

# Menüjavaslatok

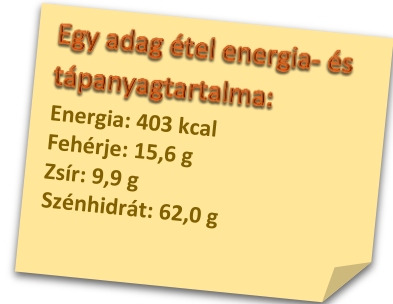
## • *Reggelire*



## Almás-diós zabpehely tejjel

### Hozzávalók 1 főre

zabpehely (kb. 3 evőkanál)	50 g
tej, 1,5%-os	2 dl
alma (kb. 1 közepes db)	150 g
dió (kb. 2 db fél dióbél)	5 g
méz (kb. 2 teáskanál)	10 g
fahéj (kb. késhegynyi)	0,1 g



### Elkészítés

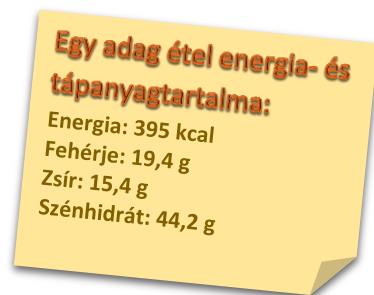


A zabpehelyet leöntjük ízlés szerint hideg vagy meleg tejjel, és pár percig állni hagyjuk. Hozzákeverjük a kisebb darabokra felaprított almát (héját meghagyva), majd megszórjuk durvára vágott dióval. Mézzel, őrölt fahéjjal ízesítjük.

## Bazsalikomos sonkás-sajtos melegszendvics Retek Tea

### Hozzávalók 1 főre

Graham kenyér (kb. 1 vékony körszelet)	60 g
olívaolaj (kb. 1 evőkanál)	10 g
pulykasonka felvágott (kb. 2 szelet)	40 g
óvári sajt (kb. hüvelykujjnyi hosszú)	20 g
friss bazsalikomlevél	0,1 g
retkek (kb. 2 közepes db)	50 g
tea	2 dl
cukor (kb. 2 teáskanál)	8 g



### Elkészítés



A kenyérszeletet megkenjük olívaolajjal, ráhelyezzük a felvágottat, megszórjuk reszelt sajttal, majd előmelegített grillsütőben addig sütjük, amíg az ráolvad. Friss bazsalikomlevelekkel díszítjük, retkekkel kínáljuk, mellé teát készítünk.

## Padlizsánkrémes szezám-magos zsemle Uborka Tejeskáv

### Hozzávalók 1 főre

padlizsán (10 cm átmérőjű 2 cm vastag szelet)	80 g
olívaolaj (kb. 1 evőkanál)	10 g
fokhagyma (kb. késhegynyi)	0,1 g
só (kb. csipetnyi)	0,5 g
feketebors (kb. késhegynyi)	0,1 g
szezám-magos zsemle	1 db
uborka (kb. 6-8 karika)	30 g
tej, 1,5%-os	1,5 dl
eszpresszó kávé	0,5 dl
cukor (kb. 2 teáskanál)	8 g

#### Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 400 kcal  
Fehérje: 12,6 g  
Zsír: 14,0 g  
Szénhidrát: 55,5 g

### Elkészítés



Előmelegített sütőben puhára sütjük a padlizsánt. Miután kihűlt, a héjából kikaparjuk a padlizsánhúst, összetörjük villával, majd hozzáteesszük az olívaolajat, a reszelt fokhagymát, és a fűszereket. A kettévágott zsemlét megkenjük a jól kikevert padlizsánkrémmel és uborkaszeleteket adunk mellé. Innivalónak tejeskávét készítünk.

## Tonhalkrémes korpás kifli Narancslé

### Hozzávalók 1 főre

olajos tonhal (kb.1 evőkanál)	30 g
margarin, 35%-os (kb. 1 teáskanál)	10 g
majonéz (kb.1 teáskanál)	10 g
lilahagyma (kb. 2 evőkanál)	30 g
zöldpaprika (kb. 2 evőkanál)	30 g
citromlé (kb.1 kávéskanál)	2 g
korpás kifli	1 közepes darab
narancslé (100%-os)	2 dl

#### Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 399 kcal  
Fehérje: 14,7 g  
Zsír: 14,5 g  
Szénhidrát: 50,7 g

### Elkészítés



A tonhalról lecsöpögtetjük az olajat, majd villával összetörjük. Margarinnal és majonézzel kikeverjük, ezt követően apróra vágott lilahagymával, zöldpaprikával és friss citromlével ízesítjük. Az így elkészült tonhalkrémmel megkenjük a kiflit, és narancslevet kínálunk mellé.

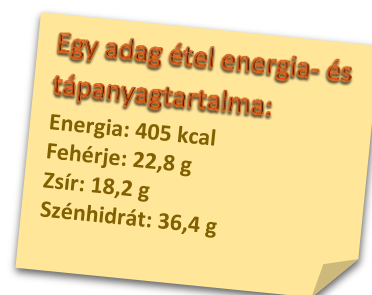


Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.

# Cukkínis rántotta Jégsaláta, paradicsom Félbarna kenyér Tej

## Hozzávalók 1 főre

repceolaj (kb. 1 teáskanál)	5 g
vöröshagyma (kb. 1 evőkanál)	10 g
cukkíni (kb. 3 cm hosszú darab)	30 g
tojás	2 közepes darab
só (kb. csipetnyi)	0,5 g
paradicsom (kb. fél közepes db)	50 g
jégsaláta (1-2 levél)	10 g
félbarna kenyér (fél ujjnyi vastag szelet)	40 g
tej, 1,5%-os	2 dl



## Elkészítés



Teflonedényben felhevített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd hozzátesszük a felkockázott cukkínit, és fedő alatt pároljuk pár percig. A megtisztított tojásokat felütjük és kis csipetnyi sóval felverjük. Amikor már csaknem teljesen puha a cukkíni, a fedőt levéve elpárologtatjuk a levét, ráöntjük a tojásokat, majd kevergetve megsütjük. Jégsalátával és paradicsommal tálaljuk, mellé félbarna kenyeret adunk és reggeli folyadékként tejet.