

30+1 EGÉSZSÉGES NASI



Amit minden

fogyókúrázónak tudnia kell!

Tartalomjegyzék

1

Az első részben olyan desszertek vannak, melyek elkészítése akár hosszabb időt is igénybe vehet és sütni kell őket.

2

A második részben olyan receptek vannak, melyek elkészítése nagyon egyszerű és max. 30 percet vesznek igénybe.

3

Az utolsó részben olyan nasik vannak, amelyek elkészítése nem igényel sütést és szintén kimondottan egyszerűek elkészíteni.

Bevezető

Szia!

Nagyon örülök, hogy letöltötted ezt az ebookot!

Ebben a könyvben 30 egészséges nasit fogsz találni, legtöbbjét bármikor nyugodtan eheted, mert alig van vagy egyáltalán nincs benne cukor, liszt, szénhidrát.

Ezeket a recepteket persze a saját ízlésedre tudod alakítani, úgyhogy lényegében nem csak 30 receptet kapsz, hanem annál sokkal többet, ha kreatív vagy.

Az ebook végén van egy rövid üzenetem számodra. Ne feledd átolvasni!

És még egy dolog. Szeretnék megkérni, hogy írd meg véleményed nekünk, hogy tetszettek a desszertek?

Ha megosztod az ötleteket Facebook, örülnénk, ha becsatolnád a www.facebook.com/simonfitnessOnlinePT/ oldalunkat, hogy láthassuk milyen véleménnyel vannak a desszertekről az ismerőseid.

Nézzük is a recepteket...

Egészséges sajttorta

Desszertnek

70 perc

Hozzávalók:

Az alaphoz:

-Tetszőleges mennyiségű mandula és napraforgómag keveréke (2:1 arányban)

-kb. 10g, min. 85%-os csokoládé

-1-2 teáskanál mogyoróvaj vagy egy kis vaj

A krémhez:

-500g (light) krémsajt

-3 tojás

-3 evőkanál tejföl

-stevia, eritrit

-ízlés szerint: vanília aroma
vagy kakaópor (cukrozatlan)



Elkészítés:

Keverjük össze az alaphoz a hozzávalókat turmixgépben, darálóban amíg egy homogén keveréket nem kapunk. Én 3 evőkanál mandulához adtam 2 evőkanál napraforgómagot, de aki vastagabb alapot szeretne az adhat hozzá még mandulát. Esetleg lehet játszani a mogyoróvaj vagy vaj mennyiségével, a lényeg, hogy valamennyire összeálljon a massa. Ha ez megvan, akkor tegyük bele egy sütőformába, lehetőleg kis átmérőjűbe és nyomkodjuk le alaposan az aljára.

A krém hozzávalóit is keverjük össze egy robotgép vagy kézi habverő segítségével. Steviát vagy Eritritet ízlés szerint adjunk hozzá, illetve ízlés szerint a vaníliát, kakaóport vagy akár kókuszreszeléket is. Majd öntsük rá az alapunkra és mehet is a sütőbe az egész torta 180 fokra kb. 50 percig. Ha megsült, hagyjuk kihűlni és fogyasztásig hűtőben tároljuk.

Brownie

Desszertnek

40 perc

Csoki, csoki, csoki. Isteni finom és egészséges avokádós brownie.

Cukor és liszt mentes, totális élvezetért tördelj bele sütés előtt 85-90%-os étcsokoládét.

Hozzávalók:

- 4 tojás
- 2 érett avokádó
- Fél bögre olvasztott vaj
- 6 evőkanál cukormentes magyórovaj
- 2 evőkanál sütőpor
- Eritrit (100-150g) vagy Stevia ízlés szerint
- Háromnegyed bögre cukrozatlan kakaópor
- 1 csipet só
- 2 tk. vanília kivonat



Elkészítés:

- 1, Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.
 - 2, Az összes összetevőt tegyük bele egy turmixgépbe és turmixoljuk amíg egyenletes állagú nem lesz mindenhol.
 - 3, Tegyük bele a tésztát egy kivajazott sütőpapírral kibélelt tepsibe és süssük 20-25 percig, akkor jó, ha a közepe egy hajszálnyit még nem sült meg annyira.
- Tálalhatjuk házi cukormentes tejszínhabbal, málnával, eperrel.

