

TÖKMAGOS PENNE (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK:

- 400 g teljes kiőrlésű penne tészta
- 100 g dió, enyhén pirítva és darálva
- 100 g tökmag, enyhén pirítva és darálva
- 2 ek. szárított bazsalikom
- 1 tk. só
- 200 ml növényi tejföl

ELKÉSZÍTÉS: Főzzük meg a tésztát sós vízben, szűrjük le, majd egy kevés olívaolajjal keverjük össze, hogy ne tapadjon. Keverjük össze a diót, tökmagot, sót és bazsalikomot egy kis tálban, és ezzel a keverékkel szórjuk meg a tányérra kiszedett tésztát. Locsoljuk rá a növényi tejfölt.

TÁPANYAG INFORMÁCIÓ Tálalási adag: 1 adag

Kalória: 724 kcal; Fehérje: 27,8 g; Szénhidrát: 77 g; Zsír: 37,5 g; Cukor: 1,62 g; Rost: 4,8 g





Tészták

BROKKOLIS-GOMBÁS PIZZA (8 SZELET)

HOZZÁVALÓK:

- 500 g brokkoli, párolva
- 200 g kukorica
- 4 fej lila hagyma
- 6 db paradicsom, szeletelve
- 15 db olajbogyó
- 250 g gomba, szeletelve és szárazon pirítva

PIZZASZÓSZ:

- 100 g dió, éjszakára beáztatva
- 70 g paradicsomsűrítmény
- ½ tk. só
- 1 tk. Vito Reform ételízesítő
- 2 tk. oregánó
- 3 tk. bazsalikom
- 500 ml paradicsomlé

ELKÉSZÍTÉS: Készítsük el a pizza tésztáját a *Kenyerek* című fejezetben a lap alján található recept szerint (lásd 41. o.).

Tegyük a turmixgép kelyhébe a diót, paradicsomsűrítményt, ízesítőket és annyi paradicsomlevet, hogy épp ellepje a hozzávalókat. Turmixoljuk simára, és ha szükséges, hígítsuk tovább a maradék paradicsomlével. Nyújtsuk ki a tésztát, kenjük meg a szósszal, és rendezzük el rajta a zöldségeket. 180 °C-on süssük 25 percig.

TÁPANYAG INFORMÁCIÓ Tálalási adag: 1 szelet

Kalória: 366 kcal; Fehérje: 13,3 g; Szénhidrát: 38,9 g; Zsír: 16,3 g; Cukor: 14,1 g; Rost: 10,5 g



TOFUMAJONÉZES BURGONYASALÁTA (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK:

950 g héjában főtt burgonya
1 lila hagyma, apróra vágva
1 db uborka, kockára vágva
½ db pritaminpaprika, apróra vágva
só

ÖNTET:

2 csésze tofumajonéz (lásd 203. o.)
2 gerezd zúzott fokhagyma
2 ek. frissen facsart citromlé

ELKÉSZÍTÉS: Daraboljuk fel a burgonyát kockára vagy vékony szeletekre, tegyük egy nagy tálba, adjuk hozzá a hagymát, paprikát és az uborkát, majd kevés sóval forgassuk össze. Egy külön tálban keverjük össze a tofumajonézt a citromlével és fokhagymával, és keverjük a zöldségekhez. Hidegen és melegen egyaránt fogyasztható a saláta.

TÁPANYAG INFORMÁCIÓ Tálalási adag: 1 adag

Kalória: 332 kcal; Fehérje: 13,8 g; Szénhidrát: 49,3 g; Zsír: 7,6 g; Cukor: 4,9 g; Rost: 7,1 g

PALACSINTA II. (8 DARAB)

HOZZÁVALÓK:

- 120 g zabliszt
- 120 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 70 g fehér tönkölybúzaliszt
- 2 ek. + 2 tk. őrölt lenmag
- 130 g kesudió
- 1000 ml víz
- 2 db áztatott datolya
- 1 tk. vaníliapor
- ¼ tk. só

ELKÉSZÍTÉS: Keverjük össze a liszteket és 2 ek. őrölt lenmagot. A kesudiót, 2 tk. lenmagot, datolyát, sót, vaníliát turmixoljuk össze 100 ml vízzel, és öntsük a tejszínt a lisztkeverékre. A többi vizet folyamatosan keverjük egybe a liszttel. Sűrű tésztát kapunk, amit azonnal süthetünk teflon serpenyőben. Olaj nem szükséges a sütéshez, mert a kesudió és lenmag hozzáadásával van elegendő zsiradék a tésztában.

TÁPANYAG INFORMÁCIÓ Tálalási adag: 1 darab

Kalória: 180,1 kcal; Fehérje: 6,3 g; Szénhidrát: 20,4 g; Zsír: 7,3 g; Cukor: 3,7 g; Rost: 2,7 g



BEJGLI (32 SZELET)

HOZZÁVALÓK:

25 g élesztő
2 ek. méz
300 ml langyos víz vagy növényi tej
400 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
200 g durumliszt
1 tk. só
6 ek. extraszűz olívaolaj
1 tk. vaníliaapor

TÖLTELÉK 4 RÚD BEJGLIHEZ:

150 g darált mák (2 rúdhoz)
150 g darált dió (2 rúdhoz)
200 g mazsola, áztatva
1-1 citrom és narancs leve és reszelt héja
2 ek. méz
4 db édes alma, hámozva és reszelve
80 ml reszelt alma leve
¼ tk. stevia

ELKÉSZÍTÉS: Futtassuk fel az élesztőt a mézzel és a vízzel egy befőttes üvegben (csavarjuk rá a tetejét). A liszteket, sót és a vaníliaport keverjük össze, adjuk hozzá az olajat és a habos élesztőt, gyúrjuk össze a tésztát, és pihentessük egy órát. A mákot keverjük össze az almalével és mézzel. A diót keverjük össze a steviával és a reszelt citrushéjjal. A megkelt tésztát gyúrjuk át, osszuk 4 részre, majd nyújtsuk mindegyiket téglalap alakúra. Szórjuk meg a kinyújtott tésztát a dióval, a mazsola felével és a reszelt almával. A tészta két keskenyebb oldalát hajtsuk be 1,5 cm-re, és tekerjük fel a hosszú oldal mentén. Tegyük a tekercseket sütőpapírral bélelt tepsibe, szurkáljuk meg villával több helyen és hagyjuk kelni fél órát. A mákos tekercset hasonlóképpen készítsük el. 180°C-ra előmelegített sütőben 20-25 percig süssük a bejgliket. Tegyük rácsra a bejglit, majd takarjuk le konyharuhával, hogy puha maradjon a héja.

TÁPANYAG INFORMÁCIÓ Tálalási adag: 1 szelet

(Mákos) Kalória: 198 kcal; Fehérje: 5,7 g; Szénhidrát: 21,5 g; Zsír: 9,2 g; Cukor: 8,4 g; Rost: 4,7 g

(Diós) Kalória: 213 kcal; Fehérje: 4,9 g; Szénhidrát: 26 g; Zsír: 9,5 g; Cukor: 13 g; Rost: 4,3 g

