 kcal
Fehérje	5,8 g
Zsír	12,6 g
Szénhidrát	20,6 g

Elkészítés

Először keverjük össze a száraz hozzávalókat, majd adjuk hozzá a nedves alapanyagokat is, és alaposan dolgozzuk össze, hogy a szemek jól összeragadjanak. Ezután egyenletesen oszlassuk el egy sütőpapírral bélelt tepsin, és 170 fokon 15-20 percig süssük. Ha megsült a granola, várjuk meg ameddig kihűl, törjük darabokra és ízlés szerint keverjük hozzá, csokit, aszalt gyümölcsöt. Fogyaszd ízlés szerint növényi tejjel, vagy natúr joghurttal. Tetejére tehetsz friss gyümölcsöt is.

Sonkás-rántottás tortilla

1 adag

🕒 15 perc

Összetevők

1 db teljes kiőrlésű tortilla lap
2 tojás
1 db kicsi újhagyma
magas hústartalmú sonka
zöldségek

Tápértéke 1 adagnak

Energia	395 kcal
Fehérje	25 g
Zsír	17 g
Szénhidrát	34 g

Elkészítés

Kevés olajon pirítsd le az aprított hagymát, majd a 2 tojásból készíts rántottát. Ha kész, tedd bele a tortilla lapba, majd tedd bele a sonkát is, és ha szeretnéd akkor a zöldségek egy részét is (de ezt mellé is fogyaszthatod). Hajtsd félbe a tortillát, egy picit pirítsd meg a serpenyőben. Zöldségekkel fogyaszd.

Avokádós-sonkás szendvics

1 adag

🕒 10 perc

Összetevők

1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
1 tk pesto
3 szelet avokádó
magas hústartalmú sonka
vegyes saláta
1 paradicsom

Tápértéke 1 adagnak

Energia	295 kcal
Fehérje	9,1 g
Zsír	19,9 g
Szénhidrát	15,9 g

Elkészítés

Pirítsd meg a kenyeret, kend meg a pestoval, tedd rá az avokádót, sózd, mehet rá a sonka (ha gondolod ezt is süsd le serpenyőben). Fogyaszd salátával és serpenyőben megsütött paradicsommal. Ehhez vágd félbe a paradicsomot, minimális olajon magas lángon süsd meg a paradicsom húsos oldalát.



Quinoás palacsinta

4 adag

🕒 30 perc

Összetevők

1 bögre quinoa
2 tojás
2,5 bögre tej
2,5 bögre zabliszt
2 tk édesítő
2 tk sütőpor
1 tk szódobikarbóna
csipet só
170 g áfonya
1-2 ek méz/rizsszirup/datolyaszirup

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	429,5 kcal
Fehérje	17,8 g
Zsír	10,6 g
Szénhidrát	59 g

Elkészítés

Egy sűrű szitán alaposan mosd át a quinoát. Ezután forralj fel 2x mennyiségű vizet, tedd bele a quinoát és kis lángon főzd 10-12 percig, míg teljesen el nem fő róla a víz. Az áfonyaöntet hozzávalóit (áfonya + 1-2 ek édesítő) tedd egy kis edénybe és párold néhány percig. Verd fel a tojást, add hozzá a quinoát, a zablisztet, a tejet, a szódobikarbónát, az édesítőt, a sütőport és a sót. Majd süsd ki úgy egy picit olajon, mint egy hagyományos palacsintát. Ha elkészült, öntsd le az áfonyás öntettel.

Overnight brownie zabkása

1 adag

🕒 5 perc + 6 óra

Összetevők

50 g zabpehely
120 ml szójatej
15 g mogyoróvaj
5 g lenmag
10 g étcsokoládé aprítva

Táértéke 1 adagnak

Energia	410 kcal
Fehérje	16,7 g
Zsír	19 g
Szénhidrát	36,3 g

Elkészítés

Keverd össze az összes hozzávalót egy befőttesüvegben vagy egy edényben, és hagyd állni egy éjszakán át a hűtőben. Másnap reggel tálald gyümölcsökkel.



Brokkolikrémés pirítós tojással

4 adag

🕒 20 perc



Összetevők

400 g brokkoli
2 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyemzöld
4 evőkanál hidegen sajtolt olívaolaj
1 kvk őrölt szerecsendió
csipetnyi só
4 tojás
4 szelet teljes kiőrlésű kenyér
friss zöldségek
lenmag (díszítéshez)

Tápanyagtartalom 1 adagnak	
Energia	276,5 kcal
Fehérje	12,7 g
Zsír	16,2 g
Szénhidrát	20 g

Elkészítés

A brokkolit kisebb darabokra vágjuk, nagyjából 5 perc alatt puhára főzzük enyhén sós vízben, majd ezután leszűrjük és lecsöpögtetjük. Majd ezután a brokkolikat a fokhagymával, petrezselyemmel, olívaolajjal, szerecsendióval és kevés sóval botmixerrel pürésítjük és ezt követően kenyérre kenve tálalhatjuk is. Amíg a brokkoli fő, addig feltehetjük a tojásokat is főni és forrástól számítva 10 perc után hideg vízben átmosva, megpucolva, felkarikázva ráhalmozhatjuk a brokkolikrémés kenyérre. Szendvicset megszórhatjuk egy kevés lenmaggal is.

Köleskása

2 adag

🕒 30 perc

Összetevők

100 g köles
200 ml víz
1/2tk só
20 g mandula
20 g lenmag
2 db banán
120 ml tej
1 kvk őrölt fahéj
2 ek méz/ agavé szirup

Táértéke 1 adagnak

Energia	462 kcal
Fehérje	12,4 g
Zsír	12,5 g
Szénhidrát	65 g

Elkészítés

A kölest szűrőben a csap alatt folyó vízben tisztára mossuk. Fazékban felforraljuk a vizet a sóval együtt. Beleszórjuk az átmosott kölest, és puhára főzzük kb. 25 perc alatt egészen addig amíg az összes vizet fel nem szívja. A kölest felöntjük a tejjel. Hozzáadjuk a fahéjat és a mézet, jól összeforgatjuk, majd adagonként tálkákba merjük. Végül megszórjuk magvakkal és felkarikázott banánnal tálaljuk.

TÍZÓRAIK

Tartalom

- Zabmuffin
- Energia golyók
- Málnás keksz
- Müzliszelet
- Frozen joghurt szeletek
- Meggyes túrókrém
- Banánkenyér
- Csicszeriborsó saláta gránátalmával
- Tápíókapuding
- Magvas kréker

Zab muffin

12 db

🕒 40 perc

Összetevők

2 banán
25 dkg túró
15 dkg natúr joghurt
3 db tojás
2 ek kókuszolaj
25 dkg aprószemű zab
fél tk szóda**b**ikarbóna
annyi és olyan gyümölcs amennyi jólesik.

Tápértéke 1 darabnak

Energia	160 kcal
Fehérje	9 g
Zsír	5,3 g
Szénhidrát	17 g

Elkészítés

Keverj össze mindent egy tálban, öntsd muffin formába a kész keveréket és süsd 180 fokon 20-25 percig.

Energia golyók

20 db

🕒 20 perc

Összetevők

15g puffasztott rizs
240 ml mogyoróvaj
40 g kókuszreszelék
30 ml méz
½ tk vanília kivonat
csipet só
60 g apróra vágott étcsokoládé
10 g sóatlan földimogyoró apróra
vágva

Tápértéke 1 darabnak

Energia	109 kcal
Fehérje	3 g
Zsír	8,6 g
Szénhidrát	5,2 g

Elkészítés

Keverd össze alaposan az összetevőket egy tálban, majd egy nagyobb evőkanálnyi mennyiségből formázz golyókat. Opcionálisan kis kókuszreszelékbe forgasd bele, majd tedd hűtőbe egy órára pihenni.

Málnás zabpelyhes keksz

15 db

🕒 60 perc

Összetevők

90 g zabpehely
90 g tk liszt
7 g sütőpor
fél tk őrölt fahéj
35 g kókuszolaj
1 db tojás
70 g méz
70g málna

Tápértéke 1 darabnak	
Energia	86 kcal
Fehérje	2,2 g
Zsír	3,2 g
Szénhidrát	10,5 g

Elkészítés

Az összes hozzávalót összekeverjük egy tálban, majd 30 percet pihentetjük. Sütőpapírral fedett sütőlapra egy evőkanálnyi mennyiségből golyókat gyúrunk össze és olyan messze tedjük őket egymástól, hogy tudjanak terülni. 170 fokra előmelegített sütőben 15 percen át sütjük légkeverés nélkül. Kihűlés után fogyasztjuk.



Müzliszelet

6 db

🕒 35 perc

Összetevők

30 g hámozott földimogyoró
30 g napraforgómag
20 g lenmag,
20 g szezám
100 g méz
40 g aszalt vörös áfonya
100 g zabpehely
50 g teljes kiőrlésű liszt
2 ek agavé szirup

Tápértéke 1 darabnak

Energia	283 kcal
Fehérje	7,4 g
Zsír	9,5 g
Szénhidrát	39,6 g

Elkészítés

A magvakat egy serpenyőben megpirítjuk, majd egy tálban összekeverjük a magokat a zabpehellyel, aszalt gyümölcsrel és a liszttel. Hozzáöntjük a kicsit gőz fölött megmelegített mézet és az agavé szirupot. Ezt a jól összedolgozott masszát sütőpapírral borított tepsire halmozzuk, úgy hogy felszíne egyforma legyen és előmelegített sütőben 180 fokon 15-20 perc alatt készre sütjük. Majd miután kihűlt, éles késsel 4 szeletre vágjuk szét.

Frozen joghurt szeletek

15 db

🕒 15 perc + 2 óra

Összetevők

150 g fagyasztott bogyós gyümölcsök
175 g magozott datolya
200 g apró szemű zabpehely
240 ml mogyoróvaj
30 g puffasztott amaránt
1 tk őrölt fahéj
360 g alacsony zsírtartalmú görög joghurt

Tápértéke 1 darabnak

Energia	216 kcal
Fehérje	7,4 g
Zsír	11,2 g
Szénhidrát	21,4 g

Elkészítés

A bogyós gyümölcsöket egy lábasban picit melegítsük meg. A datolyát turmixoljuk krémesre a mogyoróvajjal, majd adjuk hozzá a zabpehelyet és a puffasztott amarántot és jól dolgozzuk össze, majd sütőpapírral bélelt sütőedénybe (30x20 cm) terítsük szét és jól nyomkodjuk le az edény aljára, hogy minél jobban összeálljon. Erre oszlassuk el egyenletesen a görög joghurtot, majd a párolt bogyós gyümölcsöket is halmozzuk rá. Tegyük fagyasztóba 1-2 órára vagy addig amíg annyira meg nem szilárdul, hogy késsel vágható legyen. Fagyasztóból kivéve tetszőleges nagyságú és formájú szeleteket vágjunk belőle és 3-5 perc után fogyasztható is.



