



# RECEPTY

Polévky

Hlavní chody

Dezerty

Pomazánky



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**O krok napřed**

## UKRAJINSKÝ BORŠČ

30 dkg hověziho masa

30 dkg kostí (nejlépe morkových)

1 mrkev

kousek celeru

1 petržel

10 dkg červené řepy

4 rajčata

1 cibule

lžíce másla

hladká mouka na poprášení

20 dkg brambor

20 dkg bílého zelí

bobkový list, česnek, ocet, sůl, pepř

zakysaná smetana



### POSTUP:

Maso a kosti vložíme do hrnce a uvaříme doměkka.

Kořenovou zeleninu, kterou jsme si očistili, nakrájíme i s červenou řepou na nudličky.

Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobno.

Oloupeme a nakrájíme rajčata.

Oloupeme brambory, pokrájíme je na kostičky a hrubě nakrájíme i zelí.

Červenou řepu spolu s rajčaty dusíme na polovině dávky másla s trochou vývaru.

Kořenovou zeleninu s nadrobno nakrájenou cibulí osmažíme na zbytku másla,

poprášíme moukou a zalijeme vývarem z masa.

Přidáme brambory, zelí, bobkový list, pepř a uvaříme skoro doměkka.

Nakonec přidáme červenou řepu a maso nakrájené na kostičky a ještě krátce povaříme.

Podáváme se zakysanou smetanou.

## FRANKFURTSKÁ POLÉVKA

1 lžíce sádla

1 větší cibule

troška hladké mouky

mletá sladká paprika

vývar

mletý pepř

vegeta

100 ml mléka

100 g tenkých párků



### POSTUP:

Na sádle dozlatova osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme mouku a taky krátce osmahneme.

Ke konci posypeme paprikou, aby se hezky zabarvila.

Za stálého míchání zředíme vývarem, povaříme a dochutíme pepřem a vegetou.

Přidáme mléko, párky pokrájené na kolečka a ještě krátce povaříme.

## KUŘECÍ VÝVAR S KRUPICOVÝMI NOKY

### Vývar:

Kuřecí skelet

voda, sůl

pepř celý

nové koření celé

bob.líst

1 cibule

kořenová zelenina (2 mrkve, kousek celeru, malá petržel)

zelená petrželka

### Noky:

1 vejce

dětská krupička

zelená petrželka

sůl

voda



### POSTUP:

Kosti propláchneme proudem studené vody, vložíme do hrnce, přidáme očištěnou zeleninu, oloupanou cibuli, koření, zalijeme studenou vodou, osolíme a dáme vařit. Hotový vývar přecedíme, vložíme nakrájenou zeleninu (cibuli nevkládáme) a maso, dosolíme a do takto připravené polévky vložíme nočky a nakrájenou zelenou petrželku.

### Noky:

Vejce prošleháme vidličkou, jemně osolíme a pomalu vmícháváme nakrájenou petrželku a asi 3 rovné polévkové lžíce krupičky. Konzistence má být asi jako těstíčko na obalování. Nabíráme malou namočenou lžičkou a zavíráme do horké osolené vody. Asi po 3 minutách přendáme nočky cedníkem do misky se studenou vodou. Před konzumací vkládáme odcezené nočky do vývaru a jen prohřejeme.

## BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

2 lžíce olivového oleje

2 stroužky česneku

1 cibule

1 mrkev

1 řapík celeru

500 g mletého hovězího masa

50 ml hovězího vývaru

1,5 hrnku červeného vína

850 g konzervovaných rajčat

1 lžička cukru

hrst nakrájené petrželky

500 g špaget

parmazán

sůl, pepř



### POSTUP:

Na olivovém oleji opečeme při nízké teplotě česnek, cibuli, mrkev a celer. Přidáme maso a za stálého míchání osmahneme dohněda.

Přidáme vývar, víno, rajčata, cukr a petrželku. Směs přivedeme k varu a snížíme teplotu.

