**Reggelik:**

# -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**.

## [-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.