Zabkeksz

Reggelinek,
tízórainak

40 perc

A zab egy szuper alapanyag amit ajánlok a fogyókúrázóknak. Különösen reggelikre ajánlom a zab fogyasztását. Jó minőségű, hosszú távon felszívódó szénhidrátforrás, illetve fehérjében is gazdag.

Nagyon egyszerű recept és előre megsüthetsz 2-3 napra való reggelit, így időt spórolhatsz meg a reggeleken.

Hozzávalók:

- 1 bögre zabpehelyliszt (zabpehely leaprítva)
- 2 bögre apró szemű zabpehely
- 1,5 bögre tej
- 1 tojás
- 1 csipet só
- Stevia/Eritrit
- 85%-os étcsokoládé kis darabokra tördelve☒



Elkészítés:

- 1, Keverjük össze alaposan a hozzávalókat
- 2, Sütőpapírra adagoljuk ki a masszánkat
- 3, 200 fokra tegyük be a sütőbe és várjunk míg elkészül, kb. akkor jó mikor szép barnás színe van és a szélei kezdenek megpirulni

Répatorta

Desszertnek

45 perc

Hozzávalók:

- 3 tojás
- 10 dkg eritrit
- 3 répa és 1 alma lereszelve
- 10 dkg apró zabpehely
- 5 dkg teljeskiőrlésű tönkölyliszt, vagy paleo liszt
- 10 őrölt mogyoró, vagy mandula, vagy dió
- 1 evőkanál kókuszszír
- 1 tk sütőpor
- 1 tk fahéj



Elkészítés:

Először melegítsd elő a sütőt 180 fokra.

Keverd össze a tojásokat az eritrittel és a fahéjjal. Aztán rakd hozzá a répát és az almát, majd az összes többi hozzávalót.

Öntsd formába a masszát és süsd 25 percig.

Magában is nagyon finom, de tehetsz a tetejére mascarpónéval kevert cukrozatlan tejszínhabot is.



Facebook oldalamba
a héten töltöttem fel
egy új receptet!

Oreo keksz

Nasinak,
tízórainak

60 perc

Hozzávalók:

A tésztához:

- 23 dkg zabpehelyliszt
- 10 dkg holland kakaópor
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 12,5 dkg eritrit
- 12,5 dkg vaj
- 1 db tojás

A krémhez:

- 7 dkg vaj
- 15 dkg eritrit
- 5 evőkanál tejszín
- 1 teáskanál vanília-kivonat



Elkészítés:

Először a krémet készítjük el. A vajat habosra keverjük az eritrittel és a vanília-kivonattal. Kanalanként hozzákeverjük a tejszín, majd a krémet a felhasználásáig hűtőbe tesszük.

A tésztához a zabpehelylisztet összekeverjük a kakaóval, a szódabikarbónával, a sütőporral és a sóval. A vajat habosra keverjük az eritrittel, majd a tojást is hozzáütjük, és addig keverjük, amíg simává, egyneművé válik. Hozzáadjuk a lisztes keveréket, és gyűrőfejes robotgéppel 2-es, majd 3-as fokozaton bekeverjük, amíg összeáll sima tésztává.

Belisztezett deszkán 2-3 mm-esre kinyújtjuk, a tésztánkat 5 cm-es pogácsaszaggatóval kiszúrjuk.

Sütőpapírral bélelt sütőlemezre rakosgatjuk őket, és előmelegített sütőben 160 fokon, 7 perc alatt készre sütjük. Nem kell jobban megsütni, mert akkor nagyon kiszárad. Amikor kivesszük a sütőből, még puhának tűnik, de amikor kihűl, akkor finom roppanóssá válik. Kihűtjük.

A kekszeket párosával „összeragasztjuk” egy kis krémmel és 30 percre a hűtőbe tesszük.