Za občasného míchání vaříme cca 90 min. Dochutíme solí a pepřem.

Před dovařením omáčky uvaříme špagety.

Podáváme nepromíchané a dozdobíme parmazánem a petrželkou.

## ROLÁDA Z VEPŘOVÉ KÝTY SE ŠPENÁTEM

300-500 g vepřové kýty

1 balení listového špenátu

3-4 stroužky česneku

1 cibule

4 širší plátky anglické slaniny

1 lžíce plnotučné hořčice

sůl, pepř, kmín

2 lžíce sádla nebo oleje



### POSTUP:

Kýtu nakrojíme tak, abychom vytvořili plát vhodný na roládu.

Plát naklepeme přes fólii a z obou stran posolíme, popepříme, z vnitřní strany potřeme hořčicí a poklademe anglickou slaninou.

Na pánvi v trošce oleje orestujeme půl cibule nakrájené nadrobno, přidáme na plátky nakrájený česnek, špenát, osolíme a opepříme. Touto směsí potřeme připravený plát masa a stočíme do rolády. Roládu posypeme kmínem.

Do pekáče nakrájíme druhou polovinu cibule na měsíčky a přidáme lžici sádla nebo oleje. Troubu vyhřejeme a vložíme do ní pekáč s roládou a prudce z obou stran opečeme – cca 4 minuty z každé strany. Pak podlijeme malým množstvím vody, přikryjeme a pečeme cca 20 min.

## KUŘECÍ ČÍNA

200 g kuřecího masa

koření - čína

bramborový škrob

70 g mrkve

70 g červené papriky

100 g pórků

100 g cukety

sojová omáčka

chilli omáčka sladká

sůl, olej



### POSTUP:

Kuřecí maso pokrájíme na nudličky, které zakapeme cca lžičkou oleje, okořeníme kořenící směsí na čínu, osolíme a necháme chvíli odležet.

Mrkev pokrájíme na tenká kolečka, papriku a cuketu na nudličky, pórek na kolečka cca 4 mm silná. Odležené maso posypeme lžicí solamylu tak, aby se všechny kousky masa obalily. Následně je osmažíme ze všech stran dozlatova. Po osmažení je vyndáme z pánve stranou.

Do pánve s olejem z masa nasypeme připravenou zeleninu, kterou smažíme zprudka za občasného promíchání tak, abychom jí měli hotovou na skus. Hotovou zeleninu zaprášíme cca lžičkou solamylu. Promícháme a přilijeme vodu dle potřeby (cca 60 ml), dochutíme lžičkou sojové omáčky a sladkou chilli omáčkou a vše necháme jen krátce provařit.

Zeleninu odstavíme, přidáme k ní osmažené maso a promícháme.

Podáváme nejlépe s rýží.

## HOLANDSKÉ ŘÍZKY

500 g mletého vepřového masa

200 g nastrouhaného eidamu

1 hrnek mléka

Sůl, pepř

### Na obalení:

vejce

strouhanka



### POSTUP:

Den předem promícháme maso s mlékem a dáme do lednice.

Druhý den přidáme sýr, osolíme a opepříme. Navlhčenýma rukama tvarujeme řízky.

Řízky nejdřív ponoříme do rozšlehaného vejce a pak obalíme ve strouhance.

Celý proces obalení zopakujeme ještě jednou.

Na oleji usmažíme.

Jako přílohu podáváme bramborovou kaši.



## PALAČINKY

5 vajec

1 litr mléka

100 gr hladké mouky

slunečnicový olej

### POSTUP:

Vejce vyklepneme do misky, přidáme polovinu hladké mouky a zamícháme. Přiléváme mléko a mícháme, aby nevznikly hrudky. Na pánvičku nalijeme slunečnicový olej, počkáme až se dostatečně zahřeje a pomocí naběračky vlijeme těsto. Obě strany smažíme cca 2 minuty.



