

Recepty den otevřených dveří ŠJ

Menu

- 1) Kokosové sušenky s banánem - bezlepkové
- 2) Ovesné sušenky s brusinkami
- 3) Brownies cizrnový
- 4) Pomazánka z červené řepy s opečenými semínky
- 5) Pomazánka tuňáková s avokádem
- 6) Pomazánka celerová s mrkví a jablkem
- 7) Pomazánka dýňový hummus s pažitkou

Kokosové sušenky s banánem – bezlepkové

Suroviny

2 banány

2 hrnky mletého kokosu

½ lžičky skořice

1 lžice másla

vanilkový lusk / vanilkové aroma

Postup přípravy

V misce důkladně rozmícháme všechny suroviny. Vytvoříme malé kuličky, které rozmačkáme na tenké placičky. Můžeme taky rozválet a vykrajovat formičkami. Placičky by měly být silné 2-3 mm, aby se celé propekly. Vložíme na pečící papír a pečeme v troubě na 180 stupňů 15 minut.

Ovesné sušenky s brusinkami

Suroviny

Porce: 1 plech

150 g ovesných vloček

50 g špaldové mouky

75 g medu

100 g másla

1 vejce

50 g oříšků

50 g sušených brusinek

2 lžičky kypřicího prášku

Postup přípravy

V misce smícháme sypké suroviny, přidáme nasekané oříšky a pokrájené brusinky a nakonec vejce a máslo (ideálně rozměklé), ručně hněteme až se nám hmota spojí.

Na plech vyložený pečícím papírem tvoříme sušenky (uděláme kuličku velikosti vlašského ořechu a rozpláceme:) a pečeme na 180°C asi 10 minut, až budou krásně vonět.

Možno brusinky nahradit jiným sušeným ovocem, sekanou čokoládou, kokosem, chia semínky ...

Brownies cizrnové

Suroviny

2 plechovky konzervované cizrny

2 balení vysokoprocentní čokolády

2 lžíce holandského kakaa

1 prášek do pečiva bez fosfátů

1/2 hrnku datlové pasty (medu)

1/2 hrnku špaldové hladké mouky (BZL ½ hrnku kokosu/rýžové mouky)

1 hrnek rostlinného mléka

Postup přípravy

Z cizrny slijeme nálev, opláchneme a v mixéru rozmixujeme na hladkou pastu.

Do mísy nasypeme mouku, přidáme datlovou pastu/med, kypřící prášek, rozmixovanou cizrnu a mléko. Přidáme 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 a můžeme ještě posypat sušeným ovocem, oříšky.

S tímto receptem se nemusíte bát o svou štíhlou linii 😊

Pomazánka z červené řepy s opečenými semínky

Svěží a lahodnou pomazánku s celozrnným pečivem oceníme jako chutnou večeři. Je zdravá, hotová za pár minut a díky atraktivní barvě na stole vypadá nádherně. Skvěle se hodí i na nejrůznější oslavy a večírky, protože její zářivé barvě nikdo neodolá.

Suroviny

1 malá červená řepa
200 g Lučiny
100 g nastrouhaného tvrdého sýru
3 stroužky česneku
sůl
mletý pepř
semínka

Postup přípravy

Syrovou řepu oloupeme a nastrouháme, česnek utřeme. Přidáme Lučinu, nastrouhaný sýr, utřený česnek, sůl, pepř a vše důkladně zamícháme. Podáváme s čerstvým celozrnným pečivem.

Tuňáková pomazánka s avokádem

Suroviny

100 gramů tuňáka v oleji
1 větší avokádo
2 vařená vejce
1 malá cibule
1 lžička dijonské hořčice
pár kapek citronové stavy
sůl

Postup přípravy

Uvařené žloutky, avokádo a tuňáka rozmačkáme vidličkou na kaši a zakápneme citrónovou šťávou. Přidáme nadrobno pokrájenou cibuli a vaječné bílky, hořčici a promícháme. Dochutíme solí a pepřem, případně citrónovou šťávou.

Pomazánka celerová s mrkví a jablkem

Suroviny

celer (menší) 1/2 ks
mrkev 1 ks
jablka 1/2 ks
nízkotučný tvaroh 250 g (1 kelímek)
lučina 100 g
citronová šťáva z 1/2 citronu
pažitka 1 hrst
sůl

Postup přípravy

Do mísy nastrouhejte na jemném struhadle oloupaný celer, mrkev a jablko i se slupkou. Přidejte tvaroh, citronovou šťávu, vše osolte a nakonec vmíchejte nadrobno nasekanou pažitku.

Pomazánka dýňový hummus s pažitkou

Suroviny

dýně 1 ks máslová – cca 800 g, oloupaná, zbavená semen
olivový olej 2 PL
tahini 5 PL
česnek 1 stroužek
sůl
citronová šťáva
koriandr

Postup přípravy

Troubu předehřejte na 220°C.

Dýni nakrájejte na kostky, rozprostřete v jedné vrstvě na plech vyložený pečícím papírem, pokapejte olivovým olejem a dejte péct asi na 30 minut, dýně by měla změknout a mírně zkaramelizovat na povrchu.

Upečenou dýni rozmixujte, přidejte tahini, česnek, sůl a mixujte dohladka.

Dochuťte citronovou šťávou, podle potřeby dosolte. Pokud je hummus moc hustý, zředte jej troškou vody.

Hummus podávejte ozdobený nasekanými bylinkami, sezamovými semínky a olivovým olejem