

# SNÍDANĚ S NOVINÁŘI

## Pomazánka z pečené cibule a tofu

### Suroviny (12-15 dospělých porcí)

Červená cibule	400 g
Česnek	4 stroužky
Řepkový olej	4 polévkové lžíce
Tofu natural	100 g
Tofu uzené	100 g
Lučina nebo žervé	240 g
Sůl	0,5 - 1 lžička
Lahůdkové droždí	1 lžička
Petržel plocholistá nať	snítka

### Postup

Cibuli oloupeme, nakrájíme na hrubší měsíčky, česnek nakrájíme na kolečka. Vsympeme na malý pekáček. Polijeme čtyřmi lžícemi oleje, promícháme a pečeme dozlatova na 200°C přibližně 30 minut. Teplotu je potřeba zregulovat tak, aby se cibule pekla rovnoměrně pomalu a získala zlato hnědou barvu nesmí se spálit, výsledná chuť by byla hořká. Po upečení cibuli a česnek vyjmeme a necháme důkladně vychladnout. Do mixeru vložíme tofu, pečenou cibuli s česnekem, lučinu, ochutíme, droždím a rozmixujeme do hladka. Pokud je potřeba osolíme. Nakonec přimícháme nasekanou petrželku.

Recept vznikl v rámci projektu Jde o děti - Praha 6

Pomazánka připomíná chutí paštiku, ale je vyrobená na bázi luštěnin. Pokud je použito tofu srážené vápenatou solí, pak je v pomazánce další zdroj vápníku, krom lučiny. Pokud děti nejedí pomazánky, zkuste je namazat na křupavý celozrnný toust, křupnutí děti baví.

Tip na ozvláštňení - rozmixujte petrželku s olejem na emulzi a tou pokapejte při servírování pomazánku.



# SNÍDANĚ S NOVINÁŘI

## Falešná škvarková pomazánka z pohanky

### Suroviny (12-15 dospělých porcí)

Pohanka lámanka	100 g
Cibule	1 ks větší
Česnek	4 stroužky
Řepkový olej	3 polévkové lžíce
Majoránka	1 lžička
Lahůdkové droždí	1 polévková lžíce
Hořčice plnotučná	1 polévková lžíce
Sůl	
Sterilované okurky	2 ks

### Postup

Nejprve si uvařte pohanku (nebo použijte zhruba 250 g již uvařené) v poměru 2 díly vody na 1 díl pohanky. Mezitím co se pohanka vaří, rozpalte na pánvi olej a dozlatova na něm opečte nadrobno pokrájenou cibuli a česnek.

Do mísy nasypejte uvařenou pohanku, cibuli s česnekem, majoránku, lahůdkové droždí, hořčici, sůl a nadrobno pokrájené okurky. Důkladně promíchejte a nechte odležet.

Recept vznikl v rámci projektu Jde o děti - Praha 6

Pohanka má typickou vůni, která někomu nemusí být příjemná. Je možné se jí zbavit jednak namočením pohanky na cca 8 hodin, ale také výběrem správného druhu. Méně aromatická je pohanka zastudena loupaná - je světlejší než její dohněda zbarvená varianta loupaná za tepla.

Pohanka je velmi cenná, protože obsahuje rutin, který zvyšuje pružnost cév. Je tedy důležitý např. v prevenci srdečně cévních chorob.



# SNÍDANĚ S NOVINÁŘI

## Pomazánka dýňová s chia semínky

### Suroviny (12-15 dospělých porcí)

Dýně Hokkaidó	1 menší kus
Lučina nebo žervé	240 g
Řepkový olej	
Kurkuma	
Sůl	
Chia semínka	

### Postup

Dýni očistěte a nakrájejte na menší kostky. Zakápněte ji olejem a osolte. Osmahněte na pánvi dozlatova nebo upečte v konvektomatu (troubě). Dejte do misky a vyšlehejte s lučinou/žervé. Vše rozmixujte do hladké konzistence. Přidejte na dochucení kurkumu a posypte chia semínky.

