

Francúzske toasty

Suroviny:

- 4ks celozrnné toasty
- 20g proteínová prášok
- 1ks vajce

Môj tip:

- Tousty môžete ozdobiť čímkoľvek podľa chuti, ja som k nim pridala ovocie, škoricu a preliala čakankovým sirupom.

Postup:

- 1 Vymiešame vajíčko, proteín, podľa konzistencie pridáme trochu vody.
- 2 Toasty obalíme z oboch strán a dáme piecť na panvicu.
- 3 Ozdobíme a vychutnávame!



430

kCal

33g

Bielkoviny

10g

Tuky

45g

Sacharidy



Náročnosť

Nízka



Čas

10 min



Počet surovín

3-4



Krevety s červenou šošovicou

Suroviny:

- 150g krevety
- 80g červená šošovica
- 80g avokádo
- 5g olivový olej
- 20g rajčinová omáčka

Môj tip:

- Do šošovice som pridala karí korenie a na vrch čierny sezam. Bylinky dali jedlu taktiež úplne iný nádych!

Postup:

- 1 Krevety opečieme sprudka na panvici, osolíme, pridáme cesnak.
- 2 Pridáme šošovicu, podlejeme vodou a dusíme cca 10 minút.
- 3 Pridáme avokádo, bylinky, a vychutnávame!

514

kCal

41g

Bielkoviny

18g

Tuky

45g

Sacharidy



Náročnosť

Zvládne to každý!



Čas

15 min



Počet surovín

5