

# Fűszeres tejbegríz

## Energiaszegény

hozzávalók **2 adaghoz:**

tej, <b>1,5% zsírt.</b>	5 dl
<b>zabkorpa</b>	80 g
<b>eritrit</b>	30 g
friss áfonya	120 g
só	1 csipet
őrölt fahéj	1 kk.
őrölt kardamom	0,5 kk.
őrölt szegfűszeg	0,5 mk.

### Tápanyagértékek/1 adag:

Energia	295 kcal
Fehérje	17 g
Zsír	7 g
Szénhidrát	40 g
Élelmi rost	10,9 g

## Hagyományos

hozzávalók **2 adaghoz:**

tej, <b>2,8% zsírt.</b>	5 dl
búzadara	80 g
cukor	30 g
friss áfonya	120 g
só	1 csipet
őrölt fahéj	1 kk.
őrölt kardamom	0,5 kk.
őrölt szegfűszeg	0,5 mk.

### Tápanyagértékek/1 adag:

Energia	402 kcal
Fehérje	13 g
Zsír	8 g
Szénhidrát	69 g
Élelmi rost	4,6 g

## Energiadús










hozzávalók **2 adaghoz:**


tej, <b>3,6% zsírt.</b>	5 dl
búzadara	80 g
cukor	30 g
<b>aszalt</b> áfonya	<b>60 g</b>
<b>kókuszreszelék</b>	<b>40 g</b>
só	1 csipet
őrölt fahéj	1 kk.
őrölt kardamom	0,5 kk.
őrölt szegfűszeg	0,5 mk.

### Tápanyagértékek/1 adag:

Energia	574 kcal
Fehérje	14 g
Zsír	22 g
Szénhidrát	78 g
Élelmi rost	7,8 g

## Elkészítés

   A tejet feltesszük forni. Amikor már meleg, folytonos keverés mellett szórjuk bele a  **zabkorpát**/búzadarát, **eritritet**/cukrot, a  **kókuszreszeléket**. Majd ízesítjük fahéjjal, őrölt kardamommal, és őrölt szegfűszeggel. Kis lángon továbbra is kevergetve addig főzzük, amíg be nem sűrűsödik (kb. 5 perc alatt kész). Végül a megmosott ( **beáztatott aszalt**) áfonyával megszórva tálaljuk (  de bármilyen megmosott, feldarabolt, friss idénygyümölcssel tálalhatjuk,  az energiadús változatot **szeletelt mandulával** megszórva is dúsíthatjuk).

 Tovább dúsíthatjuk tápszerrel (+50 kcal/adag). Tálalás előtt tegyünk egy kis tálkába 1 adagolókanál (2,5 g) fehérjeport és 2 adagolókanál (10 g) maltodextrinport, és 1 evőkanálnyi hideg vízzel/tejjel/tejszínnel csomómentesre keverjük, 5 percet állni hagyjuk, hogy a fehérjeport teljesen feloldódjon, majd hozzákeverjük a kitálalt, egy adag ételhez.

**Tipp:** Készíthetjük csak fahéjas vagy vaníliás ízesítéssel is vagy mézeskalács fűszerkeverékkel, és nem csak reggeliként (esetleg vacsoraként) tálalhatjuk, hanem ha ezt a 2 adagot 4 kis tálkába szétosztjuk (hűtőben eláll pár napig), akár tízórára, uzsonnára vagy desszertként is fogyaszthatjuk.