

Malá kuchařka regionálních svačinek

1. Dalamánková omeletka

Co potřebujeme:

- dalamánek
- vajíčka
- sůl
- pepř
- trošku másla

Postup:

Na pánvi rozežřejem trošku másla, přidáme vejce, osolíme, opepříme. Vše vložíme do dalamánku. Dáme do svačínového boxu. A je hotovo. Dobrou chuť.

2. Chlebové kuk

Co potřebujeme:

- chleba
- vajíčka
- kolečko papriky
- sůl
- pepř
- trochu másla

Postup:

Na pánvi rozežřejeme máslo. Vložíme do pánve kolečko ukrojené papriky (snažíme se aby bylo rovné). Do vnitřku kolečka dáme vejce. Necháme dodělat. Poté to vše vytáhneme. Vložíme to mezi dva krajíce chleba. A máme hotovo. Dobrou chuť.

3. Celozitný chleba s česnekovou pomazánkou

Co potřebujeme:

- celozitný chleba
- česnek
- tavený sýr
- sůl

Postup:

Uděláme česnekovou pomazánku. Pomazánkou namažeme chléb a můžeme podávat. Dobrou chuť.

4. Bagetka s bryndzou, mošt, jablko

Co potřebujeme:

- bagetu
- bryndzu
- mošt
- jablko

Postup:

Bryndzou namažeme bagetu. Do láhve nalejeme mošt. Poté vše doladíme UMYTÝM jablkem. Vše dáme do svačínového boxu. A je hotovo. Dobrou chuť.

5. Grahamový rohlík s máslem a medem, mošt

Co potřebujeme:

- grahamový rohlík (počet dle potřeby)
- mošt
- máslo
- med

Postup:

Rohlík namažeme máslem a poté medem. Do sklenice nalejeme mošt. A máme hotovo. Dobrou chuť.

6. Medovo jablečný koláč

Příprava: 45 minut + pečení cca 50 minut

Na 1 plech

Na spodní těsto

- * 300 g tekutého medu
- * 60 g cukru, 75 g másla
- * 250 g mouky, 3 vejce
- * 150 g sekaných mandlí
- * 1 prášek do pečiva

* 150 ml jablečné šťávy

Na horní vrstvu

* 1 kg zralých jablek

* 3 vejce

* 150 ml 30 % smetany

* 1/2 sáčku vanilkového pudinku

* 100 g cukru

* 400 g nízkotučného tvarohu

* 2 lžíce vanilkového cukru

1. Troubu předehřejeme na 180°C. V hrnci zahřejeme cukr, med a máslo, rozpustíme a necháme trochu vychladit.

2. V misce smícháme mouku, mandle a kypřicí prášek, uprostřed směsi uděláme důlek, do kterého vylijeme medovou směs, jablečnou šťávu a rozmíchaná vejce vše promícháme. Těsto vylijeme na plech vyložený pečícím papírem.

3. Jablka oloupeme, odjádříme a rozkrájíme na tenké plátky. Vejce smícháme se smetanou, pudinkovým práškem, cukrem a tvarohem. Jablečné plátky položíme na těsto a posypeme vanilkovým cukrem, ty pak zalijeme tvarohovou směsí, kterou rozetřeme a v troubě pečeme 40 - 50 minut.

7. Bílý jogurt s velkými kousky ovoce

Co potřebujeme:

- bílý jogurt
- jablko

Postup:

Jablko si rozkrájíme a jeho kousky přidáme do jogurtu.

Vytvoříme si tak jogurt s opravdovými kousky ovoce. Na pití si můžeme koupit mošt v moštárně Hostětín. Dobrou chuť.

8. Vajíčková myška s chlebem

Co potřebujeme:

- vařené vejce
- chleba
- sušené ovoce
- korbáčik
- rozinky

Postup:

Uvaříme si vejce a oloupáme ho. Do vejce zapíchneme sušené ovoce ve tvaru uší myšky. Dále můžeme dozadu přidat ocásek z korbáčku. Jako oči a nosík můžeme použít rozinky. Vše si můžeme dát na chleba a přidat k tomu třeba ještě jablko, to už je na vás. Dobrou chuť.

