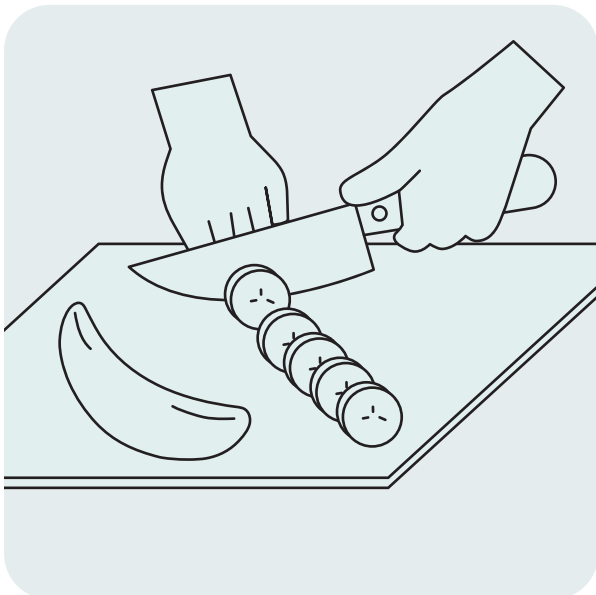
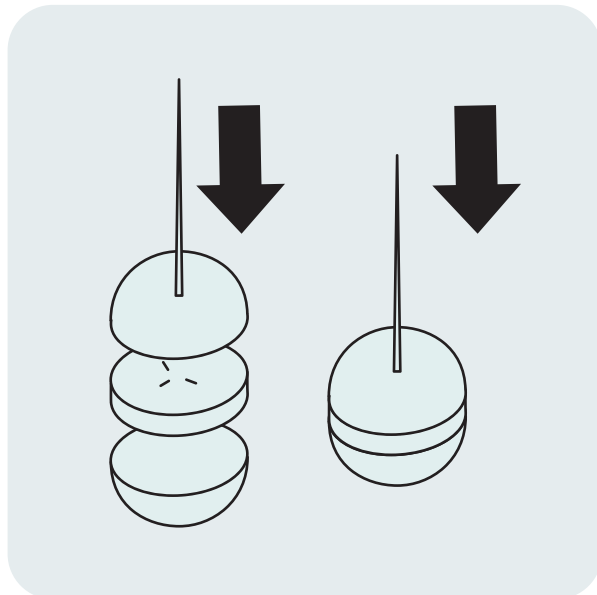


Banánové jednohubky (👤 3+)

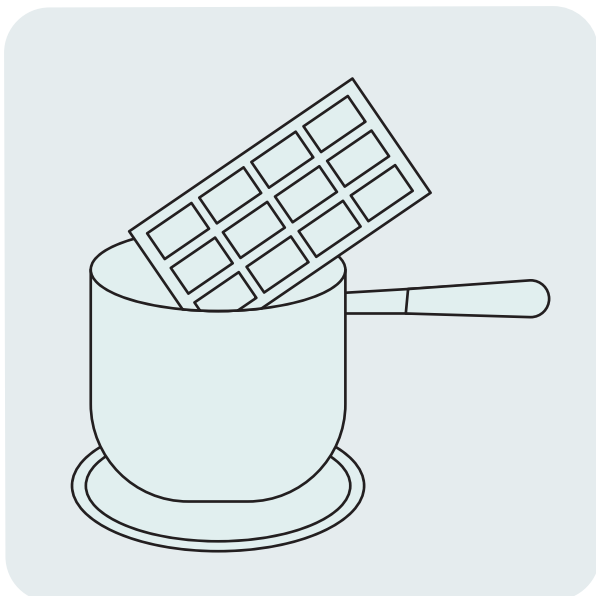
- 3 banány
- 1 balenie okrúhlych piškót
- 1 varová čokoláda
- 1 polievková lyžica masla
- Párátka