Citromkrémes pite

Desszertnek

120 perc

Nem túl édes, frissítő sütemény amit bármikor nyugodtan ehetsz. A Gullón Digestive keksz egy cukormentes, rostokat tartalmazó keksz, ehelyett használhatsz pl. Update1 boltokban kapható kekszet is.

Hozzávalók:

Hozzávalók a kekszes alaphoz:

- 30 dkg Gullón digestive keksz
- 0.5 citromból nyert citromhéj
- 15 dkg vaj

Hozzávalók a citromkrémhez:

- 250 g eritrit
- 3 citromból nyert citromlé
- 2 dl habtejszín
- 2.5 citromból nyert bio citromhéj
- 6 db tojás
- 1 db tojássárgája

Elkészítés:

A kekszes alappal kezdjük. A kekszet finomra daráljuk, hozzáadjuk egy fél citrom lereszelt héját, valamint a puha vaját, és az egészet összekeverjük. Egy 22 cm átmérőjű torta- vagy piteformát kivajazunk, az aljára pedig sütőpapírt teszünk. Erre öntjük rá a vajas kekszmorzsát, amit aztán egy pohár aljával lenyomkodunk, és elegyengetünk a formában. 180°C-os sütőbe tesszük negyed órára.

A krém összes hozzávalóját egy nagy tálban homogénre keverjük, majd vízgőz fölé tesszük.

Vízgőz felett, gyakori kevergetés mellett kicsit besűrűsítjük, azonban figyeljünk rá, hogy nem szabad túlmelegíteni. Ha van cukorhőmérőnk, nyugodtan használjuk: akkor jó, amikor nagyjából 60 fokos a krém.

A krémet a vízgőzről lehúзва szűrjük át, így eltávolítva a citromhéjat, majd öntsük a kekszes alapra.

120°C-ossütőben süssük az egészet 25-30 percet, majd hagyjuk teljesen kihűlni.



Mogyorós-banános muffin

Desszertnek

45 perc

Hozzávalók:

- 2 bögre zabpehelyliszt
- 1 bögre tej
- 2 tojás
- 1 tk szódabikarbóna
- 3 ek zabkorpa
- 10 csepp stevia
- 20 dkg földimogyoró (frissen pucolva)
- 2 dl joghurt
- 1 ek teavaj
- 0,5 dl tej
- 1 banán



Elkészítés:

A száraz alapanyagokat egy keverőtálba tesszük, összekeverjük.

A mogyorót aprítógépbe szórjuk, hozzáadjuk az olvasztott vajat, joghurtot, 0,5 dl tejet és a stevia cseppeket, majd pépesre összeturmixoljuk.

Hozzáöntjük a zabpehelyliszthez, majd hozzáadjuk a tojásokat, olajat, végül a tejet.

Simára keverjük, és kipapírozott muffin formákba töltjük.

A banánkarikákat a közepébe tesszük.

Előmelegített sütőben 180 C-on 25-30 percig sütjük.

Csokis-túrós muffin

Reggelire,
uzsonnára

35 perc

Hozzávalók:

Tészta:

- 15 dkg zabpehelyliszt
- 30 g cukrozatlan kakaópor
- 1 csomag sütőpor
- 6 db tojás
- 3 ek. eritrit
- 80 ml tej
- 150g vaj
- 2 evőkanál víz
- 1 ml rumaroma

Töltelék:

- 25 dkg sovány túró
- 2 ek. eritrit
- 1 citromból nyert citromhéj
- 1 ml vanília aroma



Elkészítés:

A lisztet elkeverjük a kakaóval és a sütőporral.

A vajat a tojással és az eritrittel habosra keverjük, hozzáadjuk a tej felét, majd a lisztes keveréket és a maradék tejet.

A muffin tepsit 12 mélyedéséig kibéleljük a muffin papírral, majd a masszát belekanalazzuk. A töltelék hozzávalóit összekeverjük és kis golyókat formázunk belőlük, majd a golyókat a muffinformákba töltött keverékbe belenyomkodjuk (mindegyik mélyedésbe egyet).

180 fokra előmelegített sütőben sütjük kb. 25 percig.



Youtubeon van egy
pár jó edzés videóm!

