Brokkolis túrókrém

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 60 g sovány tehéntúró
- 60 g brokkoli
- 30 g joghurt, 0,1%-os
- só, bors
- 120 g paradicsom
- 45 g teljes kiőrlésű, rozsos kenyér

A túrót áttörjük, hozzáadjuk a joghurtot, a megmosott, előre megpárolt brokkolit és a sót, borsot, majd alaposan kikeverjük. Használhatunk szárított vagy fagyasztott kaprot is.

Átlagos energiatartalma 1 adagban: Energiatartalom: 211 kcal Zsír:1 g Szénhidrát: 34 g Fehérje: 16 g

Karfiolos muffin (2 db)

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 140 g karfiol
- 30 g sovány sajt/light trappista
- 14 g zabpehely
- ½ db tojás
- kakukkfű, só, bors
- 120 g sovány kefir (muffin mellé fogyasztva)

Előfőzzük a karfiolt. Hevítse a sütőt 160 °C-ra és készítsen elő 10 muffin formát. A karfiolt, a sajtot és a tojást turmixolja össze, majd tegye hozzá a zabpelyhet és a kakukkfüvet. A keveréket sózza, borsozza meg, majd ossza szét arányosan az előkészített formákba. Tegye a muffint az előmelegített sütőbe és süsse 25 percig 150–160 °C-on.

Tipp: az adagot 5x adagban érdemes elkészíteni.

Átlagos energiatartalma 1 adagban: Energiatartalom: 227 kcal Zsír: 7 g Szénhidrát: 21 Fehérje: 20 g

Sonkás muffin, durumlisztből (1 db)

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 25 g durumliszt
- 16 g füstöltsonka
- 12 g burgonya
- 5 g főzőtejszín
- 5 g margarin
- 5 g póréhagyma
- 5 g zöldpaprika
- élesztő, só
- 100 g kaliforniai paprika (kisült muffin mellé)

A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, majd áttörjük. Az élesztőt langyos vízben felfuttatjuk, hozzáadjuk a sóval összekevert lisztet és az áttört burgonyát, majd jól összedolgozzuk és letakarva 3/4 órát kelesztjük. A paprikát felkockázzuk, a hagymát karikára vágjuk és együtt a felforrósított margarinon átfuttatjuk, majd kihűtjük, és hozzákeverjük az apró kockára vágott sonkát. A keverék egy részét félre tesszük, a többit a tésztához dolgozzuk. A tésztát rúd alakúra formázzuk és 12 egyforma darabra vágjuk. A darabokat lisztes kézzel gombóccá formáljuk és muffin papírral kibélelt muffin tepsibe tesszük. A tésztát 15 percig ismét kelesztjük, majd a tetejét rizstejszínnel megkenjük és a maradék sonkás keverékkel megszórjuk. Előmelegített sütőben, 200 °C-on, 25 percig sütjük.

Átlagos energiatartalma 1 adagban: Energiatartalom: 221 kcal Zsír: 9 g Szénhidrát: 27 g Fehérje: 8 g

Szicílai padlizsánsaláta

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 90 g padlizsán
- 50 g paradicsom
- 10 g zeller
- 10 g vöröshagyma
- 5 ml friss citrom
- 5 g olívaolaj
- 5 g mandula
- 5 g olívabogyó
- fokhagyma
- friss bazsalikom
- só
- feketebors

A zöldségeket, a hagymát és a fokhagymát megmossuk, megtisztítjuk. A zellert és a vöröshagymát vékony szeletekre, a fokhagymát apróra, a paradicsomot kis kockákra vágjuk. A megmosott padlizsánt vékonyan felszeleteljük és az olívaolajon megpirítjuk, majd kiszedjük. Az olajban megpirítjuk a hagymát és a fokhagymát, hozzátesszük a padlizsánt, zellert, paradicsomot, majd fűszerezzük sóval és borssal. Kb. 5 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a bazsalikomleveleket a félbevágott olajbogyókat, és a kapribogyót. Friss citrom levével ízesítjük, majd sűrűre pároljuk. Az elkészült salátára szárazon pirított mandulaforgácsot szórunk.

Átlagos energiatartalma 1 adagban: Energiatartalom: 128 kcal Zsír:9 g Szénhidrát: 9 g Fehérje: 4 g

Túróval rakott édesburgonya

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 180 g édesburgonya
- 125 g félzsíros tehéntúró
- 50 g sovány kefir
- 10 g light sajt
- 5 g olívaolaj
- só

Az édesburgonyát megmossuk, meghámozzuk, felkarikázzuk. A tojást megfőzzük. A kefirt összekeverjük a villával összetört túróval és a sóval. Egy tűzálló tálat kikenünk az olajjal, ebbe rétegezzük a burgonyát és a kefires túrót, zsírszegény sajttal megszórjuk, végül előmelegített sütőben megsütjük.

Átlagos energiatartalma 1 adagban: Energiatartalom: 414 kcal Zsír: 15 g Szénhidrát: 43 Fehérje: 27 g