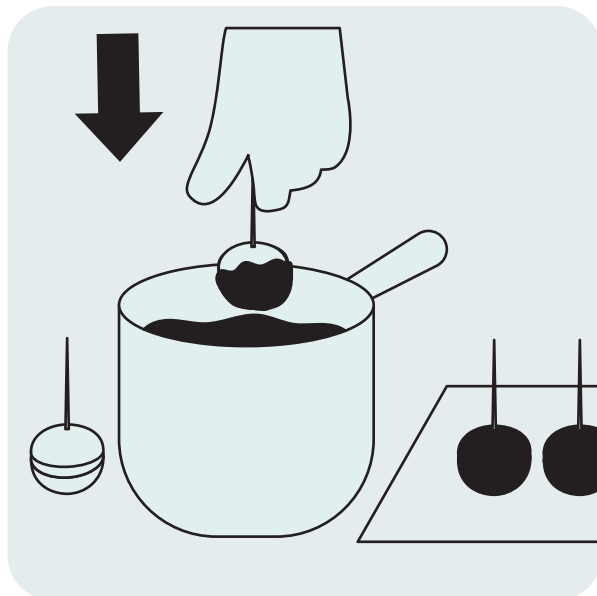
1. Banán nakrájame na kolieska



2. Medzi dva piškóty vložíme vždy plátok banánu. Prepichneme párátkom.



3. V hrnci si pripravíme z čokolády a masla polevu.



4. Jednohubky namáčame v poleve. Položíme na papier na pečenie. V chladničke necháme vychladnúť, kým čokoláda nestuhne.



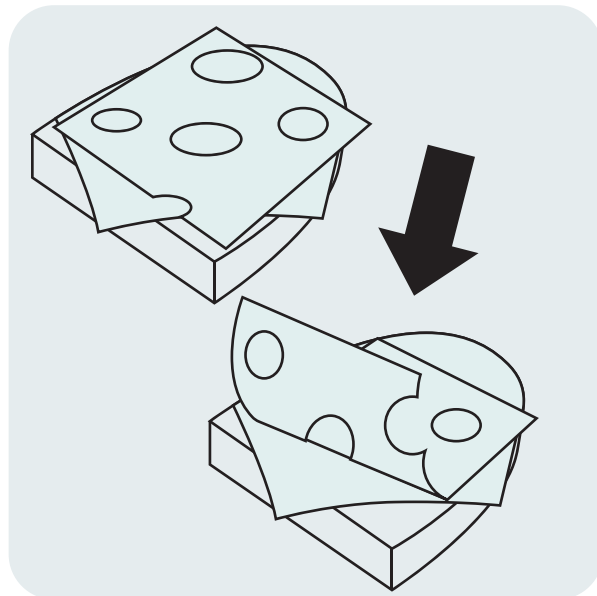
Tip: Ide o zdravú maškrtu. Môžete ju podávať na detských oslavách na Vianoce, Silvestra...

Zapečené chlebíky (🧑 5+)

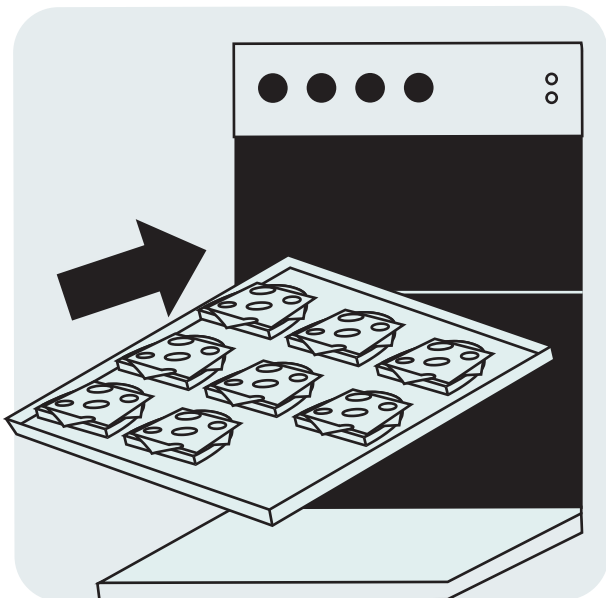
- 8 plátkov bieleho chleba
- 8 plátkov šunky
- 8 plátkov ementálu
- Majonéza
- Kečup



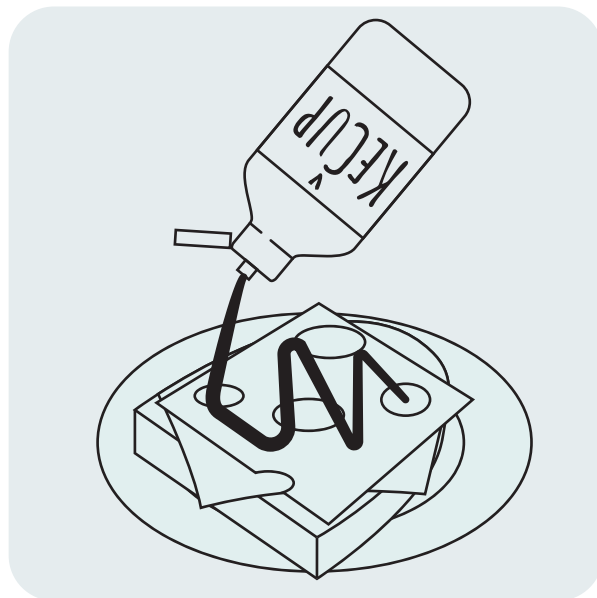
1. Plátky chleba natrieme majonézou.



2. Postupne dáme na chlieb šunku a plátok syru.



3. Pečieme v rúre do chrumkava.



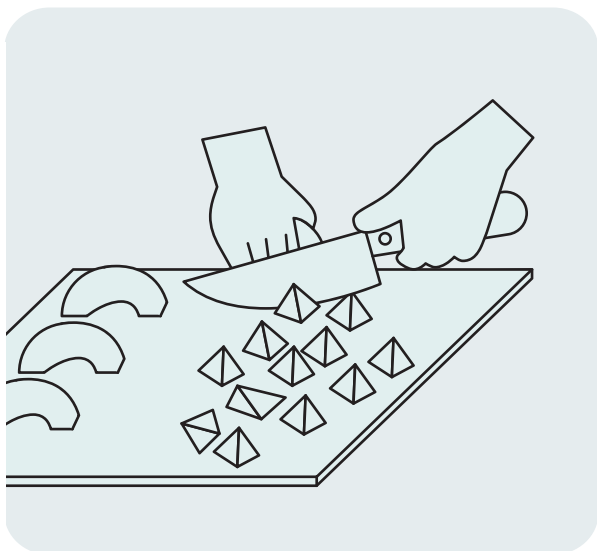
4. Na zapečený chlieb dáme kečup.



Tip: Ide o rýchle a jednoduché jedlo, podávame s čerstvou paprikou, paradajkou či uhorkou.

