

# OSVĚŽUJÍCÍ RECEPTY

LÉTO JE SPJATÉ S TEPLÝM POČASÍM, DOVOLENOU, ZMRZLINAMI I LEHKÝM JÍDLEM. V TEPLÝCH DNECH SE KAŽDÝ RÁD OSVĚŽÍ NĚČÍM SLADKÝM I CHLADNÝM. PŘIPRAVTE SI VLASTNÍ ZMRZLINU, PALAČINKY, OSVĚŽUJÍCÍ NEPEČENÝ DORT ČI LETNÍ KOLÁČ.



## ↑ ODLEHČENÉ SKOŘICOVÉ LÍVANCE

- 200 g bílého jogurtu z Valašska bifido
- 60 g celozrnné mouky
- 2 lžičky třtinového cukru
- 2 lžičky prášku do pečiva
- špetka soli
- 1 balení skořicového cukru
- 30 ml mléka
- 1 vejce

Smícháme všechny sypké směsi dohromady a zvláště všechny tekuté. Následně pak zamícháme tyto dvě směsi dohromady. Pokud je těsto příliš husté, zředíme mlékem. Smažíme nasucho nebo na trošce olivového oleje – jeden lívanec většinou vychází na 1 až 2 polévkové lžičce. Podáváme s domácí marmeládou nebo s javorovým sirupem.

## ↓ ZMRZLINA S BÍLÝM JOGURTEM

- bílý jogurt
- jahody, maliny, borůvky
- med nebo javorový sirup k doslazení



Ovoce spolu s bílým jogurtem rozmixujeme dohladka. Pokud je směs málo sladká, můžeme si ji dochutit medem nebo javorovým sirupem. Vzniklou směs pak plníme do formiček na zmrzlinu nebo do kelímku. Dáme do mrazáku a poté podáváme.

## → MINIDEZERT

- 3–4 kysané smetany
- 2 balíčky dětských piškotů nebo piškoty cukrářské
- cukr moučka
- čerstvá smetana ke šlehání
- kompotované ovoce nebo čerstvé podle sezony
- želatina v sáčku

Připravíme si 6 sklenic na minidezerty. Dno poklademe dětskými piškotky nebo můžeme použít i piškoty cukrářské. Mezi tím v misce smícháme kysanou smetanu a ušlehanou čerstvou smetanu, přidáme



## → LETNÍ KOLÁČ

- kefirové mléko
- 2 vejce
- vanilkový cukr
- změkklé máslo
- 1 lžičce prášku do pečiva
- 300 g polohrubé mouky
- 140 g cukru moučka
- 300 g borůvek, jahod nebo malin
- tuk na vymazání, hrubá mouka na vysypání

Rozpuštěné máslo s oběma cukry vyšleháme do pěny. Poté přidáme vejce a šleháme do doby, než vznikne světlý hladký krém. Do vzniklé hmoty vmícháme mouku, kterou jsme si předtím smíchali s práškem do pečiva. Nakonec přilejeme kefirové mléko. Do takto vzniklého těsta opatrně vmícháme polovinu borůvek či jiného ovoce. Směs nalijeme do dortové formy, kterou jsme vymazali máslem a vysypali hrubou

cukr podle chuti a vzniklou hmotu navrstvíme na piškoty. Poklademe ovocem podle výběru nebo můžeme použít i ovoce kompotované. Pokud používáme kompot, přecedíme šťávu a později použijeme do želatiny. Na ovoce dáme piškoty a opět zakryjeme smetanovou směsí a poklademe ovocem. Na poslední vrstvu piškotů a smetany nakonec ozdobně položíme ovoce. V rendlíku připravíme želatinu podle návodu na sáčku. Každý výrobce udává jiný poměr ovocné šťávy a sypké želatiny. Necháme trošku vychladnout a nalijeme na dezert. Kdo nemá rád želatinu, nechá vrchní vrstvu jen s ovocem. Dáme do chladu a druhý den podáváme.

## ← LEHKÝ DEZERT S BÍLÝM JOGURTEM

- 500 g bílého jogurtu z Valašska
- 2 hrsti sezonního nebo mraženého ovoce
- 1–2 lžičce javorového sirupu
- 1 lžičce tekutého medu
- 1 balení mšlí směsi nebo vločky
- Na dochucení: nasekané mandle, oříšky, semínka

moukou. Na povrch dortu nasypeme druhou polovinu ovoce a dáme péct do trouby vyhřáté na 160 stupňů. Koláče pečeme 50–60 minut.



Tento lehký dezert si připravíme velmi jednoduše. Nachystáme si skleničky a na jejich dno nalijeme javorový sirup, případně můžeme použít i oblíbenou marmeládu, a přidáme bílý jogurt. Na tuto vrstvu dáme vločky nebo müsli směs. Dále nasypeme ovoce – mražené nebo sezonní (jahody, maliny, borůvky). Opakujeme podle velikosti skleničky. Vrch nazdobíme zbylým ovocem, oříšky a lístky máty a podáváme vychlazené.

## • SOUTĚŽ •

Pokud správně odpovíte na otázku, ve kterém roce byla Mlékárna Valašské Meziříčí založena, můžete vyhrát sadu sportovního trika, mikiny a minikučičku. Se sportem a správnou výživou ke zdraví. Nápovědu naleznete na Mlekarna-valmez.cz. Odpovědi pošlete do 19. července 2021 na e-mail [promaminky@sedmicka.cz](mailto:promaminky@sedmicka.cz). Kompletní pravidla soutěže jsou uvedena na webu Sedmicka.cz.