Meggyes túrókrém

2 adag

🕒 30 perc

Összetevők

250 g krémes túró
150 g magozott meggy
1 kvk fahéj
½ csomag vaníliás cukor
reszelt citromhéj

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	166,5 kcal
Fehérje	18,3 g
Zsír	3,7 g
Szénhidrát	14,8 g

Elkészítés

A hozzávalókat összeturmixoljuk és 20 percre a hűtőbe tesszük, hogy az ízek picit összeérjenek.

Fogyasztható hidegen, zabkeksszel.

Banánkenyér

4 adag

🕒 40 perc

Összetevők

325 g banán
1 db tojás
80 g zabliszt
50 g magas kakaótartalmú csokoládé
1 csomag sütőpor

Tápértéke 1 adagnak (2 szelet)	
Energia	195 kcal
Fehérje	5 g
Zsír	6,5 g
Szénhidrát	27 g

Elkészítés

A banánt egy villával szétörjük. A tojást felverjük, a száraz hozzávalókat összekeverjük, és összedolgozzuk a krémes banánnal, majd az egészet hozzákeverjük a felvert tojáshoz.

Egy 17 x 8 cm-es, tapadásmentes formába vagy szilikonformába öntjük a masszát és 180 fokra előmelegített sütőben 25 perc alatt készre sütjük.

Gránátalmás csicseriborsó saláta

4 adag

🕒 15 perc

Összetevők

SALÁTÁHOZ:

1 konzerv csicseriborsó
1 nagy kaliforniai paprika
1 csokor petrezselyemzöld
½ lilahagyma
½ gránátalma
1 marék bébispenót
(opcionálisan feta sajtot
morzsolhatunk rá)

ÖNTETHEZ:

3 ek hidegen sajtolt olívaolaj
2 ek balzsamecet
1 tk méz
1 tk mustár
só, bors ízlés szerint

Elkészítés

Az öntethez a hozzávalókat összekeverjük, majd amíg a salátát készítjük hűtőbe tesszük. A csicseriborsóról öntsük le a levet, alaposan mossuk át, a paprikát kockázzuk fel és a lilahagymát is aprítsuk fel kis kockákra, majd a gránátalmát pucoljuk meg és ezeket az összetevőket keverjük össze egy tálban a megmosott bébispenóttal együtt. Ezután a saláta öntettel meglocsolva fogyaszthatjuk is.

Tápértéke 1 adagnak

Energia	256 kcal
Fehérje	8,5 g
Zsír	12 g
Szénhidrát	24,5 g

Kókuszos tápióka puding

2 adag

🕒 30 perc

Összetevők

400 ml kókusz ital
50 g tápióka gyöngy
1 tk vanília aroma
1 ek méz
150 g bogyógyümölcs
10 g kendermag

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	232,5 kcal
Fehérje	2,85 g
Zsír	6,9 g
Szénhidrát	37,5 g

Elkészítés

A kókusz italt edényben felmelegítjük, majd hozzáadjuk a tápióka gyöngyöt, vanília aromát és a mézet. Ezt folyamatosan kevergetve addig főzzük (15-20 perc), amíg pudingos állagot nem kapunk. Majd a pudingot poharakba adagoljuk és hűtőbe tesszük. Fogyasztás előtt megszórjuk friss bogyós gyümölcsökkel vagy akár már a poharakba adagolásakor rétegezzük is (egy kevés gyümölcs a pohár aljára, majd a puding és a tetejére még egy kis gyümölcs. Tálaláskor megszórhatjuk hántolt kendermaggal.



Magvas kréker

50 db

🕒 30 perc

Összetevők

80 g zabpehelyliszt
80 g tk liszt
20 g lenmag
20 g kendermag
100 g kókuszolaj
½ kvk fokhagymapor
½ kvk bazsalikom
½ kvk oregánó
csipet só
kevés víz

Tápértéke 1 darab keksznek	
Energia	27,3 kcal
Fehérje	0,6 g
Zsír	2,4 g
Szénhidrát	1,8 g

Elkészítés

A száraz összetevőket és a fűszereket összekeverjük az olvasztott kókuszolajjal és attól függően, hogy mennyire formázható a tészta pár ek vizet lehet hozzá adni. Két sütőpapír között 2-2,5 cm vastagságúra nyújtjuk és tetszőleges formára vágjuk fel, majd előmelegített sütőben 200 fokon 15 perc alatt készre sütjük. Zöldségkrémmel, hummussal fogyasztható miután teljesen kihűlt.

EBÉDEK

Tartalom

- Rakott zöldbab
- Zöldborsó főzelék
- Céklás rizottó, csirkemellel
- Fitt töltött paprika
- Spenótos lasagne
- Lazac sült zöldséggörettel
- Zöldséges barnarizs
- Csirkés burritótál
- Paradicsomos-tonhalas tészta
- Csirke gyros
- Tárkonyos zöldségleves
- Spenótfőzelék, kecskesajttal, quinoával



Rakott zöldbab

6 adag

🕒 60 perc

Összetevők

600 g fagyasztott ceruzabab
300 g darált hús
1 fej vöröshagyma
2 - 3 gerezd fokhagyma
3 ek olaj
150 g bulgur
1 mk őrölt kömény
só, bors
3 ek tejföl
3 ek pirospaprika
1 tk paradicsompüré
1 ek zabliszt
3 ek pirospaprika,
3 ek zsemlemorzsa

Tápértéke 1 adagnak

Energia	316 kcal
Fehérje	15 g
Zsír	14,8 g
Szénhidrát	30 g

Elkészítés

A bulgurt és egy evőkanál olajon pirítsd le, majd dupla mennyiségű vízben főzd meg. Ezután olajon pirítsd meg az apróra vágott hagymát, add hozzá a paradicsompürét, és a zúzott fokhagymát, majd mehetnek bele a fűszerek (a pirospaprikából csak 1 csapott evőkanállal), plusz egy kis só. Majd a pörköltalapra mehet rá a darált hús, és folyamatos folyadék pótlással 20 percig párold. A zöldbabot tedd egy edénybe és öntsd fel annyi vízzel, ami ellepi, sózd meg, várd meg amíg felforr és szűrd le. Ha elkészült a darált hús keverd össze a bulgurral. A tepszi oldalát és az alját vékonyan kend be olajjal és 1 evőkanál zsemlemorzssával egyenletesen szórd meg. Ezután terítsd el rajta a zöldbab felét, majd tedd rá a bulguros ragut, végül a maradék zöldbabot. A tejfölt, a lisztet és 1 evőkanál pirospaprikát keverd csomómentesre, majd terítsd szét a bab tetején és szórd meg 2 evőkanál zsemlemorzssával. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 35-40 perc alatt süsd készre. Érdemes ennél az ételnél is a légkeveréses funkciót használni, hogy a hő át tudja járni egyenletesen a készülő ételt. Süsd, ameddig a teteje aranybarnára nem pirul.

Zöldborsófőzelék garnélarákkal és fűszeres krutonnal

4 adag

🕒 60 perc

Összetevők

1 kg fagyasztott zöldborsó
300 ml víz
2 púpozott tk liszt
150 ml tej
2 csokor petrezselyem
1 csipet reszelt szerecsendió
só, bors
5-6 db garnéla
fokhagyma
100 g tk kenyér
1 ek olívaolaj (átlatszó üvegű, sárga színű)
½ kvk oregánó
½ kvk bazsalikom

Tápértéke 1 adagnak

Energia	370 kcal
Fehérje	46,6 g
Zsír	10 g
Szénhidrát	90,5 g

Elkészítés

A borsót kicsit főzd meg a vízzel egy edényben, sózd, borsozd, reszelj rá egy kis szerecsendiót. 2 perc forralás után a borsó felét egy magasabb falú tálba szedd át, szórd rá a keményítőt/lisztet, és az egyik csokor petrezselymet, öntsd fel tejjel és botmixerrel 2-3 perc zúzással pürésítsd (vagy mehet turmixgépben is). Az így kapott krémet öntsd a többi zöldborsóra és forrald 4-5 percig, míg kissé besűrűsödik. A másik csokor petrezselymet vágd össze, és szórd a főzelékbe. A garnélarákat olajon és fokhagymán pirítsd, ameddig pirosas-narancsos színük nem lesz. Majd a tk kenyeret kockázd fel és forgasd bele a fűszeres olajba, majd pirítsd meg aranybarnára az előmelegített sütőben.

Céklás rizottó

2 adag

🕒 60 perc

Összetevők

150 g rizs (kerekszemű)
240 g csirkemell
2 ek vaj
1 cékla
parmezán
fokhagyma
só

Tápértéke 1 adagnak

Energia	566 kcal
Fehérje	38,5 g
Zsír	16,7 g
Szénhidrát	66 g

Elkészítés

Vajon futtasd át a rizst, majd fokozatosan víz hozzáadásával készíts rizottót (krémesebb állagú rizs). Turmixold le a céklát, sóval, borssal, fokhagymával, és parmezánnal, és keverd a rizshez. Majd süsd meg egy serpenyőben a csirkét tetszőleges fűszerekkel.

Fitt töltött paprika

4 adag

🕒 50 perc

Összetevők

2 db közepes piros kaliforniai paprika
2 közepes db vöröshagyma
4 ek zabpehely
300 g darált sertéshús
1 db tojás
100 g mozzarella
2 dl passzírozott paradicsom
2 ek főzőtejszín, bazsalikom
oregánó
só, bors ízlés szerint

Tápértéke 1 adagnak

Energia	457 kcal
Fehérje	38,9 g
Zsír	23 g
Szénhidrát	42,4 g

Elkészítés

Először a zabpehelyt áztasd be annyi meleg vízbe, amennyi ellepi. A paprikákat mosd meg, vágd félbe és magozd ki. A darált húst keverd össze a beáztatott zabpehellyel, a tojással, az apróra vágott hagymával és a fűszerekkel (só, őrölt bors). A kész masszával töltsd meg a paprikákat. A tetejére tedd rá a szeletekre vágott mozzarellát, és 180 fokon süsd készre (kb. 25 perc). Opcionálisan lehet mellé paradicsomszószt is tálalni. A paradicsomszószhöz egy kis fej hagymát egy kiskanál kókuszolajon párold meg, és add hozzá a passzírozott paradicsomot. Ízlés szerint fűszerezd - só, őrölt bors, oregánó és bazsalikom. Önts fel picit vízzel és forrald össze. Ha kész, egy-két evőkanál tejszínnel szelídítheted.



