



AB

Active Balance

Receptjei



**Ezek a receptek azért készültek, hogy ne kelljen minden nap azon gondolkodnod, mit főzz.**

**Egyszerű, gyorsan elkészíthető ételek, amik könnyen beilleszthetők az étrendbe.**

**Nem kell bonyolult alapanyagokkal dolgoznod, vagy órákat a konyhában töltened.**

**A lényeg, hogy egyszerűen tartható legyen hosszú távon.**

# Receptek

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>1. Fehérjés zabkása</b>                              | <b>5 old.</b>  |
| <b>2. Rakott cukkini csirkével</b>                      | <b>6 old.</b>  |
| <b>3. Sült csirkemell salátával</b>                     | <b>7 old.</b>  |
| <b>4. Krumplifőzelék fasírttal</b>                      | <b>8 old.</b>  |
| <b>5. Tojáskrém</b>                                     | <b>9 old.</b>  |
| <b>6. Rizskása fehérjével</b>                           | <b>10 old.</b> |
| <b>7. Gyros tál sütőben sült krumplival</b>             | <b>11 old.</b> |
| <b>8. Cukkini tócsni fokhagymás mártogatóssal</b>       | <b>12 old.</b> |
| <b>9. Tojásos zöldséges tortilla</b>                    | <b>13 old.</b> |
| <b>10. Sajtos tejfölös csirkemell zöldséges rizzsel</b> | <b>14 old.</b> |
| <b>11. Kőrözött cottage cheessből</b>                   | <b>15 old.</b> |
| <b>12. Pizza</b>  | <b>16 old.</b> |
| <b>13. Rizses hús</b>                                   | <b>17 old.</b> |
| <b>14. Görög saláta csirkemell sonkával</b>             | <b>18 old.</b> |
| <b>15. Csirkepaprikás</b>                               | <b>19 old.</b> |

# Receptek

<b>16. Tojásos avokádó krém</b>	<b>20 old.</b>
<b>17. Hamis tejbegríz</b>	<b>21 old.</b>
<b>18. Darált hússal töltött cukkini</b>	<b>22 old.</b>
<b>19. Almás fahéjas palacsinta</b>	<b>23 old.</b>
<b>20. Zöldborsó főzelék csirkefasírttal</b>	<b>24 old.</b>
<b>21. Túrós palacsinta</b>	<b>25 old.</b>
<b>22. Csirkés zöldséges burgonya összesütve</b>	<b>26 old.</b>
<b>23. Kenyermentes melegszendvics</b>	<b>27 old.</b>
<b>24. Felhő lángos</b>	<b>28 old.</b>
<b>25. Húsos raguval töltött édesburgonya</b>	<b>29 old.</b>
<b>26. Cézár saláta</b>	<b>30 old.</b>
<b>27. Fehérjés tejberizs</b>	<b>31 old.</b>
<b>28. Cukkinis-csirkéfasírt karfiol rizzsel</b>	<b>32 old.</b>
<b>29. Fitt rakott krumpli</b>	<b>33 old.</b>

# Receptek

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>30. Sajtos répás cukkini tócsni, mártogatóssal</b> | <b>34 old.</b> |
| <b>31. Virslis tekercs</b>                            | <b>35 old.</b> |
| <b>32. Raffaello chia puding</b>                      | <b>36 old.</b> |
| <b>33. Rakott karfiol vagy brokkoli</b>               | <b>37 old.</b> |
| <b>34. Csirkemelles szendvics</b>                     | <b>38 old.</b> |
| <b>35. Amerikai palacsinta</b>                        | <b>39 old.</b> |
| <b>36. Tépett húsos szendvics</b>                     | <b>40 old.</b> |

# Fehérjés zabkása

## Hozzávalók: (2-3 adag)

- 1 bögre aprószemű zapphely
- 1 bögre növényi tej vagy sima tej
- 1 bögre víz
- 1 csipet só
- 1 kk. (kávéskanál) fahéj
- 1 tk. (teáskanál) lenmagpehely
- 1 tk. nádcukor
- 1 adag fehérje por
- 1 ek. (evőkanál) chia mag

## A tetejére:

- 1 marék áfonya vagy szeder
- banán

## Elkészítés:

A zabpehelyünket felöntjük a növényi tejjel és a vízzel. Hozzáadunk 1 csipet sót, 1 kk. fahéjat, lenmagpehelyt, chia magot, ízlés szerint édesítjük és kis lángon, többszöri kevergetés mellett puhára főzzük. Mielőtt megpuhulna a zabpehely adjuk hozzá a fehérjeporunkat. Így még 1-2 percig főzzük, majd öntsük egy tálkába. A tetejére daraboljuk a banánt és rászórjuk az áfonyát.



