***Reggelik:***

# 1. Fitness recept: Málnás-fehérjés tejberizs

# kép:

# Figyelemfelkeltés:: Ebben a málnás tejberizsben rengeteg a fehérje. Imádni fogod a krémes állagot valamint az édes vaníliás kása és a kissé savanykás málna ízkombinációját.

# Hozzávalók

* 300 ml víz
* 150 ml zsírszegény tej
* 60 g [természetes jázmin rizs](https://gymbeam.hu/rizs)
* 60 g fagyasztott málna
* 60 g [vaníliás fehérjepor](https://gymbeam.hu/just-whey-gymbeam-ajandekok.html)
* 30 ml [Agavé szirup](https://gymbeam.hu/agave-syrup-350-ml-gymbeam.html)
* [vanília aroma](https://gymbeam.hu/flavor-drops-30-ml-gymbeam.html) ízlés szerint

### Elkészítés:

Öblítsük le a [**jázmin rizst**](https://gymbeam.hu/rizs) folyó vízben, hogy leszűrjük a felesleges keményítőt. Majd forraljunk fel **300 ml vizet** egy lábasban, és adjuk hozzá a rizst, és közepes lángon főzzük, amíg a rizs majdnem az összes vizet felszívja. Ez nagyjából **10-15 perc**.

## [2. Fitness recept: Lédús almás szelet fehérjével](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-ledus-almas-szelet-feherjevel/)

KÉP: 

Figyelemfelkeltés:

Ez a puha édes finomság minden desszertimádónak ízleni fog. A szaftos alma és a fehérjetészta keveréke szó szerint mennyország a szájban.

### 

### Hozzávalók:

* 220 g [teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)
* 70 g [eritrit](https://gymbeam.hu/erythrit-1000-g-gymbeam.html" \t "_blank)
* 50 g [ghí](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank)
* 30 g [vaníliás fehérjepor](https://gymbeam.hu/just-whey-gymbeam-ajandekok.html)
* 4-5 evőkanál tej
* 1 tojás
* 1 teáskanál [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* 600 g alma
* 30 g [vaníliás fehérjepor](https://gymbeam.hu/just-whey-gymbeam-ajandekok.html)
* 2 teáskanál [fahéj](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html)

Előkészítés:

Kezdjük a tészta előkészítésével. Egy nagyobb tálban**keverjük össze az összes száraz hozzávalót**, tehát a [**lisztet**](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)**, a**[**fehérjét**](https://gymbeam.hu/just-whey-gymbeam-ajandekok.html)**, az [eritritet](https://gymbeam.hu/erythrit-1000-g-gymbeam.html" \t "_blank) és a**[**sütőport**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html). Adjuk hozzá az olvasztott és **kihűlt [ghít](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank), a tojásokat és a tejet**. Ezután kézzel dolgozzunk belőle sima és nem ragadós tésztát. Ha túl ragacsos, szórjunk hozzá még egy kis lisztet. Ha szétmorzsolódik, **adjunk hozzá még egy kis tejet**. Tegyük a tésztát a hűtőbe és**kb. 15 percig pihentessük**. Közben elkészíthetjük az almatölteléket.

**Hámozzuk meg**és**reszeljük**durvára az összes**almát**. Hagyjuk egy kicsit pihenni, majd nyomkodjuk ki a felesleges levet. Ezután**adjuk hozzá a**[**fehérjét**](https://gymbeam.hu/just-whey-gymbeam-ajandekok.html)**és a**[**fahéjat**](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html) majd alaposan keverjük össze. Vegyük ki a tésztát a hűtőből, osszuk két részre, és nyújtsuk ki **téglalap alakúra,** a sütőforma méretére. A receptben 25×30 cm-es tepsit használtunk.

Béleljük ki a forma alját sütőpapírral, majd helyezzük bele**az egyik téglalap alakú tésztát** és**nyomkodjuk is ki a szélére**.

**Oszlassuk el az előkészített almát** egyenletesen a tésztán.

Ezután jöhet rá a tészta második fele, nyomkodjuk le a széleket is. Amikor mindent előkészítettünk, tegyük**180°C-ra előmelegített sütőbe, és 35-40 perc alatt süssük aranybarnára**. Sütés után hagyjuk kihűlni, ideális esetben másnap reggelig, majd tálaljuk.

## 3. [Fitness recept: Réteges almás sütemény](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-reteges-almatorta/)

kép:



Figyelemfelkeltés:

Ez a réteges almás sütemény olyan hihetetlen finom is, mint amilyennek látszik. A pihe-puha, nedves piskóta, a lédús alma, valamint a krémes túróréteg és a tejszínes krém keverékét mindenki imádni fogja. De vigyázat, mert gyorsan eltűnik az asztalról!

Leírás:

Mitől lesz tökéletes egy sütemény? Egy puha, könnyed piskóta az alapja, amely már önmagában is csodálatos ízű. Erre kerül egy lédús almás réteg, majd egy túrós és tejszínes réteg, és máris kész a desszert, amely szinte elolvad a szádban. Nemcsak desszertként, hanem reggelire vagy uzsonnára is tökéletes.

# Hozzávalók:

* 60 g [sima liszt](https://gymbeam.hu/lisztek)
* 70 g [barna cukor](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)
* 20 ml [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* 2 tojás
* 1 evőkanál langyos víz
* 1 teáskanál [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* 300 ml almalé
* 200 g hámozott alma
* 20 g vaníliás pudingpor
* 150 ml habtejszín
* 150 g zsírszegény túró
* 20g porcukor
* 20 g [étcsokoládé](https://gymbeam.hu/90-os-etcsokolade-gymbeam.html)

### Elkészítés:

**Verjük fel a tojássárgáját** [**barna cukorral**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html) amíg a keverék besűrűsödik és halványul. Adjuk hozzá a **vizet** és az [**olajat**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html), és keverjük jól össze, hogy minden összeálljon. **Szitáljuk át a** [**sima lisztet**](https://gymbeam.hu/lisztek)**,** **adjuk hozzá a** [**sütőport**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html), majd óvatosan keverjük bele a tojássárgájás keverékbe, hogy sűrű tésztát kapjunk. A tojásfehérjét egy csipetnyi [**sóval**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) kemény habbá verjük, és keverjük óvatosan a tésztához, hogy megmaradjon a könnyűsége. Tegyünk egy **sütőformába (mi 20×20 cm-eset használtunk)** sütőpapírt, és óvatosan öntsük bele a tésztát. Tegyük be a **180°C-ra előmelegített sütőbe és** **kb. 20 percig** süssük.

Közben **kockázzuk fel a meghámozott almát**, majd **cukorral** és **100 ml almalével** kb. 10 perc alatt főzzük puhára. Keverjük el a **pudingport** a maradék almalével, majd adjuk az almához, és főzzük egy rövid ideig, amíg besűrűsödik. **Ezt a keveréket oszlassuk el egyenletesen a kihűlt piskótalapon**, és hagyjuk teljesen kihűlni.

Már csak az utolsó réteget kell elkészíteni. Verjünk kemény habot a **tejszínből és a porcukorból,** majd óvatosan **dolgozzuk bele a túrót.** Ezt a krémes keveréket kell a kihűlt almás rétegre kenni. Tegyük hűtőbe az egész süteményt **legalább 2 órára.** **Reszeljünk** [**étcsokoládét**](https://gymbeam.hu/90-os-etcsokolade-gymbeam.html) a tetejére közvetlenül tálalás előtt. Vágj egy szeletet és élvezd!

# 4. Fitness recept: Rebarbarás crumble torta

# kép:

# Figyelemfelkeltés:

# Ha szereted az édes finomságokat, akkor ezt a tortát imádni fogod. A nedves piskóta, a zsenge rebarbara és a ropogós morzsás feltét kombinációja egyszerűen verhetetlen.

# Leírás:

# Az eper-, banán- és almatortát a legtöbben ismerjük. De miért ne próbálnánk ki valami kevésbé hagyományosat, és cserélnénk a gyümölcsöt rebarbarára? Sütés közben a rebarbara gyönyörűen megpuhul, és minden édesszájú embert elvarázsol az ízével. Puha piskótával és ropogós morzsával a tetején párosítva igazán kiemelkedik a többi torta közül.

Hozzávalók:

* 120 g 12% zsírtartalmú tejföl
* 100 g [sima liszt](https://gymbeam.hu/lisztek)
* 110 g [barna cukor](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)
* 90 g [teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)
* 60 ml félzsíros tej
* 30 ml [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* 1 tojás
* 1 tk. [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* 350 g rebarbara
* 30 g [finomszemű zabpehely](https://gymbeam.hu/glutenmentes-finomszemu-zabpehely-gymbeam.html)
* 30 g vaj (használhatsz helyette [ghít](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank) is)
* ½ tk. [fahéj](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html)

### Elkészítés menete:

Kezdjük a **morzsás feltét** elkészítésével. Keverjük össze a [**barna cukrot**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html) **(40 g), a**[**tönkölylisztet**](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)**(30 g), a**[**zabot**](https://gymbeam.hu/glutenmentes-finomszemu-zabpehely-gymbeam.html)**és a**[**fahéjat**](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html). Adjuk hozzá a **hideg vajat**, és az ujjainkkal gyúrjuk bele a száraz hozzávalókba, hogy morzsalékos keveréket kapjunk.

