

**Mateřská škola Klatovy,** Studentská 601, příspěvková organizace,

339 01 Klatovy, www.klatovskeskoly.cz

**Zdravé pomazánky – svačinky z klatovských mateřských škol**

**TUŇÁKOVÁ:** Tuňáka v oleji vycedíme, smícháme s jemně nakrájenou cibulí, lučinou a máslem. Dochutíme solí a petrželkou.

**ŠPENÁTOVÁ:** Na másle osmažíme cibulku, přidáme špenát čerstvý nebo mražený, vydusíme vodu, přidáme česnek, 1 vejce, mícháme do zhoustnutí. Po vychladnutí vyšleháme s máslem a dochutíme špetkou soli.

**DROŽĎOVÁ:** Na másle osmažíme cibulku, přidáme kostičku droždí a mícháme do odpaření vody, přidáme pórek a vejce a do zhoustnutí mícháme. Po vychlazení spojíme s vyšlehaným máslem. Dochutíme solí a pažitkou nebo petrželkou.

**POHANKOVÁ:** Uvaříme pohanku a trochu kořenové zeleniny – necháme vychladit. Smícháme s máslem, sýrem, trochu hořčice a soli – vyšleháme.

**Z ČERVENÉ ŘEPY:** Uvaříme řepu do měkka a necháme vychladnout. Najemno nastrouháme a zamícháme s lučinou nebo žervé a přisolíme.

**Z ČERNÉ ČOČKY BELUGA:** 0,5 kg čočky Beluga, sterilované okurky, hořčice, česnek, sůl, majoránka. Černou čočku uvaříme do měkka, necháme vychladnout, rozmixujeme a přidáme ostatní přísady dle chuti. Vyšleháme.

**ZELENINOVÁ:** 4 x mrkev, 2 x petržel, 1 x brokolice, 1 x cibule, pórek, celer, 1 x zakysaná smetana. Nastrouhanou mrkev a petržel orestujeme na másle. Brokolici, celer a pórek uvaříme a po vychladnutí rozmixujeme. Přidáme najemno nakrájenou cibuli, vše smícháme a přidáme zakysanou smetanu.

**AVOKÁDOVÁ:** Vyzrálé avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku, oloupeme, v misce zakápneme citrónovou šťávou a rozmačkáme. Utřeme česnek se solí, najemno nakrájíme cibulku, přidáme lučinu a spojíme.

**WALDORFSKÁ:** Jablko a celer nastrouháme na jemné nudličky, zakápneme citrónovou šťávou, v misce smícháme s vyšlehaným žervé či měkkým tvarohem, dochutíme solí.

**ČOČKOVÁ:** Mrkev, petržel, čočka, pomazánkové máslo, česnek, rajčatový protlak. Uvařenou a vychladlou čočku. Smícháme s uvařenou mrkví a petrželí, přidáme pomazánkové máslo, česnek a rajčatový protlak, dochutíme solí.

**MOUČNÍKY**

**MRKVANEC:** 200 g mrkve, 1 vejce, mléko, 100 g moučkového cukru, 150 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 4 lžíce rozpuštěného másla. Vše promíchat - sypké ingredience, přidáme máslo, mrkev, vejce, mléko dle potřeby. Pečeme ve středně vyhřáté troubě.

**BANÁNOVO-OVESNÉ MUFFINY:** 0,5 kg ovesných vloček, 2 banány, 220 g bílého jogurtu, 60 ml mléka, 2 vejce, 2 lžičky prášku do pečiva, 5 lžic medu. Vločky rozmixujeme, rozmačkané banány smícháme s vločkami a za stálého míchání přidáme ostatní surovin. Pečeme při 180 °C 25 minut.

**MRAMOROVÁ POHANKOVÁ BUCHTA:**

Tmavé těsto – 100 g hladké pohankové mouky, 10 g kakaa, 1 lžička prášku do pečiva,

špetka soli, 2 vejce, 1 lžička vanilkové esence, 100 ml mléka, 4 lžíce medu, 30 ml oleje.

 Ze všech surovin umícháme lité těsto.

Světlé těsto – 160 g smetanového sýra Mascarpone, 100 g řeckého jogurtu, 1 lžíce medu. Vše

smícháme. Na vysypaný pekáč nalijeme tmavé těsto a na něj lžící klademe světlé těsto.

Pečeme při 180 °C 30 minut.

**FAZOLOVÉ BROWNIES:** 1 plechovka červených fazolí, 50 g ovesných vloček, 3 vejce, 100 g strouhané hořké čokolády, 100 g rozinek, 2 lžičky prášku do pečiva, 3 lžíce vody, 4 lžíce oleje, 2 lžičky skořice. Fazole a ovesné vločky rozmixujeme a přidáme ostatní suroviny. Plníme do vysypané dortové formy a pečeme při 180 °C 35 minut.

**PUDINGOVÁ BÁBOVKA:** 4 vejce, 12 dkg cukru moučky, 4 x puding kokosový, 2 ¼ dcl oleje, 1 prášek do pečiva. Smícháme a pečeme při 180 °C 20 minut.