

15+ 2 DIÉTÁS RECEPT, AMI POFONEGYSZERŰ!

www.proteintopshop.hu

1. Csokoládés - túrós piskóta

Hozzávalók:

- A tésztához:
 - 5 tojás
 - 1 adag [Complex Pro Casein](#) – csokoládé ízesítés
 - 5 evőkanál zabpehelyliszt – [Oat Instant](#)
 - 1 evőkanál kakaópor
 - 1 csomag sütőpor
 - 2 evőkanál kókuszszír
- A túrós krémhez:
 - 500g túró
 - ízlés szerint folyékony édesítőszer
 - citrom leve, és reszelt héja
 - eper

Elkészítés:

A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét pedig kemény habbá verjük. A többi hozzávalót összekeverjük, ezután hozzáadjuk óvatosan a tojás fehérjét.

Előmelegített sütőben 190°-on, 20-25perc alatt készre sütjük.

Miután kihűlt a tészta, a túrót összekeverjük édesítőszerrel, citrommal.

Ezeket keverjük össze, és simítsuk a piskótára. Kb. egy órát hagyjuk a hűtőben állni.

Tipp: Az epret lecserélhetjük barackra vagy meggyre.



2. Töltött cukkini + paprika

Hozzávalók:

- 1 kg darált csirkemell
- 4 db kisebb kaliforniai paprika
- 1 nagy fej hagyma
- csipetnyi tengeri só
- bors
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 db kisebb cukkini

Elkészítés:

A hagymát, fokhagymát és 1 db kaliforniai paprikát daráljuk, ezután keverjük össze a darált csirkemellel, ízesítsük sóval és borssal.

A cukkiniket vágjuk fel karikára, nyugodtan lehetnek vastagabb szeletek is, a kaliforniai paprikát pedig csúszkát ki.

Előmelegített sütőben 200° -on süssük 30-40 percig.

Tipp: Ízlés szerint tehetünk a tetejére sajtot, ami lehet light mozzarella. Köretnek készíthetünk hozzá héjában sült krumplit, én ehhez olívaolajat használtam, tengeri sóval, piros paprikával és borssal ízesítettem.



3. Túrós - zablisztes „keksz”

Hozzávalók:

- 300g zsírszegény túró
- 2 db M-es tojás
- 7 evőkanál eritrit (más édesítőszerrel is helyettesíthető)
- csipet tengeri só
- 1 csomag sütőpor
- 250 g zabliszt – *All Sports Labs* - [Oat Instant](#)
- 3-4 evőkanál 1,5% -os tej/zabtej/szójatej
- 1 evőkanál kókuszszír

Elkészítés:

A tojásokat keverjük össze eritrittel, sóval, ehhez használhatunk konyhai robotgépet is.

Ha már habosodik a massa, akkor adjuk hozzá a túrót egy evőkanállal keverjük tovább.

Ezután jöhetnek a száraz hozzávalók, evőkanál segítségével dolgozzuk össze a zablisztet és a sütőport a masszánkkal. Ha ezzel megvagyunk, akkor jöhet a kókuszszír és a tej.

Kézzel próbáljunk kis gombócokat formálni, ehhez szükségünk lesz vízre, amibe mártjuk a kezünket formázás közben.

A tepsire csak sütőpapírt használok, soha nem ragad le a sütemény.

Előmelegített sütőbe 190°-on süssük 15-20 percig, aztán vegyünk ki és kenjük le tejjel egy szilikonos ecset segítségével, ez azért kell, hogy a tészta ne legyen túl száraz, és az íze is finomabb lesz ezáltal.

Utána még kb. 10 percig hagyjuk a sütőben, hogy egy picit aranybarnára süljön a teteje.

Tipp: Ízlés szerint egy kis mazsolát vagy szárított áfonyát tehetünk a tésztába.



4. Zabpelyhes zsemle

Hozzávalók:

- 3 tojásfehérje
- 5g tengeri só
- 5g sütőpor
- 50g víz
- 150g zsírszegény túró
- 300g nagyszemű zabpehely
- 10 g magkeverék

Elkészítés:

A hozzávalókat egyszerűen összedolgozzuk, nem kell figyelniük a sorrendre.

Zsemlét formázunk, kb 8-10 db fog kijönni ezekből a mennyiségekből.

A zsemlék tetejét magkeverékkel szórjuk.

Előmelegített sütőben 190°-on 25 perc alatt készre sütjük, a végén szurkáljuk meg fogpiszkálóval, hogy kiderüljön belül is átsült-e a piskóta.

Tipp: Fogyaszd reggelire, mert frissen a legjobb!