Dupla csokis keksz

Reggelire,
uzsonnára

20 perc

Hozzávalók:

- 1 bögre krémes magyoróvaj
- Kétharmad bögre zabpehelyliszt
- 3-4 ek. eritrit
- Fél ek. vanília kivonat
- 4 ek. cukrozatlan kakaópor
- 1 tojás
- 1 ek. szódabikarbóna
- Fél bögre aprított csokoládé (min. 85% kakaótartalmú étcsokoládé)



Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Egy közepes méretű edényben keverjük össze a magyoróvaját, zabpehelylisztet és a vanília kivonatot.

Egy másik edényben adjuk egymáshoz a kakaóport, egy csipet sót és a szódabikarbónát és keverjük el alaposan. Ezután a két edény tartalmát adjuk össze és a többi hozzávalót is adjuk a keverékhez és jól keverjük el.

Sütőpapírra adagoljuk ki a tésztát és kb. 6 percre süssük.

Túrós „piskóta” tekerecs

Vendégvárónak

30 perc

Szuper süti, amiben tényleg kb. semmi szénhidrát nincs. Nyugodtan eheted bármikor, nem fogsz hízni tőle.

Hozzávalók:

Piskóta:

- 4 db tojás
- 1 ek cukrozatlan kakaópor
- 1 csipet só
- 4 ek eritrit

Töltelék:

- 18 dkg sovány túró
- 2 ek görög joghurt
- 3 ek eritrit
- 1 citromból nyert citromhéj



Elkészítés:

A tojásokat szétválasztjuk. A sárgájához megy az eritrit meg a kakaópor, jól összekeverjük.

A só és a tojásfehérje vegyül, kemény habbá verjük.

A két krémet óvatosan összeforgatjuk és egy sütőpapírral bélelt, kisebb tepsiben gyorsan megsütjük, kb. 15 perc alatt megsül.

Még melegen, töltelék nélkül feltekerjük a sütőpapírral együtt, és kihűtjük.

A krém elkészítése rém egyszerű: csak keverjük össze minden hozzávalót.

Ha kihűlt a piskótánk, akkor kitekerjük, megtöltjük a túrós krémmel és visszacsavarjuk.

Csoki mousse

Desszertnek,
násinak

🕒 5 perc

Finom és egészséges pohárdesszert. A tetejére tehetsz gyümölcsöt, tejszínhabot, csokireszeléket vagy amit akarsz.

Hozzávalók:

- 2db érett avokádó
- 1 50ml tejszín
- Fél bögre min. 85%-os étcsokoládé, olvasztva
- 1 csipet só
- 2 ek eritrit
- 3 ek cukrozatlan kakaópor
- 1 ek vanília kivonat



Elkészítés:

Az összes hozzávalót, tegyük bele egy turmixgépbe és turmixoljuk, míg teljesen homogén nem lesz.

A kész krémet adagoljuk ki poharakba és tegyük a hűtőbe 15-20 percre.

Palacsinta

Reggelire,
uzsonnára

10 perc

Ki nem szereti a palacsintát!?

Ez a változat zabpehely-lisztből készül így lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaz, amelyek hosszan tartó energiát biztosítanak.

A zabpehelyben 25%-kal kevesebb szénhidrát van, mint a búza finomlisztben.

Hozzávalók:

- 1 bögre zabpehelyliszt (darált zabpehely)
- 1 bögre víz vagy tej
- 1 db banán
- 1 db tojás
- 2 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- fél tasak sütőpor
- 1 evőkanál Eritrit



Elkészítés:

Keverjük össze a hozzávalókat, egy sűrű elegyet kell kapnunk.

Egy serpenyőben kis vaját olvasszunk meg és süssük ki a palacsintákat.

Oldalanként kb. 1-1,5 perc, akkor fordítsuk meg amikor már buborékos a teteje és onnantól még kb. 1,5 perc sütés kell a másik oldalának is. Közepes vagy alacsony lángon/fokozaton süssük.



Csekkold le a közösségi média oldalaimat is!

Csokis áfonya fűrtök

Nasinak,
desszertnek

🕒 15 perc

Aranyos kis desszert, jó bulikba, összejövetelekre, grillezés mellé. Alig van benne szénhidrát, így tényleg bármikor eheted és a mennyiségen sem kell aggódní.

