



**ADJ ÍZT A
REGGELEDNEK!**



**ANNYIRA NÖVÉNYI,
ANNYIRA FINOM!**

**PALACSINTA
REGGELIRE,
NÖVÉNYI
ALAPON?
NANÁ!**





VEGÁN ALMÁS PALACSINTA

A tökéletes palacsintatészta, maximálisan növényi alapon, kedvenc Alpro This Is Not Milk zabitalunkkal!

Hozzávalók

- 3 alma
- 200g tönkölybúzaliszt
- 1 ek sütőpor
- ½ ek fahéj
- 1 tk só
- 300ml Alpro This Is Not Milk zabital
- 2 ek olívaolaj
- juharszirup

Elkészítés

1. Reszelj le kettő almát kézi reszelő segítségével, a harmadikat pedig vágd fel vékony szeletekre.
2. Szitáld át a száraz összetevőket egy nagy tálba, majd add hozzá az Alpro This Is Not Milk zabitalt, az olívaolajat és a reszelt almát is. Alaposan keverd őket össze.
3. Melegíts elő egy finoman kiolajozott serpenyőt közepes lángon. Miután kellően felmelegedett, tegyél körülbelül kettő evőkanál palacsintatésztát a serpenyőbe, és helyezz a tészta tetejére egy almaszeletet. Süsd 1-2 percig, amíg apró buborékok jelennek meg a tetején. Forgasd meg a palacsintákat és süsd a másik oldalukat is nagyjából egy percig. Melegen tálald, tetszés szerint juharsziruppal vagy akár friss almaszeletekkel.



PALACSINTA KARAMELLIZÁLT BANÁNNAL

Annyira könnyű és habos, hogy egyszerűen megőrülsz ezért a reggeli palacsintáért.

Hozzávalók

- 3 banán
- 300 ml Alpro No Sugars Cukormentes Mandulaital
- 4 evőkanál agavészirup
- 2 evőkanál napraforgóolaj
- 200 g tönkölybúzaliszt
- 1 evőkanál sütőpor
- ½ evőkanál fahéj
- extra gyümölcs a tálaláshoz

Elkészítés

1. Készítsd el a tésztát. Pépesítsd az egyik banánt egy nagy tálban, majd keverd össze az Alpro No Sugars Cukormentes Mandulaitallal, az agavésziruppal és a napraforgóolajjal, amíg homogén masszát nem kapsz.
2. Egy külön tálban szitáld össze az összes száraz hozzávalót, majd borítsd bele a mandulaitalos keverékbe, és keverd össze.
3. Vágd a maradék 2 banánt 12 szeletre.
4. Melegíts fel egy enyhén kiolajozott serpenyőt közepes lángon, és az első 3 banánszeletet kb. 30 másodpercig enyhén pirítsd meg.
5. Önts 2-3 kanálnyi tésztát a banánszeletekre, és süsd 1-2 percig, amíg a palacsintaalap megdermed, és buborékok pattannak ki a tetején. Fordítsd meg a kis palacsintát az alatta lévő banánszeletekkel együtt, és süsd a másik oldalát is egy percig.
6. Ismételd meg ezt még 3-szor, amíg az összes tészta és banánszelet el nem fogy. Tálald forrón a kedvenc gyümölcsöddel. Elképesztően finom!





**INKÁBB
ZABKÁSÁS VAGY?
EZEKET
IMÁDNI FOGOD!**

RÉPÁS-DATOLYÁS ZABKÁSA

Különleges reggeli, ami biztosan levesz majd a lábadról!

Hozzávalók

- 2 sárgarépa (kb. 150 g)
- néhány szem datolya
- 800 ml Alpro No Sugars Cukormentes Mandulaital
- ½ evőkanál fahéj
- ½ evőkanál vaníliaaroma
- 200 g zabpehely

Tálaláshoz:

- egy marék pörkölt dió
- mogyoróvaj

Elkészítés

1. Hámozd meg a sárgarépát, reszeld finomra, és kockázd fel a datolyát is.
2. Öntsd egy lábasba az Alpro No Sugars Cukormentes Mandulaital, add hozzá a sárgarépát, a datolyákat, a fahéjat és a vaníliaaromát. Kis lángon 5-10 percig óvatosan főzd, időnként keverve, amíg a sárgarépa megpuhul.
3. Add hozzá a zabpehelyet, és kevergesd addig, amíg a zabkása sűrűsödni nem kezd. Vedd le a tűzről, és adj hozzá még egy kevés mandulaital, ha úgy gondolod, hogy túl sűrű.
4. Szedd ki tányérokba, majd szórd meg a tetejüket a pörkölt dióval. Addig edd, amíg meleg!