Ezután készítsük el a **tortatésztát**. Egy tálban keverjük össze a **tejfölt** **az** [**olajjal**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html), **a tojással** **és a tejjel**. Fokozatosan keverjük bele a [**cukrot**](https://gymbeam.com/bio-cane-sugar-vanavita.html)**, az átszitált**[**sima**](https://gymbeam.hu/lisztek)**és**[**tönkölybúzalisztet**](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)**, a**[**sütőport**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)**, és egy csipet**[**sót**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html). Öntsük a tésztát egy kerek tortaformába (a miénk **20 cm átmérőjű** volt). Az apróra vágott rebarbarát egyenletesen eloszlatjuk a tésztán (néhány darabot kissé belenyomhatunk a tésztába). Szórjuk a morzsás feltétet egyenletesen a rebarbarára. Süssük **180°C-on körülbelül 30 percig**. Szeletelés és tálalás előtt hagyjuk kihűlni a süteményt.

## 5. [Fitnesz recept: Fehérjés gofri](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-izletes-feherje-gofri/)

# Kép:

# Figyelemfelkeltés:

# A gofri kitűnő módja, hogy jól indítsd a reggelt. És ha egy jó adag fehérjét is adsz hozzá, bármelyik fitneszrajongót lenyűgözheted vele. Már csak azt kell eldöntened, hogyan fogod díszíteni.

# leÍrás:

# Szeretnéd feldobni a reggeleidet? Akkor ez a gofri a tökéletes recept számodra! Mi egy adag ****fehérjeport**** is adunk hozzá, így fitneszrajongók számára is remek választás, a banán pedig arról gondoskodik, hogy puha és habkönnyű legyen. Ez a gyors és könnyű recept téged is garantáltan rabul ejt!

# Hozzávalók:

* 100 g (kb. 1 darab) érett banán
* 30 g (1 adagolókanálnyi) [vaníliás fehérjepor](https://gymbeam.hu/just-whey-gymbeam-ajandekok.html)
* 20 g [zabpehely](https://gymbeam.hu/egyperces-zabpehely-gymbeam.html)
* 1 tojás
* 1/2 tk. [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* [repceolaj főzőspray](https://gymbeam.hu/canola-fozospray-gymbeam.html)
* görög joghurt
* friss gyümölcs
* kókuszszirup

### Elkészítés:

Első lépésként robotgépben **őröld meg a [zabpelyhet](https://gymbeam.hu/egyperces-zabpehely-gymbeam.html" \t "_blank).** Azután **a banánból és a tojásból készíts sima keveréket,** és add hozzá a megőrölt zabpehelyhez. Ezután mehet hozzá a [**fehérjepor**](https://gymbeam.hu/just-whey-gymbeam-ajandekok.html) és a [**sütőpor**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html) is. Melegítsd fel a gofrisütőt, és fújd be [**olajjal**](https://gymbeam.hu/canola-fozospray-gymbeam.html)**.** Egyenletesen oszlasd el benne a tésztát, és készíts 4 gofrit. Addig süsd, amíg aranybarna és finom ropogós nem lesz.

# Ismételd meg ezt a lépést, amíg el nem fogy a tészta. Ha kész vagy, helyezed a gofrit egy tányérra, és jöhet a feltét ízlés szerint. Mi a klasszikus **görög joghurtos, gyümölcsös,**[kókuszszirupos](https://gymbeam.hu/bio-kokuszszirup-gymbeam.html) megoldást választottuk, de nem hibázhatsz [ZERO önteteinkkel](https://gymbeam.hu/ontetek)**,**[vajainkkal](https://gymbeam.hu/vajak)**és**[liofilizált gyümölcseinkkel](https://gymbeam.hu/szaritott-gyumolcs) sem.

## 6. [Fitness recept: Sós, fehérjés palacsinta spenóttal, lazaccal és tükörtojással töltve](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-spenottal-lazaccal-es-tukortojassal-toltott-sos-protein-palacsinta/)

# Kép:

# Figyelemfelkeltés:

# A spenóttal, lazaccal és tükörtojással töltött palacsinta tökéletes választás mindazoknak, akik szeretik a sós reggeliket. Megfelelő mennyiségű fehérjét biztosít, ami praktikus edzés előtt vagy után.

# Leírás:

# Mi imádjuk a lekvárral, túróval vagy mogyoróvajjal töltött palacsintát. A palacsintát azonban akkor is élvezheted, ha nem rajongsz az édes finomságokért. Erre az esetre készítettünk egy spenóttal, lazaccal és tükörtojással töltött palacsinta receptet. Tele van fehérjével, finom az íze, így reggelire és ebédre is tökéletes.

# Hozzávalók:

* 100 ml zsírszegény tej
* 50 g [gluténmentes zabliszt](https://gymbeam.hu/glutenmentes-zabliszt-gymbeam.html)
* 30 g [ízesítés nélküli fehérjepor](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)
* 1 tojás
* egy csipet szárított [bazsalikom](https://gymbeam.hu/bio-szaritott-bazsalikom-sonnentor.html)
* egy csipet [fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html)
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* [főzőolaj spray](https://gymbeam.hu/fozospray-olive-oil-cooking-spray-201-g-gymbeam.html) a serpenyő zsírozásához
* 250 g bébispenót
* 100 g füstölt lazac (lazac [konzervet](https://gymbeam.hu/lazac-sos-leben-gymbeam.html) is használhatsz)
* 2 tojás
* 2 gerezd fokhagyma
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* egy csipet [fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html)

### Elkészítés menete:

Egy tálban **keverjük össze a**[**lisztet**](https://gymbeam.hu/glutenmentes-zabliszt-gymbeam.html)**a**[**fehérjeporral**](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)**,**[**sóval**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**,**[**fekete borssal**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html)**és**[**bazsalikommal**](https://gymbeam.hu/bio-szaritott-bazsalikom-sonnentor.html)**.** Ezután adjuk hozzá a **tojást**és a**tejet** a száraz hozzávalókhoz és keverjük össze alaposan.

Ezután készítsük elő a serpenyőt, fújjuk be egy kis [**olívaolaj főzőspray-vel**](https://gymbeam.hu/fozospray-olive-oil-cooking-spray-201-g-gymbeam.html), és melegítsük, amíg forró nem lesz. Ezután süssük a tésztát mindkét oldalán aranybarnára (ismételjük meg, szóval két palacsintánk lesz az egész keverékből).

Ha elkészült a palacsinta, elkezdhetjük elkészíteni a tölteléket. Egy serpenyőben alacsony hőfokon megpároljuk a **bébispenótot**. Amikor a spenót elkezdi kiadni a levét, adjuk hozzá a **zúzott fokhagymát**, **és fűszerezzük egy csipet sóval és**[**borssal**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html). Főzzük még egy kis ideig, hogy az ízek összeérjenek.

A tojásokat külön készítsük el egy serpenyőben, **tükörtojás stílusban** (ízlés szerint sózzuk és borsozzuk). Ezután hozzáláthatunk a palacsinta töltéséhez. Terítsük szét a palacsintát, először helyezzük rá **a párolt spenótot, majd a lazacot, végül a tükörtojást.**

Ismételjük meg a folyamatot, hogy **2 adag** készüljön el, és máris fogyaszthatjuk. Remekül illik hozzá egy adag **saláta**.

7. Fitness recept: Fehérjés banántorta pohárban

# KÉP:

# figyelemfelkeltés:

# Tippeket keresel nassolnivalókra vagy luxus reggelikre? Itt egy tökéletes édes finomság, amely az ízlelőbimbóidat is gyönyörködteti és az izmaidat táplálja. Ideális minden édesszájú számára.

# LEÍRÁS:

# Ma ennek a csodálatos édességnek a receptjét készítettük el neked. A pohárdesszert alapja banán ízű piskóta, amelyet tökéletesen kiegészít a vaníliakrémes töltelék. Ez a fehérjében gazdag kombináció elnyeri az ízlelőbimbóid tetszését és az izmaidat is gyönyörködtetni fogja. Javasoljuk, hogy a poharakat már egy nappal korábban készítsd el, majd egyszerűen vedd ki őket a hűtőszekrényből. Egy luxus reggeli vagy nassolnivaló, amely karnyújtásnyira lesz.