# Rakott cukkini csirkével

## Hozzávalók: (2 adag ebéd)

- 2db csirkemell filé
- 4 gerezdfokhagyma
- 1 fejhagyma
- 10 dkg sajt
- 3 db cukkini
- tengeri só
- őrölt bors
- 1 pohár alacsony zsírtartalmú tejföl
- 2ek olívaolaj

## Elkészítés:

Az egész csirkemelleket vékony szeletekre vágjuk.

Besózzuk, a zúzott fokhagymát rákenjük.

Egy tűzálló tálat kiolajozunk, majd a hússzeleteket lerakjuk, akár két sorba is.

Rászórjuk a szeletekre vágott hagymát, majd a meghámozott, hosszában szeletelt cukkinit. Végül az egészet meglocsoljuk a pohár tejföllel, melyet hígíthatunk joghurttal és rá szórjuk a reszelt sajtot. Közepes lángon sütőben 20-25 percig sütjük. Vegyes zöldségsalátával tálaljuk.



# Sült csirkemell salátával

## Hozzávalók: (2 adag )

- 300 g csirkemell filé
- jégsaláta
- uborka
- paradicsom
- lilahagyma
- kaliforniai paprika
- 1tk méz
- 1tk mustár
- citromlé

## Elkészítés:

A csirkemellet szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk, fűszerezzük ízlés szerint, kevés sóval, borssal, vegetával, illetve fokhagyma porral, majd kisütjük.

A zöldségeket feldaraboljuk, sózzuk, majd összekeverjük. Az öntethez összekeverjük a mézet a mustárt és a citromlevet. Ráöntjük a salátára.



# Krumplifőzelék csirke fasírttal

## Krumplifőzelék (2 adag) hozzávalók:

- 35 dkg burgonya
- 3 db babérlevél
- ételízesítő
- 1 dl tejföl
- 1-2 ek. tönkölybúza liszt
- annyi víz, hogy éppen ellepje
- ecet ízlés szerint (elhagyható)

## Csirkefasírt (2 adag) hozzávalók:

- 30 dkg darált csirkemell
- 1db hagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1-2 szelet magvas vagy rozsos vagy tönköly kenyér
- tojás
- ételízesítő
- só
- bors
- zsemlemorzsa

## Elkészítés: (krumplifőzelék)

A krumplit megmossuk, megpucoljuk, felkockázzuk, vagy karikára vágjuk - ahogy szeretjük. Feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje, majd hozzáadjuk a fűszereket. Addig főzzük míg megpuhul a krumpli, majd a tejfölt csomómentesre keverjük a liszttel meg egy kis főzőlével és hozzákeverjük a krumplihoz. Kicsit főzzük és hozzáöntjük ízlés szerint az ecetet.

## Elkészítés: (csirkefasírt)

A kenyeret beáztatjuk egy kis vízbe, a darálthúst a tojást, a fűszereket egy tálba tesszük, belenyomjuk a fokhagymát és az apróra vágott hagymát, majd kinyomkodjuk a kenyeret és azt is hozzáadjuk, összegyúrjuk. Gombócokat formálunk és megforgatjuk a zsemlemorzsaiban, sütőben vagy forró levegős fritőzben kisütjük.

# Tojáskrém

## Hozzávalók: (2 adag )

- 4 db tojás
- alacsony zsírtartalmú tejföl
- light majonéz
- mustár
- citromlé
- csemege uborka

## Elkészítés:

Megfőzzük a tojásokat forrásban lévő vízben kb. 8-10 percig. Megpucoljuk, és feldaraboljuk. Kettő egész tojást használunk fel és a másik kettőnek pedig csak a fehérje részét. Hozzáadunk egy evőkanál tejfölt egy kis light majonézt es mustárt, picike citromlevet, illetve az összedarabolt csemege uborkát és összekeverjük. Pirítósra kenve zöldségekkel fogyaszthatjuk.



# Rizskása fehérjével

## Hozzávalók: (1 adag )

- 4 ek darált rizspehely/rizskása
- kb. 3 dl növényi tej  
(rizstej, mandulatej) vagy sima tej
- 1 adag kedvenc fehérjepor
- 1 kk nádcukor vagy édesítő

## Elkészítés:

Elkeverjük a növényi tejjel a fehérjét, egy lábasba öntjük, majd hozzáadjuk a rizskását és a cukrot és simára keverjük. Azonnal elkezd besűrűsödni. Ahogy buggyan egyet-kettőt készen is vagyunk. A fehérje ízétől függően megszórhatjuk kis kakaó porral, fahéjjal vagy gyümölcsökkel.