Hozzávalók:

- 1,5 bögre min. 85%-os étcsokoládé
- 1 ek kókuszolaj
- 2 bögre áfonya



Elkészítés:

Egy közepes tálban keverjük össze az olvasztott csokoládét és a kókuszolajat. Egy sütőpapírt terítsünk ki egy tálcára és kezdjük el elkészíteni a kis mini desszerteket.

Egy darab úgy készül, hogy egy evőkanálnyi olvasztott csokit a sütőpapírra kanalazunk és erre mehet rá 3-4 db áfonya. Ha ez megvan, akkor csurgassunk csokit az áfonyákra, ahogy a képen is látható.

Tegyük hűtőbe 10 percre és kész is van!

Citromos joghurthab

Nasinak,
desszertnek

🕒 10 perc

Na ez az az édesség, amit mértéktelenül ehetsz...

Hozzávalók:

- 200g görög joghurt (cukrozatlan)
- 2 ek. eritrit
- 2dl hideg tejszín
- 1 citrom reszelt héja



Elkészítés:

A tejszínt az eritrittel és a citromhéjjal verjük habbá. Ha ez megvan, keverjük össze a görög joghurttal és tálaljuk poharakba, bögrékbe.

Rikottás sült körte

Őszi
hétvégékre

30 perc

Hozzávalók:

- 1 db körte
- 1 ek citromlé
- 2 ek eritrit
- 4 ek ricotta



Elkészítés:

A körtét félbevágjuk és kimagozzuk, meglocsoljuk egy kis citromlével és fél-fél evőkanál eritrittel meghintjük. 180 fokra a sütőbe tesszük kb. 20 percig hagyjuk sülni. Ha megsült töltjük meg ricottával, amibe ízlés szerint keverjük bele egy evőkanál eritritet.

Ha van időnk akkor megpiríthatunk egy kis darabolt diót és rászórhatjuk a körtékre.

Erdei gyümölcsös túrókrém

Desszertnek,
vacsorára

10 perc

Szuper, egyszerű desszert melyet akár vacsorára is ehetsz. Kimondottan kevés szénhidrát van benne, viszont annál több fehérjét tartalmaz.

Hozzávalók:

- 200g túró, félzsíros
- Fagyasztott vagy friss erdei gyümölcs
- 1 ek eritrit
- 2 ek görög joghurt



Elkészítés:

A hozzávalókat egy tálban gépi habverővel dolgozzuk össze és kész is. Tálalhatjuk cukormentes tejszínhabbal, gyümölcsökkel.



A Facebookomon
edzéstippek is
vannak!

Grillezett barack tejszínhabbal

Desszertnek

20 perc

Hozzávalók:

- 2 db barack félbevágva
- 2 ek vaj
- 1 ek eritrit
- 200 ml tejszín
(cukrozatlan)



WHITE ON RICE COUPLE

Elkészítés:

A barackokat kenjük meg vajjal és a sima oldalukon grillezzük őket 4-5 percre közepes lángon/fokozaton amíg szép színe nem lesz. Eközben a tejszín az eritrittel verjük habbá. Tálaljuk a képen látható módon esetleg tehetünk rá citromot, csokireszeléket, olvasztott csokoládét.

Mogyoróvajjas fudge

Desszertnek

25 perc

A fudge egy amerikai desszert, melyben sok-sok cukor van. Ez egy mogyoróvajjas, cukormentes változata elég laktató, fehérjékben gazdag. Ha szeretnéd felturbózni, keverj bele aprított (min. 85%-os) étcsokoládét vagy mogyorót/diót.

Hozzávalók:

- 2 bögre kókuszreszelék
- 1 bögre mogyoróvaj
- fél bögre olvasztott kókuszszír
- egy evőkanál eritrit



Elkészítés:

Egy aprítógépbe/turmixgépbe tegyük bele a kókuszreszeléket és addig aprítsuk amíg krémes állaga nem lesz, ez kb. 4-5 percet vesz igénybe. Ha ez megvan, adjuk hozzá a többi hozzávalót és aprítsuk az egészet még 1 percig. Ha ez megvan egy edénybe tegyünk sütőpapírt és öntsük bele a masszánkat, majd tegyük a fagyasztóba 15 percig és utána tálalhatjuk is. Hűtőben tárolva 10 napig eláll.

