

Müsli

225 g másla
2 lžice medu
450 g ovesných vloček
225 g třtinového cukru
1 lžice perníkového koření
½ lžičky kypřicího prášku
hrst ovoce a ořechů

Postup:

Na plech dejte pečící papír a troubu vyhřejte na 180°C. V rendlíku zahřejte a promíchejte máslo s medem. Stáhněte z ohně a přidejte vločky, cukr, koření, kypřicí prášek, ovoce a ořechy. Promíchejte a směs rozetřete na plech. Pečte asi 10 minut. Nakrájejte a nechte vychladnout.



Brokolicová pomazánka

malá brokolice
pomazánkové máslo
přírodní tofu
tvaroh
trochu soli na dochucení (malým dětem nesolit)
česnek 2 stroužky

Postup:

Brokolici omyjte a odřízněte růžičky. Ty pak uvařte nad párou či v menším množství vody. Pozor, ať ji nepřevaříte, na její úpravu bude stačit cca 5 minut tepelné úpravy. Přebytečnou vodu slijte. Změklou brokolici rozmačkejte, pokud chcete hladkou konzistenci, tak rozmixujte. Spojte s pomazánkovým máslem a tvarohem, nastrouhejte tofu a dochuťte podle toho, pro koho pomazánku připravujete.



Cizrnová pomazánka

150 g cizrny
2 stroužky česneku
1 citron
sůl, řecký jogurt
římský kmín drcený
100 g sezamové pasty tahini

Postup:

Předem namočenou cizrnu vaříme v osolené vodě tak dlouho, až změkne jako máslo, poté ji scedíme a necháme vychladit - zvlášť cizrnu, zvlášť vývar. Uvařenou cizrnu rozmixujeme společně s česnekem, šťávou z citronu, římským kmínem a solí na jemnou pastu, přidáme pomazánkové máslo a jogurt bílý. Na úplný konec přidáme sezamovou pastu tahini - tato přísada pokrm zvláční, spojí a dochutí. Tahini používejte až na úplný konec - pokud byste ji přidali dříve, nenamixujete tak hladkou konzistenci pasty.



Mrkvová s tofu

5 ks mrkve,
sůl,
1 cibule,
1-2 stroužky česneku,
olej,
½ lžičky třtinového cukru,
1 - 2 balení marinovaného tofu,
citrón, řecký jogurt

Postup:

Oloupanou a povařenou mrkev slijeme a nakrájíme na menší kousky. V pánvi na olivovém oleji zpěníme oloupanou a drobně nakrájenou cibuli. Přidáme drobně nakrájený česnek, mrkev, 2 plátky citrónu, a zasypeme trochou třtinového cukru. Za stálého mícháme necháme lehce zkaramelizovat. Tofu nastrouháme na struhadle s většími slzičkami a přidáme k mrkvi. Ochutíme solí, a necháme vychladnout. Do mrkvové pomazánky přidáme hustější jogurt. Pomazánku mažeme na krajíčky tmavého chleba.



Rybí pomazánka

rybičky v tomatě
cibule
kyselý okurek
sůl, pepř
(kečup)

Postup:

Rozmačkáme rybičky vidličkou v míse, přidáme najemno nakrájenou cibuli a kyselý okurky. Osolíme a opeříme.