## BÁBOVKA

4 vejce

1 šlehačka

500 g polohrubé mouky

220 g mletého cukru

0,5 dl oleje

1 prášek do pečiva

1 vanilkový cukr

citronová kůra

### POSTUP:

Vajíčka vyšleháme zároveň se šlehačkou, pak vsypeme všechny suroviny, přilijeme olej. Vyšlehané těsto vlijeme do vymazané a vysypané formy. Pečeme asi 50 min při teplotě 175 °C . Hotovou bábovku pocukrujeme.



## TVAROHOVÝ KOLÁČ S MANDARINKAMI

### Těsto:

3 žloutky

80 g krupicového cukru

50 ml slunečnicového oleje

2 lžice rumu

1 kelímek zakysané smetany

150 g polohrubé mouky

1/2 sáčku kypřicího prášku do pečiva

4 bílky

### Náplň:

1,5 vaničky měkkého tvarohu

100 g cukru

120 ml mléka

1 žloutek

1/2 sáčku vanilkového pudinkového prášku

1 plechovka mandarinkového kompotu



### POSTUP:

Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny, pak přišleháme olej a rum, přimícháme zakysanou smetanu, vmícháme mouku s kypřícím práškem a nakonec sníh vyšlehaný z bílků.

Těsto nalijeme do dortové formy vyložené pečícím papírem a vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C. Necháme 5 minut péct. Na náplň promícháme tvaroh s cukrem, mlékem, žloutkem a pudinkovým práškem. Nakonec opatrně vmícháme scezené mandarinky z kompotu.

Po pěti minutách formu vyjeme z trouby, malou naběračkou opatrně na těsto nalijeme tvarohovou náplň a koláč vrátíme do trouby. Pečeme asi 30 minut.

Před podáváním necháme koláč dobře vychladnout.

## TIRAMISU

3 vejce

200 ml smetany

180 g mascarpone

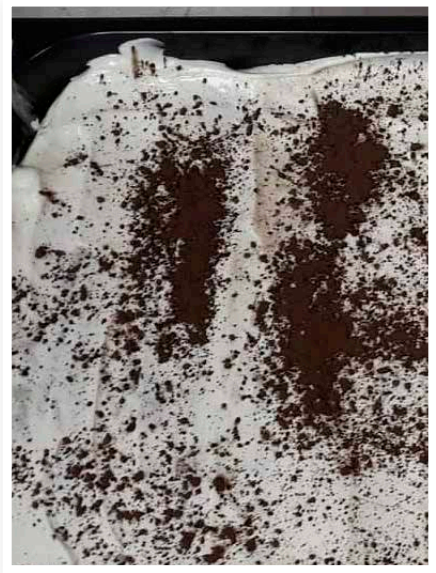
cukrářské piškoty

kakao

silná instantní káva

cukr dle chuti

rum



### POSTUP:

Žloutky oddělíme od bílků. Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny.

Pak přidáme mascarpone a zase prošleháme.

V jiné míse vyšleháme smetanu a v další vyšleháme bílky.

Vše smícháme dohromady.

Piškoty nakrájíme na kostičky, které máčíme v kávě smíchané s rumem.

Do skleničky pak vrstvíme piškoty, krém, piškoty a zakončíme krémem.

Vrch posypeme kakaem a strouhanou bílou čokoládou.

## MRKVOVÝ KOLÁČ

2 hrnky polohrubé mouky

1 prášek do pečiva  
nebo kypřicí prášek do perníku

1 hrnek cukru krupice

2 lžičky mleté skořice

1/4 hrnku mletých ořechů (vlašské nebo lískové)

1 čokoláda na vaření strouhaná na hrubo

3 hrnky mrkve strouhané na jemno

3 vejce

1 hrnek mléka

0,5 hrnku rostlinného oleje

sůl



### POSTUP:

Plech vymažeme a vysypeme polohrubou moukou.