Tvarohový dezert (😊 3+)

- 100 g tvarohu (hrudkový)
- 2 jablká
- 1 čajová lyžička škorice
- 2 polievkové lyžice medu
- 1 polievková lyžica hrozienok



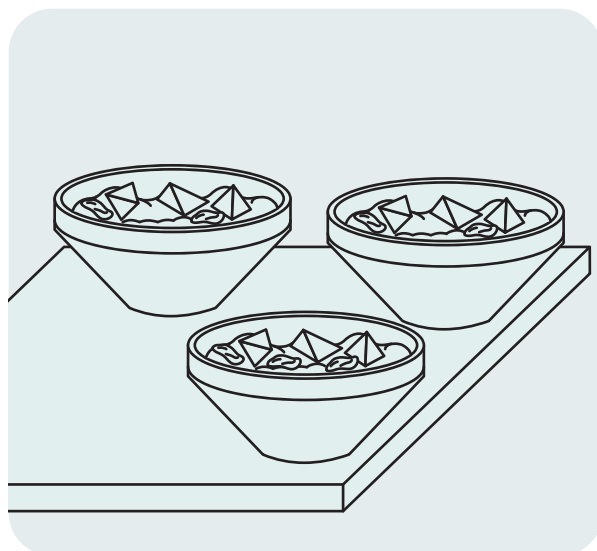
1. Jablká ošúpeme, vyberieme jadierka a opatrne nakrájame jablká na čo najmenšie kúsky.



2. V miske vymiešame tvaroh s medom a škoricom.



3. Pridáme najemno nastrúhané jablká a hrozienka. Všetko spolu premiešame.



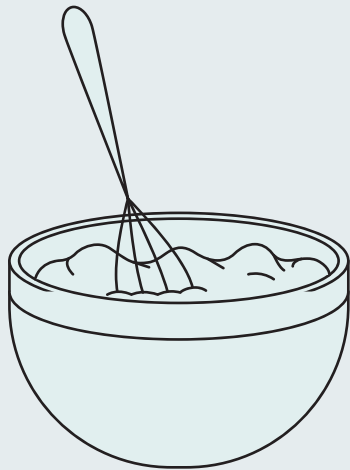
4. Podávame v miskách alebo sklenených pohároch.



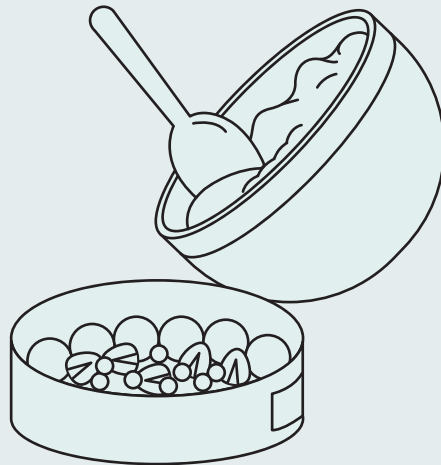
Tip: Pre zjemnenie vieme pridať do dezertu aj šľahačkovú smotanu.

Smotanová torta (👤 5+)

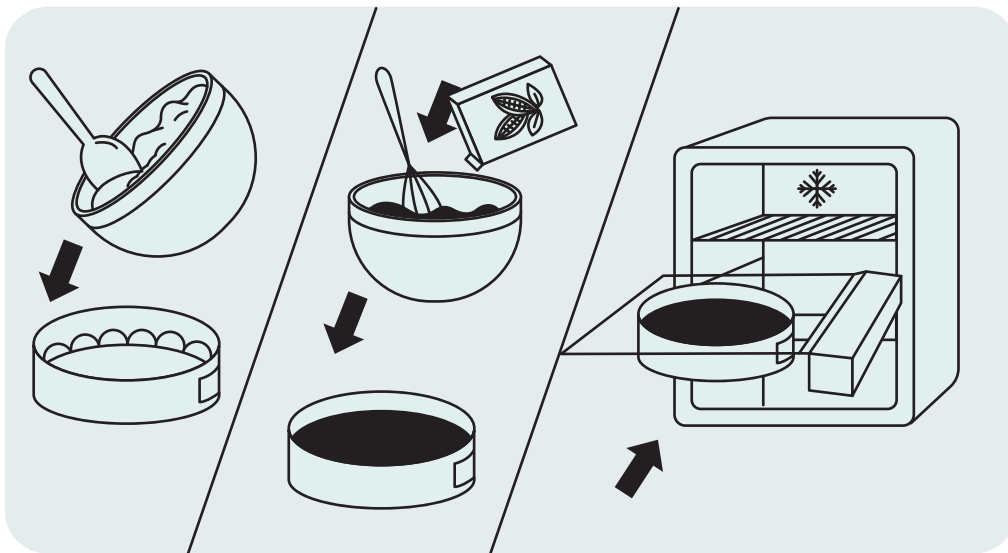
- 100g práškového cukru
- 200g piškót
- 500g smotany na šľahanie
- 500g kyslej smotany
- 1 vanilkový cukor
- Ovocie (najlepšie lesné plody, jahody)
- 2 čajové lyžičky kakaa



1. Vyšľaháme si zo sladkej smotany šľahačku. Primiešame kyslú smotanu, práškový cukor a vanilkový cukor.



2. Do tortovej formy naskladáme na spodok a po obvode piškóty. A následne na to ovocie.



3. Na piškóty s ovocím dáme polovicu šľahačkového krému. Do druhej polovice prisypeme kakao a následne dáme aj druhú časť krému. Zakryjeme potravinárskou fóliou a dáme do chladničky na cca 4 hodiny zchladieť.