9. Krupicová kaše

Co potřebujeme:

- krupice
- cukr
- máslo
- mléko

Postup:

Ohřejeme si mléko a poté do něj přidáme krupici, máslo a cukr. Hotovou směs nalejeme do krabičky. Můžeme celousvačinku doplnit ještě např. jablkem. Dobrou chuť.

10. Bramborové placičky

Co budeme potřebovat:

- brambory
- hrubá mouka
- vejce
- sůl

Postup:

Brambory si uvaříme a nastrouháme. Přidáme hrubou mouku, vejce, sůl. Uděláme placičky. Hotové placičky dáme péct do trouby. Po upečení můžeme zabalit do svačínového boxu a přidat nějaké ovoce. Dobrou chuť.

11. Jablečno mrkvový salát

Co budeme potřebovat:

- jablka
- mrkev
- voda
- ocet
- cukr

Postup:

Oloupáme si jablka a mrkev. Vše si nastrouháme a přidáme vodu, ocet a cukr. Poté můžeme nalít do mističky. Dobrou chuť.

12. Domácí müsli

Co budeme potřebovat:

- vločky
- rozinky
- sušené ovoce
- vlašské ořechy

Postup:

Vše smícháme dohromady a nasypeme na plech. Dáme do trouby péct. Hotové müsli nasypeme do krabičky a můžeme k němu přidat třeba jablko či něco jiného. Dobrou chuť.

13. Sojový rohlík s tvarohovou pomazánkou, jablko

Co budeme potřebovat:

- tvaroh
- mléko
- sůl
- sojový rohlík
- jablko

Postup:

Smícháme si tvaroh, mléko, sůl. Uděláme pomazánku. Hotovou pomazánkou můžeme poté potřít rohlík. K zakousnutí si můžeme dát jablko. Dobrou chuť.

14. Poctivý kváskový chléb s pažitkovou pomazánkou

Co budeme potřebovat:

- chléb
- tvaroh
- mléko
- sůl
- máslo
- pažitka

Postup:

Smícháme si tvaroh, mléko, sůl, máslo a pažitku. Hotovou směs poté můžeme namazat na chleba. Můžeme ke speštění použít nějaké ovoce (jablko). Dobrou chuť.

15. Celozrnné pečivo s kozím sýrem, jablko či jiné ovoce

Co budeme potřebovat:

- celozrnné pečivo (jakékoliv)
- kozí sýr
- ovoce (jablko)

Postup:

Kozí sýr namažeme na celozrnné pečivo. Uložíme do svačinového boxu. Můžeme přidat ovoce. Dobrou chuť.

16. Toustový chléb s máslem a povidly či marmeládou

Co budeme potřebovat:

- povidla, marmeláda
- toustový chléb

- máslo
- vlašské ořechy

Postup:

Toustový chléb si namažeme máslem a následně povidly (marmeládou). Dovnitř přidáme vlašské ořechy. A je hotovo. Dobrou chuť.

17. Bramborové šišky s povidly

Co budeme potřebovat:

- brambory
- vejce
- hrubá mouka
- sůl
- máslo
- povidla

Postup:

Uvaříme a oloupáme brambory. Poté si smícháme brambory, vejce, hrubou mouku a sůl. Vytvarujeme šúlanky (šišky). Dáme vařit do vroucí vody. Následně omastíme máslem a přidáme povidla. Dobrou chuť.

18. Jablečné pyré

Co budeme potřebovat:

- jablka
- cukr

- pudink

Postup:

Vše si smícháme. A povaříme. Dobrou chuť.

Poznámky:

Každý recept si můžete libovolně vylepšit. Ke každému receptu můžete např. přidat mošt, jablo či jiné ovoce. Vše záleží na vaší fantazii a chuti. Tohle jsou nejlepší, které jsme vymysleli. Děkujeme vám za přečtení naší mini kuchařky. Doufáme, že se vám alespoň nějaký recept zalíbil.

Autoři:

Tým CO2 ligy ZŠ Vlachovice

