



Skutočne
zdravá škola

Dúha na tanieri

Moja prvá kuchárka



Strúhaná mrkva s jablkom

Pre 1 osobu

1 jablko
½ mrkvy
1 lyžička citrónovej šťavy
½ lyžička medu
5 hrozienok

Jablko umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny a vykrojíme jadrovník. Mrkvu umyjeme a očistíme škrabkou. Jablko a mrkvu nastrúhame na jemnom strúhadle do misky. Citrónovú šťavu zmiešame s trochou vody. Do šťavy pridáme pol lyžičky medu a zmiešame. Šťavu s medom nalejeme do misky s nastrúhanou mrkvou a jablkom. Pridáme prepláchnuté hrozienka. Všetko premiešame vidličkou.



Banán s čokoládou

Pre 1 osobu

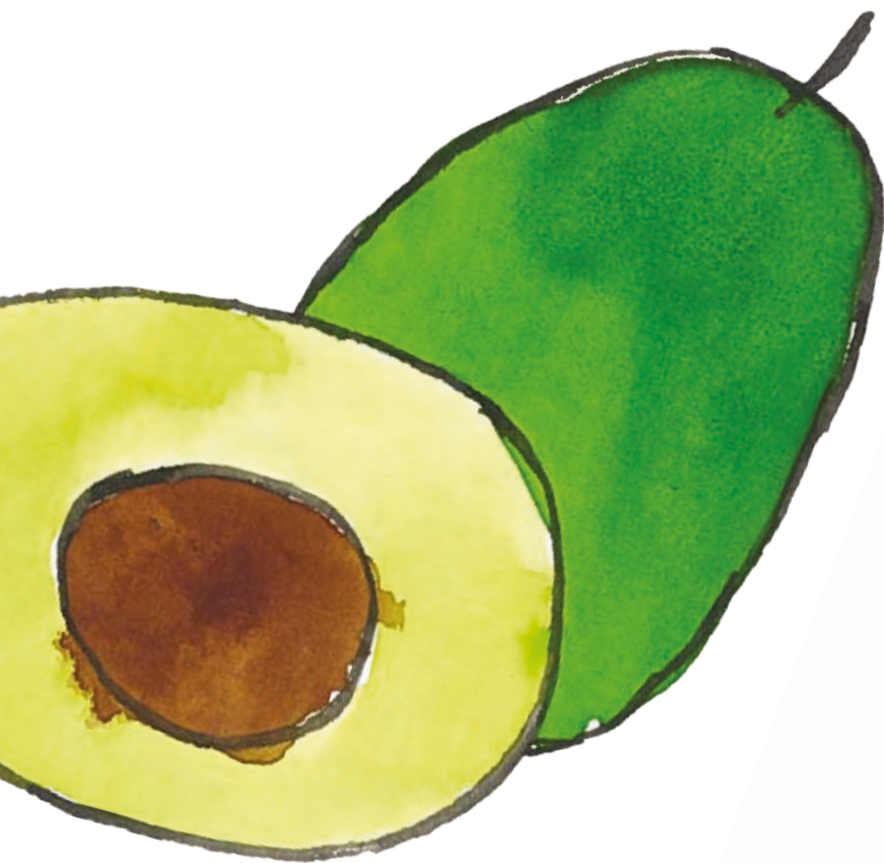
1/2 banánu

1/2 mandarínky

1 dielik horkej čokolády 70 %

5 kešu orieškov

Kešu oriešky vopred asi na 3 hodiny namočíme do vody so štipkou soli, potom vodu zlejeme a oriešky prepláchneme. Banán ošúpeme, nakrájame na plátky a vložíme do misky. Mandarinku ošúpeme, rozdelíme na dieliky a pridáme do misky s banánom. Navrch posypeme kešu oriešky. Čokoládu vložíme do kastroliku, zalejeme troškou vody a rozpustíme na varíči, miešame vareškou. Rozpustenou čokoládou zalejeme ovocie a oriešky v miske.