# Gyros tál

## sütőben sült sült krumplival

### Hozzávalók: (kb 2 adag ebéd )

- 40dkg csirkemell
- gyros fűszerkeverék
- fokhagyma
- 200 g fagyasztott steak krumpli vagy édesburgonya
- jégsaláta
- uborka
- paradicsom
- lilahagyma
- 50 g fetasajt
- kis natúr joghurt
- kapor

### Elkészítés:

A csirkemellet felkockázzuk, pici olajjal meglocsoljuk és rá szórjuk a gyros fűszerkeveréket és serpenyőben kisütjük. A fagyasztott krumplit kisütjük a forró levegős fritőzben vagy pici olajjal meglocsoljuk és a sütőben kisütjük. A tzatzikihez lereszeljük

az uborkát besózzuk és állni hagyjuk. A natúr joghurtot kikeverjük sóval, borssal, kaporral és a zúzott fokhagymával majd kinyomkodjuk az uborkát és hozzáadjuk. A zöldségeket összedaraboljuk. A tányérra tesszük a fél adag húst, a fél adag sültkrumplit, a zöldségeket a fél adag fetasajttal és rakunk mellé egy kis tzatzikit.



# Cukkini töcsni fokhagymás márogatóssal

## Hozzávalók: (kb 2 adag )

- 1 db cukkini
- 1 db tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- bors
- ételízesítő
- finom szemű zabpehely

## Elkészítés:

A cukkinit lereszeljük és besózzuk, picit állni hagyjuk majd kinyomkodjuk és egy tálba tesszük.

Hozzáadjuk a tojást, egy gerezd fokhagymát, a fűszereket és annyi zabpelyhet amivel már laposabb gombócokat tudunk formázni. Ha nem akar teljesen összeállni adhatunk hozzá egy kis zsemlemorzsát.

Egy serpenyőben kicsi olajon kisütjük, vagy tepsire rakunk sütőpapírt és a sütőben megsütjük.

A joghurtot kikeverjük a másik gerezd zúzott fokhagymával és egy kis sóval, borssal.



# Tojásos zöldséges tortilla

## Hozzávalók: (1 adag )

- teljes kiőrlésű tortilla
- lilahagyma
- 2db tojás
- 20-30 g light mozzarella
- kis spenót
- kaliforniai paprika
- koktélpáradicsom
- uborka
- só
- bors
- ételízesítő

## Elkészítés:

A lilahagymát kis kókuszolajon vagy olíva olajon lepirítjuk. Ráütjük a két tojást fűszerezzük, elkeverjük és ráreszeljük a light mozzarellát. Hagyjuk picit sülni, majd rárakjuk a tortilla lapot és rányomkodjuk kicsit. Pár perc után átfordítjuk egy tányér segítségével és pirítjuk. Ha kész rárakjuk egy tányérra, a közepén egy csíkban rárakjuk a feldarabolt zöldségeket és feltekerjük. Kis light majonézt vagy light ketchupot rakhatunk rá.



# Sajtos tejfölös csirkemell zöldséges rizzsel

## Hozzávalók: (kb 2 adag ebéd )

- 40 dkg csirkemell
- 1-2 ek tönkölybúza liszt
- kis pohár alacsony zsírtartalmú tejföl
- kb. 100 g light mozzarella
- 50 g trappista sajt
- 1 ek mustár
- 100 g jázmin rizs
- 50 g fagyasztott mexikói zöldség mix
- só
- bors
- ételízesítő

## Elkészítés:

A húst felkockázzuk egy serpenyőben megsütjük, fűszerezzük és egy kis liszttel megszórjuk, majd ráöntjük a tejfölt és a mustárt is hozzáadjuk. Le reszeljük vagy feldaraboljuk a light mozzarellát és hozzá keverjük, majd a trappista sajtot is hozzáadjuk.

A jázmin rizst picit olajon megpirítjuk és hozzáadjuk a fagyasztott zöldség mixet, sózzuk borsozzuk és dupla annyi vízzel felöntjük mint amennyi a rizs volt. Picit főzzük, majd ha felforrt akkor egy tetőt teszünk a lábasra és elzárjuk a főzőlapot és hagyjuk állni, amíg meg nem puhul.