Spenótos lasagne

6 adag

🕒 1,5 óra



Összetevők

800 g fagyasztott spenót
5 gerezd fokhagyma
2 ek olaj
só, bors
80 g vaj
80 g liszt
800 ml tej
fél szerecsendió reszelve
12 db lasagnelap
300 g mozzarella
80 g reszelt parmezán

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	610 kcal
Fehérje	31 g
Zsír	32 g
Szénhidrát	48 g

Elkészítés

A spenótot vagy néhány órával főzés előtt vedd ki, hogy kiengedjen, vagy serpenyőben olvaszd fel mikróban. A fokhagymákat aprítsd fel, pirítsd meg az olajon, majd add hozzá a spenótot, sózd, borsozd, és kb. negyed órát főzd, hogy egy sűrű spenótmártást kapj. A besamelhez olvaszd fel a vaját, szórd rá a lisztet és 2 percig kevergesd csomómentesre, majd öntsd fel a tejjel. Folyamatos keverés közben várd meg, míg felforr és besűrűsödik, sózd, borsozd, és szerecsendióval fűszerezd. Kb. akkora tepsit használj, ami 3 lasagne lap nagyságú. Alulra tegyél egy réteg besamelt, jöhet egy réteg tészta, egy réteg spenót, erre egy adag besamel, tegyél rá egy keveset a mozzarellából és szórd rá a reszelt parmezánból, majd újra jöhet a tészta. Ezt a műveletet még kétszer ismételd meg, az utolsó tészta rétegre még csurgass egy kis spenótmártást és besamelt, és szórd meg sajttal. 200 fokos sütőben 35 perc alatt süsd meg. Ha megsült, kicsit hagyd állni, és csak azután vágd fel.

Lazac sült zöldségkörettel

2 adag

🕒 60 perc

Összetevők

300 g lazac
2 cékla
2 édesburgonya
1 fej lilahagyma
1 cukkini
só, bors,
pirospaprika
petrezselyem
zöldfűszerek (oregánó, bazsalikom)

Táértéke 1 adagnak	
Energia	438,5 kcal
Fehérje	40,4 g
Zsír	8 g
Szénhidrát	45 g

Elkészítés

Vágd össze a céklát, édesburgonyát, lilahagymát, cukkinit, (de bármilyen zöldséget használhatsz hozzá). Fűszerezd sóval, borssal, pirospaprikával, szerecsendióval, és locsold meg olívaolajjal. 180 fokon süsd kb 40 percig légkeverésen. A lazacot serpenyőben süsd meg fűszerekkel (só, bors, petrezselyem), végén pedig egy pár csepp citromlevet tegyél rá. Ha pedig a csirkét választod, akkor kevés olajon serpenyőben süsd meg zöldfűszerekkel.



Zöldséges barnarizs

2 adag

🕒 1,5 óra

Összetevők

150 g barnarizs
300 ml víz
só, bors
550 g édesburgonya
250 g csicscriborsó
1 fej hagyma
2-3 gerezd fokhagyma
1 kvk Cayenne-bors
1 tk füstölt paprika
2 ek olívaolaj
50 g bébispenót
fél lime leve

Extra tipp: ez így önmagában is teljes értékű étel, de ha kívánsz mellé húst, minimális kókuszolajon vagy olívaolajon süss ki egy szelet csirkemellet vagy csirkecombot, vagy tegyél a tetejére 2 szelet Serrano sonkát.

Elkészítés

A rizst mosd át, majd pirítsd üvegesre egy lábasban. Öntsd fel kb dupla mennyiségű vízzel, sózd, borsozd, majd közepes lángon, időnként átkeverve, kb. 20 perc alatt főzd meg. Közben az édesburgonyát hámozd meg, és kb. 1,5 cm-es kockákra vágd fel, és szórd egy tepsire. A csicscriborsót is add a burgonyához. A hagymát és a fokhagymát is vágd apróra és ez is mehet az édesburgonyára. Ezt szórd meg sóval, borssal, Cayenne-borssal és füstölt paprikával, locsold meg egy kevés olajjal, és az egészet keverd össze, majd tedd 190 fokra előmelegített sütőbe és kb. 20 perc alatt süsd készre. Ezután tedd mellé a spenótleveleket és még 5 percig hagyd a sütőben, majd az egészet keverd át, és a rizsszel tálald. Tálaláskor pár csepp lime-ot is csepegtethetsz a tetejére.

Tápanyagtartalom 1 adagnak

Energia	805 kcal
Fehérje	20,3 g
Zsír	15,7 g
Szénhidrát	128 g

Csirkés burritotál

2 adag

🕒 50 perc

Összetevők

1 tk olívaolaj
1 kis fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
300 g csirkemellfilé
só, bors
1 tk. fűszerpaprika
1 konzerv fekete/vörös bab
kb. 120 g paradicsompüré
100 g bulgur
lime
avokádó
friss koriander
1 ek natúr joghurt

Tápértéke 1 adagnak

Energia	586 kcal
Fehérje	51,3 g
Zsír	9,7 g
Szénhidrát	65 g

Elkészítés

A bulgurt kevés olajon pirítsd le, majd kb kétszeres mennyiségű vízben főzd meg. Ne felejtse el sózni, borsozni a vizet, forrald fel, majd tegyél rá fedőt és alacsony lángon addig főzd, amíg teljesen elfő a víz. (kb 15-20 perc) Ezután kapesold le és hagyd még 5-10 percig állni. Közben vágd apró kockákra a vöröshagymát, és kockázd fel a csirkemellet is. A hagymát kevés olajon párold üvegesre, és add hozzá az összezúzott fokhagymát is. Egy pár perc után mehet rá a csirkemell, majd sózd, borsozd, és add hozzá a fűszerpaprikát is. Alaposan keverd össze, és amikor már majdnem kész a csirke, add hozzá a leszűrt babot, és a paradicsompürét. Hagyd még pár percig a tűzön, hogy az ízek összeérjenek. Ha kész, tálald a bulgurral, 2 szelet avokádóval, önts rá natúr joghurtot és ízlés szerint mehet rá még akár egy gerezd lime, és pár levél friss koriander is.

Paradicsomos-tonhallas tészta

2 adag

🕒 25 perc



Összetevők

160 g fusilli
4 ek olívaolaj
1 fej hagyma (kisebb)
2 gerezd fokhagyma
só, bors
kis konzerv paradicsom szósz
2 db tonhalkonzerv
100 g olivabogyó
chili
parmezán

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	862 kcal
Fehérje	52 g
Zsír	40,3 g
Szénhidrát	69 g

Elkészítés

A tésztát bő, sós, forrásban lévő vízben főzd meg. Egy serpenyőben melegíts olívaolajat, majd pirítsd üvegesre rajta a hagymát és a fokhagymát. Ezután mehet bele a paradicsomszósz és a fűszerek, egy pár perc múlva add hozzá a tonhalat és az olivabogyót is. Pár percig hagyd még a tűzön, hogy összeérjenek az ízek, majd végül forgasd bele a kifőtt tésztát. Tálaláskor szórd meg a tetejét parmezánnal.

Csirke gyros tzatzikivel

1 adag

🕒 25 perc

Összetevők

Gyros:

125 g csirkemell

1/4 tk paprika

1/4 tk kömény

1/4 tk koriander

1 tk olívaolaj

jégsaláta

lilahagyma

1 paradicsom

1 tortilla,

Tzatziki:

1/4 uborka

1/4 csésze görög joghurt

1/4 tk zúzott fokhagyma

citromlé

friss kapor vagy petrezselyem

só, bors

Elkészítés

Először készítsd el a tzatzikit. Reszeld le az uborkát, sózd, majd nyomkodd ki belőle a felesleges vizet. Tedd egy kis tálba, add hozzá a tzatziki többi hozzávalóját, keverd el jól, és tedd félre.

Közben egy serpenyőben hevíts egy kis olívaolajat. Fűszerezd a csirkét paprikával, köménnyel,

korianderrel és sóval, majd süsd közepes lángon, amíg mindenhol egyenletesen ki nem fehéredik. Felszeletelés előtt hagyd kihűlni. Vágd apró kockákra a salátát, és a hagymát, és szeleteld fel a paradicsomot. Ezután vágd fel a húst is. Melegítsd fel a tortillát és helyezd egy tányérra, majd töltsd meg a hússal, a zöldségekkel, és a tzatzikivel.

Tápértéke 1 adagnak

Energia

448 kcal

Fehérje

38 g

Zsír

10,8 g

Szénhidrát

45,7 g

Tárkonyos zöldségleves

6 adag

🕒 50 perc

Összetevők

1 fej vöröshagyma
200 g sárgarépa
300 g burgonya
200 g zeller
30 ml olívaolaj
3 gerezd fokhagyma
250 g gomba
só, bors
2 tk kurkuma
4 tk tárkony
2 tk fűszerpaprika
2l zöldségalaplé
200 g fagyasztott zöldborsó
500 ml tejszín
2 db citrom leve

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	250 kcal
Fehérje	7,8 g
Zsír	13,4 g
Szénhidrát	22 g

Elkészítés

A tárkonyos zöldséraguleveshez először apró kockákra vágjuk a vöröshagymát, megtisztítjuk a répát, a burgonyát, a zellert, majd ezeket egyforma kockákra vágjuk.

Egy lábasban olajat hevítünk, majd beledobjuk a vöröshagymát és picit pirítjuk, majd hozzáadjuk a felkockázott zöldségeket és a fokhagymapürét. Magas lángon, keverés mellett megpirítjuk a zöldségeket pár perc alatt. Mikor szép színt kaptak a zöldségek, lejjebb vesszük a lángot és a felaprított gombát is hozzáadjuk, és alaposan összeforgatjuk a zöldséges alapunkat. Hozzáadjuk a fűszereket: só, bors, kurkuma, tárkony és fűszerpaprika. Átforgatjuk a zöldségeket a fűszerekkel, még 1-2 percig pirítjuk, majd felöntjük az alaplével és lefedve kb. 10 percig főzzük közepes lángon. Ezután hozzáadjuk a fagyasztott zöldborsót, és további 2 percig lefedve főzzük. Egy mélyebb tálba tesszük a tejszínt, két merőkanálnyi rászedünk a levesünk levéből, habverő segítségével összekeverjük (hozzámelegítjük, hogy ne csapódjon ki) és visszacsorgatjuk a levesbe.

