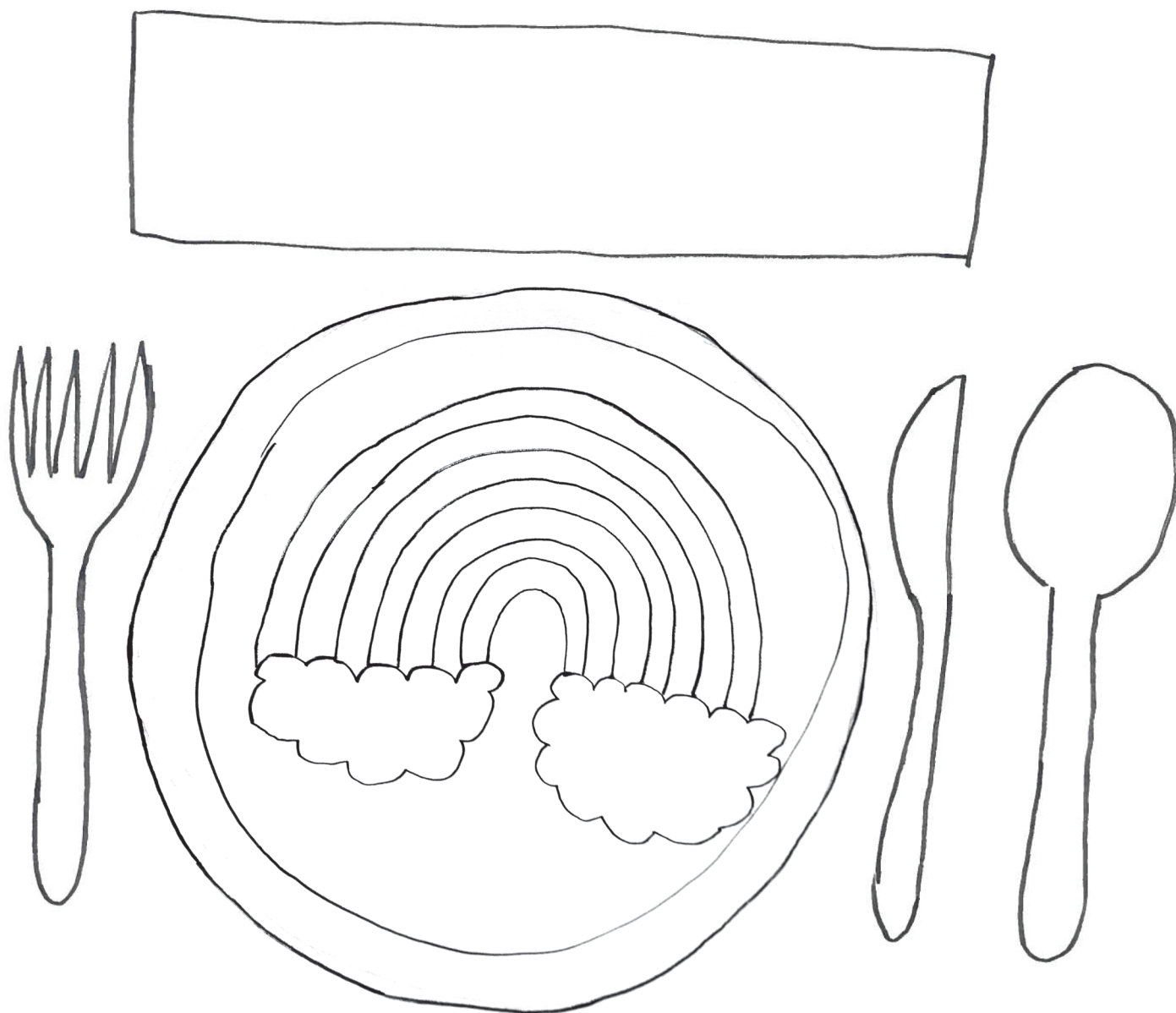


Skutečně  
zdravá škola

# DUHA NA TALÍŘI

## Moje první kuchařka



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MSMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Strouhaná mrkev s jablkem

pro 1 osobu:

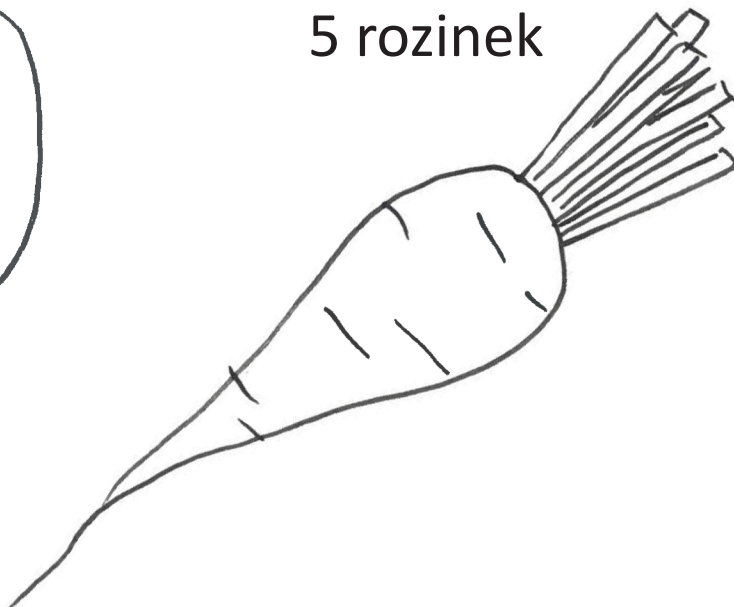
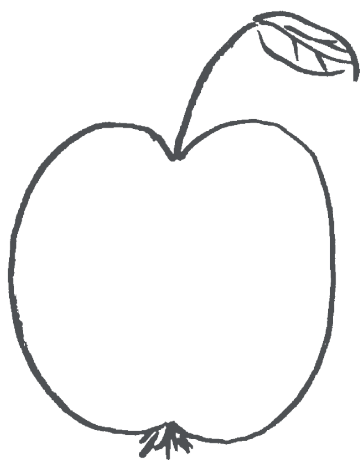
1 jablko

½ mrkve

1 lžička citrónové šťávy

½ lžičky medu

5 rozinek



Jablko umyjeme, rozkrojíme na čtvrtiny a vykrojíme jádřinec.

Mrkev umyjeme a oškrábeme škrabkou.

Jablko a mrkev nastrouháme na jemném struhadle do misky.

Citrónovou šťávu smícháme s trochou vody.

Do šťávy přidáme půl lžičky medu a zamícháme.

Šťávu s medem nalijeme do misky  
s nastrouhanou mrkví a jablkem.

Přidáme propláchnuté rozinky.

Vše promícháme vidličkou.

## Banán s čokoládou

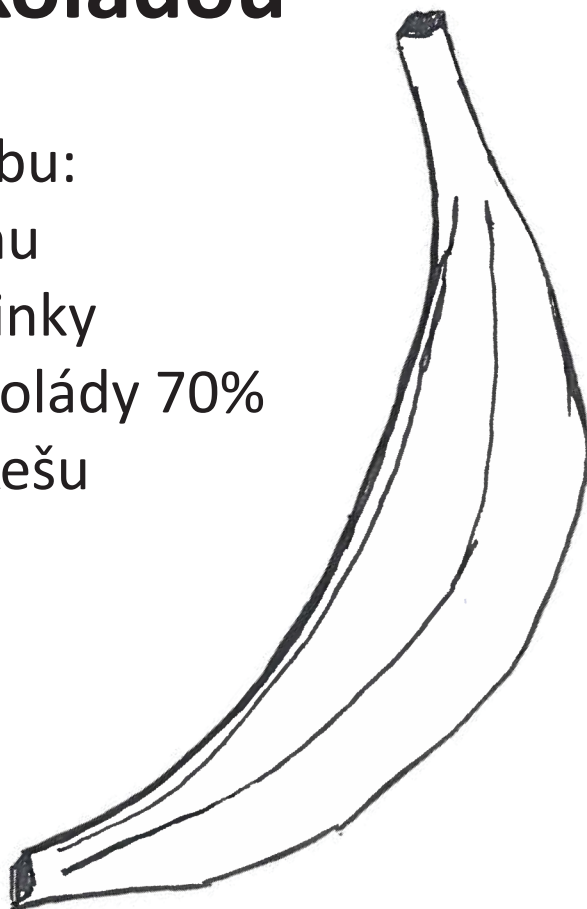
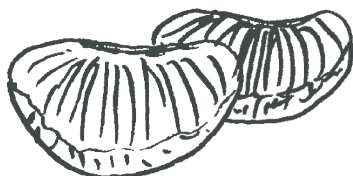
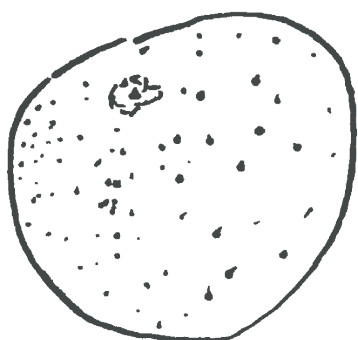
pro 1 osobu:

½ banánu

½ mandarinky

1 dílek hořké čokolády 70%

5 oříšků kešu



Oříšky kešu předem na asi 3 hodiny namočíme do vody se špetkou soli, potom vodu slijeme a oříšky propláchneme.

Banán oloupeme, nakrájíme na plátky a vložíme do misky.

Mandarinku oloupeme, rozdělíme na dílky a přidáme do misky s banánem.

Nahoru nasypeme oříšky kešu.

Čokoládu vložíme do kastrůlku, zalejeme troškou vody a rozpustíme na plotně, mícháme vařečkou.