# Hozzávalók:

* 110 g [finom tönkölybúzaliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)
* 50 g [xilit](https://gymbeam.hu/xylitol-350-g-gymbeam.html" \t "_blank)(édesítőszer)
* 50 g vaj
* 80 g [vaníliás ízesítésű fehérjepor](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)
* 6 g [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* 1 tojás
* 1 banán
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* [olajspray](https://gymbeam.hu/kokuszolaj-fozospray-gymbeam.html) a tepsi kikenéséhez
* 500 ml alacsony zsírtartalmú tej
* 40 g vaníliás puding

### Elkészítés menete:

Tegyük a **[xilitet](https://gymbeam.hu/xylitol-350-g-gymbeam.html" \t "_blank)**, a **tojást** és a **megpuhult vajat** egy tálba, és alaposan keverjük össze. Ezután adjuk hozzá az összes **száraz** **hozzávalót**, vagyis **a**[**fehérjeport**](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)**, a**[**sütőport**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)**, a**[**lisztet**](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html) és egy **csipetnyi** [**sót**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html), majd keverjük jól össze. Pépesítsünk egy **banánt** sima pürévé, és óvatosan keverjük bele a tésztába. Készítsük elő a tepsit, fújjuk be [**olajjal**](https://gymbeam.hu/kokuszolaj-fozospray-gymbeam.html), és öntsük bele a tésztát, egyenletesen eloszlatva. Tegyük a **180 °C-ra előmelegített sütőbe 30-40** **percre**, és süssük meg. A piskótát egy fapálcikával megszurkálva vizsgáljuk meg. Ha száraznak tűnik, a tortaalap elkészült. Ha nedves, akkor süssük tovább. Ha a piskóta elkészült, vegyük ki a sütőből, majd fejjel lefelé fordítva fordítsuk ki a tepsiből, és hagyjuk kihűlni.

# Most már elkészíthetjük a krémtölteléket. **Forraljunk fel 400 ml tejet** a tűzhelyen. A maradék 100 ml tejben **keverjük el a pudingport**, majd ezt a keveréket öntsük a forró tejbe. Fokozatosan adjuk hozzá a [fehérjeport](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html), és óvatosan keverjük össze, és főzzük egy darabig. Figyeljünk oda, hogy a krémtöltelékben ne legyenek csomók.

# A megsült **piskótalapot apró kockákra vágjuk**.

Most már elkezdhetjük a rétegek elkészítését.

Készítsünk elő **három poharat**, és készítsünk rétegeket a piskótakockák és a krémtöltelék váltakozásával, amíg az összes hozzávaló el nem fogy. Ha kész, hagyjuk a poharakat **legalább egy órán át a hűtőben állni**. Ezután tálalhatjuk és fogyaszthatjuk is.

**Tippünk:**Ha egy éjszakán át a hűtőszekrényben hagyjuk a poharakat, a krémtölteléknek lesz elég ideje, hogy beszívódjon a piskótába, és simábbá tegye azt. A tetejét **[Zero sziruppal](https://gymbeam.hu/ontetek" \t "_blank)**, [**diófélékkel**](https://gymbeam.hu/diok-es-magok) vagy [**liofilizált gyümölcsökkel**](https://gymbeam.hu/szaritott-gyumolcs) szórhatjuk meg.

# 8. Fitness recept: Spenótos tojásrántotta

# kép:

# Figyelemfelkeltés:

# A tojás sokak, köztük a fitneszrajongók által kedvelt reggeli alapdarab. Ma megmutatunk egy egyszerű módszert, amellyel ezt az ízletes klasszikust egy teljesen új szintre emelheted.

# leírás:

# Hogyan lehet feldobni a rántottát? Ma egy egyszerű csavarral, mindössze két további hozzávalóval luxus reggeli élménnyé varázsoltuk ezt a hétköznapi ételt. Esetünkben a spenótot és a parmezánt választottuk. Az eredmény igazán elragadó – győződj meg róla a saját szemeddel.

### Hozzávalók:

* 3 tojás
* 2 nagy marék bébispenót
* 10 g parmezán
* 1 evőkanál [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* [őrölt fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* friss zöldségek
* kenyér

### Elkészítés menete:

Melegítsük fel az [olívaolajat](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html) egy serpenyőben, és 2-3 percig pároljuk a **bébispenótot**. Ezután törjünk fel és verjük fel a **tojást**, majd adjuk a spenóthoz. Főzzük alacsony hőfokon, folyamatosan kevergetve, amíg a tojás be nem sűrűsödik. Végül [**sózzuk**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) és[**borsozzuk**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html), szórjuk rá a reszelt **parmezánt**, és keverjük meg alaposan. Ha kész, az étel azonnal tálalható.

**Tízórai:**

## 1.[Bulgursaláta pulykahússal](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-bulgursalata-pulykahussal/)

KÉP: 

Figyelemfelkeltés:

Ha egy könnyen elkészíthető, ízletes saláta receptet keresel, amelyben optimális arányban vannak makrotápanyagok is, akkor ezt az ízletes ételt ki kell próbálnod. Ebédre és vacsorára is tökéletes.

leírás:

Egy salátának sosem kell unalmasnak lennie. És ez a recept remek példa is erre! Bulgur az alapja, amely nagyszerű szénhidrátforrás. De adtunk hozzá zöldségeket, pulykát és balkáni sajtot is. Így egy ízletes, az összes makrotápanyag tökéletes egyensúlyát biztosító ételt kapunk. Kiváló, táplálkozási szempontból kiegyensúlyozott ebéd vagy vacsora.

### Hozzávalók:

* 250 g cseresznyeparadicsom
* 155 g [pulykamell saját lev](https://gymbeam.hu/vizben-pacolt-pulykamell-gymbeam.html)[é](https://gymbeam.hu/vizben-pacolt-pulykamell-gymbeam.html)[ben](https://gymbeam.hu/vizben-pacolt-pulykamell-gymbeam.html)
* 100 g [bulgur](https://gymbeam.hu/teljes-kiorlesu-bulgur-gymbeam.html" \t "_blank)
* 100 g fekete olajbogyó
* 100 g balkáni sajt
* 4 aszalt paradicsom
* 1 uborka
* friss bazsalikom ízlés szerint
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* fehér joghurt
* tejföl

### Elkészítés:

Kezdjük a **[bulgurral](https://gymbeam.hu/teljes-kiorlesu-bulgur-gymbeam.html" \t "_blank)**. Öblítsük le és tegyük egy **kis fazékba 300 ml vízben.** [**Sózzuk**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**meg, forraljuk fel, és főzzük puhára kb. 15 perc alatt.** **Ne felejtsük el** **időnként** megkeverni, hogy ne ragadjon le az aljára. Közben előkészítjük a többi hozzávalót. Mossuk meg és vágjuk fel az**uborkát és a paradicsomot**. A cseresznyeparadicsomokat elég csak félbe vágni, az uborkát pedig apró kockákra. Ezután vágjuk az **olajbogyót** is félbe, a napon aszalt paradicsomot és a **Balkáni sajtot** pedig szintén apróra.

Tegyük az előkészített hozzávalókat egy tálba, és adjuk hozzá a főtt és leszűrt bulgurt. Szűrjük le a vizet a [**pulykahúsról**](https://gymbeam.hu/vizben-pacolt-pulykamell-gymbeam.html) is. Ezután szeleteljük fel, és adjuk hozzá a tálban lévő többi hozzávalóhoz az apróra vágott bazsalikommal együtt. Keverjünk össze mindent, majd **ízlés szerint sózzuk, és tálaljuk.**

Tippünk: Ha a könnyedebb ételeket kedveled, a salátát fűszeres joghurttal, tejföllel vagy [light majonéz](https://gymbeam.com/light-mayonnaise-gymbeam.html" \t "_blank) öntettel is tálalhatod.

## 2. [Benedict tojás hollandi mártással](https://gymbeam.hu/blog/fitnesz-recept-benedict-tojas-hollandi-martassal/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Olyan reggelire vágysz, amit egy drága kávézóban kapnál? Jöhet? A Benedek-tojásban és a hollandi mártásban minden megvan. A habkönnyű buci, a folyós tojássárgája és a krémes mártás kombinációja egyszerűen ellenállhatatlan.

LEÍRÁS:

Ha reggeliről van szó, jó néha elrugaszkodni a megszokottól, mai receptünk ezért mennyei ízekkel csábít. A **puha és habkönnyű buci a lassan olvadó tojássárgájával és a krémes mártással** egyszerűen tökéletes. Mégis ki tudna ellenállni neki?

