







Pléne papriky

1. A paprikát megmossuk, majd a magját kiveszük.
2. A paprikát félkerekre vágjuk.
3. A paprikákba a fűszereket beletesszük, majd a tetejét lezárjuk.
4. A paprikákat a tűzre tesszük, majd 15-20 percig főzzük.
5. A paprikákat a tűzről levesszük, majd a fűszereket kiveszük.
6. A paprikákat a tálba tesszük, majd a tetejét lezárjuk.
7. A paprikákat a tálba tesszük, majd a tetejét lezárjuk.
8. A paprikákat a tálba tesszük, majd a tetejét lezárjuk.

Pléne papriky

A drawing of a pepper with a crown on top.





TRACHOVÁ POMAZÁNKA SE ZELENINOVÝMI HRANOLKY

Na trachový dip:

1/2 trachvu
1 lžička sekané pažitky
1/2 lžičky mletého kmínu

špetka červené papriky
1 stroužek česneku
sůl, pepř na dochucení

Na hranolky:

1 ředkvička a mrkev
případně okurka

citr. šťáva
olivový olej
kurkuma
sůl na dochucení

Trach umícháme s utřeným česnekem, pažitkou, paprikou, drceným kmínem a dochutíme solí a pepřem.

Zeleninu oloupeme a nastráždíme na hranolky.

Hranolky pobavíme citrónovou šťávou a olivovým olejem. Dáme společně s kurkumou a solí do misky/děky a vše promícháme/protřepeme. Načystíme velký talíř, doprostřed něj dáme dip a kolem něj hranolky.



...and a pinch of salt
...the oranges
...the oranges
...the oranges
...the oranges

















ABERDEEN
22° 24' 33" S 24° 0'



















Plněné papriky

2 menší papriky různé barvy
(nebo jednu velkou)

80 g žervé ACP

50 g Eidamu

1 malá mrkev

1/4 malého celeru

listy bazalky

sůl, pepř na dochucení

Papriky rozpůlíme a vydlabeme na „lodičky“.
Náplň připravíme z nhrubo nastrohané
mrkve a celeru, žervé, nastrohaného
eidamu, natrhaných listů bazalky
a ochutíme solí a pepřem.
Směs plníme do paprik
a ty pak můžeme
ještě podélně přepólit
na čtvrtky.



Domáci smetánek s ovocem a piškotem

Na 5 mističek potřebujeme:

1/2 zakysané smetany ACP (12% tuku)	2 lžičce medu
1/2 tvarohu ACP	1 banán
	10 piškotů

Tvaroh a zakysanou smetanu vyšleháme dohladka a osladíme medem. Do mističek střídáme vrstvy smetánku, koleček banánu a piškoty. Zdobíme kolečkem banánu, případně lístkem máty.















Zázvorová limonáda - energy drink

zázvor cca 5 cm
máta
1 citron, 1 pomeranč

2 PL. medu
trochu třbového cukru
11 velkých kuliček

Zázvor oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Vymačkáme šťávu z půlky citronu a pomeranče. Druhou půlku ovoce nakrájíme na kolečka. Listy máty natrháme. Vše zalijeme studenou vodou a dochutíme medem a cukrem. Nápoj se dá připravit i z teplé svařené vody.



Musli cheesecake

Na 5 mističek potřebujeme:

- 4 PL jemných ovesných vloček
- 2 PL strouhaného kokosu
- 2 PL předem namočených rozinek
- 100 g sýra Lučina
- 2 menší jablka

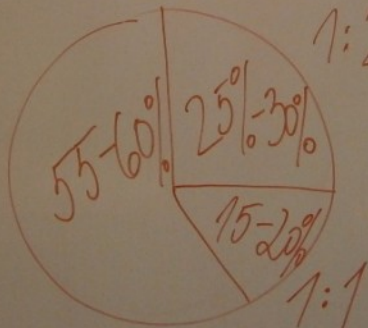
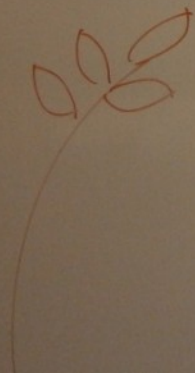
- 1 PL šťávy z citronu
- 2 PL medu
- skořici na ozdobu
- semínka, rozinky,
- listky máty

Doma opražené ovesné vločky zalijeme na začátku hodiny vodou, necháme tak 30 min odstát a přeecedíme. Smícháme se strouhaným kokosem a rozinkami. Směs dáme na dno mističek. Jablka nastrouháme nahrubo, zakapeme citronem, osladíme medem a vmícháme do tvarohového sýra. Směs klademe na vločky a zdobíme semínky, rozinkami a případně křemem máty.





$$50 \times 3 = 150 \text{ l}$$
$$100 \times 3 = 300 \text{ l}$$



1:2

1:1

















Indigo Dye
89

Indigo Dye
89
THE BLESSED
MUSIC OF
THE STATE
OF TEXAS
MUSIC

HOLLYWOOD
UNDEAD

Dinosaur graphic









ZDRAVÁ PĚTKA

Naše škola absolvovala
vzdělávací program
Nadačního fondu Albert
zaměřený na zdravou
výživu.

www.zdrava5.cz



JAHODOVÝ HAD

tip!

V průběhu léta můžeme dávat mezi banány jakékoli sezonní ovoce – maliny, borůvky nebo ostružiny.



NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 6 banánů
- 1 polotučný tvaroh
- 300 g jahod
- Med

JAK NA TO?

Banány oloupeme, zbavíme zbytků slupky a podélně rozřízneme. Spodní díly spojíme po dvou k sobě, aby vytvořily esíčko – zakroucení hada. Potřeme částí tvarohu smíchaného s medem, překryjeme částí jahodových plátků a přiklopíme vrchními díly banánů. Ty opět pomazeme tvarohem a na ně vyskládáme zbylé plátky jahod. Z nejkrásnějších tří jahod vytvoříme hlavy.