***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.

***Ebéd és Vacsora:***