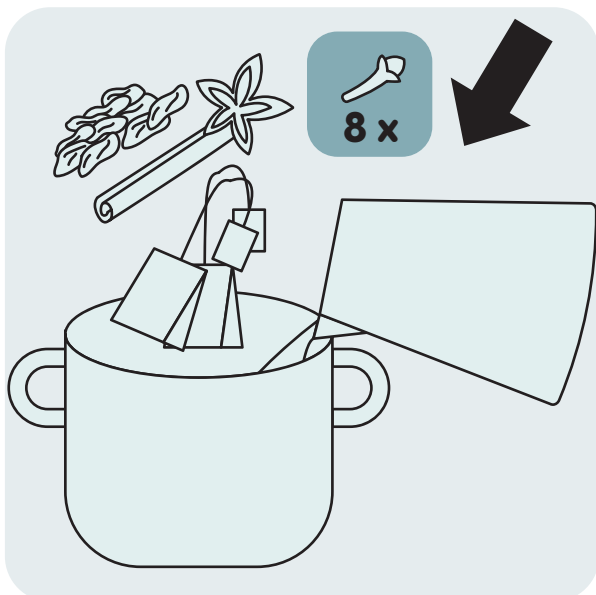
4. Obruč tortovej form uvoľníme a dezert nakrájame.



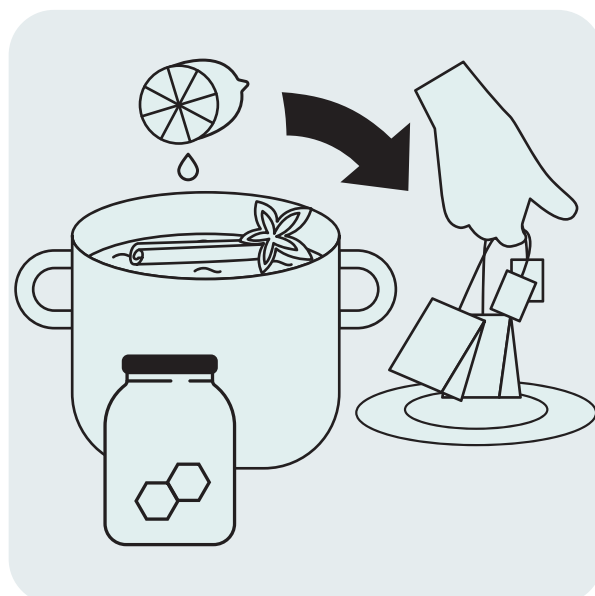
Tip: Namiesto smotany môžete použiť aj obľúbené smotanové dezerty. Tie nie je potrebné viac osladzovať cukrom.

Zimný punč pre deti (👤 3+)

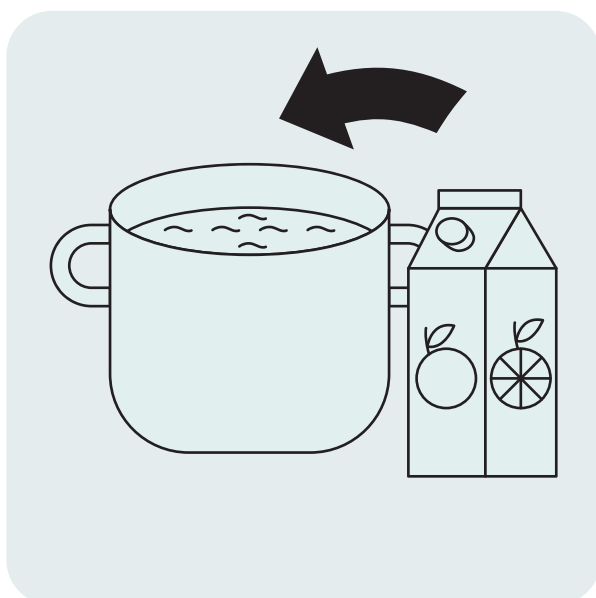
- 1 liter vody
- ½ liter pomarančového džúsu
- 3 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 2 vrecká čierneho čaju
- 5 polievkových lyžíc medu
- 1 badián
- 1 škoricové drierko
- 8 klinčekov
- 2 polievkové lyžice hrozienuk



1. Horúcou vodou zalejeme čierny čaj a pridáme aj badián, škoricové drierko, klinčeky a hrozienuk.



2. Vyhodíme len vrecúška s čajom a postupne ochucujeme čaj o med a citrónovú šťavu.



3. Nakoniec prilejeme pomarančový džús.



4. Podávame ešte teplé.



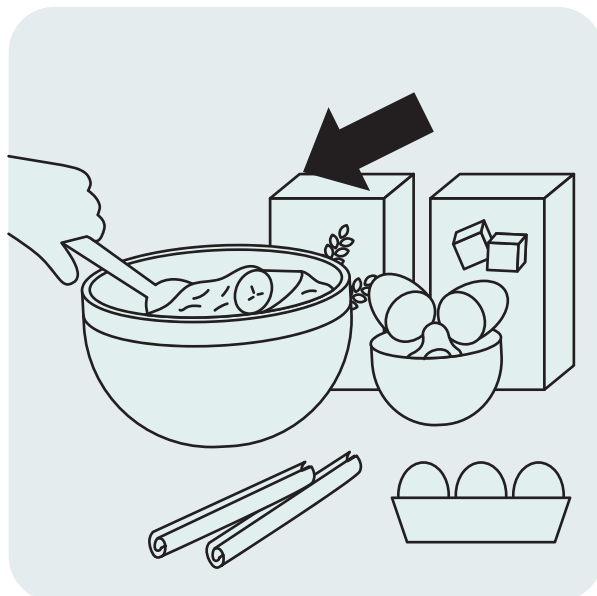
Tip: Presný pomer ingrediencií je individuálny. Nič nepokazíte, ak dáte viac klinčekov, medu či džúsu. Môžete použiť aj jablkový.