Utolsó simításként két citrom levét kifacsarjuk és a leveshez adjuk.

Spenótfőzelék kecskesajttal

2 adag

🕒 45 perc

Összetevők

45 dkg spenót (friss vagy fagyasztott)
2 ek púpozott teljes kiőrlésű liszt
3 ek olaj
3,5 dl tej
2 gerezd fokhagyma
só, bors
100 g kecskesajt
60 g quinoa

Tápanyagtartalom 1 adagnak	
Energia	749,5 kcal
Fehérje	31,3 g
Zsír	42,4 g
Szénhidrát	55 g

Elkészítés

Egy lábasba rakj egy kevés olajat (kb. 3 ek), és folyamatos kevergetés mellett, alacsony lángon készíts rántást a liszttel. Mikor a rántás elkészült, öntsd fel tejjel, és alaposan keverd el (ezt akár kézi habverővel is csinálhatod, hogy biztosan csomómentes legyen). Add hozzá a spenótot, (ha fagyasztottat használsz, akkor amennyire tudod, nyomkodd ki a levét, ha pedig frisset akkor vágd apróra). Ezután mehet bele a só és a bors, nyomd bele a fokhagymát is, és folyamatos kevergetés mellett forrald ki. A quinoát egy sűrű szűrőn alaposan mosd át, majd kétszeres mennyiségű sós vízben főzd ki. Tálald a spenót mellé, a tetejére pedig mehet a kecskesajt.



UZSONNÁK

Tartalom

- Töltött energiagolyók
- Rikottás toast
- Töltött datolya
- Szezámós szeletek
- Gyümölcsös céklamuffin
- Édes burgonya, csirke saslik
- Paradicsomos bruschetta
- Csokis magvaj
- Ricottás cukkini tekercek
- Granolás almafalatkák

Töltött energiagolyók

8 darab

🕒 35 perc

Összetevők

160g datolya
70 g sótlan kesudió
15 g holland kakaópor
10 g kendermag
10 g lenmag
25 ml mogyoróvaj

Tápértéke 1 darabnak	
Energia	144 kcal
Fehérje	3,8 g
Zsír	7 g
Szénhidrát	16,5 g

Elkészítés

Egy darálóban a datolyát, kesudiót, kakóport, kendermagot, lenmagot daráld össze egészen addig amíg egy egybefüggő masszát nem kapsz. Utána 2 evőkanálnyi mennyiségből formálj kis golyókat és az ujjaddal készíts egy kis lyukat, amibe fél evőkanálnyi mogyoróvaját tudsz beletölteni. Utána kis golyókká formázzuk újra, majd a kész golyókat forgassuk bele egy kevés kakaóporba és tegyük hűtőbe 20 percre pihenni.

Ricottás toast

3 adag

🕒 15 perc

Összetevők

300 g bogyós gyümölcs

250 g ricotta

3 szelet tk kenyér

Tápértéke 1 adagnak

Energia	268 kcal
Fehérje	13 g
Zsír	12 g
Szénhidrát	23,5 g

Elkészítés

A kenyereket pirítsd meg egy serpenyőben. A bogyós gyümölcsöket, egy lábasban kicsit melegítsük fel. A pirított kenyérre kenjük rá a ricottát és a tetejére halmozzuk a bogyós gyümölcsökből készült "szósz".

Töltött datolya

12 darab

🕒 40 perc



Összetevők

12 db datolya
60 ml mogyoróvaj
50 g olvasztott étcsokoládé

Tápértéke 1 darabnak	
Energia	82 kcal
Fehérje	1,6 g
Zsír	4,2 g
Szénhidrát	9,5 g

Elkészítés

A datolyákat félbevágjuk és szétterítjük egy tálcán, a félbevágott datolyákat megtöltjük mogyoróvajjal, majd az olvasztott étcsokoládét rájukcsorgatjuk. 30 percre a hűtőbe tesszük, hogy a csokoládé megszilárduljon rajta.

Szezámós szelet

20 szelet

🕒 50 perc

Összetevők

65 g natúr szezám-mag

40 g tökmag

30 ml méz

10 g kókuszolaj

Tápértéke 1 darabnak

Energia	39 kcal
Fehérje	1,2 g
Zsír	3 g
Szénhidrát	1,8 g

Elkészítés

Keverjük össze az összetevőket egy tálban, majd egy sütőpapírral bélelt tepsire fektetjük a magkeveréket és tegyük rá egy másik sütőpapírt és egy sodrófával nyújtsuk téglalap alakúra, majd tegyük be előmelegített sütőbe 150 fokra 15-20 percre sülni. Miután aranybarnára sült, hagyjuk teljesen kihűlni és utána éles késsel kis szeletekre szeljük fel.

Gyümölcsös céklamuffin

15 darab

🕒 1,5 óra

Összetevők

200 g cékla
200 g málna
100 g ribizli
100 ml olaj
3 tojás
150 g teljes kiőrlésű liszt
50 g búza finomliszt
1 csomag sütőpor
50 g holland kakaópor
csipet só

Tápértéke 1 darabnak

Energia	143 kcal
Fehérje	3,9 g
Zsír	8,2 g
Szénhidrát	10 g

Elkészítés

A céklát mossuk meg majd kockázzuk fel és 40 perc alatt pároljuk puhára. Ha megpuhult a cékla és kihűlt, akkor a gyümölcsök felével krémesre turmixoljuk össze, majd adjuk hozzá az olajat. A tojások sárgáját válasszuk szét a fehérjétől és adjuk hozzá a sárgáját szintén a céklás mixhez. A tojásfehérjét verjük fel kemény habbá és keverjük óvatosan a keverékhez. A liszteket összedolgozzuk a kakaóporral és a céklás-gyümölcsös keverékhez szitáljuk éshozzáadjuk a maradék egész gyümölcsöket és még egyszer óvatosan összedolgozzuk, majd muffinformában adagolva 20 perc alatt előmelegített sütőben 180 fokon tűzpróbáig sütjük.

Édesburgonyás csirkés saslik

20 darab

🕒 50 perc

Összetevők

csirkéhez:

450 g csirkemell

1 teáskanál fokhagymapor

½ teáskanál só

¼ teáskanál őrölt feketebors

marináló szószhoz:

30 ml olívaolaj

½ citrom leve

¼ teáskanál fűszerek (oregánó, kakukkfű, bazsalikom, só)

sütnivaló zöldségekhez:

1-1 kaliforniai paprika (piros, sárga)

1 lilahagyma

1 édesburgonya

½ cukkini

20 koktélpáradicsom

Elkészítés

2 cm-es kockákra vágjuk fel a csirkemellet és ízesítjük a fűszerekkel, majd a marináló szósz felét adjuk hozzá a felkockázott csirkéhez és jól összedolgozzuk. A zöldségeket szintén 2 cm-es kockákra aprítsuk fel a paradicsomok kivételével és a zöldségeket is forgassuk meg az elkészült maradék szószba. Majd kezdjük felfűzni a nyársra a csirkemellet és a zöldségeket tetszőleges sorrendbe úgy, hogy a félbevágott koktélpáradicsommal nyitunk és zárunk. Majd előmelegített sütőben 200 fokon 25-30 perc alatt készre sütjük. Tzatzikivel fogyasztható.

Extra tipp: a fa nyársakat 15-20 percre áztassuk be egy tál vízbe, így megakadályozhatjuk hogy sütés közben megéjjenek.

Tápértéke 1 darabnak

Energia	61,3 kcal
Fehérje	5,8 g
Zsír	2,1 g
Szénhidrát	3,4 g

Paradicsomos bruschetta

8 adag

🕒 10 perc (+2 óra)

Összetevők

7 közepes paradicsom
½ kicsi lilahagyma
2 gerezd fokhagyma
15 ml balsamecet
5 ml hidegen sajtolt olívaolaj
csipet só, bors ízlés szerint
1 olívás cibatta/ fő

Táértéke 1 adagnak	
Energia	327 kcal
Fehérje	8,2 g
Zsír	18,5 g
Szénhidrát	29,6 g

Elkészítés

A paradicsomokat apró darabokra aprítsuk fel. Keverjük össze az összes hozzávalót egy tálba és 2 órára a tegyük hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek (bár azonnal is fogyasztható). Pirított olívás cibattával fogyasztható.

Csokis magvaj

8 adag

🕒 15 perc

Összetevők

120 ml törökmogyoró magvaj
15 g holland kakópor,
30 ml szójaital
8-10 datolya

Táértéke 1 adagnak

Energia	133 kcal
Fehérje	4,2 g
Zsír	8,2 g
Szénhidrát	11,2 g

Elkészítés

A magozott datolyát áztassuk be meleg vízbe egy 10 percre, majd az összetevőket turmixoljuk össze egészen addig ameddig egy kenhető krémes állagot nem kapunk.

Ricottás cukkini tekercsek

4 adag

🕒 45 perc

Összetevők

1 cukkini
100 g friss spenót
400 ml passata szósz
2 gerezd fokhagyma
összezúzva
1 ek paradicsompüré
1 tk szárított oregánó
1 tk bazsalikom
½ teáskanál currypor (opcionális)
1 csipet őrölt fekete bors
250 g ricotta

Tápértéke 1 adagnak

Energia	251,5 kcal
Fehérje	14 g
Zsír	10 g
Szénhidrát	26 g

Elkészítés

Egy zöldséghámozóval hosszú csíkokra hámozza a cukkinit. Tegyük a spenótot egy nagy serpenyőbe, közepes-magas hőfokon, 1-2 percig kevergetve. Ha megfogyadt, tegyük félre. Egy közepes tálba öntsük bele a passata szószot, a fokhagymát, a paradicsompürét és a fűszereket. Dolgozzuk össze. Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Rétegezzük a paradicsomszósz kb. ½ részét egy (23 cm x 15 cm) tepszi aljára.

Tegyük 1 csík cukkinit egy külön tányérra, és kenjük rá egy vékony réteg ricottát hosszában.