Rozpuštěnou čokoládou zalijeme ovoce a oříšky v misce.

# Pomazánka z avokáda

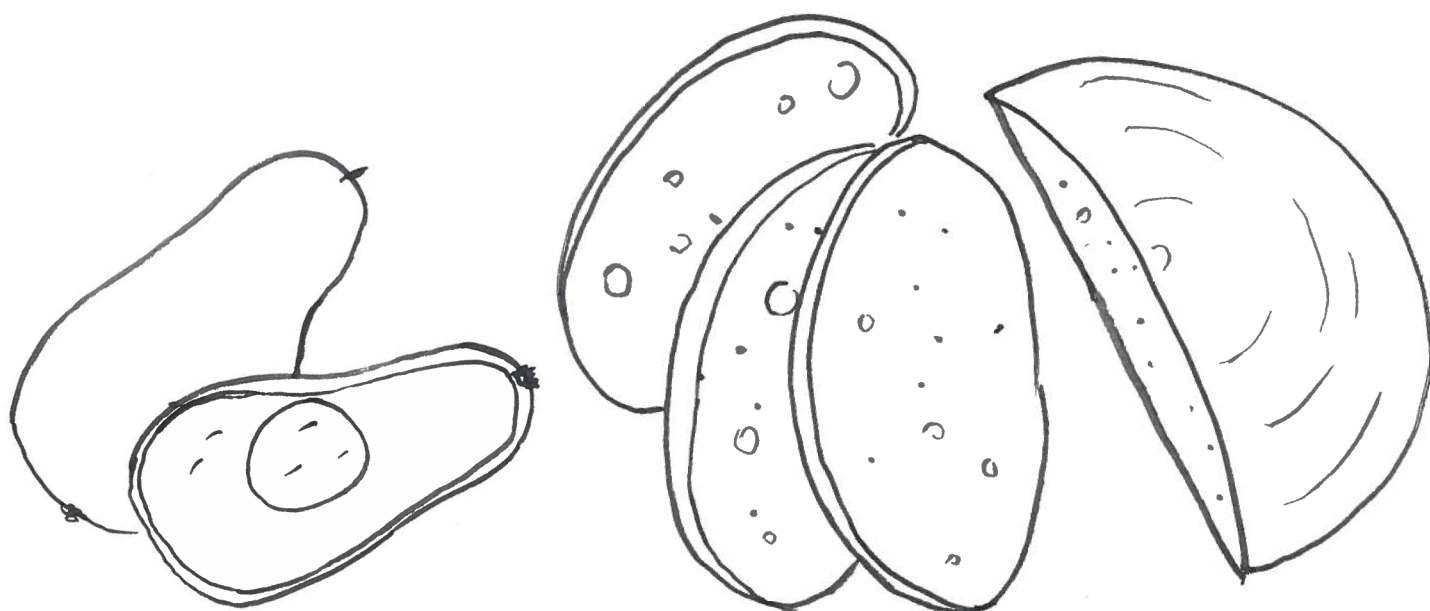
pro 1 osobu:

½ avokáda

¼ světle zelené papriky

sůl, olivový olej, provensálské bylinky

2 krajíčky žitného kváskového chleba



Dobře zralé avokádo rozkrojíme a vyjmeme pecku.

Dužninu vydlabeme do misky, rozmačkáme vidličkou.

Přidáme trochu oleje, osolíme a jemně okořeníme bylinkami.

Pomazánku promícháme.

Papriku umyjeme, rozkrojíme, odstraníme jádřinec  
a nakrájíme na proužky.

Pomazánku mažeme na chleba a zdobíme nakrájenou paprikou.

# Pralinky ze sušených švestek

na 4 pralinky:

2 celé sušené švestky

2 velké nebo 4 malé dílky hořké čokolády 70%

na špičku nože kokosového tuku

4 papírové košíčky

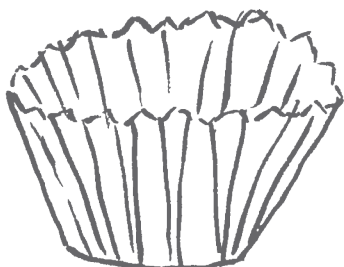


Čokoládu s kokosovým tukem rozpustíme v kastrůlku ve vodní lázni (tj. kastrůlek s čokoládou vložíme do většího kastrolu s vodou a zahříváme na plotně).

Švestky rozkrojíme na poloviny a vložíme do košíčků.

Švestky v košíčcích zalijeme rozpuštěnou čokoládou a dáme do ledničky ztuhnout.

Varianta: rozpuštěnou teplou čokoládu nalijeme do misky, do druhé misky nachystáme půlky švestek. Švestky napichujeme na kovové nebo dřevěné špízy, máčíme v čokoládě a ihned konzumujeme.



# Moje oblíbená svačinka