Csokis joghurt

Desszertnek

15 perc

Ha egy finom csokis desszertre vágysz, de nincs sok időd elkészíteni, akkor itt van egy recept a számodra.

Hozzávalók:

-200g min. 85%-os étcsokoládé, apróra tördelve

-4dl görög joghurt (cukrozatlan)

-2-3 ek eritrit (ízlés szerint)

-3 ek mogyoróvaj



Elkészítés:

Vízgőz felett olvasszuk meg a csokoládét, majd keverjük bele a joghurtot és az eritritet, illetve tegyük bele egy csipet sót.. Egy kis tálban keverjük össze 4 evőkanál joghurtot a mogyoróvajjal.

Poharakba tegyük egy réteg csokis joghurtot, majd arra egy kis réteg mogyoróvaját, majd megint egy réteg csokis joghurtot, az egész tetejére mehet pirított, darabolt mogyoró. Langyosan is finom, de ha szeretnéd, tedd be a hűtőbe fogyasztásig.

Mogyoróvaj golyók

Desszertnek,
nasinak

10 perc

Hozzávalók:

- 250g mogyoróvaj
(cukormentes)
- 2 ek eritrit
- 2 teáskanál vanília
kivonat
- 150g zabpehely
- 50g kókuszreszelék
- 50g apróra tördelt
min.85%-os étcsokoládé



Elkészítés:

A hozzávalókat dolgozzuk össze, míg egy homogén keveréket nem kapunk, ha kell adjunk hozzá 1-2 evőkanál vizet.
Formázzunk kis golyókat és ha szeretnéd beleforgathatod őket kókuszba, cukrozatlan kakaóporba.



Az instámat láttad
már?

Áfonyás Chia mag pudding

Desszertnek,
reggelinek

10 perc

Hozzávalók:

- Háromnegyed bögre áfonya
- Negyed bögre chia mag
- Fél bögre cukrozatlan görög joghurt
- 1 bögre mandulatej (sima is megfelel)
- 1 ek vanília kivonat
- 2 ek eritrit



Elkészítés:

Az áfonyákat törjük össze egy villa segítségével egy közepes nagyságú edényben. Ha ez megvan, tegyük hozzá az összes többi hozzávalót és alaposan keverjük össze.

Legalább 6 órára rakjuk a hűtőbe és néha keverjük át.

Csokis pite

Desszertnek

20 perc

Csokis pite, amit nem kell sütni...van ennél jobb?
Tálalhatod tejszínhabbal, gyümölcsökkel vagy ha imádod a csokit, akkor olvasztott étcsokoládéval is bevonhatod a pitét.

Hozzávalók:

A tésztához:

-Másfél bögre pucolt dió

-4-5 ek cukrozatlan
kakaópor

-1 nagy bögre datolya

A krémhez:

-350g mascarpone

-2 bögre min. 85%-os
étcsokoládé

-1-2 ek eritrit

-Fél bögre tej



Elkészítés:

Mindenek előtt a datolyát áztassuk 10 percig forró vízben, majd szűrjük le. A diót és a kakaóport tegyük bele egy turmixgépbe és jól dolgozzuk össze. Ha ez megvan, a datolyát is tegyük bele külön a turmixba és addig aprítsuk, míg egynemű nem lesz az egész, ha ez megvan öntsük vissza a kakaóporos diót és keverjük még 1 percig.

Egy pités tálba tegyük bele ezt a keveréket és nyomkodjuk le, illetve fel az oldalára. A lényeg, hogy a lehető legtöbb levegőt kinyomkodjuk belőle. Tegyük a fagyasztóba, amíg elkészítjük a krémet.

A krémhez a csokit olvasszuk fel, majd tegyük bele a turmixgépbe az összes többi hozzávalóval együtt és alaposan dolgozzuk össze őket.