Do mísy prosejeme mouku s práškem do pečiva. Vmícháme cukr, skořici, ořechy, špetku soli a na hrubo nastrouhanou čokoládu. Směs promícháme. Do sypkého základu těsta přidáme mrkev, vejce, mléko a olej. Z hmoty vymícháme hladké těsto.

Mrkvové těsto nalijeme na připravený plech a pečeme v předehřáté troubě na 170 °C cca 35 min. Po vychladnutí můžeme mrkvový koláč ozdobit čokoládovou nebo citronovou polevou, ale stačí jen lehce pocukrovat.

## POHANKOVÉ PLACIČKY

180 g	pohankových vloček
2	vejce
100 g	cukru krupice nebo třtinového
1 lžíce	javorového sirupu
50 g	rozinek
1 ks	jablko
1	vanilkový cukr
½	lžičky skořice



### POSTUP:

Bílky ušleháme na tuhý sníh a postupně přidáváme cukr, po té lehce zamícháme pohankové vločky, rozinky, nastrohané jablko, javorový sirup a nakonec i metličkou rozšlehané žloutky. Cukrářským sáčkem nebo lžící tvarujeme na pečící papír hromádky z připravené směsi. Pečeme cca 30 minut v mírně vyhřáté troubě 130 - 140 C.

## BRAMBOROVÁ POMAZÁNKA S POHANKOU LÁMANKOU

(vhodná i na chlebičky)

4 vařené brambory
2 vařená vejce
10 dkg pohanky lámanky
10 dkg změkklého másla
sůl a pepř
2 PL nálevu z okurek
1 menší cibule
2 sterilované okurky
1/2 malé zakysané smetany
3 PL majonézy
1 malý bílý jogurt (nejlépe řecký jogurt Milko nebo Skyr – oba 0% - 0,1% tuku)



### POSTUP:

Pohanku vmícháme do 1,5 násobku vroucí vody, osolíme, promícháme, přikryjeme pokličkou, stáhneme z plotny a necháme cca 20 minut dojít. Pohanku nevaříme, došlo by ke zničení rutinu. Uvařené brambory nastrouháme na jemno, vmícháme povolené máslo, ochutíme solí, pepřem a nálevem z okurek. Přidáme vařená nastrouhaná vejce a postupně i s ostatní suroviny, dobře promícháme.

Před podáváním necháme alespoň 1 hod. odležet v chladničce.

### Doplňující informace o použitých surovinách

#### POHANKA

Pohanka pochází z oblastí střední Asie, ze které se postupně rozšířila. Na naše území byla dovezena ve 13. století při nájazdech Tatarů (Tataři byli považováni za pohany, odtud pochází název pohanka). V 16. století byla u nás pohanka nejvíce pěstovanou obilninou. Pak začalo její pěstování ustupovat a teprve v poslední době se znovu dostává na výsluní jako nutričně bohatá přirozeně bezlepková obilnina.

Obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které se podílí na snižování hladiny krevního cholesterolu a prevenci aterosklerózy. Obsahuje také celou řadu minerálních látek, zejména draslík, vápník, fosfor, železo a hořčík. Je bohatá na vitamíny skupiny B a vitamín E. Pohanka je také zdrojem rutinu, který je důležitý pro cévní pružnost. Rutin a vitamín E společně zlepšují stav křečových žil na nohou a zastavují praskání žilek v očích a obličeji. Pohanka dále obsahuje cholin, jedná se o vitamín skupiny B, který regeneruje jaterní buňky a také pomáhá při odbourávání nahromaděného tuku v játrech.

## CIZRNOVÁ POMAZÁNKA S VAJÍČKEM

	150 g uvařené cizrny (nebo cizrnu sterilovanou)
	1 PL olivového oleje
	2 vařená vejce (lze nahradit např. tuňákem)
	1 menší cibule
	1 pomazánkové máslo
½	1 jemný tvaroh
	2 PL bílého jogurtu (nebo majonézy)
	2 stroužky česneku – může a nemusí, dle chuti
	1 pórek nakrájený na jemno
	1 PL plnotučné hořčice
	sůl, pro dospělé pepř



### POSTUP:

Cizrnu rozmixujeme s olejem, přidáme nastrouhaná vejce a ostatní suroviny a společně vyšleháme, vychladíme. Podáváme s pečivem nebo celozrnným chlebem.

