

Menüjavaslatok

- *Uzsonnára*



Zabpelyhes túrógolyók Málna

Hozzávalók 1 főre

félzsíros tehéntúró (kb. 2 evőkanál)	50 g
búzadara (kb. 1 teáskanál)	5 g
zabpelyhely (kb. 1 púpozott teáskanál)	5 g
tojás (közepes méret)	1/4 db
cukor (kb. 2 teáskanál)	10 g
málna (kb. 1 kis pohár)	100 g

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:
 Energia: 199 kcal
 Fehérje: 11,8 g
 Zsír: 5,4 g
 Szénhidrát: 24,2 g

Elkészítés



Áttörjük a túró, majd összedolgozzuk a búzadarával, a zabpelyhellyel és a tojással, majd pihentetjük kb.15-20 percig. Vizes kézzel diónyi gombócokat formázunk, amelyeket forrásban lévő vízben megfőzünk és leszűrünk. Kevés cukorral meghintve, málnával vagy más bogyós gyümölccsel együtt üdítő uzsonna.

Mogyorókrémes extrudált kenyér Alma

Hozzávalók 1 főre

mogyorókrém (kb. 2 teáskanál)	20 g
natúr extrudált kenyér (kb. 2 db)	12 g
alma (kb. 1 közepes db)	150 g

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:
 Energia: 203 kcal
 Fehérje: 3,4 g
 Zsír: 7,0 g
 Szénhidrát: 30,9 g

Elkészítés



Két darab extrudált kenyér közé mogyorókrémet kenünk, mellé almát készítünk.

Petrezselymes joghurt Zsenge karalábé- és sárgarépacsíkok Félbarna kenyér

Hozzávalók 1 főre

karalábé (kb. 1/5 közepes db)	30 g
sárgarépa (kb. fél szál)	50 g
joghurt (kb. kétharmad pohár)	100 g
petrezselyemzöld (kb. 2 teáskanál)	5 g
só (kb. csipetnyi)	0,5 g
őrölt bors (kb. késhegynyi)	0,1 g
félbarna kenyér (ujjnyi vastag fél szelet)	40 g

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 203 kcal
Fehérje: 8,8 g
Zsír: 4,2 g
Szénhidrát: 32,1 g

Elkészítés



Megpucoljuk a karalábét és a sárgarépát, majd hosszúkás darabokra szeleteljük. A joghurtot összekeverjük apróra vágott petrezselyemzölddel, egy kevés sóval és őrölt borssal. A zöldségcsíkok a petrezselymes joghurtba mártogatva fogyaszthatóak félbarna kenyérral.

Görög saláta Puffasztott rozsszelet

Hozzávalók 1 főre

uborka (kb. 10 cm-es darab)	80 g
paradicsom (kb. 1 közepes darab)	80 g
lilahagyma (kb. 1 kis darab)	30 g
olívabogyó (kb. 3 szem)	10 g
olívaolaj (kb. 1 teáskanál)	5 g
friss citromlé (kb. 1 evőkanál)	10 g
fetasajt (kb. hüvelykujjnyi darab)	20 g
puffasztott rozsszelet (kb. 1,5 szelet)	15 g

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 209 kcal
Fehérje: 6,6 g
Zsír: 11,2 g
Szénhidrát: 20,0 g

Elkészítés



A zöldségeket felaprítjuk, majd az olívabogyóval, az olajjal és a citromlével lazán összekeverjük. Tetejére szórjuk a kockára vágott fetasajtot. Puffasztott rozsszelet egészíti ki az uzsonnát.

Snidlinges-paprikás sajtkrém Magvas rozsos kifli

Hozzávalók 1 főre

köményes sajt (kb. hüvelykujjnyi darab)	20 g
light vaj (kb. 1 teáskanál)	10 g
paradicsompaprika (kb. 1 evőkanál)	10 g
snidling (kb. 2 teáskanál)	5 g
magvas, rozsos kifli	0,5 db

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 201 kcal

Fehérje: 10,3 g

Zsír: 11,6 g

Szénhidrát: 14,0 g

Elkészítés



Lereszeljük a sajtot, hozzátesszük a vajat, az apróra vágott paradicsompaprikát és snidlinget, majd alaposan összekeverjük. A kiflit kettévágva rákenjük az elkészült krémet.