

SMOOTHIE BOWL S LESNÍM OVOCEM



SMOOTHIE BOWL S LESNÍM OVOCEM

CO POTŘEBUJEME:

- 2 velké zralé banány
- 500 g mraženého lesního ovoce
- 250 g kefíru
- oříšky, semínka, vločky a ovoce na ozdobu

JAK TO PŘIPRAVÍME:

Banány, ovoce a kefír dejte do mixéru na smoothie či koktejlového nástavce robotu. Rozmixujte na hladké pyrě a přelijte do misky. Dozdobte dle chuti ovocem, oříšky či semínky. Výsledkem by měla být polotekutá ovocná „kaše“, která se jí lžičkou.

Tip Zdravé 5:

Kefír můžete vyměnit za bílý jogurt.
Smoothie můžete zahustit i přidáním hrstky ovesných vloček.

www.zdrava5.cz
www.facebook.com/zdrava5/
Instagram: zdrava5



KUSKUS S MEDEM

A OŘÍŠKY



KUSKUS S MEDEM

A OŘÍŠKY

CO POTŘEBUJEME:

- 200 g kuskusu
- 3 lžíce medu
- voda dle potřeby
- oříšky, semínka a sušené ovoce

JAK TO PŘIPRAVÍME:

Kuskus nasype do misky a přelijte vroucí vodou asi 1 centimetr nad hladinu kuskusu. Vyberte takovou misku, ve které zůstane více prostoru, kuskus totiž uvařením nabyde na objemu. Přiklopte, aby neunikalo teplo, a nechejte 3 minuty odstát. Do hotového kuskusu přidejte med, oříšky a sušené ovoce a dobře promíchejte.

Tip Zdravé 5:

Semínka, oříšky či ovoce můžete obměňovat různě podle chuti. Můžete podávat teplé i studené.

www.zdrava5.cz
www.facebook.com/zdrava5/
Instagram: zdrava5



SENDVIČ

CAPRESE



SENDVIČ

CAPRESE

CO POTŘEBUJEME:

- 8 toastových chlebů/4 ciabatty
- 2 mozzarely
- 4 rajčata
- 4 lžičky bazalkového pesta (1/2 lžičky na jeden chléb)
- ledový či jiný salát dle potřeby

JAK TO PŘIPRAVÍME:

Chléb potřete bazalkovým pestem a položte na něj na plátek mozzarely, kolečko rajčete a list ledového salátu. Přiklopte dalším chlebem, zlehka přimáčkněte a podélně rozkrojte. Každý trojúhelníček uprostřed propíchněte špejlí, aby dobře držel pohromadě.

Tip Zdravé 5:

Toastový chléb můžete před podáváním opéct v topinkovači nebo na nepřilnavé pánvi. Můžete jej vyměnit i za jiný druh pečiva.

www.zdrava5.cz
www.facebook.com/zdrava5/
Instagram: zdrava5

