

Čočková pomazánka



Co budete potřebovat?

- hrnek červené čočky
- 1 velkou mrkev
- Cibuli
- Umeocet

Jak na to?

Uvařte červenou čočku se stejným poměrem vody do měkka, až se voda vyvaří. Cibulku nakrájejte najemno, osmahněte dozlatova, přidejte najemno nakrájenou mrkve, chvíli restujte. Přidejte v červené čočce a důkladně promíchejte. Dochutěte umeoctem.

Pomazánka z červené řepy



Co budete potřebovat?

- 1 velký smetanový jogurt
- 1 velká zakysaná smetana
- 2-3 vařené červené řepy
- Sůl a pepř

Jak na to?

Jogurt se smetanou smícháte a necháte přes noc odkapat v sítu vyloženém kapesníkem. Červenou řepu nastrouháte najemno, vmícháte do jogurtu, osolíte, opepříte.

Granola



Co budeme potřebovat?

- ovesné vločky celé
- mandle
- semínka
- skořici
- čokoládu
- med
- olej

Jak na to?

Vše smícháme dohromady, přidáme trochu oleje, med podle chuti, promícháme a pečeme na pečícím papíře v předem vyhřáté troubě na 180 st. asi 30-40 minut.

V průběhu pečení několikrát promícháme.

Necháme vychladnout a ještě několikrát promícháme.

Tiramisu z ovesných vloček



Co budete potřebovat?

300g ovesných vloček

Skořice

Asi 1l mléka

3-5 banánů

Jogurt

Kakao

Jak na to?

Ovesné vločky se skořicí opečte na sucho na pánvi. Přidejte mléko, až začne bublat, odstavte. Přidejte banány, rozmačkejte, promíchejte. Do misek dejte vrstvu z ovesných vloček, jogurtu, vloček, jogurtu a nakonec ozdobte kakaem.