### Hozzávalók:

* 50 g minőségi sonka
* 2 tojás
* 1 ek ecet
* friss fűszerek vagy csírák ízlés szerint
* 60 g vaj vagy [g](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank)[hí](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html)
* 1/2 ek fehérborecet
* 1 tojás sárgája
* [őrölt fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* citromlé ízlés szerint
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* 100 g puha krémtúró (quark)
* 50 g [tönkölybúza finomliszt](https://gymbeam.hu/lisztek)
* 30 g [teljes kiőrlésű tönkölybúza finomliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)
* 10 ml [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* 1/2 tk [nádcukor](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)
* 1/2 tk [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* 1/2 tk sütőpor

### Elkészítés:

Kezdd a buci elkészítésével. Keverd össze a krémtúrót az [**olajjal**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)**, add hozzá a**[**lisztet**](https://gymbeam.hu/lisztek)**, a**[**cukrot**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)**, a**[**sót**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**és a sütőport,** majd dolgozd össze, hogy sima, nem ragadós tésztát kapj. Oszd két egyenlő részre, és helyezd sütőpapírral bélelt tepsibe. Tedd **180 °C-ra előmelegített sütőbe,** és kb. 20 perc alatt **süsd aranybarnára.**

Jöhet a **hollandi mártás.** Verd fel **a tojássárgáját a fehérborecettel** gőz fölött, amíg be nem sűrűsödik. Azután nagyon lassan, folyamatos kevergetés mellett add hozzá a 60 g megolvasztott vajat. Ha az összes vajat vagy [ghít](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html) belekeverted a mártásba, fűszerezd [**őrölt fekete borssal**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html)**, sóval és egy kevés citromlével.**

Ezután készítsd el a **buggyantott tojást.** Egy lábasban melegíts vizet majdnem forráspontig, és öntsd bele az ecetet. A tojást törd fel egy tálba, majd egy kanállal keverj örvényt a vízben, és pottyantsd a tojást a közepébe. Főzd körülbelül **3 percig,** de figyelj rá, hogy a víz ne forrjon fel. Ismételd meg a második tojással.

Ha a buci megsült és kihűlt, **hosszában vágd ketté,** rétegezd rá **a sonkát és a buggyantott tojást, majd az egészet öntsd le a hollandi mártással.** Azután díszítsd **fűszernövényekkel vagy kedvenc csíráddal,** a buci tetejét helyezd rá vagy mellé, és már tálalhatod is.

## 3. [Buggyantott tojás cottage cheese tekerccsel](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-buggyantott-tojas-cottage-cheese-tekerccsel/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

A Buggyantott tojás egy az étrendet színesítő reggeli élvezet. A folyós tojássárgája, a fűszeres joghurt, az ízesített ghí és a puha túróstekercs kombinációja egyszerűen fantasztikus.

LEÍRÁS:

Hogy is néz ki egy tökéletes sós reggeli? A Buggyantott tojás mindig igazi telitalálat. A gyönyörűen folyós tojássárgája, a joghurt, a fűszeres ghí és a fűszernövények kombinációja egyszerűen mesés. Ha pedig házi túrótekerccsel fogyasztod, semmi sem fog hiányozni ebből a tökéletes reggeliből.

Hozzávalók:

* 280 g 0% zsírtartalmú görög joghurt
* 4 tojás
* 1 gerezd fokhagyma
* 1 ek ecet
* [őrölt fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* ízlés szerint [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* 100 g cottage cheese
* 90 g [teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)
* 1 tojás
* 1 tk [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* 1 tk [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* egy csipetnyi [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* 20 g [ghí](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank)
* ¼ teáskanál füstölt paprika
* ¼ teáskanál [őrölt kömény](https://gymbeam.hu/bio-orolt-komeny-sonnentor.html)
* egy csipet chili
* ízlés szerint [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* friss kapor ízlés szerint
* menta ízlés szerint
* friss petrezselyem ízlés szerint

### Elkészítés:

**Kezdjük a tekercsek elkészítésével. Keverjünk a cottage cheese-ből, a tojásból, az**[**olajból**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)**, a**[**lisztből**](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)**, a**[**sütőporból**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)**és egy csipet**[**sóból**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) sűrű tésztát. **Pihentessük 10 percig.** Ezután formázzunk a tésztából 2 tekercset, és süssük sütőpapírral bélelt **tepsiben** **180°C-on kb. 25 percig.**

Ezután keverjük össze a **görög joghurtot a darált fokhagymával, őrölt borssal és egy csipet sóval.** Osszuk a joghurtot 2 tálba a tálaláshoz.

Most következik a **Buggyantott tojás elkészítése.** Forraljunk fel egy lábasban **ecetes** vizet. Törjük fel egyenként a tojásokat egy kis tálba. **Kevergessök a forró vizet egy kanállal,** és amikor már egy kicsi**örvény alakul a lábasban,** óvatosan öntsük a tojást a tálból a vízbe. **Főzzük 3 percig,** majd óvatosan vegyük ki egy merőkanállal. Ugyanez a teendő az összes tojással.

**Olvasszuk fel a** **[ghí](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank)**-t egy kis serpenyőben, **majd ízesítsük füstölt paprikával, chilivel,**[**köménnyel**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-komeny-sonnentor.html)**és**ízlés szerint **sóval**. Főzzük össze a hozzávlókat, majd tegyük félre a serpenyőt.

Tegyük a buggyantott tojásokat a joghurtos tálkákba, locsoljuk meg a fűszeres ghível, és díszítsük **kaporral, mentával és petrezselyemmel**. Tálaljuk a túrós tekercsekkel.

## 4. [Puha japán palacsinta](https://gymbeam.hu/blog/fitnesz-recept-puha-japan-palacsinta/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Ha szereted a habos palacsintákat, ez a recept tökéletes lesz számodra. Elkészítése nagyon könnyű, az eredmény pedig önmagáért beszél. A felvert tojás és a sütőpor keveréke garantálja a tökéletes könnyedséget.

LEÍRÁS:

Ma azoknak kedveskedünk, akik szeretik a könnyű palacsintákat. A tészta elkészítése gyerekjáték, és semmi különleges összetevőre nem lesz hozzá szükséged. A habkönnyű állag titka a sütőpor, valamint a tökéletesen felvert tojássárgája és -fehérje kombinációja.

HOZZÁVALÓK:

* 30 g [vaníliás fehérjepor](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)
* 25 g [búzaliszt](https://gymbeam.hu/lisztek)
* 20 ml zsírszegény tej
* 5 g [xilit](https://gymbeam.hu/xylitol-1000-g-gymbeam.html" \t "_blank)
* 2 tojás
* 2 g [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* vaníliás [Flavor Drops](https://gymbeam.hu/flavor-drops-30-ml-gymbeam.html" \t "_blank)
* [főzőspray](https://gymbeam.hu/kokuszolaj-fozospray-gymbeam.html)
* 125 g zsírszegény krémtúró (quark)
* 5 g [juharszirup](https://gymbeam.hu/bio-juharszirup-gymbeam.html)
* 5 g [étcsokoládé](https://gymbeam.hu/90-os-etcsokolade-gymbeam.html)
* vaníliás [Flavor Drops](https://gymbeam.hu/flavor-drops-30-ml-gymbeam.html" \t "_blank)

### Elkészítés:

Az első lépés a tojás elkészítése – válaszd szét a fehérjét és a sárgáját. Utóbbit keverd addig, amíg **sűrű és világos színű** nem lesz. Azután egy spatulával óvatosan dolgozd bele **a**[**lisztet**](https://gymbeam.hu/lisztek)**, a**[**f**](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)[**e**](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)[**hérjeport**](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)**és a**[**sütőport**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)**,** majd keverd az egészet simára. Egy másik tálban **verd fel a tojásfehérjét a [xilittel](https://gymbeam.hu/xylitol-1000-g-gymbeam.html) és a [Flavor Dropsszal](https://gymbeam.hu/flavor-drops-30-ml-gymbeam.html),** amíg kemény habot nem kapsz (ne folyjon ki, ha megfordítod a tálat).

Ezután dolgozd bele a tojásfehérjét a sárgájával készült keverékbe. Óvatosnak kell lenned, hogy **a tészta habos maradjon.**

Jöhet a sütés! Forrósíts fel egy serpenyőt, és fúj be [**főzőspray-vel**](https://gymbeam.hu/kokuszolaj-fozospray-gymbeam.html)**.** Merő- vagy evőkanállal**igény szerinti méretű palacsintát** készíthetsz; a tésztából mi **10 palacsintát** sütöttünk meg. Amikor a tésztát a serpenyőbe teszed, takard le, és süsd **mindkét oldalát 3-3 percig.** Amikor megfordítod a palacsintát, tehetsz a serpenyőbe egy pici vizet, hogy még puhább legyen a finomság. Ha letelt a második 3 perc, vedd ki az elkészült palacsintát, és jöhet a következő darab.

Ezután jöhet a sztracsatellakrém feltétnek. Keverd össze a [**juharszirupot**](https://gymbeam.hu/bio-juharszirup-gymbeam.html)**,** a **[Flavor Dropst](https://gymbeam.hu/flavor-drops-30-ml-gymbeam.html)** és a lereszelt **csokoládét.** Ezzel a módszerrel finom krémet készíthetsz.

A palacsintát és a krémet frissen tálald. Ha túl sokáig hagyod állni, **elveszíti habosságát.**

## 5. [Cukkinis gofri](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-cukkinis-gofri/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

A gofri nem kell, hogy édes legyen. Ez a sós cukkinis változat tökéletes reggelire, ebédre vagy vacsorára. Az elkészítése egyszerű, és pillanatok alatt elkészül.

