AAMIAINEN

Lehtikaali-ricotta munakas

2 kananmunaa
1 dl lehtikaalia hienonnettuna
2 rkl ricottajuustoa
oliiviöljyä
suolaa

1. Vatkaa kananmunan rakenne rikki.
2. Lisää lehtikaali ja ricottajuusto sekä ripaus suolaa.
3. Paista pannulla oliiviöljyn kanssa.

VÄLIPALA

Nopea proteiinibowl

2 dl maustamatonta jogurttia
1 dl ruissipsejä murskattuna
1 dl marjoja, mieluiten tuoreena
0,5 dl raejuustoa
hienonnettua sitruunamelissaa
kuusenkerkkäsiirappia mausteeksi

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja nauti.