A kész krémet tegyük a pite alapunkra és az egészet rakjuk a hűtőbe 2 órára.

Csoki fagyi

Desszertnek

10 perc

Hozzávalók:

- 3 fagyasztott banán
- 4-5 ek cukrozatlan kakaópor
- 2-3 ek mogyoróvaj
- egy csipet só



Elkészítés:

Az összes hozzávalót tegyük egy turmixgépbe és aprítsuk míg egynemű nem lesz. A kész krémbe esetleg tehetünk tördelt étcsokoládét. Fagyasszuk 1-2 óráig majd tálalhatjuk is.

Epres csokijégkocka

Desszertnek

10 perc

A legjobb csoki-eper arány! Jó vendégeknek felkínálni, nasinak vagy a film közben. A receptben 16 eper van de ha neked más fajta jégkocka-készítőd van, akkor variálj nyugodtan a mennyiségekkel.

Hozzávalók:

- 16db friss eper
- 2 bögre min. 85%-os étcsokoládé
- 2 ek kókuszszír



Elkészítés:

A csokit olvasszuk fel és adjuk hozzá a kókuszszírt. Jégkockakészítőbe adagoljuk az olvasztott csokoládéból majd nyomjuk bele egy-egy epret minden kockába. Fagyasszuk 1-2 órát, majd fogyasztásig hűtőben tároljuk.



Olvasd el a véleményeket a Facebook oldalamon!

Sajttorta szelet

Desszertnek

15 perc

Hozzávalók:

- 200g krémsajt
- 2,5 bögre görög joghurt
- 2-3 ek eritrit
- 1 csipet só
- málna, eper, áfonya és graham keksz ízlés szerint



Elkészítés:

A krémsajtot, joghurtot, eritritet és egy csipet sót keverjük alaposan össze. A krémet egy sütőpapírral lefedett tálcára terítsük szét majd mehet rá a málna, eper, áfonya és a graham keksz ízlés szerint. Fagyaszszuk 2-3 órát majd szeleteljük és tálaljuk.

Avokádós csoki trüffelek

Desszertnek

25 perc

Hozzávalók:

-1 bögre min. 85%-os
étcsokoládé

-1 érett avokádó

-1 ek vanília kivonat

-2 ek cukrozatlan
kakaópor



Elkészítés:

Olvasszuk fel a csokoládét és az avokádót villával nyomkodjuk szét. Ha ezek megvannak, akkor a csokit az avokádóval keverjük össze és adjuk hozzá a vanília kivonatot is.

15 percre tegyük a fagyasztóba a masszát, majd formázzunk golyókat és gurigassuk meg őket kakaóporban.

A PB&J (Peanut Butter&Jelly) nem jelent mást, mint mogyoróvaj és lekvár. Az amerikaiak kedvelt kombinációjáról van szó. Ők kenyérre kennek mogyoróvaját, majd lekvárt. Ebben a receptben nincs kenyér, de az ízvilág ugyanaz.

Hozzávalók:

- Háromnegyed bögre mogyoróvaj
- Negyed bögre kókuszszsír
- Negyed bögre hozzáadott cukormentes eperlekvár
- Fél bögre aprított mogyoró



Elkészítés:

Olvasszuk fel a kókuszszsírt és keverjük el a mogyoróvajjal. Muffin papírokba vagy muffin formákba tegyünk egy evőkanál kókuszszsíros mogyoróvaját és tegyük be a formákat/papírokat a hűtőbe 15 percre. Ha megdermedt, mehet rájuk egy teáskanálnyi lekvár, s utána még egy evőkanálnyi mogyoróvaj. A tetejükre mehet egy kis mogyoró szórás. Tegyük fagyasztóba 25 percre, majd tálaljuk.

Túró rúd

Desszertnek

70 perc

Igazi magyar édesség aminek a fogyókúra, cukormentes változata most itt olvasható.

Napi többet is megehetsz belőle, nem hízlal. Ebből a mennyiségből kb. 10 db lesz.