5. Tökéletes házi kenyér

Hozzávalók:

- 100 g zabliszt – [Oat Instant](#)
- 400 g kenyér mix (sok fajta kapható, én a lidlben találhatóét használtam)
- csipet só
- magkeverék
- 250 ml víz
- olíva olaj

Elkészítés:

A kenyérmixet keverjük össze a zabliszttel, adjuk hozzá a sót és végül lassan öntsük hozzá a langyos vizet. Dolgozzuk át jól a tésztánkat, aztán tegyük bele a sütőformánkba, amit előtte olíva olajjal kikentünk, és hagyjuk 45 percre, hogy megkeljen.

Előmelegített sütőben 190°-on 60 perc alatt készül el.

Tipp: A magkeveréket bele is lehet dolgozni a tésztába, lenmagot is használhatunk.



6. Gyors palacsinta

Hozzávalók:

- 180 g zabliszt – [Oat Instant](#)
- 360 ml rizstej/szójatej/1,5%-os tej
- 2 db tojás
- 2 evőkanál kókuszszír
- csipet só

Elkészítés:

Keverjük össze a hozzávalókat habverővel, jól dolgozzuk át a masszát.

És már jöhet is a sütés. Pici kókuszolajat olajat használhatunk, de nem szükséges.

Tipp: Tölteléknek használjunk házi készítésű steviás lekvárt és szórjuk meg dióval.



7. Málnás túrótorta

Hozzávalók:

- 500g zsírszegény túró
- 150g 10%-os tejföl
- citrom leve, reszelt héja
- édesítőszer, ízlés szerint
- 3 db tojás
- vanília aroma
- 50g zabliszt – [Oat Instant](#)
- 1 evőkanál útifű maghéj

Elkészítés:

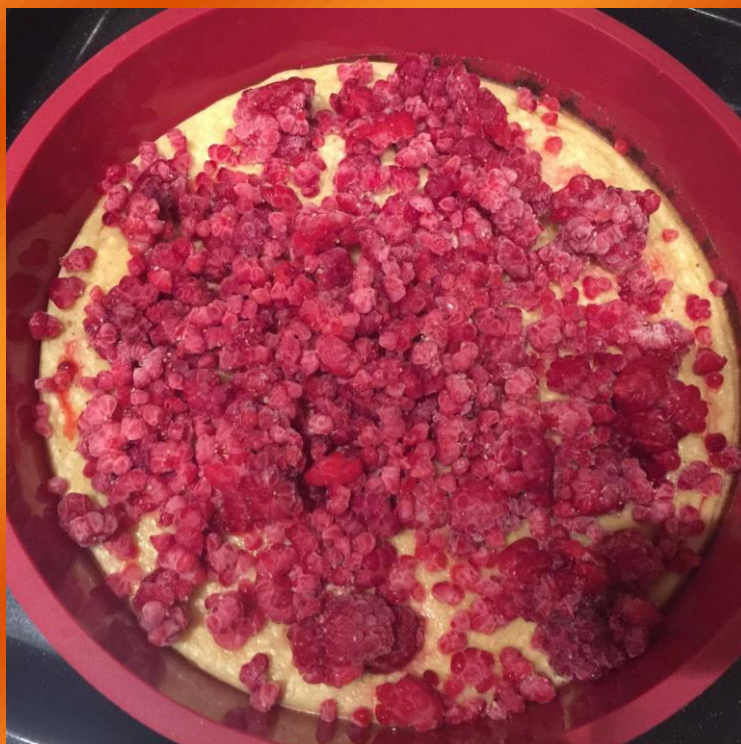
A hozzávalókat keverjük össze, nem fontos a sorrend, ha ezzel megvagyunk jöhet is a sütés.

A tepsit béleljük ki sütőpapírral és öntsük bele a kész sütemény alapunkat vagy használjunk szilikonos sütőformát.

Előmelegített sütőben 200°-on 40-45 perc alatt készül el.



Tipp: Málna helyett használhatunk friss szezonális gyümölcsöt is.



8. Karfiolos pogácsa

Hozzávalók:

- 1 közepes fej karfiol
- 250 g zsírszegény túró
- 2 db egész tojás
- 3 evőkanál zabliszt – [Oat Instant](#)
- só
- bors
- reszelt light mozzarella

Elkészítés:

A karfiolt főzzük puhára, azután krumplinyomóval törjük össze.

Jöhet a többi hozzávaló, alaposan keverjük össze, formáljunk belőle kis gombócokat és helyezzük a tepsire. Szórjuk meg sajttal.

Előmelegített sütőben 160°-on 40 perc alatt aranybarnára sütjük.

Tipp: A sajt helyett tehetünk a pogácsa tetejére magkeveréket.