Banánové koláčky (👤 5+)

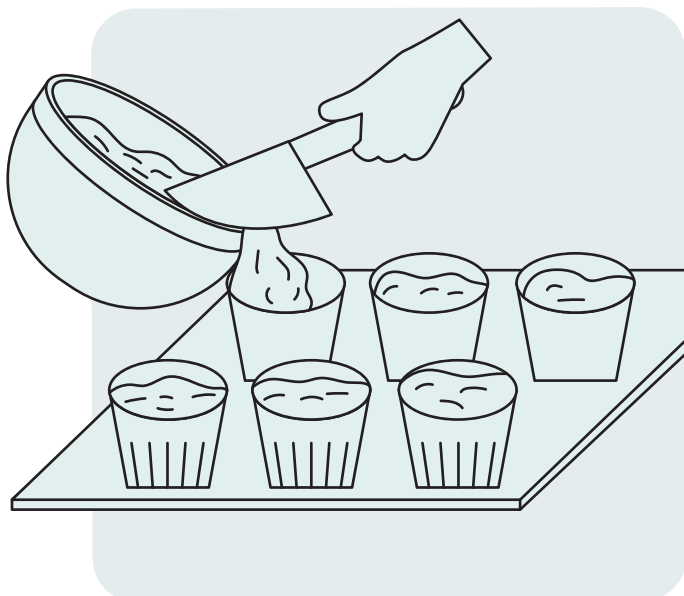
- 3 zrelé banány
- 1/3 hrnčeka hnedý cukor
- 1 hrnček polohrubá múka (špaldová)
- 1 balenie kypriaceho prášku
- 2 vajíčka
- 1 čajová lyžička škorice
- Malé silikónové formičky na pečenie



1. V miske rozdrvíme banány na kašu.



2. Pridáme vajíčka, cukor, múku, kypriaci prášok a škoricu.



3. Cesto vylejeme do formičiek.
Pečieme do zlatista cca
8 - 10 min. na 180 °C.



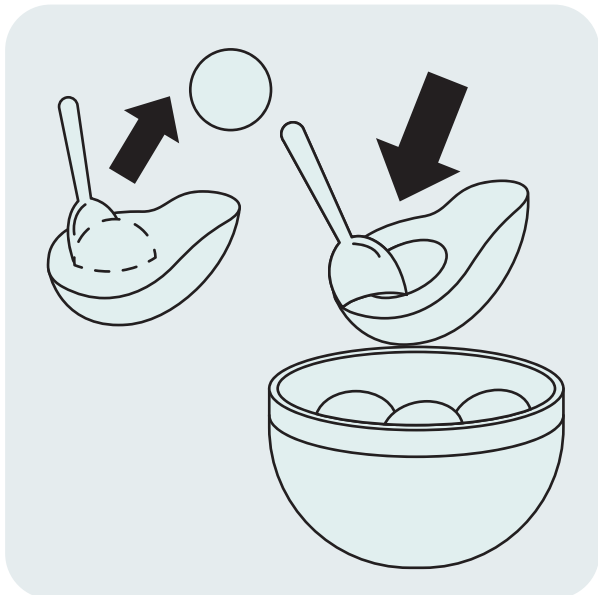
4. Hotové a vychladené koláčky
môžeme ozdobiť šľahačkou.



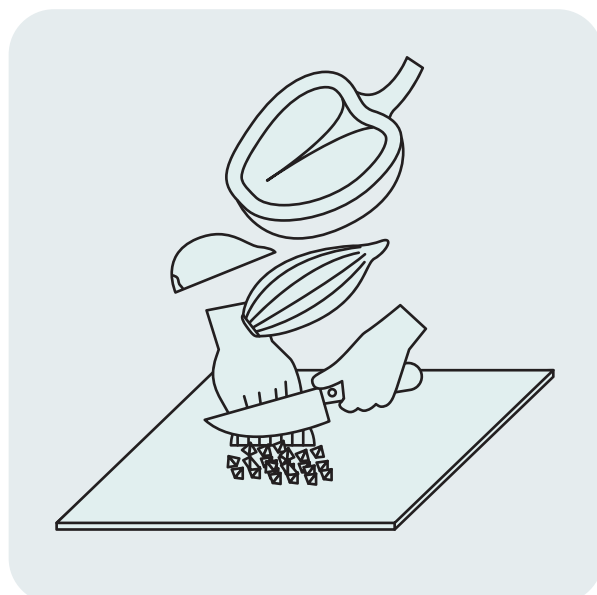
Tip: Presný čas pečenia je závislý od vašej trúby.

Avokádová mňamka (👤 3+)

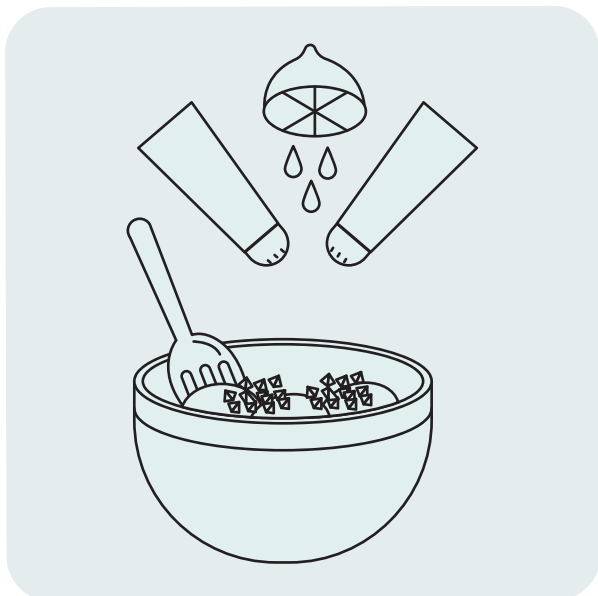
- 1 avokádo
- 1 paradajka
- 1 cesnak
- ½ šalotky
- ½ papriky
- 3 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- soľ na dochutenie