Hozzávalók:

-250g félzsíros túró
(zsírszegényből nem fog összeállni rendesen)

-50g+40g vaj

-fél citrom héja

-egy csipet só

-Stevia, vagy egyéb természetes édesítő

-fél tábla 85%-os étcsokoládé



Elkészítés:

- 1, A túró és a vajat kézi robotgéppel keverjük össze. Jó sokáig, hogy csomómentes legyen.
- 2, Belereszeljük a fél citrom héját.
- 3, Egy csipet só és ízlés szerint a természetes édesítő szerünk is mehet bele.
- 4, Tegyük a fagyasztóba fél órát.
- 5, Mielőtt felmelegszik a túrónk, gyorsan formáljunk rudakat és tegyük vissza a fagyasztóba fél órát dermedni.
- 6, Olvasszuk fel a csokinkat a 40g vajjal együtt.
- 7, Kanállal csurgassuk rá a csokit a rudakra és hűtőben tároljuk dermedésig, illetve fogyasztásig.



YouTube

Youtubeon van pár érdekes videó!

Mangós sajttorta

Desszertnek

30 perc

Hozzávalók:

Alaphoz:

-1 bögre datolya (10 percig meleg vízben áztatva, majd leszűrve)

-1 bögre dió vagy mandula

Krémhez:

-2 bögre kesúdió

-50ml citromlé

-90ml kókuszolaj

-1 bögre tej

-3-4 ek eritrit (ízlés szerint)



Elkészítés:

Az alap hozzávalóit egy turmixgépen aprítsuk, keverjük össze. Ha már egy homogén masszáról beszélünk, akkor egy torta formába tegyük bele és nyomkodjuk le az aljára, egyenletesen.

A krém összes hozzávalóját nagyon alaposan turmixoljuk össze és öntsük rá az alapra, egyengessük el.

4 órára tegyük a hűtőbe dermedni.

Egy mangót turmixoljunk le és öntsük rá a krémre, majd tegyük vissza dermedni még 2 órát.

Banán falatok

Desszertnek

10 perc



Hozzávalók:

- 1 bögre olvasztott étcsokoládé
- Kétharmad bögre mogyoróvaj
- 2 ek kókuszolaj
- 2 banán felszeletelve

Elkészítés:

Egy tálban keverjük össze az olvasztott csokoládét és a kókuszolajat. Muffinformákba tegyünk egy evőkanál csokoládét, arra mehet rá egy szelet banán, majd egy evőkanál olvasztott mogyoróvaj, majd még egy kis csokoládé. A kis falatkákat tegyük a hűtőbe 2 órát dermedni.

+1 meglepetés

30 nasi plusz egy csúcsszuper, extrém hatékony zsírégető edzés, hogy a táplálkozás mellett a fitt életmódra is koncentráljunk.

Ezzel a rövid, otthoni edzéssel 400-450 kalóriát égetsz el 24 perc alatt.

Ne felejts el feliratkozni a YouTube csatornámra és megosztani ezt a videót kollégáiddal, ismerőseiddel, mivel lesznek még szuper tartalmak.

/A következő oldalon még van egy kis mondanivalóm!/



A videóhoz klikk [IDE!](#)

Érdekel egy szuper, otthon végezhető kocka/laposhas program, INGYEN táplálkozási anyaggal és diétatervvel?>

NÉZD MEG ITT:

ÉRDEKEL! >

Viszlát legközelebb!

Hey, milyenek a receptek?

Igyekeztünk frankó, egészséges és tényleg ízletes ötleteket adni, hogy Te is belekóstolhass a kiegyensúlyozott, tápláló illetve élvezetes kajálás rejtelmeibe.

Tudod, itt nálunk a Simonfitnessnél nem divatdiéták és hülye, ferde, mindenhol olvasható ötletek, tippek a jellemzőek.

Szeretnénk minél több embernek segíteni és támogatni őket, hogy ne fussanak csapdába, amit a világ egyre nagyobb és kelendőbb fitnessbiznisze állít.

Kérlek hívd meg ismerőseid ezekre a social oldalainkra, hogy ők is a jó útra térhessenek és pénzt, időt spóroljanak a Simonfitness ötleteivel.

Hívd meg őket itt...

