

"Blomkålpizza"

Frukost:

- 100 gram minikeso 1,5% i fetthalt: 80 kcal
- 100 gram äpple(valfri sort) med skal: 59 kcal

Blanda ihop hackat äpple med keson och krydda eventuellt med kanel. Kaffe eller te är gott till.

Totalt: 139 kcal

Lunch/Blomkålpizza :

- ½ litet blomkålshuvud (170 g), rivet eller bearbetat till fina smulor, avrunnen
- 1 ägg
- 35g mozzarella, riven
- 1 msk fint riven parmesanost
- 1/8 tsk torkad basilika
- 1/8 tsk torkad oregano
- 1/8 tsk vitlökspulver
- flingsalt(eller vanligt salt) och nymald svartpeppar, efter smak
- En färsk tomat, tunt skivad
- ¼ rödlök, skalad och tunt skivad
- 1 vitlöksklyfta, skalad och hackad
- 1/8 tsk röda chiliflingor
- bladspenat, som du har bredvid till "pizzan"

Förberedelse

1. Lägg bakplåtspapper på en bakplåt.
2. Värm ugnen till 210 °C.
3. Värm blomkålssmulor i mikrovågsugnen i 3 till 5 minuter eller tills de är mjuka.
4. Tillsätt blomkålssmulor, ägg, hälften av mozzarellan, parmesan, vitlökspulver, örter, salt och peppar i en stor skål, Blanda väl tills du har en stel men formbar deg.
5. Placera blomkålsdegen på bakplåten och forma den till en cirkel med ca. 16 cm diameter och ca. 1,5 cm i tjocklek. Ta gärna lite lite rapsolja och smeta ut på ovensidan.
6. Grädda i 7 till 12 minuter, eller tills gyllenbrun och fast.
7. Placera tomater på toppen; strö över med chiliflingor, vitlök och lök; krydda med salt och peppar; toppa sedan med resten av mozzarellan.
8. Baka igen i 5 minuter eller tills toppen av pizzan är bubblig och osten har smält.
9. Skär pizzan och servera med lite bladspenat.

Totalt 240 kcal

Kvällsmål:

- 1½ dl lättfil, eko 0,5% fett: 52,5 kcal
- 100 gram päron(hackad) med skal: 66 kcal

Totalt 118 kcal

Totalt ~497 kcal för dagen (är du man kan du ta ett ägg till under dagen plus lite mer bladspenat till lunchen)

Glöm inte av att dricka vatten under dagen ;)

mryeah.com