

Receptlista

1. Málnás zabkása
2. Kapribogyós sajtkrém aszalt paradicsomos szendvics sonkával
3. Humuszos csirkepástétom
4. Sajtos karfiolos húskrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom
5. Májkrém sajtos melegszendvics
6. Aszalt paradicsomos tonhalkrém
7. Tonhalkrém spenótos wrap
8. Tonhalas kukoricás tortillatekercs
9. Tonhalas cottage cheese-es szendvics
10. Avokádós lazacos kifli
11. Körözöttes szendvics
12. Répás uborkás cottage cheese kiflivel
13. Zöldfűszeres túrókrém fetával és kápiával
14. Sárgarépas tojáskrém szendvics
15. Spenótos tojáskrém
16. Fetás tojáskrém pirítóssal és paradicsommal
17. Cukkinis tojáskrém
18. Tojásos sajtos kifli paprikával
19. Avokádókrém sajtos szendvics
20. Házi gombakrém szendvics
21. Padlizsánkrém vagy cukkinikrém szendvics fetával szórvva
22. Zöldborsókrém
23. Tortillába tekert gyros
24. Csirkás tortilla
25. Hot dog
26. Sonkás virslis quesadilla
27. Humuszos hamburgerhúsos wrap
28. Kolbászos sajtos melegszendvics
29. Sonkás rántottás szendvics
30. Tonhalas palacsinta tojással
31. Bundáskenyér tejföllel, paradicsommal
32. Sajtos bundáskenyér
33. Tükörtojás teljes kiőrlésű kenyérral és zöldségekkel
34. Kolbászos rántotta
35. Körtés-camembertes quesadilla
36. Almás sajtos melegszendvics
37. Sajtos bruschetta
38. Avokádós sajtos quesadilla
39. Spenótos ricottás sajtos quesadilla