9. Diós brownie

Hozzávalók:

- 100g kókuszszír
- 150g kókuszcukor (vagy bármilyen más édesítőszer)
- 85g kakaópor
- 100g zabliszt - [Oat Instant](#)
- 3db tojás
- 1 vanília rúd belseje
- csipet tengeri só
- 80g dió

Elkészítés:

A dió kivételével mindent keverjük össze jó alaposan, amíg nem kapunk egynemű tésztát.

Ezt követően a diót törjük kisebb darabokra, és keverjük hozzá a tésztához.

Előmelegített sütőben 180°-on 20-25 perc alatt készre sütjük.

Tipp: A diót felcserélhetjük mandulára is.



10. Raffaello golyó

Hozzávalók:

- 250g zsírszegény túró
- 100g kókuszreszelék
- 60g [Beast Pro Whey](#) – vanília

Elkészítés:

A túrót összekeverjük a fehérjeporral.

Golyókat formázunk belőle, és kókuszreszelékbe forgatjuk.

Egy-két órára a hűtőbe kell tenni, ezután lesz igazán finom.

Tipp: A golyó belsejébe tehetünk mandulát!



11. Somlói galuska

Hozzávalók:

- 1 evőkanál olvasztott kókuszsír
- 4 tojás
- 2 evőkanál holland kakaópor
- 1 csomag sütőpor
- 4 evőkanál zabliszt - [Oat Instant](#)
- 80g darált dió
- 2 csomag zab pudingpor
- folyékony édesítőszer
- 1 L rizstej
- rumaroma
- mazsola
- 100ml víz

Elkészítés:

Piskóta: a tojásokat válasszuk szét, a fehérjét verjük fel. A tojássárgáját keverjük össze az édesítővel, és adjuk hozzá a lisztet, sütőport, és az olvasztott kókuszszírt. Lassan keverjük össze a tojásfehérjével. Süssük szilikonformában 190°-on 25-30percig.

Krém: 2 csomag pudingport felfőzzük tejjel, édesítőt ízlés szerint adjunk hozzá.

Csokis szósz: a vízhez adjunk hozzá 1 evőkanál kakaóport, rumaromát és édesítőszert.

Tálaláskor piskótát tegyünk alulra, aztán jöhet a vaníliás puding, majd a csokiszósz és a dió.

Tipp: Csokoládés pudinggal is készíthetjük.



12. Rizskoch

Hozzávalók:

- 250g rizs
- 200ml víz
- 1,5% -os tej vagy rizstej/szójatej
- csipet tengeri só
- 180g eritrit (vagy más édesítő)
- reszelt citrom héja
- 20g mazsola
- 5 db tojás
- 1 kanál zabliszt - [Oat Instant](#)
- 20g vaj
- 1 adag [Beast Pro Whey](#) - vanília

Elkészítés:

A rizst és a vizet egy vastagaljú lábasba tesszük, és elkezdjük felpuhítani a rizst. Miután elfort a víz, hozzáöntjük a tejes, és megsózzuk. Addig főzzük, míg el kell készülni teljesen a rizs.

Belekeverjük a citromhéjat, a vaníliás fehérjét, eritritet, és a mazsolát. Kicsit hagyjuk állni kb. 15 percig.

A vajat összedolgozzuk a tojássárgájával, és külön felferjük a tojásfehérjét. Óvatosan hozzáadjuk mindkettőt, nehogy összetörjük a habot, könnyűnek, lágynak kell maradnia.

Tipp: Mazsola helyett tehetünk bele friss gyümölcsöt, vagy szárított barackot, áfonyát.



13. Teljes kiőrlésű pizza

Hozzávalók:

- 3-4 evőkanál olíva olaj
- friss bazsalikom
- oregánó
- 40-50 ml paradicsomlé
- só
- 100 g teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
- 50 g zabliszt – [Oat Instant](#)
- 160 ml víz
- 1 csomag szárított élesztő
- zöldségek: gomba, lilahagyma, paradicsom
- sonka
- mozzarella
- light trapista sajt

Elkészítés:

Először is készítsük el tésztánkat, hiszen hagynunk kell kelni. Keverjük össze a két féle lisztet, az élesztőt, sót, 1 evőkanál olíva olajat, és adjuk hozzá a vizet. Miután átdolgoztuk a tésztát hagyjuk meleg helyen kelni (kb: 45 perc).



Amíg kell a tészta, addig eltudjuk készíteni a paradicsom alapszószot. Olíva olajat keverjünk el friss bazsalikommal, oregánóval, sóval és a paradicsomlével. Jól dolgozzuk el, és hagyjuk pihenni a hűtőben, amíg nem kel meg a tésztánk.

