

Recepty pro děti od Klasáčka



akademiekvality.cz



Ořechové müsli z pánve

INGREDIENCE

- ½ hrnku ovesných vloček
- 2 lžíce lískových oříšků
- 2 lžíce mandlí
- 2 lžíce vlašských ořechů
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce medu
- perníkové koření
- jogurt a ovoce k podávání

POSTUP

1. Na pánev vsypte ovesné vločky společně s nasekanými ořechy a společně asi 5 minut nasucho opražte, aby se rozvoněly.
2. Poté přidejte máslo a med a nechte opět vše společně opékat za stálého míchání asi 5 minut, aby se všechny oříšky ve směsi obalily.
3. Hotové müsli nechte zchladnout a podávejte s jogurtem a oblíbeným ovocem.



Přesnídávka s mrkví, jablky a vločkami

INGREDIENCE

- 200 g mrkve
- 3 jablka
- 3 lžíce vloček
- 2 lžíce medu

POSTUP

1. Mrkev oloupejte a nakrájejte na malá kolečka, vložte do hrnce a zalijte vodou. Pomalu vařte do měkka.
2. Když je mrkev měkká, přidejte nadrobno nakrájená jablka a 3 lžíce vloček. Dolijte vodu, aby byla jablka skoro celá pod vodou. Vařte dalších 15 minut.
3. Po rozvaření mrkve a jablek přelejte směs do mixéru a mixujte do hladka. Dochuťte medem.



Vajíčková pomazánka

INGREDIENCE

- 2 vejce uvařené natvrdo
- 200 g cottage sýra
- sůl a hořčice podle chuti
- čerstvé pečivo a zelenina k podávání

POSTUP

1. Uvařená vejce nakrájejte na drobné kostičky a promíchejte se sýrem cottage, dosolte podle chuti a můžete přidat i trochu hořčice. Podávejte s čerstvým pečivem a doplňte zeleninou.



Vajíčkové lodičky

INGREDIENCE

- 4 natvrdo uvařená vejce
- 2 lžíce zakysané smetany
- hořčice, sůl
- 4 plátky sýra eidam
- zelenina k podávání

POSTUP

1. Uvařená vejce rozpulte a vydlabejte z nich žloutky. Ty smíchejte se zakysanou smetanou a dochuťte solí a hořčicí.
2. Bílky opět naplňte žloutkovou směsí a poté do nich zapíchněte stožáry – plátky eidamu rozkrojte na trojúhelníky, napíchněte na párátko a poté do připravených lodiček.

Šneci se sýrem

INGREDIENCE

- 1 pšeničná placka
- žervé
- 3 plátky dušené šunky
- 3 plátky sýra
- listový salát

POSTUP

1. Pšeničnou placku namažte žervé, obložte listovým salátem a na něj poté rovnoměrně navrstvěte plátky sýra a šunky. Zarolujte jako palačinku a nakrájejte na tenká kolečka.



Palačinky s marmeládou

INGREDIENCE

- 1 vejce
- 100 g hladké mouky
- 250 ml mléka
- máslo na opékání
- marmeláda k podávání

POSTUP

1. Z vejce, mléka a mouky si připravte hladké těsto. Na pánvi nechte rozehtát máslo a opékejte na něm palačinky z obou stran.
2. Potom promazávejte oblíbenou marmeládou.

Bramborové špízky

INGREDIENCE

- 8 nových brambor
- 150 g oblíbeného tvrdého sýra
- 200 g cherry rajčat
- hrst čerstvé bazalky
- olivový olej
- sůl
- čerstvě mletý pepř

POSTUP

1. Brambory uvařte ve slupce a nakrájejte na tlustší kolečka.
2. Sýr si nakrájejte na silnější plátky a rajčata na půlky.
3. Napichujte na párátka a dozdobte listy bazalky.
4. Zakápněte olivovým olejem, osolte a opepřete.



Cuketové zoodles se špenátovým pestem

INGREDIENCE

- 2 cukety
- 150 g čerstvého listového špenátu
- 1 stroužek česneku
- 50 g tvrdého sýru
- 8 cherry rajčat
- hrst vlašských ořechů
- olivový olej
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- Gran Moravia sýr k podávání

POSTUP

1. Špenátové listy rozmixujte dohladka se stroužkem česneku, sýrem a třemi lžícemi olivového oleje.
2. Škrabkou na zeleninové špagety nakrájejte omyté cukety a poté je nechte 5 minut restovat na olivovém oleji.
3. Přidejte špenátové pesto a pokrájená cherry rajčata a chvíli restujte společně.
4. Podávejte se strouhaným sýrem a vlaškými ořechy.



Vafle z jogurtového těsta

INGREDIENCE

- 150 ml bílého jogurtu
- 1 vejce
- 50 g rozpuštěného másla
+ na vymazání vaflovače
- 50 g hladké mouky
- 150 ml mléka
- 1 lžíce medu
- 1 lžička kukuřičného
škrobu
- 1 lžička kypřicího prášku
- ½ lžičky jedlé sody
na pečení
- špetka soli

NA PODÁVÁNÍ

- jogurt
- čerstvé jahody
- moučkový cukr

POSTUP

1. V míse smíchejte prosátou mouku, prášek do pečiva, kukuřičný škrob, sodu a sůl.
2. K sypké směsi přidejte jogurt, vejce, med a máslo a důkladně promíchejte.
3. Do vymazaného vaflovače lijte směs a pečte vafle.
4. Vafle podávejte s jogurtem, čerstvými jahodami a cukrem.



Zvířátka z lívanců

INGREDIENCE

- 200 g hladké mouky
- 2 lžice prášku do pečiva
- špetka soli
- 1 vejce
- 300 ml mléka
- 2 lžice másla
- máslo na smažení

NA OZDOBNÍ

- ovoce – jahody, borůvky,
banán, broskev

POSTUP

1. V míse promíchejte mouku s práškem do pečiva a solí a přidejte mléko prošlehané s vejcem.
2. Metličkou vše prošlehejte v husté těsto. Do něho zašlehejte rozpuštěné máslo.
3. Na pánvi rozehejte máslo. Naběračkou na pánev vlijte trochu těsta a krouživým pohybem vytvořte placku o průměru zhruba osm centimetrů. Smažte asi tři minuty, pak lívanec obraťte a smažte další dvě až tři minuty.
4. Hotové lívance pokládejte na kuchyňský papír – odsaje přebytečný tuk.
5. „Ouška“ a „čumáček“ vytvořte vykrajovátkem, nebo upečte speciální mini lívanečky.