LEÍRÁS:

Ha szereted az édes gofrit reggelire, akkor biztosan értékelni fogod ezt a sós változatot. A tésztát cukkiniből készítettük, így csodálatosan nedves és ízletes lesz. Csak rajtad áll, hogy mit teszel a gofrira vagy az mellé. Remekül passzol hozzá például a tükörtojás. De salátával vagy sonkával és sajttal is finom.

### Hozzávalók:

* 140 g cukkini
* 130 g [tönkölybúza teljes kiőrlésű finomliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)
* 100 ml alacsony zsírtartalmú tej
* 30 g reszelt parmezán sajt
* 30 g [folyékony tojásfehérje](https://gymbeam.hu/liquid-egg-whites-gymbeam.html)
* 1 tojás
* 1 teáskanál (6 g) [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* [fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* [főzőspray](https://gymbeam.hu/fozospray-olive-oil-cooking-spray-201-g-gymbeam.html)

### Elkészítés menete:

Tisztítsuk meg és reszeljük le a **cukkinit**, majd hagyjuk lecsepegni (azaz sózzuk meg, és hagyjuk állni 10 percig, hogy kiengedje magából a felesleges vizet). Ezután nyomjuk ki belőle a folyadékot, és tegyük át a cukkinit egy tálba. Adjuk hozzá **a tojást, a**[**tojásfehérjét**](https://gymbeam.hu/liquid-egg-whites-gymbeam.html)**, a tejet, a parmezánt, a**[**lisztet**](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)**, a**[**sütőport**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)**, a**[**sót**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**, és a**[**fekete borsot**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html)**.**

Keverjük össze alaposan az összes hozzávalót a tésztához.

Melegítsük fel a gofrisütőt, fújjuk be [**főzőspray**](https://gymbeam.hu/fozospray-olive-oil-cooking-spray-201-g-gymbeam.html)-vel, és süssük a tésztát aranybarnára (kb. 7-10 percig, a gofrisütőtől függően). A keverékből **3 darab gofrit tudunk készíteni**.

Az már csak rajtad áll, hogy mit teszel a gofrira; mi parmezánnal szórtuk meg a miénket, és salátát tettünk mellé. Az ízeket [**kalóriamentes szószokkal**](https://gymbeam.hu/ontetek) is fokozhatod anélkül, hogy növelnéd a kalóriatartalmat.

## 6. [Sütőtökös-fahéjas csiga](https://gymbeam.hu/blog/fitnesz-recept-sutotokos-fahejas-csiga/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

A fahéjas tekercset a klasszikus megnevezés alapján ismerheted, de ez a változat egy új dimenzióba repíti. Ez a pihe-puha, élesztőalapú finomság csodálatosan puha és lágy, köszönhetően a finom tölteléknek és a sütőtöknek. Garantáljuk, hogy ellenállhatatlan aromával telíti meg a konyhádat!

Leírás:

Ezt a receptet mindenkinek muszáj kipróbálnia, aki **szereti a fahéj illatát,** amely sokunkat csábít be az utcáról egyenesen a pékségekbe. Bár az alap egy élesztős leveles tészta, még kezdő szakácsok is könnyedén elboldogulnak vele. Az eredmény pedig egy puha és **könnyű csiga,** amellyel minden vendégedet leveheted a lábáról. De mivel nagyon finom, lehet, hogy nekik nem is marad, és egy pillanat alatt az összes elfogy a tepisről.

### Hozzávalók:

* 150 g finomliszt (+20 g szóráshoz)
* 150 g [teljes kiőrlésű tönkölybúza finomliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html)
* 150 g sütőtökpüré (a püré elkészítésének lépéseit az instrukciók között találod)
* 80 ml tej
* 95 g [nádcukor](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)
* 110 g vaj
* 1 teáskanál szárított élesztő
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* 2 teáskanál [fahéj](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html)
* 1 teáskanál őrölt szegfűszeg

### Elkészítés:

Az első lépés a **sütőtökpüré** elkészítése. Vágd fel a sütőtököt, kapard ki a magokat, és a héjával felfelé süsd **puhára 180 °C-ra** előmelegített sütőben. Ehhez körülbelül **40 percre** lesz szükséged. A megsült tököt hámozd meg, majd a húsát **turmixold simára.** Az így kapott pürét ezután a fahéjas csiga elkészítéséhez használhatod fel.

**Az élesztőt keverd össze 5 g**[**ná**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)[**d**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)[**cukorral**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)**meleg tejben,** és hagyd **10 percig felfutni.** Keverd össze **a kétféle**[**lisztet**](https://gymbeam.hu/lisztek) a maradék **cukorral,** **a csipet sóval,** add hozzá a felfutott tésztát, a darabokra vágott, szobahőmérsékletű **vajat** és a **sütőtökpürét.** Gyúrd a tésztát, amíg sima nem lesz, és egyáltalán nem ragad már. Aztán takard le a tálat egy konyharuhával, és **hagyd kelni egy órán át.**

Eközben láss neki a **töltelék** elkészítésének. **Keverd össze** a megpuhult **vajat a cukorral, a**[**fahéjjal**](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html)**és a szegfűszeggel.** A tésztát tedd belisztezett sodrófára, és nyújtsd ki **négyzet alakúra.** Azután kend rá egyenletesen a vajas keveréket, és tekerd fel. Egy szál cérnával **darabold** fel a tésztát **csigákra.**

Helyezd a csigákat sütőpapírral bélelt tepisbe (a miénk 20×20 cm-es). Ha kész, **hagyd még 30 percig a tepsiben, hogy keljen.** Azután helyezd **180 °C-ra előmelegített sütőbe, és süsd aranybarnára, körülbelül 20 perc alatt.** Kis ideig hagyd hűlni, csorgass rá [ZERO pumpkin spice szirupot](https://gymbeam.hu/zero-pumpkin-spice-szirup-gymbeam.html), és tálald.

## 7. [Fitness recept: Almás kuglóf](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-almas-kuglof/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Ez az almás kuglóf nagyszerű ízével tűnik ki, és nem száraz, ami elsősorban a gyümölcsnek köszönhető. Természetesen fehérjeport is tartalmaz, ami segít növelni a fehérjetartalmát.

Leírás:

Szereted az édes reggeliket vagy nassolnivalókat? Akkor imádni fogod ezt a szuper nedves kuglófot. A lédús alma a csodálatos állag kulcsa. Természetesen a tésztához egy tisztességes mennyiségű fehérjeport is adtunk, hogy biztosítsuk a megfelelő fehérjebevitelt. Ennek köszönhetően a sütemény kiegyensúlyozott nassolnivaló.

### Hozzávalók:

* 220 g (és 20 g a forma beszórására) [teljes kiőrlésű liszt](https://gymbeam.hu/lisztek)
* 120 ml zsírszegény tej
* 80 g [méz](https://gymbeam.hu/mez-gymbeam.html)
* 60 g [vaníliás fehérjepor](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)
* 50 ml [kókuszolaj](https://gymbeam.hu/bio-rbd-kokuszolaj-gymbeam.html)
* 2 közepes méretű alma
* 2 tojás
* 12 g [sütőpor](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)
* 1 ek. [fahéj](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html)
* [vaníliás Flavor Drops ízcseppek](https://gymbeam.hu/flavor-drops-30-ml-gymbeam.html)
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* [főzőolaj spray](https://gymbeam.hu/kokuszolaj-fozospray-gymbeam.html) a sütőforma kikenésére

### Elkészítés menete:

Kezdjük azzal, hogy előmelegítjük **a sütőt 180°C-ra,** és előkészítjük a kuglóf sütőformát. Kenjük ki [**főzőolaj spray-vel**](https://gymbeam.hu/kokuszolaj-fozospray-gymbeam.html), és **szórjuk be liszttel**. Ezután hámozzuk meg és **reszeljük durvára az almát**. Egy tálban keverjük össze **a** [**lisztet,**](https://gymbeam.hu/lisztek)**a**[**fehérjeport**](https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html)**, a**[**sütőport**](https://gymbeam.hu/bio-baking-powder-wolfberry.html)**, a**[**fahéjat**](https://gymbeam.hu/bio-ceyloni-fahejpor-gymbeam.html)**és a**[**sót**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html). Egy másik tálban verjük fel és alaposan keverjük össze **a** **tojásokat a tejjel**, **az**[**ízcseppekkel**](https://gymbeam.hu/flavor-drops-30-ml-gymbeam.html), **az olvasztott** [**kókuszolajjal**](https://gymbeam.hu/bio-rbd-kokuszolaj-gymbeam.html) **és a** [**mézzel**](https://gymbeam.hu/mez-gymbeam.html).

Ezután adjuk hozzá az almát, és keverjük jól össze. **Fokozatosan adjuk hozzá a száraz hozzávalókat**, és keverjük össze őket. Öntsük a kész tésztát az előkészített sütőformába, és **süssük kb. 45-50 percig**, vagy amíg a teteje aranybarna nem lesz. Teszteljük egy hurkapálcával; szúrjuk a tésztába, és ha tisztán jön ki, a kuglóf készen van. Ha nem, akkor süssük egy kicsit tovább.

