

Jednoduché máslové sušenky

Budete potřebovat

- 280g hladké mouky (lze i půl na půl s jemně mletou celozrnnou)
- 200g másla (lehce povolené)
- 3 lžičky agáve sirupu nebo obilného sirupu s neutrální chutí (pro menší děti rýžový)
- na špičku lžičky soli (sůl zvýrazní chuť sušenek, pro malé děti lze vynechat)
- vanilkový extrakt (vanilka je exotické koření, do roka raději nepodávejte)

Postup

1. Z uvedených ingrediencí vypracujte hladké těsto. Jde to ručně, můžete si ale pomoci i robotem, který má hnětací háky.
2. Těsto rozdělte na poloviny a z každé vytvarujte váleček.
3. Válečky zabalte do fólie a nechte ztuhnout v lednici.
4. Válečky pak rozkrájejte na centimetrové plátky. Ty pak můžete ještě dotvořit pomocí razítek na sušenky. Já jsem si pomohla obyčejnou paličkou na maso, která má z jedné strany hroty. Ty utvořily na sušenkách tradiční efekt.
5. Sušenky naskládejte na velký plech vyložený pečicím papírem. Trochu se zvětší, proto je naskládejte úplně těsně vedle sebe.
6. Pečte na 180 stupňů asi 10 minut. Nesmí úplně zhnědnout, to už by byly spálené. Můžete je nechat zchladnout na plechu.
7. Pokud chcete, aby vydržely déle, skladujte je v chladu ve vzduchotěsné dóze.

TIP

Toto množství mi úplně přesně vyšlo na jeden velký plech. Pokud vám těsto zbylo, asi jste sušenky udělali moc tenké.

Domácí pohanková kaše

Budete potřebovat

(asi 4 porce)

- 1 hrnek pohanky (dělala jsem z krupek, ne lámanky)
- 4 hrnky tekutiny (3 hrnky mléka - dala jsem rýžové + 1 hrnek vody)
- 2 hrsti rozinek
- Skořici
- K oslazení - co jste zvyklí (trochu přírodního cukru, různé sirupy, med apod...)

Postup

1. Pohanku propláchněte, zalijte 4 hrnky tekutiny. Dala jsem tentokrát 3 hrnky rýžového mléka a 1 hrnek vody.
2. Přidejte 2 hrsti rozinek.
3. Vařte/rozvařte, dokud pohanka nezměkne, občas promíchejte. Asi 20 minut. Když máte více času, lze pohanku vařit jen krátce a pak nechat dojít v teple.
4. Ke konci přidejte dle chuti skořici a oslaďte tak, aby vám chutnalo.

Mrkvovo-jablečná bábovka

Budete potřebovat

- 350g mouky (200g celozrnné špaldové či pšeničné celozrnné a 150g polohrubé)
- 100g na jemno nastrohané mrkve
- 150g na hrubo nastrohaných jablek i se šťávou
- 50g mandlových plátků (mohou být i mleté)
- 1 BIO kypřicí prášek do pečiva
- 100ml studené vody
- 120ml rostlinného oleje
- 2 vejce
- 150 -200g přírodního cukru (část lze nahradit obilným sladkem či sirupem, případně stevií atd.)

- 2 hrsti rozinek
- 100ml horké vody + rum nebo citronovou šťávu na namočení rozinek
- 1 vanilkový cukr

Postup

1. V první řadě si namočte rozinky. Dají se namočit do studené tekutiny, trvá jim ale déle, než nabobtnají. Jelikož se většinou rozhodnu z minuty na minutu, že něco upeču, zalévám je horkou vodou, do které přidám buď rum nebo citronovou šťávu.
2. Nastrouhejte si na jemno mrkev a na hrubo jablka. Jablka kolikrát ani neloupu, nastrouhaná slupka v moučnicku nijak nevadí.
3. Pak vejce ušlehejte s cukrem (případně se sirupem či sladem)
4. Přidejte olej, mouku, kypřicí prášek do pečiva, vanilkový cukr, mandlové lupínky či jiné ořechy.
5. Vsypete nastrouhanou mrkev, jablka a namočené rozinky včetně tekutiny, ve které se máčely. Promíchejte.
6. Směs bude pravděpodobně dost tuhá, proto nám zbývá ještě přidat cca 100ml vody. Někdo by mohl chtít přidat mléko, ať už klasické, či rostlinné, obyčejná voda ale opravdu stačí. Vody přidejte tolik, aby těsto nebylo moc řídké, ale zas aby v něm nestála lžíce. Vše kolikrát záleží na druhu mouky, na šťavnatosti mrkve a jablek ...
7. Pak už jen těsto vlijte do vymazané a vysypané bábovkové formy a pečte jak jste zvyklí, většinou na 170 stupňů po dobu 50 minut.

Domácí lučina

Budete potřebovat

Na 1 misku sýra

- 1 velký kelímek přírodního bílého jogurtu (500g)
- 1 kelímek zakysané smetany (200g)

- trochu soli
- nádobu, sítko/cedník,plátýnko/kapesník/plenu

Postup

1. V čisté misce důkladně promíchejte jogurt se zakysanou smetanou. Lehce osolte. Dětem do 1 roka sůl vynechte.
2. Sítko položte na vhodnou nádobu a vyložte plátýnkem nebo plenou.
3. Vlijte směs jogurtu a smetany.
4. Nechte odkapat syrovátku nejlépe přes noc. Ne v horku, ne na slunci. Nedávala jsem do lednice, sýr se nezkažil.

Zdravá tuňáková pomazánka

Budete potřebovat

- 1 tuňáka kousky v konzervě
- 1 kelímek přírodního cottage sýra
- 2 lžíce hustšího bílého jogurtu
- 3 lžíce jemných ovesných vloček
- Na dochucení hořčici, pepř, citronovou šťávu (pro děti vynechat)
- Na další ozdobení - čerstvou cibuli / pažitku / řeřichu apod ...

