

# Jablečný nápoj se skořicí

## Suroviny:

jablka, med, skořice, citron, voda

## Pomůcky:

větší hrnec, prkénko, nůž, odjadrincovač

## Postup:

Na plotnu dejte větší hrnec.

Naplňte ho do tří čtvrtin vodou.

Plotnu zapněte.

Jablka omyjte.

Odstraňte stopky, bubáky i jádřince.

Pokrájejte je na menší kousky.

Jablka vložte do vařící vody, přidejte kousek celé skořice a kolečko citronu.

Nechte vařit, občas zamíchejte.

Po 15 minutách varu jablka odstraňte.

Přidejte med a dochuťte citronem dle potřeby.

Podáváme teplé

# Mrkvový salát s ananasem

## Suroviny:

1kg mrkve, 2-3 jablka, 1 plechovka ananasu, cukr nebo med na doslazení

## Pomůcky:

Škrabka, struhadlo, nůž, miska, prkénko, lžíce, vařečka

## Postup:

Mrkev očistěte, oškrábejte.

Nastrouhejte najemno na struhadle.

Jablka omyjte, zbavte jádřinců a nastrouhejte nahrubo.

Ananasový kompot otevřete, šťávu slijte stranou do hrnku- budeme ji potřebovat později.

Ananas nakrájejte na menší kousky.

Vše promíchejte vařečkou.

Přilijte trochu ananasové šťávy. Dle potřeby doslad'te medem. Nechte chvíli odležet.

Podávejte nejlépe chlazené.

## **Pomerančová bábovka**

### Suroviny:

2 hrnky polohrubé mouky, ¾ hrnku cukru, 1 hrnek oleje, 3 vejce, 1 hrnek pomerančové šťávy, 1 prášek do pečiva.

### Pomůcky:

Hrnek na odměřování, miska, vařečka, bábovková forma, plech s vyšším okrajem nebo pekáč, pečící papír

### Postup:

Rozklepneme vajíčka a smícháme je s cukrem.

Přidáme mouku s prosetým práškem do pečiva.

Zapneme troubu na 250°C a necháme ji předehřát.

Do misky přidáme ostatní suroviny a pečlivě promícháme.

Vlijeme do formy nebo do pekáče.

Pečeme zprvu prudce, dopékáme na nižší teplotu.

Hotové pocukrujeme a necháme vychladnout.

## **Ovesná kaše s čokoládou**

### Suroviny:

1.5 l mléka, 250-300g ovesných vloček, cukr, máslo, kakao nebo strouhaná čokoláda

### Pomůcky:

Středně velký hrnek, vařečka

### Postup:

Odvážíme potřebné suroviny.

Do hrnce vlijeme mléko, vsypeme vločky a na mírném ohni za stálého míchání vaříme.

Nastrouháme čokoládu.

**POZOR, MÍCHAT, RÁDO SE PŘIPALUJE !!!!!**

Jakmile začne houstnout, přidáme máslo, cukr a čokoládu.

Odstavíme.

Podáváme teplé nebo studené.

## **Tvarohové jednohubky**

### Suroviny:

2 tvarohy, 2 cibule, 200g šunky, 2 vejce vařená natvrdo, špetka pepře, sůl, mléko, 10 rohlíků

### Pomůcky:

prkénko, nůž ostrý, nůž jídelní, miska, táč

### Postup:

Rohlíky nakrájejte na kolečka.

Cibuli oloupejte a nakrájejte na jemno. Vejce oloupejte.

Šunku i vejce nakrájejte na drobné kousky.

V misce smíchejte tvaroh, pokrájenou šunku a cibuli, trošku pepře. Osolte.

Zřed'te mlékem na potřebnou hustotu.

Pomazánku natřete na kolečka.

Jednohubky skládejte na táček.