Miután megsült, **hagyjuk a kuglófot a formában hűlni körülbelül 10 percig**, majd fordítsuk ki egy rácsra, és hagyjuk teljesen kihűlni. Ezután nincs más dolgunk, mint élvezni a munkánk gyümölcsét.

## [8.Puha mogyorós csillagkenyér](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-puha-mogyoros-csillagkenyer/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Ha rajongsz a pihe-puha kelttésztáért, amelyet tökéletesen kiegészít a krémes mogyorókrém, akkor imádni fogod ezt a finomságot.

Leírás:

A mai recept ideális mindazoknak, akik szeretik a könnyű és puha édes finomságokat, amelyeknek **olyan az ízük, mintha egyenesen a legjobb pékségből érkeztek** volna. A belsejét **finom mogyorós fehérjekrémmel** töltöttük meg, amely tökéletesen kiegészíti a tésztát. A végén ez a csillagkenyér úgy fest, mintha igazi profi sütötte volna. Szóval, készen állsz a kihívásra?

### Hozzávalók:

* 220 g [tönkölybúzaliszt](https://gymbeam.hu/bio-teljes-kiorlesu-tonkolybuza-finomliszt-vanavita.html) (200 g a tésztához, 20 g a tetejére szórni)
* 150 ml félzsíros tej
* 100 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
* 100 g [mogyorós fehérjés krém MoiMüv](https://gymbeam.hu/moimuv-feherjes-krem-gymbeam.html)
* 30 g [nádcukor](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)
* 30 g vaj
* 7 g szárított élesztő
* 1 egész tojás
* 1 tojásfehérje (33 ml [tojásfehérje lét](https://gymbeam.hu/liquid-egg-whites-gymbeam.html) is használhatsz)
* 10 g porcukor a szóráshoz
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)

### Elkészítés:

Keverjünk össze meleg (nem forró) **tejben** **1 teáskanálnyi** [**cukrot**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html) és az **élesztőt,** majd hagyjuk kelni. Keverjük össze a [**liszteket**](https://gymbeam.hu/lisztek) a **maradék cukorral és egy csipetnyi** [**sóval**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html). Adjuk hozzá a **tojást,** a vékony szeletekre vágott **vajat** és a felfuttatott élesztőt a lisztes keverékhez, és gyúrjuk a tésztát **simára, mikor már nem ragad**. Segítségül használhatunk egy tésztakeverőt. Ha kész, takarjuk le egy konyharuhával, és **hagyjuk meleg helyen kelni körülbelül 90 percig.**

Ezután tegyük át egy lisztezett felületre, és **osszuk 4 egyenlő részre**. Nyújtsuk mindegyiket **20 cm átmérőjű** körré. Osszuk el a [**fehérjés krémet**](https://gymbeam.hu/moimuv-feherjes-krem-gymbeam.html) 3 karikára és kenjünk meg, rakjuk egymásra, majd az utolsó, krém nélküli karikát tegyük a tetejére. Egy 20 cm átmérőjű kör alakú forma segítségével **vágjuk le a felesleges részeket,** hogy a sütemény tökéletesen kerek legyen. Egyszerűen nyomjuk rá felülről a tésztára, hogy levágja a felesleges részeket.

Ha kész, helyezzük át egy sütőpapírral bélelt tepsibe. **Jelöljük meg a közepét** egy pohárral, ennek érintetlenül kell maradnia. Ezután a maradékot a közepétől a széle felé haladva vágjuk fel **16 egyenlő háromszögre**. Tekerjünk össze két szomszédos háromszöget, így egy **8 egymásba fonódó sugarú csillagot** kapunk.

Hajtsd kicsit befelé a csillag széleit, hogy rendezettebbnek tűnjön. Egy csészében **verjük fel a**[**tojásfehérjét**](https://gymbeam.hu/liquid-egg-whites-gymbeam.html)**és kenjük be vele az egész csillagot**. Ezután tegyük be a **180 °C-ra előmelegített** sütőbe, és süssük aranybarnára, körülbelül **20 percig**. Miután megsült, hagyjuk kihűlni, majd hintsük meg **porcukorral**.

***Ebéd:***

1. [Epres túrógombóc](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-epres-turogomboc/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Szeretsz édességet ebédelni vagy reggelizni? Akkor ezt az epres túrógombócot biztosan imádni fogod. A puha tészta, a lédús eper, a kakaó és az olvasztott ghí kombinációja maga a mennyország.

Leírás:

Édességimádók, figyelem! Van egy finomságunk, ami biztosan elűzi az édesség utáni sóvárgást. Ez a fehérjedús gombóc nemcsak egészséges, hanem hihetetlenül finom is. A puha tészta, a lédús eper, a kakaó és a vaj kombinációja egyszerűen isteni.

### Hozzávalók:

* 250 g áttört túró
* 120 g búzadara
* 20 ml [repceolaj](https://gymbeam.hu/olajok)
* 20 g [xilit](https://gymbeam.hu/xylitol-350-g-gymbeam.html" \t "_blank)
* 9 szem eper
* egy csipet [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* 15 g [kakaó](https://gymbeam.hu/bio-kakaopor-vanavita.html)
* 15 g [ghí](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank) (vaj is jó)

### Elkészítés:

Először keverjük össze a**túrót és az** [**olajat**](https://gymbeam.hu/olajok). Ezután adjuk hozzá a **búzadarát, a [xilitet](https://gymbeam.hu/xylitol-350-g-gymbeam.html" \t "_blank) és egy csipet**[**sót**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**.** Addig gyúrjuk, amíg sima, kissé ragacsos tésztát kapunk. Szedjük szét a tésztát gombócokra. Tegyünk egy-egy epret minden gombóc közepére, aztán formázzuk meg, hogy körülvegye a tészta.

**Dobjuk a gombócokat forrásban lévő vízbe**, és főzzük őket körülbelül 5 percig, amíg feljönnek a víz tetejére. Tálaljuk [**kakaó**](https://gymbeam.hu/bio-kakaopor-vanavita.html) szórással, egy kevés **[ghível](https://gymbeam.hu/tiszta-ghi-gymbeam.html" \t "_blank)** vagy olvasztott vajjal a tetején, és a **maradék szeletelt eperrel** díszítve.

## 2. [Csirkés kuglóf](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-csirkes-kuglof/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

A csirkés kuglóf egy olyan étel, amelyet bárki könnyen elkészíthet otthon. Tökéletes ebéd valamilyen körettel vagy útravaló étel, amelyet akár a hegyekben túrázás közben is fogyaszthatsz.

Leírás:

A csirkés kuglóf egy sokoldalú étel, amely remek lehet az ebéd vagy a vacsora részeként, de akár **útközben**, **például a hegyekben, snackként** is fogyasztható. Elkészítése a lehető legegyszerűbb… és bárki meg tudja csinálni. Ha otthon tálalod, akkor zöldség és burgonya tökéletes mellé. Útközben ehetsz mellé kenyeret, és máris kész a kiegyensúlyozott étkezés.

Hozzávalók:

* 1 kg csirkemell
* 100 g 30%-os kemény sajt
* 5 tojás
* 1 evőkanál [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* egy marék friss metélőhagyma
* [őrölt fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint

### Elkészítés menete:

A **csirkemellet** megtisztítjuk, kisebb csíkokra vágjuk, **sózzuk**, **borsozzuk**, és egy **evőkanál** [**olívaolajjal**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html) meglocsoljuk. Felverjük a **tojásokat**, ízlés szerint [**sózzuk**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**és**[**borsozzuk**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html), majd adjunk hozzá **egy marék friss metélőhagymát és 50 g reszelt kemény sajtot.**

Béleljünk ki egy kuglóf sütőformát sütőpapírral, és **rétegezzük a csirkedarabokat** az aljára és a széleire. **Öntsük rá a felvert tojást**, szórjuk meg a **maradék sajttal**, majd a tetejére a maradék húst.

Az előkészített kuglófot tegyük **180 °C-ra előmelegített sütőbe, és süssük körülbelül egy órán át**. Ha kész, hagyjuk egy kicsit hűlni, majd tálaljuk.

Ez a kuglóf nagyszerű útravaló étel is. Fogyaszd **kenyérrel** **vagy zöldséggel**, és máris kész a kiegyensúlyozott ebéd, amelyet akár a hegyekben is fogyaszthatsz. Ha pedig főtt burgonyával tálalod, akkor remekül is mutat majd a tányéron.

## [3.Tonhalas lazacos maki sushi](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-tonhalas-lazacos-maki-sushi/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Hát ki ne szeretné ezt a japán klasszikust. És ezzel a recepttel bárki el is tudja készíteni otthon. Lazacos vagy inkább tonhalas makit szeretnél?

