

## **Recepty na přípravu zdravé a chutné svačiny nebo občerstvení**

### **Fazolová pomazánka**

Potřebujete uvažené fazole (adzuki nebo červené), sojovka Shoyu nebo Tamari, česnek.

Fazole scedíme a rozmixujeme, podle potřeby přidáme sojovku a trošku česneku. Dle fantazie možno i další vařenou zeleninu.

### **Celerová pomazánka (humrová)**

Potřebujete menší celer, mrkev, sojovka Shoyu nebo Tamari, citron, sojanézu nebo tofunézu.

Celer spolu s mrkví uvaříme do měkka, vývar použijeme třeba na polévku. Nastrouháme na jemném struhadle a přidáme sojovku, šťávu z citronu (dle potřeby) a sojanézu. Vše promícháme a můžeme podávat.

### **Cuketáky (bramboráky)**

Potřebujete 3 větší cukety, ovesné vločky s klíčky, sojovka Shoyu nebo Tamari, česnek, majoránki.

Cukety nastrouháme na jemném struhadle a přidáme skoro stejné množství ovesných vloček, majoránku, sojovku a česnek. Vše důkladně promícháme a necháme odpočinout cca 20min. Směs by neměla být příliš vodnatá, spíš mazlavá. Proto dle potřeby můžeme přidat ještě vločky. Tvoříme menší placičky a smažíme na rozpálené pánvi na slunečnicovém oleji.

### **Zeleninové placičky**

Potřebujete 3 větší mrkve, 1/2 celeru, osmaženou najemno nakrájenou cibulku, sojovka Shoyu nebo Tamari, ovesné vločky, může být třeba i kurkuma atd.

Zeleninu uvaříme do měkka a nastrouháme na jemném struhadle (nebo můžeme rozmixovat), přidáme sojovku, cibulku a vločky, promícháme a necháme odpočinout. Tvoříme menší placičky, které můžeme rovnou smažit nebo obalit v kukuřičné strouhance a osmažit, strouhanka nám udělá křupavou kůrku.

### **Jablečné pyré**

Potřebujete 1kg jablek, kukuřičný škrob, slad (např. rýžový nebo kukuřičný), sušenky bez cukru (např. zázvorky nebo špaldové).

Jablka oloupeme a odstraníme jádřinec. Jablka vaříme s troškou vody cca 20 minut. Vodu slijeme a jablka rozmixujeme, ve skleničce se studenou vodou si rozmícháme 4 lžičice kukuřičného škrobu a přidáme k jablkům. Společně vaříme, dokud směs neztuhne (obvykle je to ihned, pokud ne přidáme ještě škrob), Do zapékací mísy dáme na dno sušenky a směs na ně nalijeme. Necháme ztuhnout a podáváme.

**Dětem raději solit sojovkou, je jemnější. Dospělí mohou použít mořskou sůl.**