# Körözött cottage cheesből

## Hozzávalók: (kb 2-3 adag )

- 200g cottage cheese
- fél lilahagyma
- 50 g kaliforniai paprika
- só
- bors
- piros paprika
- fűszerkömény
- pici piros paprika

## Elkészítés:

Feldaraboljuk a lilahagymát, a többi hozzávalót egy tálba tesszük és összekeverjük, a kaliforniai paprikát fogyasztás előtt összedaraboljuk és hozzáadjuk. Pirítóssal és zöldségekkel fogyaszthatjuk.



# Pizza

## tészta hozzávalók:

(1 db 16 cm-es pizza,  
2 adag)

- 10 dkg tönkölybúza liszt
- kb. 3g só
- kb. 3g cukor
- 50 ml víz
- 10 ml olaj
- 5g élesztő

## Feltét hozzávalók:

- paradicsomszósz/ketchup  
vagy 12%-os tejföl  
és fokhagyma
- 100 g sonka
- 20-30 g szalámi
- zöldségek ízlés szerint
- 60 g light reszelt sajt

## Elkészítés: (krumplifőzelék)

A lisztet és a sót egy tálban összekeverjük. A vizet az olajat és a cukrot a közepébe öntjük, majd bele morzsoljuk az élesztőt. Össze gyúrjuk majd 20 percet lefedve pihentetjük meleg helyen.

Majd pizza formára nyújtjuk meg kenjük paradicsom szósszal vagy ketchuppal rárakjuk a feltéteket és készre sütjük.



# Rizses hús

## Hozzávalók: (2 adag )

- 300 g csirkemell
- 1 db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kanál kókuszolaj  
vagy kacsaszír
- só
- bors
- 80 g jázmin rizs
- 1tk piros paprika
- 1 kanál piros arany
- 100 g fagyasztott zöldség mix  
vagy zöldborsó

## Elkészítés:

A hagymát és a húst feldaraboljuk, először a hagymát megdinszteljük a zsiradékon majd a húst is lepirítjuk és fűszerezzük. Hozzáadjuk még a fokhagymát és a piros aranyat. Felöntjük kb. 2 dl vízzel, hozzáadjuk a rizst és főzzük kicsit, majd hozzáadjuk a zöldségeket és fedőt rakunk rá, elzárjuk a tűzhelyet és addig hagyjuk állni míg teljesen megpuhul a rizs. Majd összekeverjük a hússal.



# Görög saláta csirkemell sonkával

## Hozzávalók: (1 adag )

- negyed uborka
- 1db paradicsom
- 5dkg olíva bogyó(elhagyható)
- negyed lilahagyma
- 20 g feta sajt
- 50 g csirkemell sonka
- pici olíva olaj
- citromlé
- bazsalikom ízlés szerint

## Elkészítés:

A zöldségeket feldaraboljuk és összekeverjük, rá daraboljuk a sonkát és a feta sajtot majd meglocsoljuk egy kis olíva olajjal és citromlével és szórunk rá bazsalikomot majd összekeverjük.



# Csirkepaprikás

## Hozzávalók: (2 adag )

- 300 g csirkemell
- 1 tk. kacsza zsír
- egy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 paprika
- 1 paradicsom
- pici fűszerkömény
- 1 kk. fűszerpaprika
- 1 tk. gulyás krém
- só
- bors
- 100 g alacsony zsírtartalmú tejföl
- 100 g tönköly vagy teljes kiőrlésű tészta

## Elkészítés:

A zöldségeket és a csirkemellet feldaraboljuk. Egy magas falú serpenyőben a zsíron megdinszteljük a hagymát majd hozzáadjuk a paradicsomot és a paprikát.

Lehúzzuk a tűzhelyről majd rászórjuk a fűszereket és hozzáadjuk a gulyáskrémet. Ez után visszatesszük és belerakjuk a csirkemellet, kicsit pirítjuk, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és megfőzzük.

Ha megfőtt a hús a tejfölt elkeverjük egy kicsi főzőlével, majd hozzákeverjük a csirkepaprikáshoz. Kb. 5-10 percig még főzzük és kész.

Főtt tésztával tálaljuk, és uborkasalátával.