Leírás:

A szusi egy japán klasszikus, amit az emberek a világ minden táján szeretnek. De otthon nem olyan egyszerű elkészíteni ezt a finomságot. Az ízek megfelelő egyensúlya mellett a tekercseket is ügyesen kell csinálni. Egyszerű receptünkkel te is meg tudod csinálni.

### Hozzávalók:

* 300 ml víz
* 200 g [sushi rizs](https://gymbeam.hu/rizs" \t "_blank)
* 120 g (1 konzerv) [lazac sós lében](https://gymbeam.hu/lazac-sos-leben-gymbeam.html)
* 120 g (1 konzerv) [tonhal](https://gymbeam.com/tuna-in-olive-oil-gymbeam.html)
* 50 ml rizsecet
* 25 g [nádcukor](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)
* 4 szelet nori alga
* 1 kígyóuborka
* ½ teáskanál [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)
* szójaszósz
* savanyú gyömbér
* wasabi

### Elkészítés:

**Mossuk át a [sushi rizst](https://gymbeam.hu/rizs)** egy szűrőben, amíg a víz tiszta nem lesz. Ezután tegyük a **rizst egy edénybe**, öntsük fel forró vízzel (só nélkül), és forraljuk**kb. 15 percig** amíg megpuhul. Amíg a rizs fő, készítsünk elő egy kisebb lábast, és adjuk hozzá a **rizsecetet,**a[**nádcukrot**](https://gymbeam.hu/bio-nadcukor-vanavita.html)**és a**[**sót**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html). Forraljuk fel az egészet, és hagyjuk kihűlni. Öntsük a szószt a kész rizsre, és alaposan keverjük össze.

Ezután kezdhetjük előkészíteni a többi hozzávalót. **Vágjuk fel az uborkát** vékony csíkokra, csepegtessük le a [**lazacot**](https://gymbeam.hu/lazac-sos-leben-gymbeam.html)**és a**[**tonhalat**](https://gymbeam.hu/tonhal-olivaolajban-gymbeam.html) majd egy villával tépkedjük kisebb darabokra.

Ezután fogjuk a**nori algát,** fektessük a fényes oldalával lefelé, és bevizezett kézzel tegyünk rá egy réteg rizst. Hagyjunk a szélén egy körülbelül 3 cm-es csíkot. Tegyük a rizsre, de a tekercs aljára a feldarabolt uborkát és tonhalat vagy lazacot.

Használjunk egy bambusz alátétet (vagy sütőpapírt),**tekerjük fel a sushi-t jó szorosan, a töltelék oldaláról indítva**. Ha kész, szeleteljük fel a terekcset egy éles késsel. Ugyanígy készítsük el a többi tekercset is. Ez a mennyiség**4** tekercsre elég. Az egyes sushi-falatokat ezután **szójaszósszal, wasabival és savanyított gyömbérrel tálaljuk**.

Ha szereted a sushit, semmi sem akadályozhat meg abban, hogy otthon magad készítsd el. Ez az íz azonnal elvarázsol.

4.K[rémes tészta lazaccal](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-kremes-tagliatelle-lazaccal-es-ricottaval/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Dobozolható tippeket keresel ebédre? Akkor ez a lazacos tészta tökéletes választás. Amellett, hogy nagyon finom, a magas fehérjetartalomnak is biztosan örülni fogsz.

Leírás:

Ez az étel remek választás olyan napokra, amikor gyorsan szeretnél egy finom és kiegyensúlyozott ételt készíteni. A fehérjedús tészta, a lazac és a krémes mártás egyszerűen olyan kombináció, amellyel sosem nyúlhatsz mellé. Ráadásul dobozolt ebédként is kiváló.

### Hozzávalók:

* 200 g koktélparadicsom
* 125 g bébispenót
* 120 g [tészta](https://gymbeam.hu/bio-borsoteszta-fusilli-vanavita.html)
* 100 g ricotta
* 1 doboz [lazac sós lében](https://gymbeam.hu/lazac-sos-leben-gymbeam.html)
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* [bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* [olivaolaj spray](https://gymbeam.hu/fozospray-olive-oil-cooking-spray-201-g-gymbeam.html)

### Elkészítés:

Először **főzzük**meg a [**tésztát**](https://gymbeam.hu/bio-borsoteszta-fusilli-vanavita.html) az utasítások szerint, közben pedig kezdjük el elkészíteni a tejszínes mártást. Fújjuk be a felhevített serpenyőt [**olajspray**](https://gymbeam.hu/fozospray-olive-oil-cooking-spray-201-g-gymbeam.html)-vel és tegyük rá a**spenótot**. Ezután vágjuk félbe a **koktélparadicsomot**, és adjuk a spenóthoz. Pároljuk őket össze, de csak néhány percig, hogy minden kissé megpuhuljon, de ne főjön túl. Ezután fűszerezzük be a zöldségeket[**sóval**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**és**[**borssal**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) majd vegyük le a hőfokot. Aduk hozzá a **ricottát**, és keverjük össze.

Ha a szósz túl sűrű, adjunk hozzá egy kis vizet (legjobb, ha a tészta főzővizéből). Ezután jöhet a [**lazac**](https://gymbeam.hu/lazac-sos-leben-gymbeam.html)**konzerv**. Először szűrjük le róla a levét majd tépkedjük apró darabokra, és a tésztával együtt mehet a ricottás mártásba.

Keverjük jól össze az egészet, és tálalhatjuk is.

Ha egy gyors, dobozos ebédet szeretnél készíteni, amit magaddal vihetsz, vagy sűrű a napod és nincs időd az egész reggelt a tűzhelynél tölteni, akkor ez a lazacos, krémes tészta tökéletes lesz.

## [5.Brokkolis diós parmezános tészta](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-brokkolis-dios-parmezanos-teszta/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Csak azért, mert egy étel húsmentes, még nem jelenti azt, hogy nincs benne fehérje vagy nem kiegyensúlyozott. Ez a finomság az első falat után még a legnagyobb ínyenceket is meggyőzi.

Leírás:

Ha egy finom húsmentes ételt szeretnél kipróbálni, amely könnyen elkészíthető és tökéletesen kiegyensúlyozott, akkor ez a recept ideális választás számodra. A **magas fehérjetartalmú tészta, a brokkoli, a dió és a parmezán** keveréke egyszerűen tökéletes. Ideális választás munkahelyi ebédként is.

### Hozzávalók:

* 250 g [fehérjés tészta](https://gymbeam.hu/feherjes-teszta-gymbeam.html)
* 80 g [dió](https://gymbeam.hu/dio-gymbeam.html)
* 50 g parmezán (+20 g a tálaláshoz)
* 3 gerezd fokhagyma
* 2 evőkanál [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* 1 brokkoli
* 1 citrom leve
* ½ citrom héja
* [chilipehely](https://gymbeam.hu/bio-chilipehely-45-g-sonnentor.html) ízlés szerint
* [őrölt bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint

### Elkészítés:

Forraljuk fel a [**tésztát**](https://gymbeam.hu/feherjes-teszta-gymbeam.html) sós vízben és főzzük, amíg elkezd megpuhulni **(épphogy még nem al dente).** Ezután tegyük a fazékba a megtisztított és feldarabolt **brokkolit,** és főzzük együtt **még kb. 4 percig.**

Közben egy serpenyőben [**olívaolajon**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html) **pirítsuk meg a felszeletelt fokhagymát, az** **apróra darabolt**[**diót**](https://gymbeam.hu/dio-gymbeam.html) **és a [chilipelyhet](https://gymbeam.hu/bio-chilipehely-45-g-sonnentor.html" \t "_blank).** Adjuk hozzá a **citromlevet, a finomra reszelt citromhéjat, a leszűrt tésztát és a brokkolit** (a tészta vizéből öntsünk egy picit a serpenyőbe). Keverjük össze az egészet, adjunk hozzá **50 g parmezánt**, majd ismét keverjük meg. Ízesítsük [**borssal**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) és [**sóval**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html), és szükség esetén adjunk hozzá még egy kicsit a tészta vizéből. Tálaláskor szórjuk meg a maradék parmezánnal, és élvezzük a finomságot!

Ha egy finom **húsmentes** ételt szeretnél kipróbálni, amely könnyen elkészíthető és tökéletesen kiegyensúlyozott, akkor ez a recept ideális választás számodra.

## [6.Krémes gombás rizottó](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-kremes-gombas-rizotto/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

Ha nem rajongsz a száraz rizsszemekért, hanem inkább a krémes rizottót szereted, akkor ezt a gombás-csirkés rizottót imádni fogod. Az állaga és az íze elsőrangú.

Leírás:

Ha szereted az olasz krémes rizottót, akkor ki kell próbálnod ezt a fehérjedús változatot extra csirkével és cottage cheese-zel. Ennek köszönhetően az összetétele a lehető legkiegyensúlyozottabb, és ideális edzés utáni étkezés.