Tegyük rá némi fonnyasztott spenótot, majd tekerjük spirálba. Helyezze a tekercseket a tepsibe, és ismétlje meg a többi cukkinicsíkkal. Majd a paradicsom szószos tepsibe tegyük bele a töltött cukkiniket és a maradék paradicsomszósszal öntsük le a cukkini tekercseket és 20 percre tegyük be a sütőbe.

Granolás almafalatkák

8 darab

🕒 10 perc

Összetevők

1 db alma felszeletelve
30 ml mogyoróvaj
15 g granola
20 g olvasztott étcsokoládé

Tápértéke 1 almászeletnek	
Energia	55,6 kcal
Fehérje	1,3 g
Zsír	3,4 g
Szénhidrát	4,7 g

Elkészítés

Az almászeleteket kenjük meg mogyoróvajjal, majd szórjuk meg ezeket a szeleteket granulával és csorgassuk rá az olvasztott étcsokoládét.

VACSORÁK

Tartalom

- Tonhal saláta
- Zöldkrémleves pirítóssal
- Karamellizált körtés saláta grillcsirkével
- Cukkinitócsni
- Túrógombóc
- Sütőtök krémleves
- Túrópizza
- Lencsefasírt quinoával, salátával
- Sütőtökös diós quinoa saláta
- Csirkés wrap
- Rukkolás lencsesaláta



Tonhal saláta

1 adag

🕒 15 perc



Összetevők

- 1 főtt tojás
- 1 konzerv tonhal
- 1 paradicsom
- 1 marék bébispenót
- rukkola és kevert sali
- 4-5 szem light mini mozzarella golyó
- olívaolaj
- balzsamecet krém
- 1 kk fekete szezámmag

Tápértéke 1 adagnak

Energia	597 kcal
Fehérje	60,2 g
Zsír	31,3 g
Szénhidrát	10,8 g

Elkészítés

Keverj össze minden zöldséget egy tálban, locsold meg egy kevés olívaolajjal, balzsamecet krémmel. A tetejére tedd rá a tonhalat, az összevágott tojást, mozzarellát és szórd meg fekete szezámmaggal.

Zöldségkrémleves

4 adag

🕒 30 perc

Összetevők

200 g zöldborsó
1 brokkoli
1 póréhagyma
2 gerezd fokhagyma
1 csokor friss petrezselyem
150-200 ml tejszín (elhagyható)
só, bors, szerecsendió
1 ek olívaolaj
2 ek parmezánsajt
1 ek tökmagolaj
víz
1 szelet teljesen kiörlésű kenyér /fő

Tápértéke 1 adagnak

Energia	318,5 kcal
Fehérje	14 g
Zsír	13,4 g
Szénhidrát	30,8 g

Elkészítés

Kevés olajon pirítsd meg az apróra vágott zöldségeket, várd meg ameddig jól megpirulnak, meg öntsd fel vízzel hogy ellepje és főzd meg. Ha kész, turmixold addig, ameddig elég krémes nem lesz, akár tehetsz hozzá tejszínt is, majd tegyél hozzá apróra vágott petrezselymet, sózd, borsozd. Fogyaszthatod így önmagában, is vagy 1 szelet sajtos pirítóssal, vagy kis kockákra vágott pirított kenyérdarabkákkal. Tálaláskor a tetejére szórj parmezánsajtot és tökmagolajat.



Karamellizált körtés saláta

1 adag

🕒 45 perc

Összetevők

120 g csirkemell
1 marék rukkola
1 marék bébi spenót
1 répa
fél körte
balzsamecet
tökmagolaj/olívaolaj
pár szem dió
zöldfűszerek
fél ek barna cukor

Tápértéke 1 adagnak

Energia	573 kcal
Fehérje	32,2 g
Zsír	35,2 g
Szénhidrát	27,4 g

Elkészítés

Egy tálban keverd össze a rukkolát, spenótot és a reszelt vagy vékonyra vágott répát, locsold meg balzsamecettel és tökmag- vagy olívaolajjal. Egy serpenyőben kevés (fél ek) barna cukron és kevés vajon karamellizálj körtét, és add a salátához. Végül pedig sóval, borssal, és zöldfűszerekkel, egy kevés olajon süsd meg a csirkét.



Cukkinitócsni quinoás salátával

2 adag

🕒 60 perc

Összetevők

1 db cukkini
1 fej hagyma
5 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
só, bors, pirospaprika
20 dkg liszt
2 db tojás
kis pohár görög joghurt,
zöldfűszerek,
zöldségek (paprika, paradicsom,
uborka)
30 g quinoa

Tápértéke 1 adagnak

Energia	563 kcal
Fehérje	22,7 g
Zsír	11 g
Szénhidrát	90 g

Elkészítés

A cukkinit hámozd meg, magjait kapard ki és reszeld le egy nagy lyukú reszelőn. A hagymát is aprítsd, vagy reszeld bele, és add hozzá a tojást. A fokhagymát nyomd bele, a petrezselyemzöldet aprítsd fel és add hozzá. Keverd össze, és ízlés szerint a fűszerezd, majd annyi lisztet adj hozzá, hogy közepes sűrűségű legyen.

Felhevített, nem bő olajba kb. 2 evőkanálnyi masszát tegyél, és a kanállal megfelelő vastagságig lapítgasd. Oldalanként 3-3 percig süsd. Minél vékonyabb, annál ropogósabb lesz. Papírtörlőre szedd ki, csöpögtesd le és, frissen fogyaszd. A mártogatóshoz, a joghurtot sózd meg egy kicsit és adj hozzá zöldfűszereket. A tócsnit fogyaszd a joghurtos mártogatóssal, és sok zöldséggel. 30 g quinoa-t főzz meg vízben kevés sóval, fogyassz mellé kevert salátát és öntsd le joghurtos öntettel (2 ek natúr joghurt, zöldfűszerek tetszés szerint, pici só, pár csepp citrom).

Túrógombóc

4 adag

🕒 50 perc

Összetevők

5 dl tej (lehet növényi is)
12 ek zabkorpa a gombóchoz +
zabkorpa a forgatáshoz
2-3 ek olaj
500g túró édesítéshez
4 ek datolyaszirup
tejföl/natúr joghurt, fahéj

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	447 kcal
Fehérje	29,8 g
Zsír	19 g
Szénhidrát	50 g

Elkészítés

Forrald fel a tejet, folyamatos keverés mellett add hozzá a zabkorpát és a datolya szirupot, majd főzd sűrűre. Várd meg míg kihül majd keverd hozzá a túró. Kóstold és ha gondolod még édesítheted. Olajon pirítsd le a zabkorpát a prézlihez, itt használhatsz zsemlemorzsát is. Fontos, hogy vizes kézzel formázz gombócokat, különben nagyon odaragad. Forgasd bele őket a prézlibe és találd tejföllel vagy natúr joghurttal és fahéjjal.

Sütőtök krémleves

4 adag

🕒 1,5 óra

Összetevők

1,5 sütőtök
2 db répa
2 ek olíva olaj
1 vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
kicsi friss gyömbér
1,5 tk garam masala
1,5 tk kurkuma
400 ml kókusztejszín
1-2 liter víz vagy alaplé
3 csipet só
frissen őrölt bors
1 szelet tk kenyér
tökmag

Tápértéke 1 adagnak

Energia	405 kcal
Fehérje	12,8 g
Zsír	20 g
Szénhidrát	60,5 g

Elkészítés

A sütőtököt süsd meg 180 fokon (kb. 30-40 perc), majd félidőnél mehet mellé a feldarabolt répa is, (onnan tudod, hogy mikor jó a tök, hogy már elkezd pirulni a teteje, a húsa pedig puha lesz, ezt egy villával tudod ellenőrizni). Közben párold meg a hagymát, és mehet rá a fokhagyma, a gyömbér, és a fűszerek. Ezután add hozzá a sütőtök húsát, és a répát. Picit pirítsd le, majd öntsd fel kókusztejszínnel és vízzel. Forrald össze, turmixold le, és ízesítsd még ízlésed szerint. A tetejére szórj pár szem tökmagot. Fogyaszd 1 szelet pirítóssal.

Túrópizza zöldsalival

4 szelet

🕒 40 perc



Összetevők

0,5 kg túró
8 ek zabliszt
2 tojás
1 ek olívaolaj
magas hústartalmú sonka
1 db light mozzarella
kb 200 g paradicsompüré/szószt
2 gerezd fokhagyma
6-7 nagyobb friss bazsalikom levél
1-2 ek balsamecet
só, bors, oregánó
rukkola
zöldsaláta

Tápértéke 1 adagnak

Energia	497 kcal
Fehérje	38 g
Zsír	15,4 g
Szénhidrát	46,5 g

Elkészítés

A túró, a lisztet, a tojást, és az olajat keverd el egy tálban, sózd, borsozd, és egy kevés oregánót is adhatsz hozzá. Egy tepsire beolajozott kézzel oszlasd el egyenletesen a tésztát. 200 fokon süsd elő 10-15 percig, majd erre tedd a feltétet és süsd még 8-10 percig minél magasabb hőn! Feltét: A paradicsomszósztba nyomd bele a fokhagymát, sózd, borsozd, tedd bele a balsamecetet, apríts bele 2-3 bazsalikom levelet és ízesítsd oregánóval. Kend a szószt a pizzára, mehet rá a sonka, szeletekben a sajt és egészben a maradék bazsalikom levelek. Így süsd meg a pizzát és fogyasztás előtt tedd rá a rukkolát is. Mellé egyél egy nagy adag zöldsalátát, (kevert sali, fodros kel, madársaláta, rukkola, bébispenót) kis olívaolajjal, balsamecettel.

Lencsefasírt quinoa salátával

2 adag

🕒 40 perc

Összetevők

1 konzervlencse, leszűrve, átmosva
2 gerezd fokhagyma (zúzott)
50 g zsemlemorzsa (akár teljes kiőrlésű) + valamennyi a forgatáshoz
50 g liszt
2 darab tojás
2 teáskanál mustár
1 mokkáskanál őrölt kömény
2 mokkáskanál őrölt paprika
só, bors
1 csokor petrezselyem apróra vágva
50g aszalt szilva
30 g quinoa
½ kaliforniai paprika
2 db paradicsom
2 ek olívaolaj
1 ek balzsmecet
1 kvk mustár

Tápanyagtartalom 1 adagnak	
Energia	695,5 kcal
Fehérje	34,7 g
Zsír	14,8 g
Szénhidrát	99,6 g

Elkészítés

Először keverjük össze a lencsét és a fokhagymát, utána pedig adjuk hozzá a többi hozzávalót. Turmixoljuk össze pépessé, ezután formázzunk kisebb golyókat enyhén olajos kézzel, majd forgassuk meg őket zsemlemorzsaiban, utána pedig olajjal megkenve/ megspriccelve süssük arany barnára őket. A quinoát megfőzzük és a felkockázott zöldségekkel összekeverjük, majd meglocsoljuk a készített salátaöntettel.