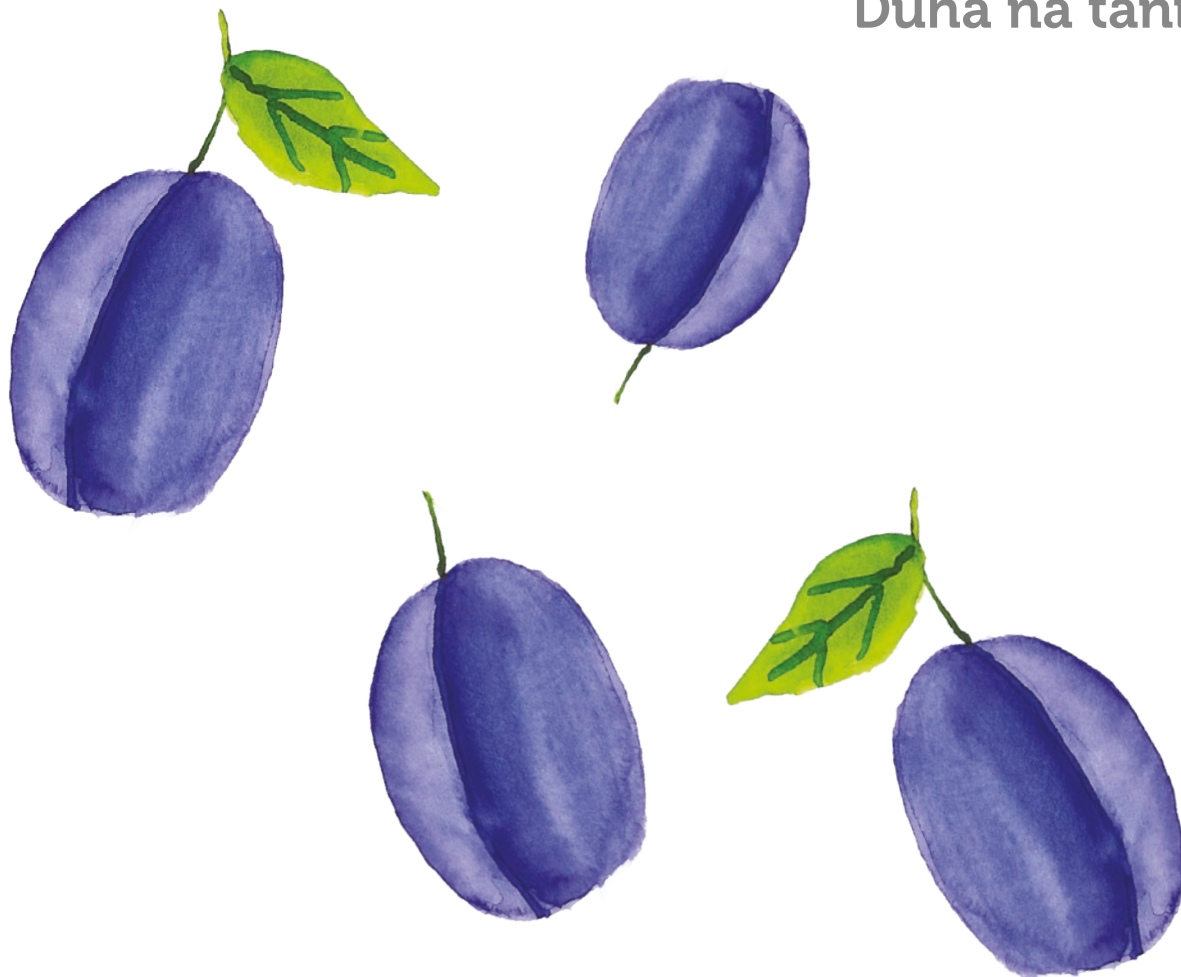


Nátierka z avokáda

Pre 1 osobu

1/2 avokáda
1/4 svetlo zelenej papriky
soľ, olivový olej, provensálske bylinky
2 krajce ražného kváskového chleba

Dobre zrelé avokádo rozkrojíme a vyberieme jadro. Dužinu dáme do misky a roztlačíme vidličkou. Pridáme trochu oleja, osolíme a jemne okoreníme bylinkami. Nátierku premiešame. Papriku umyjeme, rozkrojíme, odstránime jadierka a nakrájame na pásiky. Nátierku natrieme na chlieb a zdobíme nakrájanou paprikou.



Pralinky zo sušených sliviek

Na 4 pralinky

2 celé sušené slivky
2 veľké alebo 4 malé dieliky horkej čokolády 70 %
kokosový tuk (na špičku noža)
4 papierové košíčky

Čokoládu s kokosovým tukom rozpustíme v kastroliku vo vodnom kúpeli (tj. kastról s čokoládou vložíme do väčšieho kastrolika s vodou a zahrievame na variči). Slivky prekrojíme na polovice a vložíme do košíčkov. Slivky v košíčkoch polejeme rozpustenou čokoládou a dáme do chladničky stuhnúť.

Varianta: rozpustenú teplú čokoládu nalejeme do misky, do druhej misky nachystáme polovice sliviek. Slivky napichujeme na kovové alebo drevené špajdle, máčame v čokoláde a ihneď konzumujeme.



Ovocné cukríky

Skús si pripraviť zdravšiu alternatívu k tradičným cukríkom.

Suroviny:

- čerstvé, sezónne ovocie ideálne v bio kvalite alebo zo záhradky
- riasa agar (dá sa kúpiť v obchode so zdravou výživou, rastlinná náhrada želatíny)

Pomôcky:

varič, odmerka, čajová lyžička, odšťavovač, kastról, vareška, forma na žele bonbóny alebo krabička vyložená papierom na pečenie

Tip navyše:

Je možné zvoliť aj rôzne farebné variácie šťavy.