### Doplňující informace o použitých surovinách

#### CIZRNA

Cizrna je plodem asi půlmetrové rostliny cicer beraní, která se pěstuje nejvíce v Indii a Turecku. Cizrna (nebo také římský hrách) snižuje cholesterol a působí proti stresu. Tato vydatná, zdravá a chutná luštěnina má pod měkkou slupkou lahodnou dužinu s lehce sladkou ořechovou chutí. Považuje se za nejlepší z luštěnin. Je významným zdrojem bílkovin a vlákniny. Z minerálů obsahuje velké množství zinku, vápníku, hořčíku a fosforu. Je také zdrojem vitamínu B15 (kyselina pangamová).

Cizrna je velmi vhodná do polévek, kaší, pomazánek, salátů ale také samostatně jako příloha. Nejznámějším pokrmem z cizrny je tzv. Hummus, jedná se o tradiční arabskou pomazánku. Cizrna je také velmi vhodná k nakličování. Jedním z vhodných způsobů, jak do stravy zařadit rostlinné bílkoviny a tuky je právě příprava pomazánek z luštěnin.

## CELEROVÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ A LUČINOU

1 menší celer  
1 mrkev  
4 vařená vejce  
šťáva z citrónu  
2 Lučiny žervé  
1 pomazánkové máslo  
2 stroužky česneku  
sůl



### POSTUP:

Celer nastrouháme na jemno a zakápneme citrónovou šťávou, přidáme nastrouhanou mrkev, nastrouhaná vajíčka, lisovaný česnek, sůl, Lučinu a choceňské pomazánkové. Vyšleháme, vychladíme a podáváme s pečivem nebo celozrnným chlebem.

### Doplňující informace o použitých surovinách

#### CELER BULVOVÝ

Celer bulvový je kořenová zelenina, kterou objevili už staří Egypťané. Po celém světě a také v našich zemích se pěstování celeru rozšířilo až v 17. a 18. století.

Obsahuje vitamíny skupiny B, C, draslík, vápník, fosfor, vlákninu. Čistí a stabilizuje trávicí trakt, působí antibakteriálně na sliznice, posiluje nervovou činnost, působí antistresově, zvyšuje vitalitu a výkonnost.

Látky obsažené v celeru také snižují hladinu krevního cukru, neměl by proto chybět v jídelnících všech diabetiků. I lidé trpící vysokým tlakem by ho měli zařadit jako pravidelnou součást svého jídelníčku, protože pomáhá snižovat krevní tlak. Dále působí jako stimulant produkce žluče, čímž napomáhá trávení. I pro žaludek je pomocníkem, pomáhá ho chránit před žaludečními vředy a dokonce urychluje jejich léčení.



## CUKETOVÁ POMAZÁNKA S RICOTTOU

1	mladá cuketa
4	stroužky česneku
1	menší cibule
1	PL olivového oleje
1	Ricotta
1	pomazánkové máslo
	Bambova sůl nebo Podravka natur



### POSTUP:

Na oleji zpěníme cibulku a česnek, přidáme na hrubo nastrouhanou neloupanou mladou cuketu a společně cca 5 minut osmahneme, ochutíme Bambovou solí a necháme vychladit. Po vychladnutí scedíme. Cuketu je možné ponorným mixérem rozmixovat do hladka, ale nemusí se. Přidáme Ricottu, pomazánkové máslo a vyšleháme.

