

Pompás popsi Étrend



1. heti menü

Hétfő

1. étkezés: Rizslisztes csokikrémes palacsinta
2. étkezés: Főtt tojás, serrano sonkával, nyers répa és kígyó ubi szeletekkel
3. étkezés: Szezámagos csirkemell, párolt répás, hideg, főtt rizzsel
4. étkezés: Zöldségkrémleves
5. étkezés: Tojásmuffin

Receptek

Rizslisztes palacsinta

Tészta:

- 100 g rizsliszt
- csipet só
- 2-3 tojás
- 4 dl víz/ rizstej
- kókuszolajon kisütjük

Csokikrém:

- 1 érett avokádó
- 1 ek. 100 %-os kakaópor
- picic glicin/ stevia vagy eritrit vagy méz vagy 1 banán összenyomva
- 1 ek. mogyoróvaj (opcionális)

Szezámagos csirkemell

Hozzávalók:

- 30 dkg csirkemellfilé
- Bunda:
- 12 ek rizsliszt
- 6 ek kukoricakeményítő
- 2 ek étolaj
- 2 db tojás
- 3 kk sütőpor
- ízlés szerint só
- szükség szerint víz
- Máz



- ízlés szerint ketchup
- ízlés szerint méz
- ízlés szerint őrölt chili
- ízlés szerint szezám

1. Először a bundát készítsd el. A hozzávalókat keverd össze, és annyi vizet önts hozzá, hogy sűrű masszát kapj. Ezt félre teheted egy kicsit.
2. A csirkemellet kis kockákra vágd, és nagyon picit kiklopfolhatod, hogy könnyen átsüljön. Só, bors és a masszához forgathatod.
3. Ezután a máz hozzávalókat ízlés szerint kikevered, közben kóstolgathatod is.
4. A masszába kevert csirkemellet közepesen forró olajba kanalazd bele, és süsd szép aranybarnára.
5. A csirkemell falatkákat papírtörőre tedd ki, hogy hűljenek.
6. Ha az összes csirkemellet kisütötted, összekeverheted az elkészült mázzal. Hűtött rizzsel, savanyúsággal tálalva isteni.

Zöldségkrémleves

Hozzávalók 4 főre:

- 500 g édesburgonya
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 100 g serrano sonka pirítva
- só, bors
- kicsi szerecsendió
- 2 db babérlevél
- 1-1,5 liter víz
- 1-2 ek almaecet
- 100 ml rizs vagy kókusztejszín

Elkészítés:

Az édesburgonyát megpucoljuk, majd kis kockákra vágjuk. A kétféle hagymát finomra aprítjuk, és a sonkát is apróra vágjuk.

Egy lábasban zsírára pirítjuk a sonkát, $\frac{1}{3}$ részét kiszedjük, a maradékot benne hagyjuk, és mehetnek rá a hagymák. Üvegesre pirítjuk, majd sózzuk, borsozzuk, ráreszeljük a szerecsendiót, belerakjuk a babérlevelet, az édesburgonyát, elkeverjük, felöntjük a vízzel, és addig főzzük, amíg az édesburi meg nem puhul. Ezután



kivesszük a babérlevelet, leturmixeljük a levest, almaecettel ízesítjük, ha szeretitek és a félretett sonkával, rizstejszínnel összekeverve tálaljuk. Jó étvágyat!

Tojásmuffin

Hozzávalók 6 darabhoz

- 6 db tojás
- 1 fej vöröshagyma
- 10 dkg serrano / fekete erdei sonka
- 1 marék piros piritamin paprika
- 1 marék gomba szeletelve
- 1 marék friss spenót vagy madársaláta
- só, bors
- 1 gerezd fokhagyma
- olívaolaj

Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 180 fokra és a muffinformákat kend ki olívaolajjal. A tojásokat verd fel, majd add hozzá a vékonyra csíkozott sonkát, az apróra vágott piritamin paprikát, a szeletelt gombát és spenótot. Keverd össze, ízesítsd egy gerezd préselt fokhagymával, végül oszlasd el benne a növényi reszelt sajtot, ha van otthon, sózd, borsozd

Kedd:

1. étkezés: Kókusztejes rizspuding
2. étkezés: Tojásos tortilla
3. étkezés: Répás cukkinis tojáslepény
4. étkezés: Zöldségkrémleves sajtos rizschipsszel
5. étkezés: Répás cukkinis tojáslepény