Recept vznikl v rámci projektu Jde o děti - Praha 6

Dýně je typicky sezónní zelenina. Pro svou krémovou konzistenci se hodí na přípravu polévek, omáček, či například pomazánek. Nepozorovaně a velmi chutnou a barevně atraktivní formou, tak lze dětem nabídnout zeleninu. Místo pečiva lze podávat s nachos, nebo celozrnnými tyčinkami, kterými si děti pomazánku, nebo její řidší formu dip, nabírají.



# SNÍDANĚ S NOVINÁŘI

## Mrkvové šátečky s hruškovou náplní

### Suroviny (12-15 dospělých porcí)

Hrušky	1,5 kg
Ovesné vločky	250 g
Máslo	250 g
Mrkev najemno strouhaná	200 g
Prášek do pečiva bez fosfátů	1 ks
Skořice mletá	

### Postup

Nejprve si připravíme rozvar z oloupaných, očištěných a pokrájených hrušek se skořicí a necháme ho vychladnout. Na velmi jemno namleté ovesné vločky, máslo, mrkev a kypřicí prášek vypracujeme do stejnorodého těsta, které dáme odpočinout do lednice na dobu min. 20 minut. Z těsta vyválíme plát, nakrájíme čtverečky, doprostřed poklademe náplň, přehneme a důkladně přitlačíme okraje k sobě. Pečeme po dobu 15 minut na 180 stupňů. Před pečením můžeme šátečky potřít vajíčkem pro lepší barvu.

Recept vznikl v rámci projektu Jde o děti - Praha 6

Do této formy svačinky není přidán cukr, není tedy považována za sladkou. Navíc jsou použity ovesné vločky, které jsou celozrnnou obilovinou a takto velmi nenápadným a oblíbeným způsobem můžeme dětem nabídnout i potřebnou vlákninu.



# SNÍDANĚ S NOVINÁŘI

## Celozrnný jablečný štrůdl

### Suroviny (12-15 dospělých porcí)

Celozrnná hladká mouka	400 g
Máslo	250 g
Ocet	2 polévkové lžíce
Voda	3 polévkové lžíce
Žloutky	2 ks
Strouhanka	100 g
Jablka sladkokyselá	1000 g
Rozinky	
Skořice mletá	

### Postup

Z mouky, másla, octa, vody a žloutků zaděláme těsto, které necháme v lednici odležet. Vyválíme placku, posypeme ji strouhankou, poklademe nastrouhaná jablíčka, skořici a rozinky. Zamotáme jako štrůdl. Pečeme v konvektomatu na 180 °C po dobu 35 - 40 minut.

Recept vznikl v rámci projektu Jde o děti - Praha 6

Do receptu opět není přidán cukr, je tedy možno zařazovat jako nesladkou svačinu. Doplněním o mléčný výrobek je splněno pravidlo, že každé jídlo má být složeno ze zeleniny nebo ovoce, bílkovin, sacharidů a tuků. Sacharidy jsou zvoleny v celozrnné podobě, což v tomto případě opět děti velmi dobře přijmou.



# SNÍDANĚ S NOVINÁŘI

## Cizrnové brownies

### Suroviny (12-15 dospělých porcí)

Cizrna vaječná	2 plechovky
Čokoláda vysokoprocenní	200 g
Holandské kakao	2 polévkové lžíce
Prášek do pečiva bez fosfátů	1 ks
Třtinový cukr	60 g
Banány oloupané	3 ks
Špaldová mouka celozrná	120 g



### Postup

Z cizrny slijeme nálev, opláchneme a v mixéru rozmixujeme na hladkou pastu. Do mísy nasypeme mouku, přidáme cukr, kypřicí prášek a rozmixovanou cizrnu s banány. Přidáme holandské kakao, rozpuštěnou čokoládu a promícháme. Pekáč si vyložíme pečícím papírem a vlijeme do něj těsto. Cizrnové brownies pečeme zhruba 45 minut na 190 °C. Po upečení necháme zcela vychladnout.

Recept vznikl v rámci projektu Jde o děti - Praha 6

Toto je příklad sladké svačiny. Luštěniny mají neutrální chuť, což je výhoda a je možné je tudíž využít i do sladkých variant pokrmů. Díky své textuře dodají spolu s banánem brownies vláčnost. V kombinaci s celozrnnou špaldovou moukou pak získáme i plnohodnotnou bílkovinu, aniž by bylo obsaženo například vejce.

