

Miket együnk kísértkezésekre?
Mindig bevethető ötletek tízóráira, uzsonnára diabbarát módon



Változatos, finom, egészséges étrendre törekszik az emberek nagyrésze, azonban ezt kimondani könnyebb, mint megvalósítani. Nem mindent szeretünk, szezonálisan nem mindig minden elérhető, nincs idő mindig elkészíteni a bonyolultabb ételeket, nasikat, ezért csak bedobunk egy müzliszeletet a táskánkba reggel tízórai, uzsonna gyanánt... És sokszor maradnak a jól bevált, finom, ugyanakkor egy idő után unalmassá, egyhangúvá váló ételek. Ez teljesen természetes, és érthető, valahol a megszokás az életünk része. Most viszont hoztam néhány ötletet, amelyekkel segíteni szeretnék, hogy milyen alternatív megoldások vannak a kísértkezésekre – akár a gyerekek iskolai tízórajáról, uzsonnájáról, akár a felnőttek napközbeni nasijáról van szó.

A mennyiségeket mindenki szabadon alakíthatja magának, hiszen mindenkinek más a napi szénhidrát-bevitel, és mindenki más mennyiséget preferál.

Kókuszos chiapuding

Keverjük össze 2dl kókusztejet, 1 teáskanál chiamagot és 1 teáskanál vaníliaaromát egy tálban. Öntsük egy pohárba, tálba vagy egy dobozba, a tetejére ízlés szerint tehetünk gyümölcsöt, és tegyük hűtőbe éjszakára.

Túrókrém abonettel

Keverjük össze a túrót natúr joghurttal, fűszerezzük be ízlés szerint, majd kenjük rá az abonetre. Ízlés szerint fogyaszthatunk mellé alacsony szénhidrát tartalmú zöldségeket, hogy növeljük az étkezés rosttartalmát.

Tojáskrém

Főzzünk meg 1-2 darab tojást, majd reszeljük le vagy villával nyomkodjuk össze pépesre. Keverjük ki mustárral, tejföllel vagy natúr joghurttal ízlés szerint. Borsozzuk, sózzuk meg, esetleg petrezselyem, snidling is mehet bele. Majd kenjük rozskenyérre vagy rozsos zsemlelre. Fogyasszunk mellé idényzöldségeket (pl. uborka, paradicsom, fejes saláta, paprika).

Lenmagos, bogyós natúr joghurt

Keverjük egy pohár natúr joghurtba (175g/150g) 1 evőkanál lenmagot vagy chiamagot, és ízlés szerint bogyós gyümölcsöket (málna, áfonya, szeder pl.).

Avokádókrém abonettel

Kaparjuk ki egy fél avokádó belsejét, fűszerezzük be ízlés szerint pl. borssal, fokhagymaporral, sóval. Lazítás gyanánt egy kis tejföl vagy natúr joghurt is mehet bele. Keverjük össze, majd kenjük a krémet abonettre. Idényzöldségekkel (uborka, paradicsom, paprika, saláta, stb.) tehetjük még egészségesebbé, változatosabbá, színesebbé.

Édesburgonya falatok joghurtos öntettel

Karikázzunk fel egy édesburgonyát, szórjuk meg sóval, borssal, és süssük meg sütőben vagy airfryerben. Készítsünk hozzá joghurtos mártogatást natúr joghurttal és fűszerekkel ízlés szerint (fokhagymapor, snidling, só, bors). Édesburgonya helyett süthetünk sárgarépa „chips”-et is.

Túróval töltött paprika

Egy kápiapaprikát vágjunk hosszában félbe, magozzuk ki, majd töltsük meg zöldfűszerrel ízesített túróval. A túrót ki lehet keverni natúr joghurttal vagy tejföllel, hogy lágyabb, kenhetőbb legyen.

A receptek gondolatébresztőként, ötletekként szolgálnak, szándékosan ennyire lazák, bátran kreatívkodjunk, alakítsuk ízlésünk, szükség és igény szerint a mennyiségeket és az összetevőket.

Jó étvágyat!