

MLÉKO

Z MLÉČNÝCH VÝROBKŮ A ČERSTVÉHO OVOCE SI BĚHEM PÁR CHVIL MŮŽEME VYKOUZLIT OSVĚŽUJÍCÍ ZÁKUSEK. NAKOUKNĚTE DO CHLADNIČKY, TŘEBA TAM NAJDETE KELÍMEK KYSANÉ SMETANY NEBO ACIDOFILNÍHO MLÉKA.

V LETNÍ KUCHYNI



SMOOTHIE S CEREÁLIEMI

SUROVINY:

- 1 acidofilní mléko s cereáliemi
- 2 banány
- 1 mango
- 1 maracuja
- 1 lžice javorového sirupu
- pár lístků máty

POSTUP:

Mango oloupeme, dužinu pokrájíme a dáme do robotu, přidáme kolečka banánů,

přilijeme acidofilní mléko a javorový sirup a vše rozmixujeme. Smoothie rozlijeme do sklenic a pak do každé zamícháme polovinu dužiny z maracuji. Porce ozdobíme lístkem máty a ihned podáváme.

REKAPITULACE

Doba přípravy: 15 minut
Počet porcí: 2
Cena cca: 120 Kč

CHIA PUDINK

SUROVINY:

- 1 kefirové mléko citron a bezový květ
- 40 g chia semínek
- 100 g čerstvého nebo konzervovaného ananasu

POSTUP:

Do uzavíratelné nádoby nasypeme chia semínka a zalijeme je kefirovým mlékem. Nádobu uzavřeme, dáme ji do lednice a necháme chia semínka nasát svěží kefir

(ideálně přes noc). Chia semínka nabobtnají, zvětší svůj objem a vytvoří pudink. Další den hotový pudink rozdělíme do dvou sklenic a porce ozdobíme kousky ananasu. Pudink servírujeme vychlazený.

REKAPITULACE

Doba přípravy: 10 minut + odležení
Počet porcí: 2
Cena cca: 70 Kč





MERUŇKOVÝ KOLÁČ

SUROVINY:

- 500 g čerstvých meruňek
- 2 kelímky Kysané smetany z Valaška
- 2 kelímky polohrubé mouky
- 1 kypřicí prášek
- 1 kelímek krupicového cukru
- 2 vejce
- 3 lžíce mléka
- tuk a hrubá mouka na formu
- NA DROBENKU**
- 80 g hrubé mouky
- 80 g moučkového cukru
- 100 g másla

POSTUP:

V míse smícháme všechny sypké suroviny, přidáme

kysanou smetanu, mléko a vejce a vše prošleháme ruční metlou dohladka. Směs nalijeme do vymazané a vysypané koláčové formy, poklademe vypeckovanými pokrájenými meruňkami. Z hrubé mouky, moučkového cukru a másla vypracujeme ručně drobenku a koláč rovnoměrně posypeme. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C zhruba 30 minut.

REKAPITULACE

Doba přípravy: 60 minut
Počet porcí: 12
Cena cca: 140 Kč

MRAŽENÝ JOGURT S LETNÍM OVOCEM

SUROVINY:

- 2 kelímky Smetanového bílého jogurtu z Valaška
- 3 kelímky melounu
- 3 kelímky jahod
- 2 lžíce javorového sirupu
- NA OZDOBNÍ**
- 2 lžíce granoly
- pokrájené jahody a meloun

do mixéru, přilijeme jogurt a javorový sirup a vše rozmixujeme dohladka. Jogurtovou směs rozdělíme do dvou misek a necháme ještě chvíli ztuhnout v mrazáku. Před podáváním porce posypeme granolou a ozdobíme kousky ovoce.

REKAPITULACE

Doba přípravy: 15 minut + mražení
Počet porcí: 2
Cena cca: 100 Kč

POSTUP:

Ovoce nakrájíme na kostičky a dáme do mrazničky. Zmrzlé ovoce nasypeme