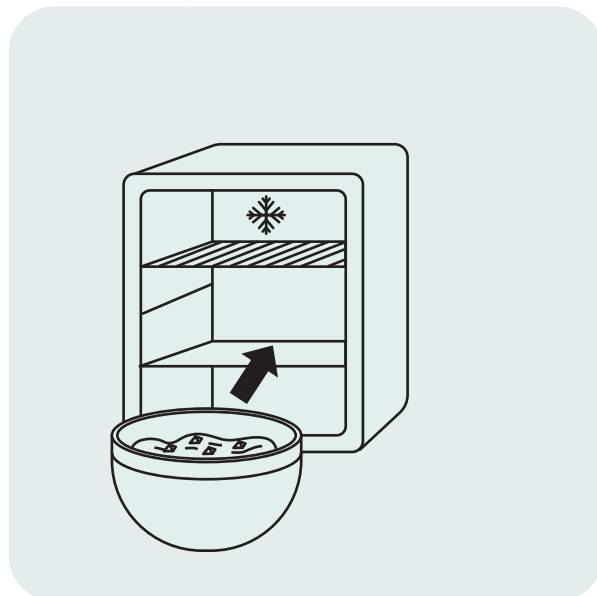
1. Avokádo rozrežeme, zbavíme kôstky a vydlabeme do misky. Rozmiešame ho.



2. Šalotku, cesnak, papriku a paradajku nakrájame na malé kúsky.



3. Všetko spolu zmiešame, pridáme citrónovú šťavu a soľ.



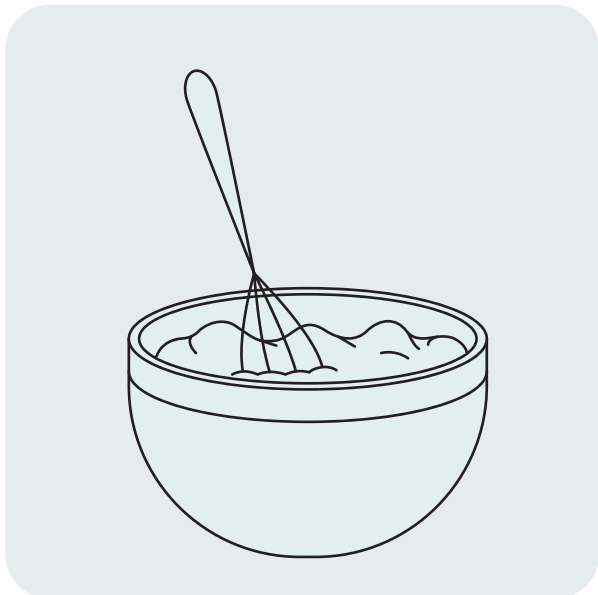
4. Necháme hodinu vychladnúť v chladničke.



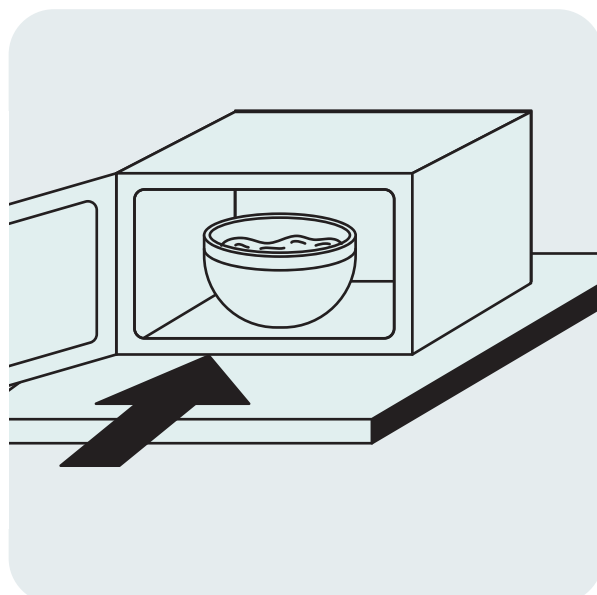
Tip: Podávame s tortilou, zemiakovými či kukuričnými čipsami. Môžeme použiť aj ako nátierku na chlieb.

Bábovka z mikrovlnky (👤 5+)

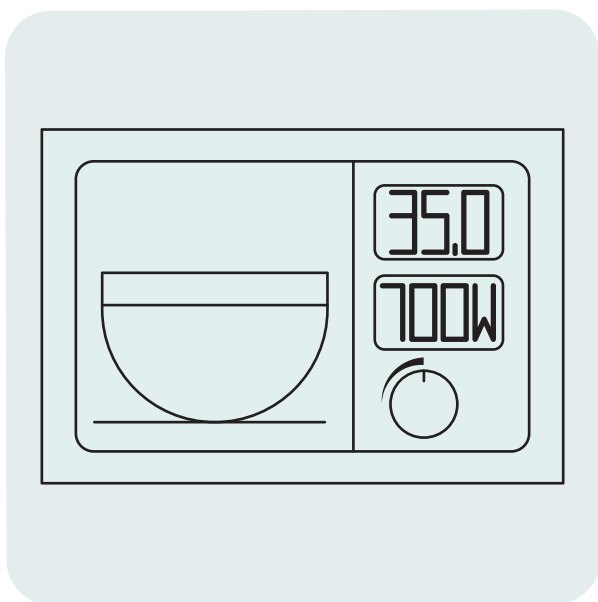
- miska do mikrovlnnej rúry
- 4 polievkové lyžice hladkej múky
- 4 polievkové lyžice práškového cukru
- 3 polievkové lyžice oleja
- 3 polievkové lyžice mlieka
- 2 polievkové lyžice sladkého instantného kakaa
- 1 vajíčko
- ½ sáčku prášku do pečiva