### Doplňující informace o použitých surovinách

#### CUKETA

Cuketa má velmi nízkou energetickou hodnotu. Obsahuje vysoké procento vody a vlákninu a jen minimum sacharidů. Nemá příliš velký význam svým obsahem vitamínu C, ale cení se pro obsah karotenu a minerálních látek, především draslíku, fosforu, vápníku, hořčíku, sodíku nebo železa. Obsah draslíku podporuje činnost ledvin, zvyšuje vylučování vody z těla a tím je podporována detoxikace organismu.

#### RICOTTA

Ricotta, italský sýr vyráběný ze syrovátky kravského, ovčího či kozího mléka. Ricottový tvaroh, vzniklý po převaření a procedění, je bílý, lehce nasládlý a obsahuje zhruba 13 % tuku. V této formě poněkud připomíná sýry typu cottage, ale je lehčí. Ricotta je zdrojem vápníku a je rovněž vhodná jako součást různých dietních jídelníčků. Ricotta může působit preventivně proti vzniku osteoporózy, protože až čtvrtinu jejího obsahu tvoří vápník.

#### BAMBOVA BYLINNÁ SŮL

Jedná se o český koření přípravek, čistě přírodní produkt, z ruční malovýroby. Neobsahuje žádné chemické, konzervační ani stabilizační látky, zvýrazňovače chuti ani barviva. Obsahuje mořskou sůl s jódem, sezam, slad, směs kořenové zeleniny, sladkou papriku, česnek, kari, majoránku, petrželovou nať a směs bylin. Je vhodným základem studené i teplé kuchyně, výborně se hodí do polévek, omáček, zeleninových i masitých jídel, do těsta (např. na pizzu, bramboráky, placky apod.), na nakládání masa, ale i na saláty, dresinky, do pomazánek atd. Bambovu bylinnou sůl zakoupíte v Bazalce nebo v prodejnách Zdravé výživy.

## POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY

200 g červené čočky – propláchnutá a uvařená

1 ks pomazánkové máslo

1 ks jemný tvaroh

1 PL olivového oleje

3 stroužky česneku

1 menší cibule – na jemno

1 menší mrkev

sůl



### POSTUP:

Čočku 10 min. povaříme a prochludou rozmačkáme nebo umixujeme s česnekem a olivovým olejem. Přidáme na jemno nakrájenou cibuli, sůl, na jemno nastrohanou mrkev, pomazánkové máslo a tvaroh. Vyšleháme.

Vyhladíme a podáváme s chlebem nebo tmavým pečivem.

### Doplňující informace o použitých surovinách

#### ČERVENÁ ČOČKA

Červená čočka pochází z Indie a Turecka, dnes je rozšířená po celé Asii. Červená čočka je zbavená slupky, neobsahuje nadýmavé látky. Její výhodou je, že se nemusí namáčet a dlouho vařit. Po oloupaní hnědé slupky má červená čočka oranžové zabarvení, které se vařením změní na žluté. Červenou čočku může do jídelníčku zařadit každý, včetně těhotných a kojících maminek i malých dětí.

Uvařenou čočku lze použít i k zahušřování polévek a gulášů místo klasické mouky. Lze ji však koupit i ve formě mouky, která je výborná na jakékoliv zahušřování bez lepku.

Červená čočka obsahuje železo, selen, fosfor, zinek a vitamín B6. Její schopnost rovnoměrného uvolňování glukózy do krve jistě ocení diabetici. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě.

## POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY A MASCARPONE

300 g červené řepy (tj. 2 malé řepy o průměru asi 8 cm)

1 Mascarpone

1 pomazánkové máslo

1 středně velká cibule

1-3 PL čerstvě strouhaného křenu (lze použít i Křenex)

1 PL umeocta nebo 0,5 PL klasického octa

1 PL olivového oleje

sůl



### POSTUP:

Uvařenou červenou řepu na jemno nastrouháme, zakápneme umeoctem. Přidáme lžici oleje a na jemno nakrájenou cibuli. Do zeleninové směsi přimícháme mascarpone nebo tvaroh, pomazánkové máslo a křen. Protože umeocet je slaný, solí dochucujeme opatrně!

