**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.

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

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!

# Fitness recept: Rebarbarás crumble torta

# 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.