***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.

***Ebéd és Vacsora:***