# Tojásos avokádó Krém

## Hozzávalók: (2 adag )

- 1 db avokádó
- 3 db főtt tojás
- só
- bors
- citromlé
- negyed lilahagyma

## Elkészítés:

Az avokádót félbe vágjuk, kisedjük a magját, majd kikanalazzuk a belsejét és egy tálba villával összetörjük. Bele daraboljuk az egyik főtt tojás és a másik kettő tojás fehérjéjét, majd a lilahagymát. Sózzuk, borsozzuk és ízlés szerint rakunk bele citromlevet és összekeverjük. Pirítóssal és zöldségekkel (paradicsommal, uborkával) fogyasztjuk.



# Hamis tejbegríz

## Hozzávalók: (2 adag )

- 3 dl növényi tej
- 3-5 ek. zabkorpa vagy zabdara
- édesítő vagy nádcukor

## Elkészítés:

Felforraljuk a tejet a cukorral majd hozzá adjuk a zabkorpát, addig keverjük amíg sűrű nem lesz.

Kakaóval, fahéjjal vagy gyümölcsökkel fogyasztjuk.



# Darált hússal töltött cukkini

## Hozzávalók: (2 adag )

- 2db cukkini
- 30 dkg darált csirkemell
- 1 db vöröshagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- 12%-os kis tejföl
- őrölt paprika
- 150 g light reszelt sajt

## Elkészítés:

A cukkiniket megmossuk és ketté vágjuk, majd kivájjuk a közepét, kis csónakokat készítünk. Vagy lehet egyben is hagyni és csak a közepét kivágni, és a töltelék oda tenni.

Sózzuk a cukkiniket, majd elkészítjük a töltelék.

Az olajon megdinszteljük az apróra vágott hagymát, majd rátesszük a darált csirkemellet, sózzuk borsozzuk és rányomjuk a fokhagymát. Amikor levet ereszt rátesszük az apróra vágott cukkinit és az őrölt paprikát. Felöntjük egy kevés vízzel és szaftosra főzzük. A csónakokat sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, megtöltjük a töltelékkel és megkenjük egy kis tejföllel. Majd fóliával lefedjük és 180 fokon előmelegített sütőben 10 percre sütjük.

Ezután levesszük a fóliát, rátesszük a reszelt sajtot és addig sütjük, amíg megbarnul a sajt.



# Almás-fahéjas palacsinta

## Hozzávalók: (2 adag )

- 2 db tojás
- 1 db alma
- 80 g zabpehely liszt vagy tönkölybúza liszt
- 5 g sütőpor
- 100 g natúr joghurt
- fahéj
- 1 ek nádcukor vagy édesítő
- Proteines vanília puding (lidl)

## Elkészítés:

Az almát lereszeljük, majd a levét kinyomkodjuk. A tojásokat felforjók a cukorral majd hozzákeverjük a többi hozzávalót.

Forró serpenyőben kevés olajon kisütjük. Proteines vanília pudingot öntünk rá.



# Zöldborsó főzelék csirkefasírttal

## Hozzávalók: (2 adag )

- 25 dkg zsenge zöldborsó
- 1 ek. tönkölyliszt
- 1 gerezd fokhagyma
- petrezselyem ízlés szerint
- 1,5 dl növényi vagy sima tej
- só
- bors
- nádcukor

## Elkészítés:

Kevés zsiradékon megpároljuk a zöldborsót, sózzuk, borsozzuk, ráadjuk a zúzott fokhagymát és a petrezselymet.

Majd megszórjuk a liszttel megkeverjük, és felöntjük a tejjel, össze főzzük.

## Csirkefasírt hozzávalók:

- 30 dkg darált csirkemell
- 1 db hagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1-2 szelet magvas vagy rozsos vagy tönköly kenyér
- tojás
- ételízesítő
- só
- bors
- zsemlemorzsa

## Elkészítés:

A kenyeret beáztatjuk egy kis vízbe, a darálthúst a tojást, a fűszereket egy tálba tesszük, belenyomjuk a fokhagymát és az apróra vágott hagymát, majd kinyomkodjuk a kenyeret és azt is hozzáadjuk, összegyúrjuk.

Gombócokat formálunk és megforgatjuk a zsemlemorzzában, sütőben vagy forró levegős fritőzben kisütjük.

# Túrós palacsinta

## Hozzávalók: (2 adag )

- 100 g zabpehelyliszt
- 1 db tojás
- 1,5 dl tej
- 1 dl szénsavas víz
- só
- 1 kk. nádcukor
- kókuszolaj a kisütéshez
- 120 g sovány túró
- 1 ek. 12%-os tejföl
- 1 ek. darált nádcukor vagy porédesítő
- 1 csomag vaníliás cukor (sima vagy zéró)
- fél citrom reszelt héja

## Elkészítés:

A lisztet csomómentesre keverjük a tojással, tejjel, ásványvízzel, a sóval, a cukorral. Forró serpenyőben kevés olajon kisütjük.