### Doplňující informace o použitých surovinách

#### MASCARPONE

Jemný, krémový čerstvý sýr vyráběný ze smetany, působením kyseliny vinné či citrónové bez odstraňování syrovátky. Po odkapání syrovátky vznikne pevný krém konzistence pudinku, krémově bílé barvy a s obsahem tuku mezi 25 až 75 %. Používá se i jako přísada do dezertů a dortů.

#### ČERVENÁ ŘEPA

Červená řepa patří mezi nejsladší zeleniny, hned po mrkvi a petrželi, proto je pomazánka lehce nasládlá. Je zdrojem kyseliny listové, vitamínu C a zejména draslíku, který upravuje srdeční činnost, udržuje normální krevní tlak a napomáhá správné činnosti nervové soustavy. Poskytuje tělu křemík, který posiluje kosti, cévy i kůži. Kromě červeného barviva, které je důležitým antioxidantem, obsahuje i vzácné stopové prvky rubidium a cesium. Podporuje peristaltiku střev, čímž pomáhá odstraňovat zácpu. Podporuje činnost žaludku a žlučníku, vytváří vazivové tkáně, zesiluje stěny cév, zlepšuje využití bílkovin, zajišťuje duševní pohodu, zpevňuje pokožku, napomáhá při alergiích, aktivuje tvorbu červených krvinek, má kladný vliv na revma a je cenným pomocníkem v boji proti mykózám.

#### UMEOCET

Umeocet se používá místo vinného nebo jablečného octa, neobsahuje chemické přísady ani barviva, je vhodný i pro děti. Vyrábí se ze švestiček umeboshi, které rostou v Číně a Japonsku a obsahují velké množství přírodních kyselin (kyselina citronová) a minerálů (vápník, železo a fosfor). Lze ho použít do polévek i běžných slaných pokrmů nebo třeba na zálivku do salátů. Většinu jídel už není třeba ani dosolovat. V ředěné formě lze použít jako nápoj, který vyrovnává pH našeho těla při překyselení, odstraňuje také kvasinky a plísňe z organismu. Je výborný v horkém létě nebo po sportu, kdy váže v těle vodu a dodává mu cenné látky. Umeocet podporuje trávení, zlepšuje zažívání, snižuje únavu, zpomaluje stárnutí, odstraňuje žaludeční nevolnosti, eliminuje pálení žáhy, neutralizuje toxiny v těle, působí antioxidačně.

## DOMÁCÍ OŘECHOVÉ MÜSLI

### SUCHÉ INGREDIENCE:

500 g ovesných vloček

250 g ořechů a semínek

### NA MARINÁDU:

4 PL vody

130 g medu

120 g másla

1 PL vanilkového extraktu

1 lžička mleté skořice

špetka soli

### POSTUP:

Předehřejeme troubu na 165 °C a dva velké plechy si vyložíme pečicím papírem.

Ořechy nasekáme jak to máte rádi nebo na jemné plátky. Ve velké míse smícháme suché ingredience.

Všechny ingredience na marinádu si vložíme do menšího hrnce a zahřejeme. Směs mícháme a zahříváme, až se všechny složky spojí dohromady – rozpustí se máslo a vytvoří se krém, který udělá vločky křupavé, sladké, aromatické a velmi chutné.

Vzniklou marinádu přidáme k suché směsi, promícháme, rozdělíme na dva plechy a rovnoměrně rozprostřeme. Vločky neumačkáváme, lépe se tak propečou a budou křupavější.

Po zhruba 10 minutách pečení vločky ještě lehce promícháme. Pečeme dozlatova, celková doba pečení je přibližně 20-25 minut. Dozlatova upečené vločky vyndáme z trouby. V tuto chvíli budou ještě stále jakoby měkké a sypké. Po vychladnutí se však hmota spojí a vločky budou krásně křupavé.

