

## Ebéd:

### Zöldborsókrémleves pirított napraforgómaggal

#### Hozzávalók (4 személyre):

- 1ek olíva olaj
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 50dkg friss vagy fagyasztott zöldborsó
- 1 liter zöldségalaplé
- 1 dl 10%-os vagy növényi tejszín
- ízlés szerint só, bors, szerecsendió
- 4ek pirított napraforgómag

#### Elkészítés:

Olajon pároljuk üvegesre az apróra vágott hagymát, fokhagymát, majd adjuk hozzá a zöldborsót. Öntsük fel alaplével, ízesítsük sóval, borssal, reszeljük bele egy kevés szerecsendiót. Forraljuk fel, majd 15 percig lassú tűzön főzzük. Ezután botmixerrel lepürésítjük és felöntjük 1dl tejszínnel. Visszatesszük a tűzre és még egyszer felforraljuk. A végén, ha szükséges még lehet hozzá tenni folyadékot, hogy megfelelő sűrűségű legyen. Pirított napraforgómaggal tálaljuk.

#### Tápanyagtartalom (1 személyre):

- 345 kcal
- 25,6g szénhidrát
- 16,7g fehérje
- 19,3g zsír

### Reform tojásos nokedli fejes salátával

#### Hozzávalók (4 személyre):

##### Tojásos galuska

- 12,5 dkg Graham liszt
- 12,5 dkg búzaliszt
- 12 dkg zsírszegény túró
- 2 tojás (a tésztához) és további 2 tojás (tojásos galuskához)
- csipet só
- 1 ek olaj
- ½ csokor petrezselyemzöld
- kb. 1,5dl víz

## Ecetes fejes saláta

- 1db fejes saláta
- 1ek 5%-os almaecet
- 3ek porcukor
- csipet só
- 3dl víz

## Elkészítés:

Tegyünk fel egy nagy lábasban enyhén sós vizet forni. Amíg felforr a víz keverjük ki a tésztánkat az alábbiak szerint: keverjük össze a lisztet, a túrót, a tojásokat, a sót, az apróra vágott petrezselyem zöldet majd lassan adagoljuk hozzá a vizet, amíg galuska állagot nem kapunk. Amikor felforrt a víz, galuska szaggató segítségével szaggassuk bele a tésztát. Várjuk meg, míg feljönnek a galuskák a víz tetejére, egy szita segítségével merjük ki, majd hideg vízzel öblítsük le, hogy ne tapadjanak össze.

Egy lábasban hevítsünk egy kevés olajat, borítsuk bele a kész galuskát és öntsük rá a felvert tojásokat. Keverjük pár percig, amíg a tojás összeáll rántotta állagúvá és kész is vagyunk.

Ecetes fejes salátával tálaljuk, melyet így készítsünk el: a porcukrot, sót keverjük el az ecetes vízben és öntsük rá a leveleire szedett salátára.

## Tápanyagtartalom (1 személyre):

- 332 kcal
- 16g fehérje
- 6g zsír
- 53,3g szénhidrát

## Uzsonna:

### Cseresznyés pohárkrém desszert

#### Hozzávalók (1 személyre):

- 10dkg cseresznye
- 10dkg mascarpone
- 1 csomag vaníliás cukor
- ¼ citrom reszelt héja
- 50g zabkeksz

### Elkészítés:

Törjük össze a zabkekszet, tegyük egy pohár aljára. Keverjük össze a mascarpone krémet a vaníliás cukorral, citromhéjával, majd rétegezzük a zabkeksz tetejére. Végül magozzuk ki a cseresznyét és tegyük a krém tetejére. Ha szeretnénk megszórhatjuk még a tetején pár szem pisztáciával is, kiskanál segítségével fogyasszuk.

### Tápanyagtartalom:

- 600 kcal
- 8,4g fehérje
- 39,6g zsír
- 51,2g szénhidrát