A töltelékhez a túrót villával összetörjük és összekeverjük a tejföllel, a cukrokkal és a citrom reszelt héjával, majd a palacsintákba töltjük.



# Csirkés zöldséges burgonya összesütve

## Hozzávalók: (2 adag )

- 300 g csirkemell
- 250 g burgonya (ha van lehetőség parázsburgonya)
- 150g fagyasztott zöldség mix
- egy kis 12%-os tejföl
- 1 dl tejszín
- 100 g sovány sajt
- 1 ek. mustár
- fél fej lilahagyma
- só
- bors
- ételízesítő
- fokhagymapor

## Elkészítés:

A burgonyát felkockázzuk, sós vízben előfőzzük kb. 10 percig, majd a forró levegős fritőzben vagy sütőben készre sütjük.

A csirkemellet felkockázzuk és befűszerezzük sóval, borssal és fokhagymával.

Feldaraboljuk a lilahagymát is, majd összekeverjük egy tálba a tejfölt, a tejszínt a mustárt, sót, borsot és az ételízesítőt és a fokhagymaport.

Egy jénaiba belerakjuk a kész krumplit, a csirkemellet, a fagyasztott zöldséget, a lilahagymát és ráöntjük a kész öntetet, és jól elkeverjük.

Majd a tetejére reszeljük a sajtot és rárakjuk a jénai tetejét vagy alufóliát és 30-40 percig sütjük a sütőben, majd levesszük a tetejét és rápirítjuk a sajtot.



# Kenyérmentes melegszendvics

## Hozzávalók: (1 adag, 2 szendvics )

- 2 db tojás
- 2 ek. útifűmaghéj
- 2 szelet sonka
- 2 szelet light sajt
- pici olívaolaj

## Elkészítés:

A tojásokat villával felferjük, sózzuk, beletesszük az útifűmaghéjat, elkeverjük. Egy evőkanállal teszünk az olajjal kikent szendvics sütőbe, erre helyezünk egy szelet sonkát és egy szelet sajtot végül befedjük egy evőkanál masszával és készre sütjük.



# Felhő lángos

## Hozzávalók: (1 adag)

- 2 tojás
- 1 csipet szódbikarbóna
- 2 ek. görög joghurt
- 1 csipet só
- plusz fűszerkeverék ízlés szerint

## Elkészítés:

A tojások sárgáját a joghurttal és a sóval elkeverjük. A fehérjét kemény habbá verjük a szódbikarbónával, majd összeverjük a két masszát. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, 4 db kb. 10 cm átmérőjű köröket kenünk ki belőlük. 180 fokra előmelegített sütőbe 15 perc alatt készre sütjük. Megkenhetjük tejjel és megszórhatjuk sajttal.

# Húsos raguval töltött édesburgonya

## Hozzávalók: (2 adag)

- 2 nagyobb darab édesburgonya
- 1 tk. olívaolaj
- 1,5 tk. kömény (őrölt)
- ízlés szerint só, bors
- 35 dkg darált pulykahús vagy csirkemell
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 tk. chilipor
- fél tk. oregánó, fél tk. piros paprika
- 30 dkg darabolt paradicsom (konzerv)
- 50 g sajt

## Elkészítés:

Szurkáljuk meg villával az édesburgonyákat, vágjuk őket félbe, majd tegyük őket sütőpapírral bélelt tepsire. Ha kisebbek az édesburgonyák, hagyjuk őket egészben, vágjuk be őket egy helyen, úgy süssük, kisebbekből 4 darabra is elég a töltelék. 220 fokos sütőben kb. 25-30 perc alatt puhára sülnek.

Ha megpuhultak, vegyük ki őket a sütőből, majd óvatosan kanalazzuk a húsukat egy tálba, hogy a héjuk ne sérüljön, később még szükség lesz rájuk.

A burgonya húsát törjük össze villa vagy krumplinyomó segítségével, majd adjuk hozzá az olívaolajat, sót, borsot és fél teáskanál köményt. Az összetört krumplit osszuk szét a héjakban.

A darált húst borítsuk egy tapadásmentes serpenyőbe, majd pirítsuk, míg ki nem fehéredik. Adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, chilit, a maradék köményt, oregánót, paprikát, ízlés szerint sót és borsot. Keverjük össze alaposan, 1-2 percig pirítsuk.