Miután kész lett a tésztánk nyújtsuk ki, ha nagyon ragad kenjük át pici olívaolajjal. Helyezzük a tepsibe, és

simítsuk el. Ezután az alapszósszal kenjük a tésztát és kezdjük elhelyezni ízlésünk szerint a feltéteket, a legvégére hagyjuk a sajtot, friss bazsalikomot. Sütési idő kb. 15-20 perc légkeveréses, előmelegített sütőben, 190°-on.

Tipp: A feltéteket kedvünk szerint változtathatjuk, a végén friss rukkolával feldobhatjuk pizzánkat.



14. Gombás risotto

Hozzávalók:

- 150g Arborio rizs
- 2 fej hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 0,5 liter húsleves alaplé
- 1 dl száraz fehérbor
- 10 dkg vaj
- olívaolaj
- 10 dkg parmezán
- tengeri só
- bors
- egy kevés szárított gomba
- víz
- petrezselyem

Elkészítés:

A hagymát olívaolajon megdinszteljük, hozzáadjuk a fokhagymát. Ezután jöhet a rizs, addig kell pirítani, amíg ki nem fehérednek a szemek.

Most jöhet a bor, pár perc alatt elpárolog belőle az alkohol, utána öntsük fel húsleves alaplével, és folyamatosan kevergessük. A risotto titka többek közt az is, hogy az elejétől a végéig folyamatosan kavarni kell!

Ahogy elpárolog róla a folyadék egyből pótoljuk, ha már elfogyott az alaplé, akkor vizet használjunk, de mindig csak egy picit öntsünk.

Kb. 20 percig kell ezt a folyamatot csinálnunk, ha már megpuhult a rizs, akkor adjuk hozzá a vajat a parmezánt, és a gombát (előtte áztassuk be a szárított gombát), 5 percig még kavargassuk. 10-15 percig hagyjuk még párolódni fedő alatt, 15 perc utána adjuk hozzá a friss petrezselymet, és tálaljuk.

Tipp: Magában is fogyasztható a rizotto, de készíthetünk hozzá natúr csirkét vagy koktélrákot, én ezt tettem, és isteni volt ez a kombináció.



15. Gombás-csirkés durum tészta

Hozzávalók:

- 500g durum tészta/teljes kiőrlésű tészta
- 3 nagy fej gomba
- 500g csirkemell
- madársaláta
- 2 evőkanál kókuszszír
- só, bors
- 1 evőkanál vaj
- fokhagyma, bazsalikom

Elkészítés:

Tegyük fel főzni a tésztát, amíg készül, addig pirítsuk meg a gombát.

Miután elkészült a tészta adjuk hozzá a vajat és a gombát.

A csirkét érdemes előző nap este bepácolni, hogy jobban átjárja a fűszer.

Ízlés szerinti fűszereket használj a pácoláshoz, amit én általában szoktam: só, bors, kevés piros paprika, friss fokhagyma, bazsalikom. Kerámia tepsibe tegyük a csirkemellet (egyben, nem kell felvágni, mert úgy kiszárad), és 200°-on süssük 30 percig, nagyon finom, ízletes lesz.

Ha elkészült a csirke vágjuk szeletekre, és tálaljuk a tésztával.

Tipp: A gomba mellé piríthatunk répát vagy cukkinit is.



16. Protein Muffin

Hozzávalók:

- 100g All Sports Labs – [Protein Muffin](#) – almás pite íz, csoki-narancs, fehér csoki-málna vagy, tiramisu-eper íz.
- 100g 1,5%-os tej/zabtej/szójatej

Elkészítés:

Nagyon egyszerű az elkészítése, ezt a két hozzávalót kell összekeverni, egy robotgép segítségével, és muffin formába kiönteni.

190°-on kell, 15-20 percig sütni.

Ne nyitogassuk a sütőt, mert összeesik a tészta, nekem ez volt a probléma, ezért lett i

Tipp: Mivel ez a muffin keverék 4 ízben kapható, azért mindegyikhez külön-külön tehetünk friss gyümölcsöt. Pl.: almás pitéhez friss almát, csoki-narancs ízesítéshez friss narancsot stb.



17. Protein Puding

Hozzávalók:

- 1 kanál All Sports Labs - [Protein Deluxe](#) – vanília-áfonya, kávé, erdei gyümölcs, sütkrém íz.
- 150 ml tej vagy víz

Elkészítés:

Mélyfalú tálkába 1 mérőkanálnyi *Protein Deluxe*-ot keverjük össze egy kanál segítségével.

Tipp: Ha tejjel készíted, akkor sokkal édesebb lesz az íze, aki ezt nem kedveli, használjon vizet.



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!
www.proteintopshop.hu