Postup

1. Tuňáka rozmačkejte vidličkou. Pokud máte toho ve vlastní šťávě, šťávu nechte, pokud máte tuňáka v oleji a nestojíte o zbytečné kalorie, olej vylijte. Když použijete šťávu, je pak vhodné pomazánku zahustit lžící ovesných vloček navíc, aby nebyla zbytečně řídká.
2. Smíchejte se sýrem cottage
3. Přidejte 2 lžíce bílého jogurtu a 3 lžíce jemně mletých ovesných vloček, které pomazánku zahustí.
4. Ochutěte, jak vám vyhovuje a také podle toho, zda chcete dát pomazánku dětem.

Tuňáková pomazánka bez mléčného výrobku

Budete potřebovat

- Tuňáka ve vlastní šťávě
- 2 lžíce jemných ovesných vloček
- 1 nastrouhanou mrkev
- Trochu oleje lisovaného za studena
- Na dochucení - pro dospělé trochu hořčice, sůl a pepř.

Postup

1. Tuňáka včetně šťávy rozmačkejte vidličkou.
2. Přidejte 2 lžíce jemných ovesných vloček.
3. Teď na jemno nastrouhanou mrkev.
4. Dětem pomazánku už není třeba dochucovat, dospělým přidejte trochu hořčice, případně špetku soli a pepře.
5. Na závěr přikápněte ještě trochu oleje lisovaného za studena, který je zdrojem prospěšných tuků.

Jednoduchá brokolicevá pomazánka

Budete potřebovat

- Malou brokolici
- Čerstvý smetanový sýr bez příchutě
- Trochu soli na dochucení (malým dětem nesolit)

Postup

1. Brokolici omyjte a odřízněte růžičky. Ty pak uvařte nad párou či v menším množství vody. Pozor, ať ji nepřevaříte, na její úpravu bude stačit cca 5 minut tepelné úpravy.
2. Přebytkovou vodu slijte (nebo si ji nechte na další vaření)
3. Změklou brokolici rozmačkejte, pokud chcete hladkou konzistenci, rozmixujte.
4. Spojte se smetanovým sýrem a dochuťte podle toho, pro koho pomazánku připravujete.

Domácí šunková pěna

Budete potřebovat

Množství na 1 mističku pomazánky

- 100g kvalitní šunky (dala jsem šunku z krutích prs, 96% masa)
- 2 lžíce másla (je to asi 40g)
- 1 kelímek či jednu kostičku žervé
- 2 lžíce zakysané smetany (na doladění konzistence, možno i bílý jogurt)

Postup

1. Šunku nakrájejte na jemno a pak pomocí sekáčku či tyčového mixéru rozmixujte spolu s máslem a žervé na kaši.
2. Přidejte asi 2 lžíce zakysané smetany nebo bílého jogurtu, až dosáhnete žádoucí konzistence.

Cizrna jako sladké zobání

Cizrnu přes noc namočte, vodu slijte a uvařte ve vodě do měkka. Jak dlouho záleží dle typu cizrny, v papiňáku stačí 40 minut, v hrnci někdy až hodinu a půl. Cizrna musí být měkká a máslová. Pak už ji jen smíchejte se skořicí, medem, případně promíchejte na pánvi s trochou opečené domácí strouhanky a oslaďte. Cizrna na sladko je opravdu výborná.

Zeleninovo-ovocný moučník s domácí čokoládovou polevou

Na moučník budete potřebovat

- 500g na jemno nasekaných jablek
- 200g nastrouhané cukety (dala jsem i slupku)
- 200g na jemno nastrouhané mrkve (nasekala jsem na jemno v robotu)
- 3 vejce (moučník lze upéct i bez nich, jen dejte více škrobu)
- 100g ořechů – jemně mleté, mohou být lískové nebo vlašské (lze i mandle nebo částečně pšeničné klíčky)

- 100g mouky (může být jakákoliv – obyčejná, bezlepková, i celozrnná)
- 100g škrobu (lze kukuřičný i bramborový)
- 150g přírodního cukru (nebo jiné alternativní sladidlo)
- 1 kypřicí prášek do pečiva (lze sehnat přírodní BIO od Amylonu, asi za 4kč)
- špetku soli

Na domácí polevu budete potřebovat

- 125ml smetany,
- 1 tabulku hořké čokolády,
- 50g másla (silnější plátek),
- osladit dle chuti, např. 2 lžíce přírodního cukru, lze i sirup. Na ochucení polevy, pokud moučník není pro děti, můžete přikápnout trochu rumu.

Postup

- Smetanu přiveďte k varu, odstavte, přidejte máslo, čokoládu a nechte rozpustit. Promíchejte a za občasného promíchání nechte ztuhnout v lednici. Namažte na vychladlý nebo vlažný koláč. Postup přípravy moučníku
- Mrkev na jemno nastrouhejte, cuketu na hrubo nastrouhejte, jablka na jemno nakrájejte.
- Vyšlehejte vejce s cukrem nebo sladilem a smíchejte se zeleninou a jablky.
- Přidejte všechny ostatní ingredience a dobře promíchejte. Směs je hustá, tak je to v pořádku.
- Vlijte do tukem vymazané kulaté dortové formy a pečte na 170 stupňů cca 50 min (dle trouby, může být až 60 min)
- Namažte připravenou polevou nebo jakoukoliv jinou domácí čokoládovou polevou

Další recepty najdete na webu

VAŘILAMYŠIČKA.CZ

www.varilamysicka.cz

Ostatní inspirace také na Facebooku či Instagramu.

Kamila Metzová