



Zdravé recepty z jesenných plodov

Cviklovo - kapustičkový šalátik

Potrebuje:

600 g biela hlávková kapusta
350 g uvarená cvikla
300 g šunka
podľa chuti soľ, mleté čierne korenie
1 KL cukor
125 ml majonéza
125 ml grécky jogurt

Postup:

Hlávkovú kapustu aj cviklu postrúhame na strúhadle. Šunku nakrájame na rovnaké rezance a pridáme ju k zelenine. Všetko zamiešame, dochutíme soľou, korením a cukrom. Pridáme majonézu s jogurtom a šalát poriadne premiešame. Odložíme ho aspoň na 3 hodiny do chladničky.



Cviklová nátierka

Potrebuje:

150 g sterilizovaná cvikla
1 ks cibuľa
2 ks kyslá uhorka
2 strúčiky cesnak
olivový olej
trochu citrónová šťava
štipka soli
štipka mleté čierne korenie

Postup:

Cviklu pokrájame na kocky a rozmixujeme s nasekanou cibuľou, nadrobno nakrájanými uhorkami a prelisovaným cesnakom. Pridáme trochu olivového oleja, citrónovú šťavu, soľ, mleté čierne korenie a 1 KL poriadne premiešame. Podávame s tmavým pečivom alebo krekami.



Zdravé cviklové smoothie

Potrebuje:

1/4 ks cvikla malá
1,5 dl kokosové mlieko
citrónová šťava
medovka

Postup:

Cviklu ošúpeme, nakrájame na drobné kúsky a vložíme do mixéra. Rozmixujeme na hustú hmotu. Pridáme kokosové mlieko a nakoniec citrónovú šťavu. Kokosové mlieko je prírodné, preto nápoj dlhšie vydrží a nekvasí. Všetko dobre nahladko premixujeme. Prelejeme do pohárov a nápoj je hotový. Už len ozdobíme medovkou.



Jablčková presnidávka

Potrebuje:

3 kg jablko
15 dkg trstinový cukor
2 balíčky škoricový cukor
1/2 litra voda

Puding

1/2 litrov voda
2 balíčky vanilkový puding
20 dkg cukor

Postup:

Ošúpané a nakrájané jablká dusíme s trstinovým cukrom, vodou a škoricovým cukrom. Ešte ako teplé ich rozmixujeme. Potom uvaríme 2 pudinky v 1/2 L vody a s 20 dkg cukru. Rozmixované ovocie zmiešame s pudingom. Naplníme zaváraninové fľaše a sterilizujeme asi 15 minút na 80 stupňoch.



Zdravý jablčkový koláčik

Potrebuje:

100 g jemné ovsené vločky
100 g pomleté vlašské orechy
100 g medu
200 g kokosu
200 g rozpusteného masla
3 ks zrelé rozpučené banány
2 ks vajce
1 ks nastrúhané jablko
Štipka soli
Štipka škorice
150 g posekané na hrubo orechy

Postup:

Všetky ingrediencie spolu dôkladne premiešame. Vylejeme do vymastenej a vložkami vysypanej tortovej alebo inej formy s priemerom 24 cm. Posypeme hrubo nasekanými orechmi. pečieme 50 minút pri 170 stupňoch.



Jemné kapustové placky

Potrebuje:

400 g hlávkovej kapusty
1 vajce
4 lyžice hladkej múky
200 ml kefiru alebo bieleho jogurtu
Soľ a korenie podľa chuti
10 g prášku do pečiva
1 cibuľu
1 lyžicu kôpru

Postup:

Kapustu nastrúhame najemno, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, rozšľahané vajce, múku prášok do pečiva a kefir. Dochutíme soľou, korením a vmiešame aj zelené bylinky. Vymiešame cesto, ktoré by malo mať konzistenciu hustej smotany – podľa potreby môžeme pridať ešte trochu múky. Na panvici zahrejeme rastlinný olej a lyžicou dávkujeme jednotlivé lievance, ktoré vyprážame z oboch strán dozlatista. Prebytočný olej odstránime pomocou papierového obrúsku.



Prajeme Vám dobrú chuť...

Tím prevencie MŠ Štefana Furdeka.