BROWNIE SÜLT ZABKÁSA

Zabból zab-álom!

Hozzávalók

- 500 ml Alpro No Sugars Cukormentes Kókuszital
- 2 banán, pürésítve
- 80 g mandulakrém
- 2 evőkanál kókuszolaj, megolvasztva
- 1 evőkanál vaníliaaroma
- 25 g kakaópor
- 1 evőkanál lenmag, összezúzva
- 330 g zab
- 1 körte
- 2 evőkanál juharszirup
- 40 g vegán étcsokoládé forgács

Elkészítés

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra, miközben egy sütőformát kókuszolajjal kikensz.
2. Öntsd bele az Alpro No Sugars Cukormentes Kókuszitalt, majd add hozzá a pépesített banánt, a mandulakrémet, a kókuszolajat és a vaníliaaromát. Az egészet alaposan keverd össze.
3. Add hozzá a kakaót, a lenmagot és a zabot, majd ismét alaposan keverd össze.
4. Szeleteld fel vékonyan a körtét, és rendezd el szépen egy rétegben az egész tetejére. Locsold meg juharsziruppal, és szórd rá a csokoládéforgácsot.
5. Süsd 40 percig. Sütés után egy extra adag juharsziruppal tálald, és merülj el benne, amíg még meleg!

JÖHET MÉG EGY
PÁR KÖNNYŰ,
REGGELI
FINOMSÁG?
MUTATJUK!





PINK SWEETHEART SMOOTHIE

Pink finomság Alpro No Sugars Cukormentes Mandulaitallal, bogyós gyümölcsökkel és bazsalikkal.

Hozzávalók

- 200ml Alpro No Sugars Cukormentes Mandulaital
- 40g eper
- 45g áfonya
- 40g málna
- friss bazsalikom
- menta levelek

Elkészítés

1. Vágd fel a gyümölcsöket, ha nem elég aprók.
2. Dobd mindet a turmixgépbe a bazsalikkal együtt.
3. Add hozzá az Alpro No Sugars Cukormentes Mandulaital.
4. Turmixold össze, öntsd ki egy pohárba és élvezd! A tetejére tegyél néhány mentalevelet egy kis extra frissességért.



ZABOS SMOOTHIE BOWL

Szereted a gyors és egyszerű reggeliket? Próbáld ki ezt az Alpro No Sugars Cukormentes Zabitalal készült minden-egyben bogyós gyümölcskeveréket.

Hozzávalók

- 300ml Alpro No Sugars Cukormentes Zabital
- 500 g fagyasztott eper, málna és áfonya keveréke
- 1 banán
- 1 evőkanál maca por
- 1 evőkanál mogyoróvaj

Tetejére

- 3 evőkanál chia mag és kókuszreszelék keveréke.
- 8 eper
- egy marék áfonya
- extra mogyoróvaj

Elkészítés

1. Tedd a fagyasztott bogyókat, a banánt, a maca port és a mogyoróvaját egy turmixgépbe.
2. Öntsd hozzá az Alpro No Sugars Cukormentes Zabitalt.
3. Turmixold simára. Ha túl folyós, adj hozzá még néhány bogyós gyümölcsöt. Ha túl sűrű, adj hozzá még egy kicsit a Zabitalból.
4. Öntsd egy tálba, és szórd meg eperrel, áfonyával, chia maggal és kókuszreszeléssel, majd befejezésül tegyél rá egy extra adag mogyoróvaját.
Ébresztő, ébresztő, ízlelőbimbók!





**ELKÉSZÍTETTED
VALAMELYIK RECEPTET?**



OSZD MEG VELÜNK!

**#ALPRO #ALPRONOSUGARS
#ANNYIRANÖVÉNYI #ANNYIRAFINOM**