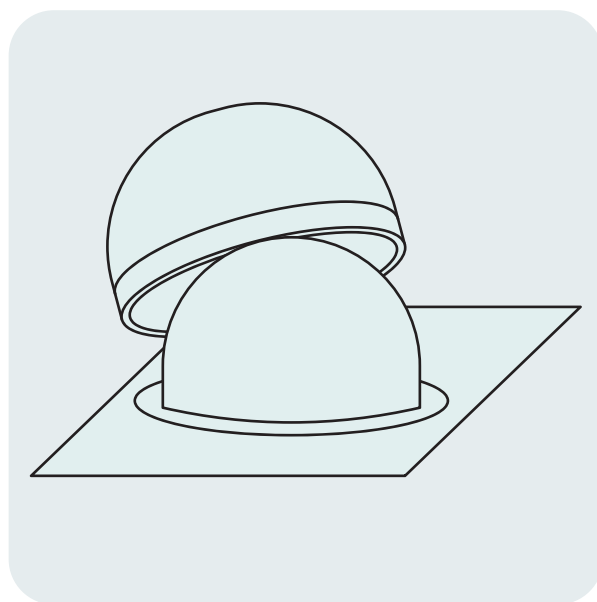
1. Všetky ingrediencie zmiešame v miske spolu.



2. Nalejeme do sklenenej alebo inej vhodnej misky do mikrovlnnej rúry (mala by byť tak veľká, aby zmes sa zmestila maximálne do polovice, lebo v mikrovlnnej rúre narastie!)



3. Pečieme pri 700W na 3 - 3,5 min.



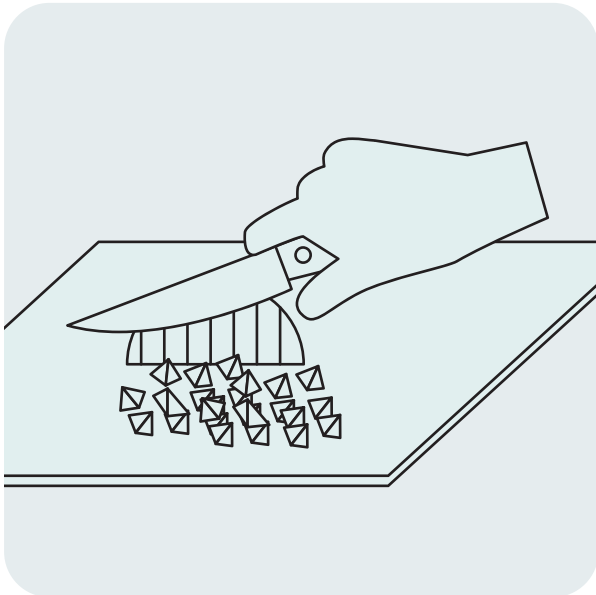
4. Dezert vyklopíme a necháme schladieť.



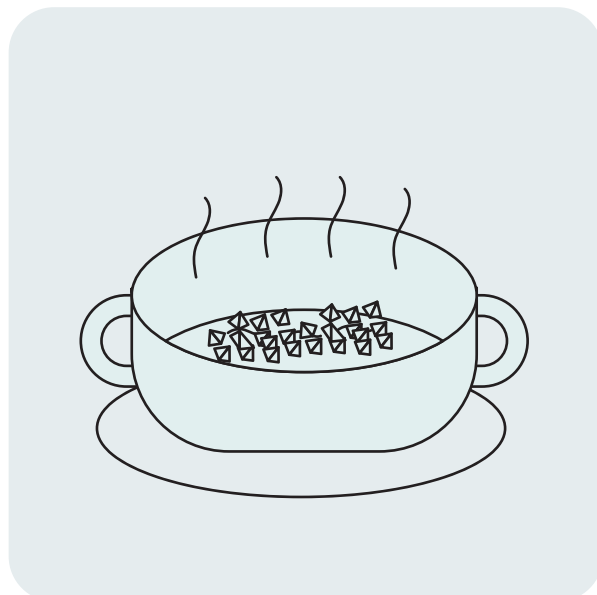
Tip: Podávame s džemom či mliečnym krémom.

Syrová polievka (👤 7+)

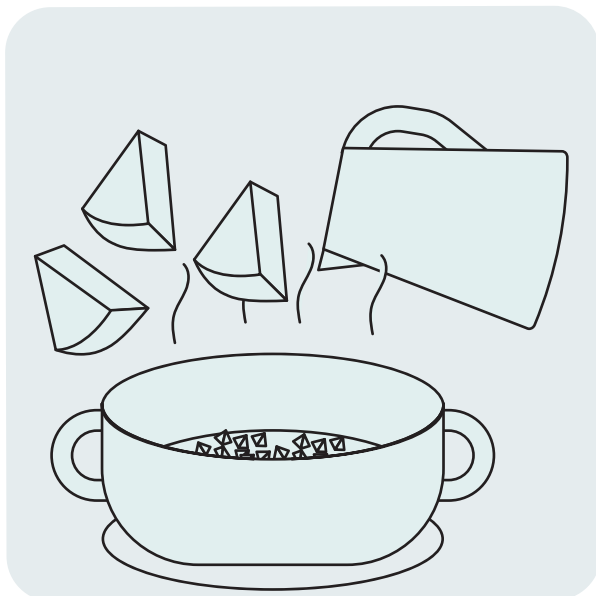
- 0,5 litra vody
- 3 trojuholníčky taveného syra
- 1 jarná cibuľka
- 2 plátky šunky
- 1 vajíčko
- 1 polievková lyžica masla
- Soľ, korenie