### Hozzávalók:

* 300 g csiperke vagy más gomba
* 300 g nyers csirkemell
* 200 g [nyers rizs](https://gymbeam.hu/rizs)
* 200 g zsírszegény cottage cheese
* 10 g edami sajt
* 2 gerezd fokhagyma
* 1 mogyoróhagyma (salottahagyma)
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* [fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* [repceolaj főzőspray](https://gymbeam.hu/canola-fozospray-gymbeam.html)

### Elkészítés menete:

Kezdjük azzal, hogy **simára turmixoljuk**a **cottage cheese-t**, majd tegyük félre. De ha nem zavarnak a benne lévő apró szemcsék, akkor nem is kell szétturmixolnod. Ezután készítsük el a [**rizst**](https://gymbeam.hu/rizs) az utasítás szerint, és tegyük félre. Tisztítsuk meg **a mogyoróhagymát és a fokhagymát**, és vágjuk finomra. Ezután **vágjuk fel a csirkemellet** apró darabokra, sózzuk és borsozzuk, a **gombát** pedig **tisztítsuk meg** és szeleteljük fel. Fújjunk be egy serpenyőt a [**repceolaj főzőspray-vel**](https://gymbeam.hu/canola-fozospray-gymbeam.html), és pirítsuk aranyszínűre a mogyoróhagymát. Adjuk hozzá a fokhagymát és a gombát, és pároljuk puhára (kb. 5 perc). Ezután adjuk hozzá a csirkét, és **kb. 10 percig** pároljuk, amíg meg nem puhul.

A húshoz és a gombához adjuk hozzá a főtt rizst, keverjük össze, és **pároljuk együtt** egy darabig. Adjuk hozzá a **szétturmixolt** **cottage cheese-t** és a **reszelt edami sajtot**. Keverjük jól össze, és hagyjuk még néhány percig főni, amíg a rizottó szép krémes állagú lesz. Ezután már csak [**sóval**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html)**és**[**borssal**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízesítsük szükség szerint, és tálalhatjuk is. Tálaláskor tetszés szerinti sajttal díszíthetjük.

A krémes állagú, gyors és ízletes rizottó kiadós fehérjetartalommal remek lehet ebédre és vacsorára is.

## 7.[Marhagulyás](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-marhagulyas/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

A Marhagulyás tökéletes étel, különösen a hidegebb hónapokban. Bár kicsit hosszabb ideig tart elkészíteni, hihetetlenül egyszerű, és bárki meg tudja csinálni. Az eredmény – a puha, szaftos marhahús – abszolút megéri.

Leírás:

Érdekelne valami jó recept a hűvös napokra? A **szaftos marhagulyás** egyértelműen a legjobb választás. Bár az elkészítése időigényes, egyáltalán nem bonyolult, így egy kezdő is meg tudja főzni. Csak dobj néhány hozzávalót egy fazékba, és hagyd főni. Már csak egy kis kenyér kell hozzá, vagy eheted úgy is, ahogy van. Tökéletes dobozolt étel is.

### Hozzávalók:

* 600 g sovány marhahús (hátszín)
* 400 g burgonya
* 3 gerezd fokhagyma
* 2 nagy paradicsom
* 2 fehér paprika
* 2 nagy hagyma
* 2 evőkanál [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* 1,3 liter víz
* 2 teáskanál[őrölt paprika](https://gymbeam.hu/bio-orolt-edes-paprika-sonnentor.html)
* 1 teáskanál füstölt paprika
* 1 teáskanál egész kömény
* 1 teáskanál majoránna
* [őrölt chili](https://gymbeam.hu/bio-orolt-chili-sonnentor.html) ízlés szerint
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* vöröshagyma
* petrezselyem
* kenyér

### Elkészítés:

**Fogjunk egy nagy fazekat, tegyük a tűzhelyre, és pirítsuk benne üvegesre a durvára vágott hagymát** [**olívaolajon**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html).  Adjuk hozzá a kockára vágott és [**besózott**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) **marhahúst**, majd folytassuk a főzést. Ezután adjuk hozzá a [**paprikát**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-edes-paprika-sonnentor.html), **füstölt paprikát, a köményt és ízlés szerint**[**chilit**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-chili-sonnentor.html)**,**és rövid ideig pirítsuk az egészet együtt. Hámozzuk meg és vágjuk nagy darabokra a **paradicsomot és a paprikát,** majd tegyük a fazékba. Töltsük fel a vízzel, és **főzzük a gulyást körülbelül** **2-3 órán át,** amíg a marhahús megpuhul. Közben **hámozzuk meg a burgonyát,** kockázzuk fel, majd adjuk hozzá a gulyáshoz, és főzzük még **20 percig.**

A végén adjuk hozzá az **összetört fokhagymát, majoránnát, és ízlés szerint sózzuk.** Tálaljuk a gulyást **szeletelt hagymával, friss petrezselyemmel, és aki szereti, kenyérrel** díszítve.

A meleg marhagulyás nagyon finom étel, nem csak hideg időben. Dobozolt ételként is remekül bevált.

## 8.[Csirke fricassée](https://gymbeam.hu/blog/fitness-recept-csirke-fricassee/)

KÉP:

Figyelemfelkeltés:

A Csirkebecsinált egy finom és tápláló ebéd, amely gyorsan elkészíthető és elképesztően finom. Mindössze annyit kell tenned, hogy kiválasztod a kívánt köretet, és máris kész az ízletes étel.

Leírás:

A csirke nem mindig unalmas, különösen, ha zsenge borsóval, tejszínnel és parmezánnal kombináljuk. Ezzel az egyszerű recepttel egy fehérjedús ételt készíthetsz egy csodálatosan krémes mártással. Csak add hozzá a kedvenc köreted, és máris kapsz egy fantasztikus ételt.

### Hozzávalók:

* 450 g csirkemell (a gyorsabb elkészítés érdekében használhatunk [előfőzött, sós lében pácolt csirkemellet](https://gymbeam.hu/csirkemell-sajat-leveben-gymbeam.html) is)
* 250 g fagyasztott borsó
* 200 ml 12%-os főzőtejszín
* 15 g [olívaolaj](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html)
* 15g parmezán sajt
* 2 gerezd fokhagyma
* 1 fej hagyma
* [só](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) ízlés szerint
* [őrölt fekete bors](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint
* [kakukkfű](https://gymbeam.hu/bio-kakukkfu-sonnentor.html) (ízlés szerint)

### Elkészítés:

Kezdjük azzal, hogy **feldaraboljuk a csirkemellet kisebb darabokra.** Fűszerezzük őket [**sóval**](https://gymbeam.hu/himalajai-rozsaszin-so-orolt-gymbeam.html) és [**fekete borssal**](https://gymbeam.hu/bio-orolt-fekete-bors-sonnentor.html) ízlés szerint. Melegítsük fel az [**olajat**](https://gymbeam.hu/bio-extra-szuz-olivaolaj-vanavita.html) egy serpenyőben, és addig süssük a **csirkét,** amíg megpuhul és aranybarnára sül. Ha kész, vegyük ki a csirkét a serpenyőből, és tegyük félre.

**Tippünk:** Ha még jobban fel akarjuk gyorsítani az előkészítést, akkor használhatunk [**előfőzött csirkemellet páclében**](https://gymbeam.hu/csirkemell-sajat-leveben-gymbeam.html). Ez esetben jöhet egyből a hagyma pirítása.

**A hagymát és a fokhagymát vágjuk apróra.** Ugyanebben a serpenyőben pirítsuk meg a hagymát, amíg üveges lesz, majd adjuk hozzá a fokhagymát. Rövid ideig főzzük, amíg illatozni kezd, majd adjuk hozzá a **borsót**. Ha szükséges, adjunk hozzá egy kis folyadékot, és főzzük addig, amíg a borsó megpuhul. Tegyük vissza a csirkét a serpenyőbe.

Ezután adjuk hozzá a **tejszínt, és keverjük össze az egészet.** Kóstoljuk meg a keveréket, és ha szükséges, még több sóval és fekete borssal ízesítsük. Végül **reszeljünk parmezánt** a mártásba, és hagyjuk, hogy megolvadjon, így a mártás sűrűbb, **krémes** állagú lesz.

**Tippünk:** A parmezánt tetszés szerint helyettesíthetjük [**élesztővel**](https://gymbeam.hu/etkezesi-eleszto-gymbeam.html)[**,**](https://gymbeam.com/nutritional-yeast-gymbeam.html) hogy picit más íze legyen.

Keverjük össze még egyszer utoljára az egészet, ha szeretnénk, adjunk hozzá egy kis kakukkfüvet, és már tálalhatjuk is. Bármilyen köretet választhatunk – [**rizs**](https://gymbeam.hu/rizs)**,**[**tészta**](https://gymbeam.hu/tesztak)**, burgonya vagy kenyér** is kiváló.

Ez a gyors és egyszerű ebéd biztosan mindenkit lenyűgöz majd az asztalnál. Te is megkóstolod?

**Uzsonna:**