1. Kókusztejes kakaós zabpuding vagy köleskása

Hozzávalók:

- 2 púpozott evőkanál zabpehelyliszt/ rizsliszt vagy köleskása (kb. 30 g)
- 1 púpozott evőkanál tápióka liszt (kb. 13 g)
- 1 evőkanál kakaó (kb. 8 g)

- 2 teáskanál 1:4-hez édesítő
- csipet só (kb. 1 g)
- késhegynyi citromsav (elhagyható)
- 3 dl kókusztej

A száraz hozzávalókat elkeverem, majd a tej felét hozzáöntöm, kézi habverő segítségével simára keverem. Hozzáöntöm a tej másik felét, és sűrűre főzöm (nekem kb. 4-5 perc kellett, hogy besűrűsödjön, figyeljünk, hogy oda ne égjen). Melegen is nagyon finom, az állaga is jó. Langyosan is ehető, de hidegen még pudingosabb állaga lesz.

2. Tojásos Tortilla

- 3 tojás felfelve,
- só, zöld fűszerek: oregano, bazsalikom, petrezselyem

Megsütjük kókuszolajon vagy tisztított vajon mindkét oldalát, majd beletehetjük a tölteléket.

3. Répás - cukkinis tojásos lepény

Hozzávalók:

3 db közepes méretű sárgarépa
 1 db kisebb cukkini
 1 gerezd fokhagyma
 30 g szikkadt kenyér / Szafi panírmorzsa
 2 db tojás
 3 evőkanál rizsliszt
 1.5 kávéskanál szárított bazsalikom
 1 kávéskanál petrezselyem
 2 csipet édes fűszerpaprika vagy 1 kaliforniai paprika
 olívaolaj

Elkészítés:

Minden hozzávalót összekeverünk és serpenyőben vagy tepsiben kisütjük kókuszolajon.



4. Cukkini krémleves

Hozzávalók:

- 500 g cukkini
- 200 g burgonya
- 0,3 dl olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 5 dl zöldség alaplé
- 2 szál kakukkfű
- 1 csokor petrezselyem
- 5 dkg parmezán sajt
- 100 g vöröshagyma
- só, bors
- 1,5 dl rizs vagy kókusztejszín

Szerda:

1. étkezés: Hajdina palacsinta
2. étkezés: Tortilla
3. étkezés: Hajdina gombóc
4. étkezés: Tojásmuffin zöldségekkel
5. étkezés: Tojásmuffin zöldségekkel

Receptek:

Hajdina lisztes palacsinta (pl. Szafi), 100%-os kakaóval vagy fahéjjal és steviával

Hozzávalók:

- 100 g hajdinaliszt
- 1 érett banán
- 2 tojás
- 1 evőkanál glicin/méz vagy 1 kiskanál stevia
- 2,5 dl növényi tej
- fahéj
- 1 ek kókuszolaj
- 1 ek vaj

Összekeverjük és kókuszolajon kisütjük őket.



Hajdina gombóc:

Hozzávalók:

- 140 g hajdina
- 50 g kókuszreszelék vagy liszt
- 1 adag fehérje
- cukormentes lekvár
- kakaós avokádókrém: olvasztott étcsoki avokádóval összekeverve
- fahéj

Főzz meg 140 g hajdinát jó ragacsosra, ha kihűlt keverj hozzá 50 g kókuszlisztet, és egy adag fehérjét, tedd a masszát a hűtőbe kicsit és gyúrj belőle gombócokat cukormentes lekvárral, fahéjjal és steviával a tetején isteni vagy kakaós avokádókrémmel.

Hozzávalók (3 darabhoz)

- 140 g Szafi Free csökkentett rosttartalmú kenyér lisztkeverék vagy sima bioboltos Rost sütőmix
- 2 g Szafi Reform himalaya só (Szafi Reform himalaya só ITT!)
- 10 g citromlé
- 90 g víz
- + liszt a gyúráshoz, nyújtáshoz

Elkészítés

- Keverjük el a vizet, citromlevet és sót, majd adjuk hozzá a lisztet, gyúrjuk össze, és pihentessük 10 percet.
- Ezután nyújtjuk ki vékonyra és vágunk belőle 3 db 18 cm széles körlapot.
- Meleg (de nem túl forró) palacsintasütőben süssük ki.