1. Cibuľku si nakrájame na kocky a dáme ju jemne smažiť s maslom.



2. Pridáme tavený syr, až kým sa rozpustí. Pridáme vodu.



3. Okoreníme, osolíme. Keď začne voda vriieť pridáme na kocky nakrájanú šunku.



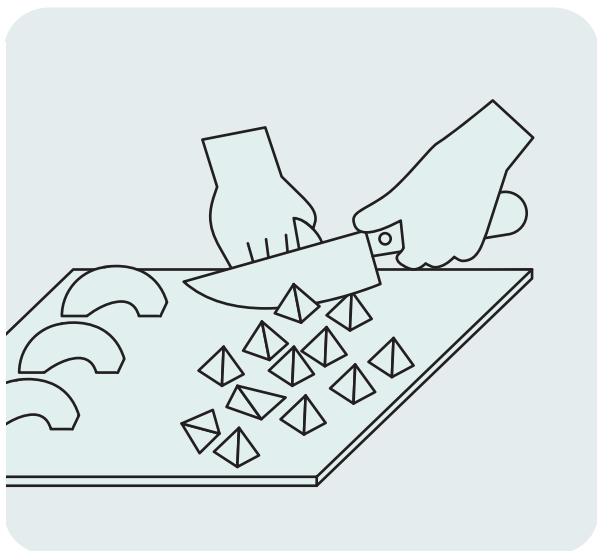
4. Následne zahustíme vajíčkom a podávame.



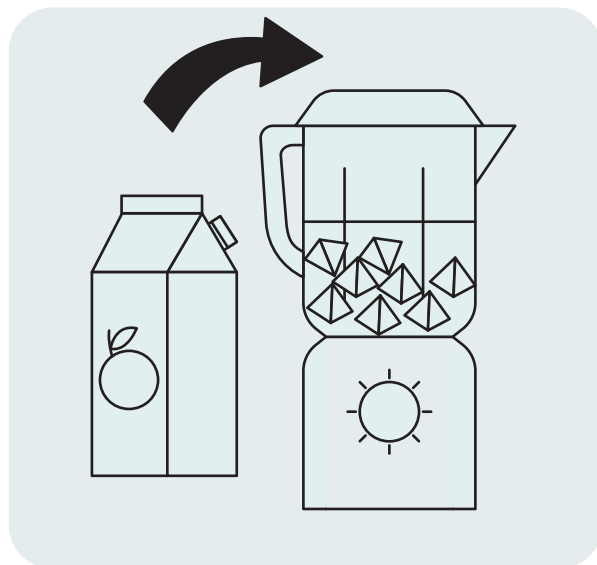
Tip: Skvele chutí s čerstvým pečivom.

Ovocné smoothie (👤 5+)

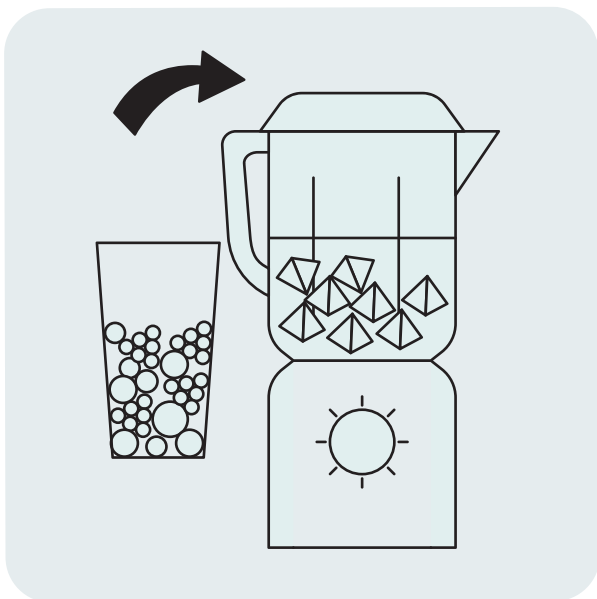
- 1 jablko
- šťava z 2 pomarančov
- ½ pohára mrazeného lesného ovocia
- pohár vody



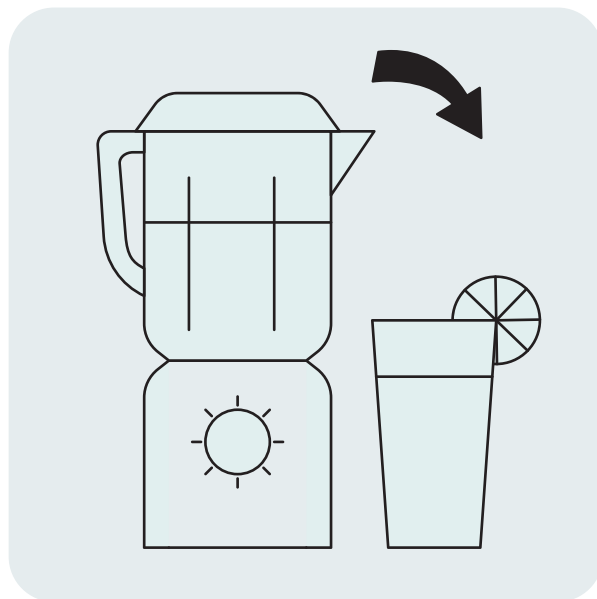
1. Jablko očistíme, rozkrojíme, vyberieme jadierka. Pokrájame na kocky a dáme do mixéra.



2. Do mixéra prilejeme aj šťavu z dvoch pomarančov. Môžeme použiť aj pol litra 100% pomarančového džúsu.



3. Pridáme mrazené ovocie a vodu.



4. Mixujeme spolu do hladka.



Tip: Namiesto lesného ovocia môžete použiť aj iné. Zaujímavú chuť dodá aj zelenina, ako je mrkva či špenát.