Sütőtökös diós quinoa saláta

1 adag

🕒 40 perc

Összetevők

250 g sütőtök
2 ek olívaolaj
só, bors
30 g quinoa
140 ml víz
1 csokor petrezselyem
20g dió
½ citrom leve
2 ek tökmagolaj
20 g tökmag

Táértéke 1 adagnak

Energia	828 kcal
Fehérje	16 g
Zsír	65 g
Szénhidrát	44,8 g

Elkészítés

A sütőtököt felkockázzuk miután meghámoztuk és megolcsoljuk olajjal, sózzuk, borsozzuk és jól összedolgozzuk, majd előmelegített sütőben 180 fokon 15-20 perc alatt puhára sütjük. A quinoát enyhén sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük és a kihűlt sütőtökkel és a durvára vágott dióval összekeverjük. 20 g tökmagot serpenyőben kissé megpirítjuk és a salátára halmozzuk, aprított petrezselyemmel és meglocsoljuk a tökmagolajos citromleves dresszingsel.

Csirkés wrap

1 adag

🕒 40 perc

Összetevők

1 tojás
140 g csirkemell
1 szelet citrom
1 babérlevél
só
fél avokádó
1 lap teljes kiőrlésű tortilla
1 ek sajtkrém
bébispenót.

Táértéke 1 adagnak

Energia	685 kcal
Fehérje	51,6 g
Zsír	32 g
Szénhidrát	41,7 g

Elkészítés

Főzd keményre a tojást 10-12 perc alatt. Ezután főzd a csirkemellet 20 percig, a vízhez adj egy szelet citromot, egy babérlevelet és egy kevés sót. Amíg fő a csirke vágd csíkokra az avokádót, és vágd fel (vagy reszeld le) a főtt tojást. Ha elkészült a csirke, két villa segítségével tépkedd össze. Ezután a tortillalapot kend meg a krémsajttal és tedd rá a csirkét, a tojást, az avokádót, és a bébispenótot, majd tekerd vagy hajtogasd össze.

Rukkolás lencsesaláta

2 adag

🕒 15 perc



Összetevők

100 g rukkola (vagy valamilyen más zöldsaláta)
100 g lencse
fél kaliforniai paprika
75 g feta sajt
1 l víz
3 db babérlevél
4 szál petrezselyem
1 kis fej vöröshagyma
6 ek olívaolaj,
só, bors ízlés szerint.

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	577,5 kcal
Fehérje	19,7 g
Zsír	39 g
Szénhidrát	33,8 g

Elkészítés

A hagymát apróra vágd fel, és aprítsd fel petrezselyemzöldet. Készítsd el a lencsét (érdeemes előző este beáztatni), ehhez párold üvegesre a kb 3 ek olajon, majd add hozzá a lencsét és öntsd fel a vízzel. Tedd bele a babérleveleket, a petrezselyemzöldet, sózd, borsozd. Lassú tűzön főzd puhára, ez kb. 20-30 perc. Amíg a lencse fő, egy tálban forgasd össze a rukkolát és a kaliforniai paprikát olívaolajjal. Fokozatosan add hozzá az olajat, mert lehet, hogy a fenti mennyiség sok lesz. Amikor a lencse megfőtt, csöpögtesd le és keverd össze a salátával. Végül morzsold rá a feta sajtot.



VEGÁN RECEPTEK

Tartalom

Reggeli

- Vegán french toast
- Csicszeriborsó fritatta
- Tofu toast (hamis kőrözött)
- Quinoa kása
- Áfonyás zabkása

Tízórai

- Olivás muffin
- Csicszeriborsó omlett
- Narancsos zabszeletek
- Áfonyás mandulás zabkeksz
- Frozen joghurtos málna

Ebéd

- Aprított BBQ tofu wrap
- Sundried paradicsomos vajbab pörkölt
- Krémes paradicsomos orzó
- Édesburgonyás chili sin carne
- Piros pesztós tészta

Uzsonna

- Banános kávé muffin
- Citromos joghurt parfé
- Trópusi kókuszos "jégkrém"
- Nyár gyümölcs saláta
- Fekete és zöld olivabogyós tapenád

Vacsora

- Avokádó hummus toast
- Édesburgonya leves
- Gombás curry
- Csicszeriborsós gombás ragu
- BBQ karfiolos pizza

Vegán french toast

5 adag

🕒 40 perc

Összetevők

400 ml mandulailal
2 ek sörélesztő pehely
1 ek juharszirup
1 ek őrölt lenmag
2 tkőrölt fahéj
1 tk őrölt gyömbér
¼ tk őrölt kurkuma
⅛ tk őrölt szerecsendió
1 ek olaj
10 szelet barna toast kenyér

Feltétek

360 ml cukrozatlan kókuszjoghurt
300 g friss vegyes bogyós gyümölcsök
2 ek juharszirup

Elkészítés

Keverjük össze egy tálba a hozzávalókat, forgassuk bele a kenyérszeleteket és egy pár másodpercig áztassuk meg benne mind a két oldalát. Süssük meg mind a két oldalát aranybarnára, majd a feltétekkel tálalva azonnal fogyasztható.

Tápértéke 1 adagnak

Energia	274 kcal
Fehérje	8,1 g
Zsír	6,3 g
Szénhidrát	42,4 g



Csicseriborsó fritatta

2 adag

🕒 25 perc

Összetevők

115 g teljes kiőrlésű liszt
¼ teáskanál sütőpor
180 ml víz
1 közepes paradicsom, apróra vágva
½ cukkini, lereszelve
70 g fagyasztott zöldborsó
friss bazsalikom, apróra vágva
1 ek olívaolaj
½ avokádó
120 ml szójajoghurt

Tápértéke 1 adagnak

Energia	409,5 kcal
Fehérje	12,5 g
Zsír	15,4 g
Szénhidrát	41,4 g

Elkészítés

Keverjük simára egy tálban a lisztet, a sütőport és a vizet, majd adjuk hozzá a zöldségeket a bazsalikommal és keverjük jól össze. Felmelegített serpenyőbe öntsük bele a frittata keveréket és fedő alatt süssük 8-10 percen keresztül közepes lángon, vagy addig amíg aranybarna nem lesz az alja. Ezután fordítsuk meg és a másik oldalát is süssük 8-10 percen keresztül, amíg át nem sül teljesen.

Tofu toast

1 adag

🕒 10 perc

Összetevők

125 g tofu
1 ek sörélesztő pehely
½ ek olívaolaj
0,5 kicsi lilahagyma felkockázva
1 tk fokhagymapor
1 tk szárított metélőhagyma
1 tk pirospaprika
só
2 szelet teljes kiőrlésű kenyér
1 kvk kendermag

Tápanyagtartalom 1 adagnak

Energia	387 kcal
Fehérje	19,3 g
Zsír	15,5g
Szénhidrát	42,4 g

Elkészítés

Robotgépben turmixoljuk össze a tofut a fűszerekkel, sörélesztőpehellyel, majd keverjük hozzá az apróra vágott lilahagymát. Kenyereket pirítsuk meg és halmozzuk rá a tofukrémet, opcionálisan karikázhatunk rá zöldségeket és megszórhatjuk kendermaggal.



Quinoa kása

4 adag

🕒 30 perc

Összetevők

170 g quinoa
450 ml szójaital
40 g barna cukor
20 g őrölt lenmag
20 g chia mag
2 teáskanál tiszta vanília kivonat
½ teáskanál őrölt fahéj
só
2 banán, szeletelve
150 g bogyós gyümölcsök

Tápértéke 1 adagnak

Energia	365,5 kcal
Fehérje	12,5 g
Zsír	8,5 g
Szénhidrát	52,3 g

Elkészítés

Egy lábasban keverjük össze a szójaitalt a barna cukrot, lenmagot, chia magot, vanília aromát, fahéjat és adjunk hozzá egy csipet sót. A felszeletelt banánt szintén keverjük hozzá a kásához és 20-25 percig főzzük puhára a kását, úgy hogy minden folyadékot felszívjon a kása. Majd tálaláskor pedig szórjuk meg bogyós gyümölcsökkel.



Áfonyás zabkása

2 adag

🕒 15 perc

Összetevők

100 g zabpehely
480 ml mandulaital
1 banán, felszeletelve
75 g fagyasztott áfonya
2 evőkanál őrölt lenmag
2 evőkanál juharszirup
½ teáskanál tiszta vaníliakivonat
1 tk kendermag

Táértéke 1 adagnak	
Energia	476,5 kcal
Fehérje	14 g
Zsír	13,8 g
Szénhidrát	65 g

Elkészítés

A mandulaitalhoz adjuk hozzá a zabpehelyt és az áfonyát, a lenmagot, juharszirupot és a vaníliakivonatot és főzzük meg 10 perc alatt körülbelül. Tálalásnál rakjunk hozzá szeletelt banánt és szórjuk meg kendermaggal.

Olivás muffin

12 darab

🕒 45 perc

Összetevők

120 ml olívaolaj
1 nagy hagyma, apróra vágva
4 gerezd fokhagyma, apróra vágva
1 tk szárított bazsalikom
1 tk szárított oregánó
1 tk szárított petrezselyem
1 tk szárított kakukkfű
115 g olajban szárított, lecsepegtetett,
apróra vágott paradicsom
90 g zöld olajbogyó, kimagozva,
apróra vágva
200 g liszt
2 tk sütőpor
só
240 ml hideg víz

Táértéke 1 darabnak	
Energia	173,5 kcal
Fehérje	2 g
Zsír	12,5 g
Szénhidrát	13,8 g

Elkészítés

A sütőt előmelegítjük 200 fokra és az alapanyagokat alaposan összedolgozzuk egy tálban, majd muffin sütőformákba adagolva 20-25 percig süssük őket egészen tűzpróbaig.