Tojás muffin:

Hozzávalók 6 darabhoz:

- 6 db tojás
- 1 fej vöröshagyma
- 10 dkg serrano / fekete erdei sonka
- 1 marék piros piritamin paprika
- 1 marék gomba szeletelve
- 1 marék friss spenót vagy madársaláta
- só, bors
- 1 gerezd fokhagyma
- olívaolaj

Elkészítés:



Melegítsd elő a sütőt 180 fokra és a muffinformákat kend ki olívaolajjal. A tojásokat verd fel, majd add hozzá a vékonyra csíkozott sonkát, az apróra vágott pritamin paprikát, a szeletelt gombát és spenótot. Keverd össze, ízesítsd egy gerezd préselt fokhagymával, végül oszlasd el benne a növényi reszelt sajtot, ha van otthon, sózd, borsozd

Csütörtök:

1. étkezés: Cukkini lepény
2. étkezés: Cukormentes kakaós pite
3. étkezés: Házi májkrém nyers répa, ubi hasábokkal
4. étkezés: Kókuszjoghurt
5. étkezés: Roston sült lazac, sült brokkolival

Cukkini lepény

Hozzávalók:

100 g zabpehely

cukkini

tojás

só, bors

reszelt kecskesajt vagy ricotta

Elkészítés:

Összekeverjük a hozzávalókat, kókuszolajon elsimítjuk a masszát tepsiben és 30-40 perc alatt 180 fokon kisütjük.

Hozzávalók 2 adaghoz:

- 2 db lazacfilé
- 1 köteg zöldspárga
- 1 nagy marék bébispenót
- 6 dkg quinoa
- 1 púpozott tk. rózsabors
- 1 dl száraz fehérbor
- 1 dl tejszín
- 2 ek. extra szűz olívaolaj
- só, bors
- a tálaláshoz citrom



Elkészítés:

1. A lazacszeleteket lepikkelyezzük, megmossuk és szárazra töröljük, majd mindkét oldalukat sóval, borssal megszórjuk. A sütőt előmelegítjük 180 fokra.
2. Grillserpenyőben – fémnyelűt válasszunk, amelyet betehetünk a sütőbe is – felmelegítünk 1 evőkanál olajat, és rátesszük a lazacfilét a bőrös oldalával lefelé. Kb. 5 percig sütjük így a szeletek vastagságától függően, majd óvatosan átfordítjuk. 3-4 perc sütés után betesszük a sütőbe további 5 percre.
3. A spenótot szűrőkanálba tesszük, és hideg víz alatt leöblítjük. A spárga fás végét levágjuk, majd előveszünk egy másik serpenyőt. Beleöntjük a maradék olajat, rátesszük a spárgát. Megsózzuk, majd mellé dobjuk a spenótleveleket is, és azokat is megsózzuk. Párszor átforgatjuk a spenótot, hogy összeessen, majd a spárgát is átkeverjük. Ha elkészült, tálalásig melegen tartjuk.
4. Egy fazékban vizet forralunk. A quinoát hideg víz alatt szűrőbe téve alaposan átmoszuk, majd a forrásban lévő vízbe tesszük és megsózzuk. Fedő alatt a csomagoláson jelzett ideig készre főzzük, majd a kész quinoát szűrőbe tesszük, és hagyjuk lecsepegni.
5. Amikor a lazac elkészült, kivesszük a sütőből, tányérra tesszük, és lefedve melegen tartjuk. Óvatosan, hogy ne égessük meg a kezünket, a serpenyőt visszatesszük a tűzhelyre, és beleöntjük a bort. Nagy lángon elforraljuk az alkoholtartalmát, majd hozzáadjuk az előzőleg mozsárban durvára tört rózsaborsot. Felöntjük a tejszínnel, pár perc alatt összeforraljuk, majd ízlés szerint sóval ízesítjük.
6. A lazacot leöntjük a mártással, a zöldségekkel, a quinoával és citromkarikákkal tálaljuk.