Postup:

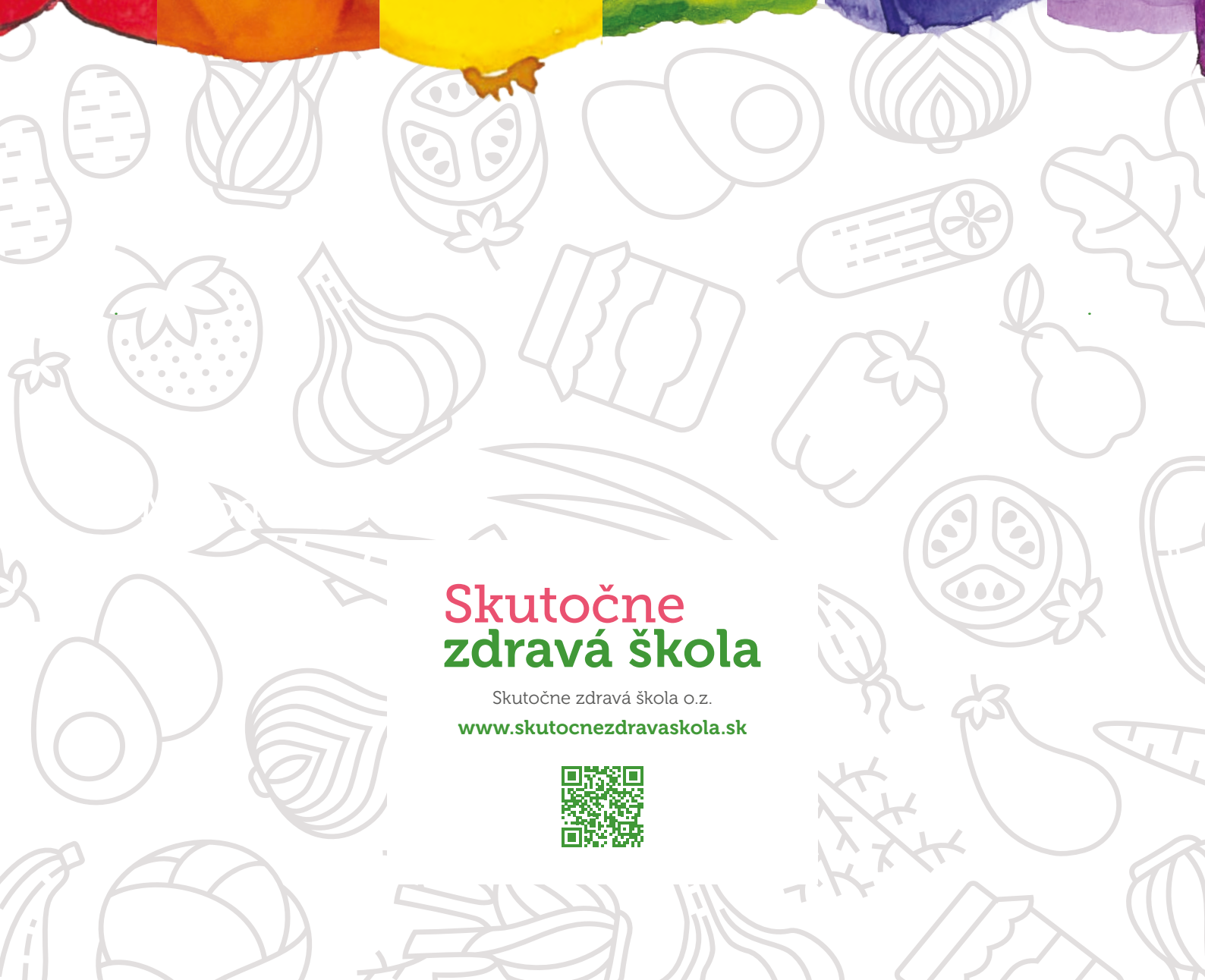
1. Z ľubovoľne vybraného ovocia vylisujeme (odšťavíme) 200 ml šťavy (kto má rád kyslú chuť, môže časť ovocnej šťavy nahradiť citrónovou šťavou).
2. Šťavu nalejeme do malého hrnca a pomaly privedieme do varu.
3. Keď sa tekutina začne variť, pridáme lyžičku agaru, rozmiešame, niekoľko sekúnd povaríme.
4. Hmotu nalejeme do foriem, krabičky alebo na tanieriky vyložené papierom na pečenie a necháme stuhnúť.
5. Do pol hodiny sú cukríky stuhnuté, môžeme ich vybrať z formy alebo hmotu nakrájať a ochutnávať.

Moja obľúbená desiata

Môj recept: _____

Suroviny: _____

Postup: _____



Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola o.z.
www.skutocnezdravaskola.sk