Borítsuk hozzá a darabolt paradicsomot is, keverjük egyet rajta. A paradicsomos darált húst osszuk szét az édesburgonyák között. Szórjunk minden édesburgonya tetejére 1 evőkanál sajtot. Tegyük az édesburgonyákat tepsire, majd toljuk a sütőbe, grillfokozaton addig süssük, míg a sajt meg nem olvad és pirult nem lesz.

# Cézár saláta

## Hozzávalók: (2 adag)

- jégсалáta
- paradicsom
- kígyóuborka
- lilahagyma
- 300 g csirkemell
- cézársaláta öntet
- só, bors

## Elkészítés:

A zöldségeket feldaraboljuk. A csirkemellet feldaraboljuk és lepirítjuk. Végül összekeverjük és egy kevés öntettel meglocsoljuk.



# Fehérjés tejberizs

## Hozzávalók: (2 adag)

- 100 g basmati rizs
- fél liter növényi tej vagy sima tej
- 40 g fehérjepor ízlés szerint
- 1 db alma
- 1 db citrom reszelt héja és leve
- ízlés szerint: fahéj, vanília aroma, édesítő

## Elkészítés:

Alacsony lángon kifőzzük a tejberizst a növényi tejjel a rizzsel, az aromával és az édesítővel kicsit hígabbra hagyva.

Készen tesszük hozzá a fehérjét és három részre osztjuk.

Az almát megpucoljuk, pici édesítővel, fahéjjal, a citrom levével és héjával megpároljuk, ezt is elosztjuk három felé.

Ezután rétegezzük, zéró karamell öntetet is tehetünk a rétegek közé.

# Cukkinis csirkefasírt karfiol rizzsel

## Cukkinis csirkefasírt

### hozzávalók: (2 adag)

- 30 dkg darált csirkemell
- 1db cukkini
- 1db hagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1-2 szelet magvas vagy rozsos, vagy tönköly kenyér
- tojás
- ételízesítő
- só
- bors
- zsemlemorzsa

## Karfiol rizs hozzávalók:

- 200 g karfiol
- só, bors, fokhagymapor, ételízesítő

## Elkészítés:

A cukkinit lereszeljük és besózzuk, kicsit állni hagyjuk. A kenyeret beáztatjuk egy kis vízbe, a darálthúst, a tojást, a fűszereket egy tálba tesszük, belenyomjuk a fokhagymát és az apróra vágott hagymát, majd kinyomkodjuk a kenyeret és a cukkinit és azt is hozzáadjuk, összegyúrjuk. Gombócokat formálunk és megforgatjuk a zsemlemorzzában, sütőben vagy forró levegős fritőzben kisütjük.

## Karfiol rizs elkészítése:

A karfiolt szedjük rózsáira és turmixgépben aprítsuk össze annyira, hogy apróbb szemcsés legyen. Kevés olajon pirítsuk le és fűszerezzük.



# Fitt rakottkrumpli

## Hozzávalók: ( 2 adag )

- 300 g csirkemell
- 2 dl növényi vagy sima tejszín
- só
- fokhagymapor
- 250 g burgonya
- 1 fej hagyma
- 4 db tojás
- trappista sajt

## Elkészítés:

A csirkemellet feldaraboljuk és lepirítjuk, a tojásokat megfőzzük, a hagymát szeletekre vágjuk. Rétegezzük a krumplit, a húst, a tojást és a hagymát. Ráöntjük a tejszínt vagy tejfölt és rászórjuk a sajtot.

Alufólia alatt 40 percig sütjük, majd levesszük és még kb. 10-15 percig sütjük.

# Sajtos répás cukkini tócsni mártogatóssal

## Hozzávalók: ( 2 adag )

- 1 db cukkini
- 1 db répa
- 1 db tojás
- 50 g sajt
- 2 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- ételízesítő
- 2 ek. zabpehelyliszt
- 1 kk. sütőpor

## Elkészítés:

A cukkinit lereszeljük és besózzuk, picit állni hagyjuk majd kinyomkodjuk és egy tálba tesszük. A répát lereszeljük. Hozzáadjuk a tojást, egy gerezd fokhagymát, a fűszereket a sütőport a reszelt sajtot és annyi zabpehelylisztet, amivel már laposabb gombócokat tudunk formázni. Ha nem akar teljesen összeállni adhatunk hozzá egy kis zsemlemorzsát. Egy serpenyőben pici olajon kisütjük, vagy tepsire rakunk sütőpapírt és a sütőben megsütjük.

