

AVENAGoFit

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ

BEACH BODY
CSOMAG



www.avenagofit.com

AVENA
GoFit

REGGELI: TÁPLÁLÓ ZABKÁSA

Hozzávalók:

- 1 csésze **Avena GoFit Aprószemű zabpehely**
- 2 csésze mandulatej vagy más növényi tej
- Friss gyümölcsök (pl. bogyós gyümölcsök, banán, alma)
- Egy marék dió vagy magvak
- Méz vagy juharszirup ízlés szerint

Elkészítés:

1. Melegítsd fel a mandulatejet egy közepes méretű edényben.
2. Add hozzá a zabpehelyet, és közepes lángon főzd, amíg besűrűsödik (kb. 5-7 perc).
3. Tálald friss gyümölcsökkel, dióval vagy magvakkal, és egy kis mézzel vagy juharsziruppal ízesítsd.





EBÉD: GLUTÉNMENTES ZABPELYHES SALÁTA

Hozzávalók:

- 1 csésze főtt quinoa
- 1/2 csésze **Avena GoFit Aprószemű zabpehely**
- 1 nagy marék bébispenót
- 1/2 avokádó, szeletelve
- 1/2 csésze cseresznyeparadicsom, félbevágva
- 1/4 csésze reszelt sárgarépa
- Olívaolaj és citromlé öntet

Elkészítés:

1. Főzd meg a quinoát az utasítások szerint, és hagyd kihűlni.
2. Keverd össze a főtt quinoát, a gluténmentes zabpehelyet, a bébispenótot, az avokádót, a paradicsomot és a sárgarépát egy nagy tálban.
3. Locsold meg olívaolajjal és citromlével, ízlés szerint sózd és borsozd.





VACSORA: ZÖLDSÉGES ZABPELYHES FRITTATA

Hozzávalók:

- 1 csésze **Avena GoFit Aprószemű zabpehely**
- 6 tojás
- 1/2 csésze mandulatej vagy más növényi tej
- 1 piros paprika, kockázva
- 1 kis cukkini, reszelve
- 1/2 csésze spenót
- Só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. Előmelegítsd a sütőt 180°C-ra.
2. Egy nagy tálban keverd össze a tojásokat, a mandulatejet, a sót és a borsot.
3. Add hozzá a gluténmentes zabpehelyet, a paprikát, a cukkinit és a spenótot.

Öntsd a keveréket egy kivajazott sütőtálba, és süsd 25-30 percig, amíg a frittata megszilárdul és aranybarna lesz a teteje.



The logo for Avenagofit, featuring the word 'AVENA' in a small, uppercase, sans-serif font above the word 'GoFit' in a large, elegant, cursive script font. The logo is set against a white background with a decorative, scalloped right edge.

RÁADÁS: EPERTURMIX ZABPEHELYKORPÁVAL, GRANOLÁVAL

Hozzávalók:

- 200 g érett eper
- 4-5 kanál görög joghurt / növényi joghurt
- 1 evőkanál méz / esetleg cukor
- 2 evőkanál **Avena GoFit Zabpehelykorpa**

Tetejére:

- ízlés szerint **Avena GoFit Meggyes-almás Granola**

Elkészítés:

Tegyük a megmosott epret egy tálba és botmixer segítségével turmixoljuk pépesre. Adjuk hozzá a joghurtot, a mézet, a zabpehelykorpát és turmixoljuk krémes állagúra.

Öntsük az elkészült turmixot poharakba, szórjuk a tetejére granolát és már fogyaszthatjuk is.