Csicseriborsó omlett

3 adag

🕒 30 perc

Összetevők

1 evőkanál őrölt lenmag
3 evőkanál víz
60 g csicseriborsóliszt
120 ml szójaital
1 evőkanál táplálkozási élesztőpehely
¼ teáskanál hagymapor
¼ teáskanál fokhagymapor
só
½ piros paprika, apróra vágva
1 kis vöröshagyma, apróra vágva
1 evőkanál olívaolaj a sütéshez
6 szelet teljes kiőrlésű kenyér

Tápértéke 1 adagnak

Energia	363 kcal
Fehérje	14,2 g
Zsír	9,4 g
Szénhidrát	49 g

Elkészítés

Egy tálba keverjük össze az őrölt lenmagot és a vizet és tegyük félre 5 percre, hogy egy géles állagot vegyen fel. Ezután az omlett többi hozzávalóit keverjük össze egy másik tálba. Majd adjuk hozzá a lenmagos gél és serpenyőben közepes lángon kevés olajon süssük aranybarnára mindkét oldalát. 2 szelet keljeskiőrlésű kenyért között szendvicsként tálalhatjuk sok zoldséggel, kendermagpehellyel.

Narancsos zabszeletek

12 darab

🕒 45 perc

Összetevők

50 g kesudió
85 g aszalt sárgabarack
102 g zabpehely
½ teáskanál őrölt fahéj
1 evőkanál narancshéj
só
240 ml mogyoróvaj
120 ml juharszirup
1 teáskanál vanília kivonat
75 g tejszínes étcsokoládé
0 ml kókuszolaj

Tápértéke 1 darabnak

Energia	289,7 kcal
Fehérje	7,3 g
Zsír	19 g
Szénhidrát	22 g

Elkészítés

Tegyük a kesudiót egy serpenyőbe, és közepes-magas hőfokon 3-5 percig pirítsuk, vagy amíg enyhén megpirul és aromás lesz. Gyakran keverjük meg. Béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral, és melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Adjuk a sárgabarackot és a pirított kesut egy konyhai robotgépbe, és aprítsuk apró darabokra. Tegyük át a keveréket egy nagy tálba a zabbal, a fahéjjal, a narancshéjjal és a sóval együtt. Keverjük jól össze. Ezután adjuk hozzá a mogyoróvaját, a juharszirupot és a vaníliát. Keverjük össze ismét. Tegyük át a keveréket az előkészített tepsibe. Nyomkodjuk le a lehető legszorosabban, kiegyenesítve az egészet. Süssük 25-30 percig, vagy amíg a teteje enyhén arany színű nem lesz. Ezután néhány percig hagyjuk hűlni, mielőtt kivesszük a tepsiből. Közben a csokoládét olvasztjuk meg a tűzhelyen vízgőz felett. Csepegtessük rá a rudakra, és szeleteljük fel nagyjából 12 szeletre

Vörösfonyás zabkeksz

12 darab

🕒 30 perc

Összetevők

2 érett banán
80 ml mogyoróvaj
½ teáskanál vanília kivonat
120 g zabpehely
2 evőkanál aszalt vörösfonya, apróra
vágva
20 g tejszínes étcsokoládé, apróra
vágva
50 g liszt
1 kvk sütőpor
50 ml szójaital

Tápértéke 1 darabnak	
Energia	129,5 kcal
Fehérje	4 g
Zsír	5 g
Szénhidrát	16,3 g

Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra és helyezzünk egy sütőpapírt egy tepire. A banánt törjük össze egy villával és keverjük hozzá a mogyoróvaját, majd adjuk hozzá a többi hozzávalót és keverjük össze alaposan. Egy evőkanálnyi mennyiségből gyúrjunk golyókat és a tepésre téve kicsit lapítsuk meg. Sütőben 10-15 perc alatt süssük aranybarnára a zabkekszeket. Sütőből kivéve hagyjuk teljesen kihűlni fogyasztás előtt.

Frozen joghurtos málna

3 adag

⌚ 8 perc (+ 60 perc)

Összetevők

150 g friss málna, megmosva,
megszárítva

120 ml szójajoghurt

Tápértéke 1 adagnak

Energia	52,3 kcal
Fehérje	1,6 g
Zsír	1 g
Szénhidrát	6,4 g

Elkészítés

Óvatosan keverjük össze a málnát a szójajoghurttal és egy villa segítségével tegyük egyesével egy egy rétegben egy sütőpárral bélelt dobozba. Tegyük a fagyasztóba egy órára és miután megfagyott a joghurt fogyasztható is.

Aprított BBQ tofu wrap

4 adag

🕒 35 perc



Összetevők

450 g tofu
1 ek szójaszósz
1 evőkanál növényi olaj
4 gerezd fokhagyma, összezúzva
½ teáskanál füstölt édes paprikapor
65 g főzés nélküli fehér rizs
100 g felaprított vöröskáposzta
4 nagy puha tortilla
85 g kukoricakonzerv
45 g friss spenót
80 ml barbecue szósz

Táértéke 1 adagnak

Energia	388,5 kcal
Fehérje	18 g
Zsír	12,2 g
Szénhidrát	53 g

Elkészítés

Főzzük meg a rizst és tegyük félre hűlni. Reszeljük le a tofut és serpenyőben kevés olajon pirítsuk meg a fokhagymával és a paprikaporral és a szójaszósszal, majd főzzük 5 percig. Tűzről lehúzáva keverjük össze a BBQ szósszal. Majd állítsuk össze a wrapet, úgy hogy középen van a rizs, majd a tofu és a zöldségek. Serpenyőbe picit pirítsuk meg az összetekert wrapeket.

Vajbab pörkölt

3 adag

🕒 25 perc

Összetevők

1 evőkanál növényi olaj
3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
½ tk szárított kakukkfű
½ tk szárított rozmaring
50 g szárított paradicsom olajban,
lecsepegtetve, apróra vágva
1 evőkanál liszt
300 ml víz
1 zöldségleveskocka, morzsolva
510 g főtt vajbab
120 ml rizs főzőtejszín
150 g friss spenót, apróra vágva
¼ tk őrölt fekete bors
3 szelet kenyér, pirítva

Tápértéke 1 adagnak

Energia	310 kcal
Fehérje	9,7 g
Zsír	16 g
Szénhidrát	30 g

Elkészítés

Adja az olajat és a póréhagymát egy nagy fazékba, közepesen magas hőfokon. Főzzük 3-4 percig.

Serpenyőbe tegyük olajat és adjuk hozzá a fokhagymát, a kakukkfűvet és a rozmaringot. Adjuk hozzá a szárított paradicsomot és a lisztet és 1-2 percig kevergessük, hogy a lisztnek ne legyen még színe, majd adjuk hozzá a vizet és a zöldségleveskockát és közepes lángon főzzük amíg beürösödik

Keverjük bele a babot és a főzőtejszínt. Főzzük még 2 percig.

Végül keverjük bele a spenótot és a fekete borsot.

Tálaljuk pirított kenyérrel.

Paradicsomos orzó

2 adag

🕒 20 perc



Összetevők

2 tk olívaolaj
450 g cseresznyeparadicsom
480 ml víz
180 g száraz orzo tészta
1 zöldségleveskocka, szétmorzsolva
½ evőkanál szárított oregánó,
bazsalikom
⅛ teáskanál őrölt fekete bors
100 g fagyasztott zöldborsó
18 g friss bazsalikom, tépve

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	430 kcal
Fehérje	15,8 g
Zsír	4,8 g
Szénhidrát	73 g

Elkészítés

Tegyünk olajat a serpenyőbe és melegítsük fel, majd adjuk hozzá a paradicsomot, és főzzük 3 percig.

Ezután adjuk hozzá a vizet, az orzo-t, a zöldséglevest, a fűszereket.

Főzzük 10 percig gyengén párolva, amíg az orzo al dente nem lesz. Időnként megkeverjük, és a paradicsomot a spatula hátuljával pépesítjük, hogy kivonjuk az ízt és a levét.

Ezután adjuk hozzá a borsót és a bazsalikomot. Főzzük még 1-2 percig.

Édesburgonyás chili sin carne

4 adag

🕒 50 perc

Összetevők

1 ek növényi olaj
1 nagy hagyma, apróra vágva
4 gerezd fokhagyma, apróra vágva
1 ek őrölt kömény
1 ek chilipor, vagy kevesebb, ha kevésbé csípőset szeretnél
2 tk szárított oregánó
1 tk füstölt édes paprikapor
¼ tk őrölt fekete bors
2 ek paradicsompüré
720 ml paradicsomkonzerv
480 ml víz
265 g főtt vesebab
270 g főtt barna lencse
2 zöldségleveskocka, összetörve
1 nagy édesburgonya, apróra vágva
125 g kukoricakonzerv

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	603 kcal
Fehérje	36 g
Zsír	4,3 g
Szénhidrát	79 g

Elkészítés

Egy nagy fazékban, magas hőfokon tegye bele az olajat és a hagymát és pirítsuk üvegesre. Ezután hozzáadjuk a fokhagymát és a fűszereket, és további 1-2 percig kevergetve főzzük. Adjunk hozzá még egy kis olajat, majd a paradicsompürét. Még 1 percig főzzük, közben folyamatosan kevergetve. Adjuk hozzá a paradicsomkonzervet, a vizet, a babot, a lencsét, a leveskockával, az édesburgonyával.

Forraljuk fel az egészet, majd vegyük le közepes lángra, és részben lefedve főzzük 30 percig. Keverjük meg 5-10 percenként.

Ha sűrűbb állagot szeretnénk, vegyük le a fedőt, és fedetlenül főzzük még néhány percig. A tálalás előtti utolsó percekben keverjük bele a kukoricát.

Piros pesztós tészta

4 adag

🕒 50 perc

Összetevők

½ ek olívaolaj
2 piros paprika, negyedelve
1 narancssárga paprika, negyedelve
só
⅛ tk őrölt fekete bors, és füstölt édes
paprika
4 gerezd fokhagyma, apróra vágva
400 g száraz spagetti tészta
40 g szárított paradicsom olajban,
lecsepegtetve
30 g pirított dió
200 g fagyasztott zöldborsó

Tápértéke 1 adagnak

Energia	537 kcal
Fehérje	18,2 g
Zsír	11,2 g
Szénhidrát	84 g

Elkészítés

Olajon süssük meg a paprikát amíg fel nem hólyagosodik a héja, sózzuk, borsotunk, forgassuk meg, majd adjuk hozzá a zúzott fokhagymát és a füstölt paprikaport, borsot, majd pirítsuk meg aranybarnára a hagymát. A paprikákat egy robotgéppel turmixoljuk össze alaposan. Közben tegyük fel vizet a tésztának és főzzük puhára. A turmixgépe tegyük még diót és a szárított paradicsomokat, majd turmixoljuk össze mégegyszer krémesre. Ezt követően a vízben megfőzött zöldborsót is adjuk hozzá a turmixhoz. Majd ha elkészült a szósz keverjük hozzá a leszűrt tésztához.

