



# DIÉTÁS ÉDESSÉGEK 200 KCAL ALATT

Karácsonyi hangulat csokis  
desszertekkel

EATNATURAL DIÉTA



# BROWNIE

Az EatNatural diétás brownie-ja, amellett, hogy könnyed és nem terheli meg a szervezeted az ünnepekkel együtt járó nagy evések előtt, még finom is, így lágy, édes ízével segít a karácsonyi hangulat megteremtésében.



# RECEPT

Öntsd az EatNatural Brownie alap tasak tartalmát egy tálba.

Lassan adj hozzá 60 ml vizet, és jól keverd össze.

Tedd a keveréket egy formába, és mikrohullámú sütőben (600W) 1,5 perc alatt süsd készre.

1 adag csak 200 kcal



# BANÁNOS CSOKIS PALACSINTA

Fehérjében gazdag, alacsony szénhidráttartalmú amerikai palacsinta alap,  
a lelkiismeret furdalás nélküli reggelihez.





# RECEPT

Az EatNatural banános-csokis palacsinta tasak tartalmát keverd össze 80 ml hideg vízzel, amíg a por teljesen fel nem oldódik. Tapadásmentes serpenyőben süsd meg mindkét oldalát.

+ EXTRA tipp

Töltelékként próbáld ki étcsokoládé ízű pudingunkat, ami a legcsokisabb desszertünk.



# ÉTCSOKOLÁDÉ ÍZŰ PUDING

A legcsokisabb desszertünk, a  
mi személyes kedvencünk :).

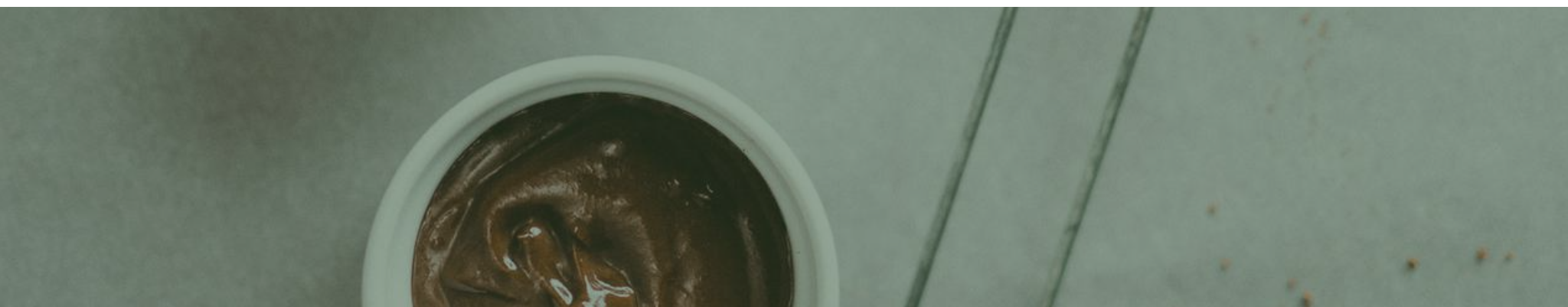




# GYORS CSOKIS DESSZERT ALIG 5 PERC ALATT

1 adag  
CSAK 95 kcal

Ha pudingként kanalaznád: öntsd a tasak tartalmát egy tálba, majd lassan keverj hozzá 115 ml hideg vizet és kevergesd amíg teljesen fel nem oldódik. Hideg italhoz: öntsd a tasak tartalmát a shakerbe. Adj hozzá 220 ml hideg vizet, majd rázd össze.



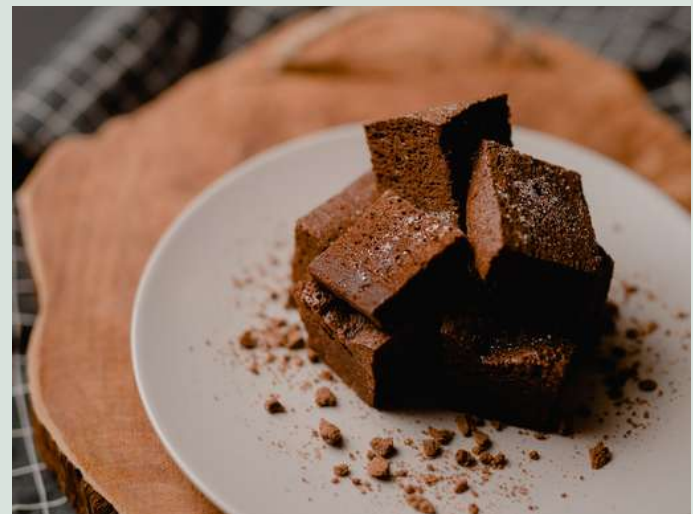
# + 1 VILLÁMGYORS DESSZERT ÖTLET

- Csokis-narancsos ízű nápolyi
- Fehérjében gazdag, szénhidrátban viszont szegény.
- Csak kicsomagolod, és már élvezheted is az ünnepi ízeket.





# DESSZERTEK karácsonyra!



# ÉDES ÍZEK BEN GAZDAG ÜNNEPI KÉSZÜLŐDÉST!



MÉG TÖBB RECEPT ÉS ÍZLETES, DIÉTÁS ÉTEL:  
[EATNATURAL.SHOP](https://eatnatural.shop)