Cukormentes kakaós pite

Hozzávalók:

2db érett avokádó
3 db nagy tojás
2 ek. glicin vagy méz
2 ek. 100%-os kakaópor
Fél csomag sütőpor
1 tábla 99%-os csokit 1 ek kókusz olajban felolvasztunk
vanília aroma
Málna vagy eper

Mindent összekeverünk egy robotgéppel, a masszát 20-25 percig 170 fokon sütjük egy tortaformában vagy tepsiben.

Májkrém:

Hozzávalók:

- 40 dkg kacsamáj
- 2 db főtt tojás sárgája (kihagyható)
- 1 db főtt répa
- 1 db lilahagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- só
- 2 evk. kacsaszír/libazsír vagy ház
- friss bazsalikom/koriander/petrezselyem



Elkészítés:

A tojást forrásban lévő vízbe rakjuk és megfőzzük. A répát szintén forró vízben megfőzzük. A májat zsíron megsütjük. A kész májat félretesszük. A hagymát felvágjuk, majd zsíron megpirítjuk.

A kész hozzávalókat: kész májat, a főtt tojások sárgáját, a főtt répát, a fokhagymákat, a megpirított hagymát, 2 evk. zsírt össze turmixoljuk. A kész krémünket ízlés szerint ízesítjük. Személyes kedvencem a bazsalikomos májkrém. Mindig friss fűszernövényeket használok. A kész krémhez szoktam hozzáadni hidrolizált kollagént is, így még értékesebb tápanyag szempontból.

"Pita":

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 1-2 dl kókusztej
- 2 evk. zöldbanánliszt
- 2 evk. hidrolizált kollagén

Elkészítés:

Egy tálba belerakjuk a 4 tojást, amihez hozzáadjuk a hidrolizált kollagént és a zöldbanánlisztet. Ezt felöntjük apránként kókusztejjel, de úgy, hogy az állaga sűrű maradjon. Ezt a masszát felmelegített, kókuszszíros serpenyőre öntjük. Pár percig süssük.

Tipp: a nyers massa tetejére szórhatunk friss fűszereket vagy curry-t, illetve reszelhetünk a masszába cukkinit vagy vöröshagymát is, így még ízletesebb lesz a "Pitánk"

Péntek

1. étkezés: Kókuszjoghurtos gyümölcsök / Omlett
2. étkezés: Zöldségkrémleves
3. étkezés: Édesburgonya brownie / Sült édesburgonya sült hallal
4. étkezés: Zöldségkrémleves
5. étkezés: Csontleves



Gyümölcsök kókuszjoghurttal és mentával:

Hogy ne ugorjon az egekbe a vércukorszinted, a gyümölcs mellé mindig egyél zsírt és rostot.

Mehet a tetejére a bogyós gyümölcs mellett, kivi, maracuja, datolyaszilva (kaki), friss füge, passion fruit vagy sárkánygyümölcs is. Ha ezután a desszert után 1-2 órával falási rohamod lesz, akkor még nagyon ingadozik a vércukorszinted. Ha ezt eszed reggelire vagy tízórára, a nap további részében már ne egyél gyümölcsöt, csak rezisztens keményítő legyen a szénhidrát.

Hozzávalók:

- gyümölcsök
- saját készítésű kókuszjoghurt
- 1 ek kókuszpehely enyhén pirítva
- 2 ek friss mentalevél aprítva
- 1 tk glicin vagy stevia (elhagyható)

Így készítsük:

Vágjuk kockákra a gyümölcsöket, tegyük a joghurttal együtt őket turmixgépbe és tegyük a hűtőbe picit hűlni. Szórjuk meg glicinnel, végezetül pedig kókuszpehellyel és sok mentával. Én imádom, remélem Ti is! ☺

Édesburgonya brownie

Hozzávalók:

- 200 g főtt édesburgonya
- 50 g glicin/ eritrit/ méz/ 20 g stevia
- 120 g mogyoróvaj
- 2 db tojás
- szódabikarbóna
- pici só
- vaj a sütőpapírra
- 20 g cukormentes 90-100%-os kakaópor

Elkészítés: Robotgéppel mindent összekeverünk, amíg krémes nem lesz és 30 perc alatt 170 fokon a kivajazott jénaiban kisütjük, por eritrittel megszórhatjuk a tetejét. Jó étvágyat hozzá! Ha kész nyugodtan posztoljátok ki vagy küldjétek el nekem, nagyon örülni fogok. ☺