Banános muffin

12 darab

🕒 45 perc

Összetevők

3 érett banán, pürésítve
180 ml cukrozatlan mandulaital
15 g kókuszolaj
200 g zabliszt
100 g kristálycukor
1 evőkanál instant kávé (20 ml vízben oldva)
2 teáskanál sütőpor
¼ teáskanál só

Tápértéke 1 darabnak	
Energia	137 kcal
Fehérje	2,8 g
Zsír	2,6 g
Szénhidrát	24,6 g

Elkészítés

A sütőt előmelegítjük 200 fokra. A banánt villával üresítjük és az alapanyagokat alaposan összedolgozzuk egy tálban, majd muffin sütőformákba adagolva 15-20 percig süssük őket egészen tűzpróbaig.

Citromos joghurt parfé

1 adag

🕒 4 perc

Összetevők

60 ml szójajoghurt
1 ek mogyoróvaj
½ tk juharszirup
¼ tk citromhéj
⅛ tk vanília aroma
40 g friss szeder

Táértéke 1 adagnak	
Energia	160 kcal
Fehérje	5,5 g
Zsír	9 g
Szénhidrát	14,8 g

Elkészítés

Egy kis tálban keverje össze a joghurtot, a magvaját, a juharszirupot, a citromhéjat és a vanília aromát.

Adjunk hozzá a gyümölcsöt, és már kész is.

Trópusi kókuszos jégkém

6 adag

🕒 10 perc (+ 6 óra)

Összetevők

400ml kókusztej
120 ml ananászlé
½ lime, leve
115 g nektarin
3 evőkanál agavészirup

Táértéke 1 adagnak	
Energia	207 kcal
Fehérje	1,8 g
Zsír	16 g
Szénhidrát	15,2 g

Elkészítés

Adja a kókusztejet, az ananászlevet, a lime levét és a szirupot egy kancsóba. Keverjük össze. Öntsük fel a jégkrémforma tartót 80%-ig nagyjából. Majd a nektarint daraboljuk apró darabokra és melegítsük össze az agavé sziruppal. Ezt a keveréket oszlassuk el a jégkrém formákba és tegyük be a fagyasztoába.

Nyári gyümölcssaláta

4 adag

🕒 10 perc



Összetevők

2 kivi, szeletelve
4 nektarin felkockázva
150 g friss áfonya
150 g piros szőlő
145 g friss eper, negyedelve
145 g friss szeder
8 g friss mentalevél, apróra vágva

Táértéke 1 adagnak	
Energia	113,2 kcal
Fehérje	2 g
Zsír	0,7 g
Szénhidrát	23 g

Elkészítés

A felvágott gyümölcsöket halmozzuk egy nagy tálba. Opcionálisan agavé szirup citrom leves dresszingsel fogaszthatjuk is azonnal.

Fekete és zöld olívás tapenád

6 adag

🕒 10 perc

Összetevők

135 g feketeolajbogyó, kimagozva
135 g zöld olajbogyó, kimagozva
40 g szárított paradicsom olajban,
lecsepegtetve
2 gerezd fokhagyma
½ evőkanál friss bazsalikom
½ citrom leve
20 g dió
1 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 teáskanál szárított oregánó
friss kakukkfű

Táértéke 1 adagnak

Energia	168 kcal
Fehérje	1 g
Zsír	11 g
Szénhidrát	3,3 g

Elkészítés

Minden összetevőt tumixoljunk össze, hogy egy krémes állagot kapjunk, majd kennyésre kenve fogyaszthatjuk is, kakukkfűvel díszítve.



Avokádó hummus toast

4 adag

🕒 10 perc

Összetevők

1 avokádó
200 g csicseriborsó
2 evőkanál tahini
1 evőkanál olívaolaj
2 gerezd fokhagyma
1 citrom, leve
8 szelet kenyér
10 g lenmag
10 g kendermag

Táértéke 1 adagnak

Energia	454 kcal
Fehérje	14,4 g
Zsír	20 g
Szénhidrát	46,4 g

Elkészítés

Minden összetevőt tumixoljunk össze, hogy egy krémes állagot kapjunk, majd kenyérrre kenve fogyaszthatjuk is, kendermaggal és lenmaggal megszórva

Édesburgonya leves

6 adag

🕒 60 perc

Összetevők

3 db nagyobb édesburgonya
4 db répa
2,5 dl kókusztej (konzerv)
1 vöröshagyma
egy kevés chili
fél tk őrölt gyömbér
fél tk őrölt kömény
1,5 l víz, friss koriander
3 evőkanál olívaolaj

Táértéke 1 adagnak

Energia	260,5 kcal
Fehérje	3,1 g
Zsír	15 g
Szénhidrát	24 g

Elkészítés

Hámozd meg és vágd össze a zöldségeket. Egy edényben kb. 5 percig olívaolajon pirítsd le hagymát, majd add hozzá a többi zöldséget és öntsd fel vízzel. Ezután add hozzá a fűszereket és főzd addig a répát és az édesburgonyát, ameddig puha nem lesz (kb. 25 perc). Ha kész, egy botmixerrel krémesítsd, majd öntsd hozzá a kókusztejet és turmixold még egy kicsit, ameddig elég krémes nem lesz.



Gombás curry

6 adag

🕒 20 perc

Összetevők

250 g rizs, leöblítve
2 teáskanál növényi olaj
1 közepes hagyma, apróra vágva
3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
1 teáskanál frissen reszelt gyömbér
245 g gombát, apróra vágva
2 teáskanál őrölt kömény
2 teáskanál őrölt koriander
só
400 ml kókusztej
235 g főtt vesebab
60 g friss spenót
½ lime leve

Tápértéke 1 adagnak

Energia	449 kcal
Fehérje	15,3 g
Zsír	17 g
Szénhidrát	52,3 g

Elkészítés

Főzzük meg a rizst.

Egy nagy fazékban, közepes-magas hőfokon tegyük fel az olajat és a hagymát.

Főzzük 3-4 percig, gyakran kevergetve.

Ezután adjuk hozzá a fokhagymát és a gyömbért, és főzzük további 2 percig.

Ezután adjuk hozzá a gombát, a köményt, a koriandert és a sót, majd főzzük 4-5 percig, vagy amíg a gomba folyadékának nagy része elpárolog.

Adjuk hozzá a kókusztejet és a vesebabot. Fedő nélkül főzzük 5-8 percig, gyakran kevergetve. Ezután adjuk hozzá a spenótot, és addig keverjük, amíg megfonnyad.

Tálalás előtt facsarjunk rá a lime levéből.

Csicseriborsós gombás ragu

4 adag

🕒 45 perc



Összetevők

500 g csiperke gomba
400 g paradicsom konzerv
300 g padlizsán
150 g cukkini
100 g csicseriborsó
90 g rizs
90 g tofu
2 gerezd fokhagyma
1 ek kókuszolaj
petrezselyem, só, bors ízlés szerint

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	252 kcal
Fehérje	10,6 g
Zsír	5,5 g
Szénhidrát	36,5 g

Elkészítés

Főzzük meg a rizst.

Padlizsánt, cukkinit és a gombát kockázzuk fel, futtasuk meg forró olajon. Amikor a gomba elkezd erezteni a levét adjuk hozzá a paradicsomot, sózzuk és borsozzuk ízlés szerint, majd adjuk hozzá a csicseriborsót is és még egy 10 percen keresztül pároljuk a ragut. Közben a tofut is kockázzuk fel és kevés olajon, zöldfűszerekkel pirítsuk le. Tálaláskor a rizsre mert ragura halmozzuk rá a sült tofut.

BBQ karfiolos pizza

4 adag

🕒 1,5 óra



Összetevők

Pizza tészta

330 g liszt
240 ml víz
2 evőkanál olívaolaj
só

BBQ karfiol

½ közepes fej karfiol, virágokra törve
180 ml BBQ szósz
½ teáskanál fokhagymapor
½ teáskanál hagymapor

Pizzaszósz

90 g paradicsompüré
1 teáskanál szárított oregánó
1 teáskanál szárított bazsalikom
½ teáskanál szárított kakukkfű
só
¼ teáskanál őrölt fekete bors

Táértéke 1 adagnak	
Energia	382 kcal
Fehérje	10 g
Zsír	6,5 g
Szénhidrát	69 g

Elkészítés

A pizzatészta összes hozzávalóját keverjük össze egy nagy tálban, és addig keverjük, amíg jól össze nem áll. Tegyük át egy lisztezett felületre, és gyúrjuk addig, amíg sima, szilárd tésztát kapunk. Adjunk hozzá egy kis lisztet, ha túl nedves, vagy egy kis vizet, ha túl száraz. Takarjuk le a tésztát egy tiszta konyharuhával, és hagyjuk pihenni körülbelül 20 percig. Melegítsük elő a sütőt 220 °C-ra. Tegyük a karfiolvirágot rózsáira szedve egy tepsire. Egy kis tálban keverjük össze a BBQ-szószot, a fokhagymaport és a hagymaport. Öntsük a mártás felét a karfiolra, és forgassuk össze. A BBQ-mártás másik felét tegyük félre későbbre. Süssük a karfiolt 20 percig, félidőben egyszer megfordítva. Egy közepes méretű tálban keverjük össze a pizzaszósz hozzávalóit. A munkafelületet lisztezzük be. Osszuk a tésztát két golyóra, mivel ebből a receptből két nagy pizzalapot készítünk. Egy sodrófa segítségével sodorjuk ki a tésztát a tepsi méretére. Osszuk el a pizzaszószot a pizzalapokon, és egyenletesen kenjük el. A pizzák szélén hagyjunk kb. 1 cm-t szabadon a pizzakéregnek. Amikor a karfiolt kivesszük a sütőből, öntsük rá a maradék BBQ-szószot. Forgassuk jól össze, hogy bevonja. Osszuk el a BBQ karfiolt a pizzák tetején. Süssük a pizzákat az előmelegített sütőben 20 percig, vagy amíg a héja enyhén aranyszínű nem lesz.