A joghurtot kikeverjük a másik gerezd zúzott fokhagymával és egy kis sóval, borssal.



# Virslis tekercs

## Hozzávalók: ( 2 adag )

- 1 csomag light leveles tészta
- 6-7 db magas hústartalmú virsli
- tojás a tetejére
- szezám-mag

## Elkészítés:

A leveles tésztát vágjuk hosszú csíkokra, majd a tekerjük a virsliket körbe vele szorosan.

Kenjünk le a tetejét tojással és szórjuk meg szezám-maggal.

Süssük meg 200 fokon kb. 15 percig.



# Raffarło chia puding

## Hozzávalók: ( 1 adag )

- 100 ml növényi vagy sima tej
- 50 g kókuszos növényi joghurt
- 1-2 kanál marple szirup vagy édesítő
- 1 kanál fehérjepor
- 1 kanál kókusz reszelék
- 2 kanál chia mag
- pici vanília aroma

## Elkészítés:

A hozzávalókat összekeverjük és hűtőbe tesszük egy estére. Majd másnap mehet a tetejére egy kis olvasztott fehér csoki, kókuszreszelék és egy Raffaello és gyümölcsök.



# Rakott karfiol vagy brokkoli

## Hozzávalók: ( 2 adag )

- 300 g darált csirke vagy pulykamell
- 180 g karfiol vagy brokkoli
- 150 g jázmin rizs
- 100 g tejföl vagy vegaföl
- só
- bors
- ételízesítő
- fokhagyma
- vöröshagyma
- sajt

## Elkészítés:

A húst meg pirítjuk a vöröshagymával és a fokhagymával kevés olivaolajon. A karfiolt vagy brokkolit megpároljuk vagy megfőzzük. A rizst megpirítjuk kevés olajon, majd dupla annyi vizet teszünk hozzá és fedő alatt hagyjuk és elzárjuk a gázt. A húst és a rizst összekeverjük, majd egy tálban rétegezzük a zöldséggel. A tetejére rá tesszük a tejfölt és a sajtot, majd sütőben 180 fokon készre sütjük.



# Csirkemelles szendvics

## Hozzávalók: ( 2 adag )

- 100 g csirkemell
- kornspitz kifli, vagy rozsos kifli
- saláta
- paradicsom
- uborka
- light sajt
- light majonéz
- fokhagymapor

## Elkészítés:

A csirkemellet sózzuk, borsozzuk és kisütjük. A kiflit félbe vágjuk beletesszük a csíkokra vágott csirkemellet, rátesszük a salátát, pár szelet paradicsomot és uborkát, majd a sajtot. Egy kis light majonézt kikeverünk fokhagymaporral és rákenjük a szendvicsre.



# Amerikai palacsinta

## Hozzávalók:

- 30 g fehérjepor
- 20 g tönköly vagy zabpehelyliszt
- 1 db tojás
- 1 tojásfehérje
- 50 g növényi vagy sima tej
- 100 g áfonya
- kicsi marple szirup vagy méz

## Elkészítés:

A két tojásfehérjét felferjük. A többi hozzávalót összekeverjük és beleforgatjuk a tojásfehérje habot. Közepes lángon kisütjük, és meglocsoljuk egy kis sziruppal és megszórjuk áfonyával.



# Tépett húsos szendvics

## Hozzávalók:(2 adag)

- 300 g csirkemell
- 1 db tyúkhúsleves kocka
- 2 db kornspitz vagy rozsos kifli vagy zsemle
- kész Bbq szósz
- negyed fej káposzta
- fél sárgarépa
- só
- bors
- 50 g alacsony zsírtartalmú tejföl
- 50 g light majonéz
- 1 kk. mustár
- 1 kk. méz
- pici citrom leve

## Elkészítés:

A csirkemellet egészben felrakjuk főni tyúkhús leveskockás vízben. Ha megfőtt egy tányérra tesszük és két villával széttépjük, majd egy kevés Bbq szósszal elkeverjük és lepirítjuk.

A coleslaw salátához a káposztát és a répát lereszeljük, vagy turmixgépben leaprítjuk. A tejfölt, majonézt, mustárt, sót, borsot, mézet és citrom levét elkeverjük és hozzáadjuk az aprított zöldségekhez.

A kiflit félbe vágjuk és egy serpenyőben picit megpirítjuk a belsejét, majd rakunk bele a káposztasalátából és a csirkemellből.