Céklakrémleves

Hozzávalók:

- 2 cékla (vagy 1 nagy cékla)
- 2 vöröshagyma
- 3 ek olívaolaj
- 1.2 l alaplé
- 1 dl kókuszjoghurt
- 1 dl rizstejszín vagy kókusztejszín

Elkészítés:

A céklákra 1 ek olívaolajat öntünk, és alufóliába tesszük. 1 órán keresztül sütjük a sütőben. A kissé kihűlt céklát meghámozzuk, és apróra kockázzuk, csakúgy, mint a hagymát. 2 ek olívaolajon vagy vízen megdinszteljük a hagymát, majd a céklát is hozzáadjuk, s addig pároljuk, míg megpuhul. Boturmix-szal pürésítsük a zöldségeket, és fokozatosan felengedjük az alaplével. Újra felforraljuk, majd a joghurttal és tejszínnel krémesítjük. Ízlés szerint lehet sóval, borssal, citromlével és glicinnel vagy eritrittel finomítani.

Édesburgonya brownie

Hozzávalók:

- 200 g főtt édesburgonya
- 50 g glicin/ eritrit/ méz/ 20 g stevia
- 120 g mogyoróvaj
- 2 db tojás
- szódabikarbóna
- pici só
- vaj a sütőpapírra
- 20 g cukormentes 90-100%-os kakaópor

Elkészítés:

Robotgéppel mindent összekeverünk, amíg krémes nem lesz és 30 perc alatt 170 fokon a kivajazott jénaiban kisütjük, por eritrittel megszórhatjuk a tetejét. Jó étvágyat hozzá! Ha kész nyugodtan posztoljátok ki vagy küldjétek el nekem, nagyon örülni fogok. 😊

Csontleves

Ezt bizony 48-72 órát főzni kell.

Hogyan?

A levesnek szánt csontokat, ami általában marhatérd ízületes és velős csont (NPK)

Belerakom az edénybe felengedem szűrt vízzel.

Így natúr főzöm 70C fokon 2-3 napig.

Általában csütörtökön rakom oda és vasárnap kapcsolom le.

Minimális mennyiség párolog el. (Kb 2-3dl, de ez pótolható)

A kész alaplét kimerem üvegekbe és amikor kihűlt fogyasztóba teszem.

Már így is fogyasztható és akinek gyomor, bél panaszai vannak, mint Neked is, ebben a tömény formában is érdemes fogyasztani.

Napi 3-5dl mehet, persze sőt érdemes hozzáadni ilyenkor.

Ezt az alaplét használom fel a különböző levesek készítéséhez, ami bármi lehet.

Különböző húsokból, zöldségek, gomba stb.

Én 1 liter alaplét szoktam adni az új leves készítéséhez.

Ez kb 1:3 arány lesz.

Majd ezt a kész levest ismét kimérve üvegekbe elrakom és napi szinten fogyasztjuk.

Mire is jó?

Gyomor, bél, ízület, izomzat na és persze a hangulatra

Szombat



1. étkezés: Rántotta zöldségekkel
2. étkezés: Zöldségfasírt
3. étkezés: Édesburgonya lasagne
4. Brokkolipüré serranos sonkával
5. Édesburgonya püré sült zellerrel

Édesburgonya lasagne:

Egy nagyobb fej vöröshagymát apróra vágunk, serpenyőben kókuszszíron megpirítjuk. Hozzáadjuk a darált húst (pulyka volt, amit a piacon vettünk, kb. 45dkg), készre sütjük, majd ezután ráöntjük adalékmentes paradicsompürét. (Pár percig összesütjük). Sóval, borssal, fokhagymával és zöld fűszerekkel (koriander, petrezselyem) fűszerezzük.

Egy nagyobb édesburgonyát meghámozunk, vékony karikákra szeleteljük. Edénybe rétegezzük: a szószos hússal kezdjük, majd rá az édesburgonya (és így tovább...) Tetejére parmezán sajt került.

Először a sütőbe letakarva tesszük (kb. 45 perc, 185 fokon), majd mikor az édesburgonya megpuhult levesszük a fóliát és tovább sütjük, míg a sajt szépen rápirult.

