

## **TÚRÓS ZABPEHELYPOGÁCSA (kb.20-25db)**

### **Hozzávalók:**

35 dkg zsírszegény, krémes túró  
3 db tojás  
3 evőkanál (4 dkg) zabpehely, de 2-3 evőkanállal többet is tehetünk bele  
3 evőkanál (3 dkg) zabpehelyliszt  
1 teáskanál só  
5 dkg light zsírszegény reszelt sajt a tetejére  
ízésítéshez különböző fűszerek, magok, magőrlemények

### **Elkészítés**

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, majd sütőpapírral bélelt tepsibe kb. fél evőkanálnyi halmokat kanalazunk, és megszórjuk reszelt sajttal. 220 °C –ra előmelegített sütőben, kb. 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.

Én 25 dkg túró, 2 tojás, 2 EK zabpehely, 3 EK zabpehelyliszt, 3 dkg Tolle light sajttal készítettem. A tésztába tettem még 2 evőkanál lenmagpelyhet, 1 evőkanál szezámmagot is. 18 db lett, közel azonos méret.

1 db energia-, és tápanyagtartalma:

40 Kcal

3,4 g fehérje

2,1 g zsír

1,2 g szénhidrát

## **PIZZA VÁLTOZAT**

A 25 dkg túróból 2-3 adag pizzalap készíthető.

A tészta összetevőit a sajt kivételével jól összedolgozzuk. Sütőpapírral kibélelt sütőlapra a kívánt mennyiségű masszából kb. fél ujjnyi vastag körtlapot formázunk, és a 220 fokra előmelegített sütőben 10 percre elősütjük. Kivesszük. Natúr paradicsompüréből, hagyma, bazsalikom, oreganó, kakukkfű és olívaolaj hozzáadásával finom házi ketchupot készítünk, és ezzel megkenjük. Pakoljuk meg kb. 10-15 dkg tetszőleges-szezonális zöldségfélével, gombával. Végül szórjuk meg 3-4 dkg zsírszegény reszelt sajttal vagy szeletelt light mozzarellaival. Mehet vissza a sütőbe úgy 5 percre, amíg a sajt szépen ráolvad. Plusz fehérje feltét nem kell rá, hiszen a tészta szinte tiszta túróból van.

Vacsorára ideális, ebédnél érdemes kiegészíteni egy levessel vagy gyümölcscsel.

1 pizzalap energia,-és tápanyagtartalma 3 adag esetén:

Energia: 216 Kcal

Fehérje: 18 g

Zsír: 11,4 g

Szénhidrát: 7,2 g

A túró helyett készíthetünk pizzalapot akár karfiolból vagy más zöldségféléből is, akár hüvelyesekből.