Zöldségfasírt:

Hozzávalók:

20 dkg répa
10 dkg zeller
fél fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
2 dkg petrezselyem
2 db tojás
só, bors
2 dkg rizsliszt
olívaolaj

Elkészítés:

A megtisztított és feldarabolt sárgarépat, zellert, vöröshagymát és fokhagymát késes aprítóba tesszük, és apróra, de nem pépesre daráljuk. Ezután a zöldségeket összekeverjük a darált hússal. Hozzáadjuk a felaprított petrezselyemzöldet és a tojást. Megsózzuk, megborsozzuk, és megszórjuk a kukoricakeményítővel, és alaposan összegyúrjuk. A masszából pogácsákat formázunk, és olajban kisütjük. Vagy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, meglocsoljuk olívaolajjal, és 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt készre sütjük.

Brokkolipüré

Hozzávalók:

- 1 fej közepes brokkoli
- 2 dl kókusz joghurt
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál olívaolaj
- só
- bors
- szerecsendió



Édesburgonyapüré

Hozzávalók:

- 1 mk tengeri só
- 3 dl kókusztej
- 2 kanál vaj (hideg)
- 5 darab édesburgonya
- 2 dkg fokhagyma

Vasárnap:



1. étkezés: Totu (tojásfehérje túró)
2. étkezés: Karfiol pizza
3. étkezés: Karfiol pizza
4. Cukkini lepény
5. Guacamole

Karfiolpizza:

Hozzávalók:

- 1 fej karfiol, apró rózsákra szedve
- 1/2 csésze reszelt mozzarella sajt
- 1/2 csésze forgácsokra vágott parmezán sajt
- 1 tojás
- 1/2 evőkanál összenyomott fokhagyma
- 1/2 evőkanál apróra vágott, friss bazsalikom
- 1/2 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem
- 1 teáskanál só
- 1/2 teáskanál frissen őrölt fekete bors

A feltéthez:

3/4 csésze reszelt mozzarella sajt

A karfiolt rózsákra szedjük, majd aprítógépben a lehető legapróbbra daráljuk. A felaprított karfiolt megpároljuk. Majd megvárjuk míg elveszíti nedvességét én tésztaszűrőbe tettem. Összekeverjük a hozzávalókat. Érdemes megkóstolni, hogy elég sós-e, ha az ízlésünknek kevés a só, vagy a pizzafűszer, ilyenkor még tehetünk hozzá. A karfiolos masszát egy sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük és a sütőpapíron szétkenjük. 220 fokra előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt aransárgára elősütjük. Kivesszük a sütőből és rátesszük a feltéteket! És kész is!

Totu:

Hozzávalók:

- 5 M-es tojásfehérje
- 1 csapott teáskanál só
- 3 evőkanál bio citromlé
- 10 gramm kókuszolaj

Elkészítés:

Felforralunk kb. 1 liter vizet. A tojásfehérjéhez hozzáadjuk a citromlevet, olajat, sót, majd villával kissé felverjük és beleöntjük a forró vízbe. Ha már túroszerű az állaga, akkor leszűrjük és jól kinyomkodjuk.

Házi totukrém (tejföl) készítése:

A totut elkészítem, amikor lecsepegettem, kivesszek belőle egy adagot - a tejfölt kevésbé csepegtetem, hogy krémes legyen és ne legyen száraz. Abból a léből, amiben főtt, adok hozzá, csak úgy érzésre, továbbá + 1 evőkanál kókuszszírral összeturmixolom. Kóstolgatni érdemes, ha kicsit folyósabban szereti valaki, lehet még a főzőléből tenni bele, valamint a sóval, illetve a citromlével is lehet variálni.

Cukkini lepény:

Hozzávalók:

100 g zabpehely
cukkini
tojás
só, bors
reszelt kecskesajt vagy ricotta

Elkészítés:

Összekeverjük a hozzávalókat, kókuszolajon elsimítjuk a masszát tepsiben és 30-40 perc alatt 180 fokon kisütjük.

Guacamole:

Hozzávalók:

- Avokádó
- Citromlé (hogy ne barnuljon meg)
- paradicsom
- Mustár
- Só
- bors
- olívaolaj
- Magvak

Összekeverünk mindent, összenyomjuk villával az avokádót és már mehet is a kovászolt rozskenyérre vagy az omlottba reggelire