



SONNENTOR®

E-book

Raráškovský

14 BAREVNÝCH RECEPTŮ
NEJENOM PRO MALÉ JEDLÍKY



Úvodník

Ani jsme se nenadáli a máme tu opět jaro. Příroda je plná sluníčka, květů, vůní a barev. Letošní rok je barevný a hravý i v SONNENTORU. Od jeho začátku jsme netrpělivě čekali na den, kdy budeme moct s radostí oznámit: noví biorarášci jsou tu! Pilně jsme na nich pracovali, ochutnávali, vymýšleli jména třech nezbedů a také názvy nových čajů. Pevně doufáme, že vás nadchnou stejně, jako okouzlili nás.

Právě díky nim jsme se rozhodli jarní e-book věnovat dětem. Vždyť také co nevidět slaví svůj svátek! Nachystali jsme pro vás ve spolupráci s blogerkami – maminkami řadu chutných receptů, které můžete s láskou naservírovat svým ratolestem. Skrývají se v nich lokální suroviny a občas i ty, na které se s moderní dobou trochu pozapomnělo.

Tak jako začíná každý den malého raráška, začínáme i my – pořádnou snídaní, a to hned třikrát. Velkou část jsme tentokrát věnovali i tématu svačinek: máme pro vás nejenom dva recepty na netradiční pečivo, ale také řadu výborných pomazánek, kterými nepohrdne ani opravdový nejedlík, především pokud je hezky přizdobíte. Nakonec na vás čeká trojice obědových receptů, ale mezi tím také rozhovor, ve kterém se dozvíte, jak děti zapojit do dění v kuchyni.

Přejeme vám i vašim ratolestem spoustu zábavy při vaření i u stolu,

tým SONNENTOR



Obsah

snídaně

Kukuřičné palačinky	3
Rýžový pudink s mákem a jablíčky.....	4
Máslové loupáčky.....	5
Pustte děti do kuchyně!	6–7

svačiny

Kdo maže, ten svačí: pomazánka stačí!	8
Pestrý trhací chléb.....	9

Semínkový chléb	10
Ovocné müsli tyčinky.....	11
Hravé dětské talíře.....	12–13

obědy

Tuňákové karbanátky.....	14
Hráškové noky	15
Pohankový salát s cizrnou	16



Kukuřičné palačinky

🍴 10 palačinek ⌚ 30 minut + odpočívání těsta

Vláččné, syté, bez lepku a pokaždé jiné: takové jsou lahodné slunečkové palačinky, které budou skvělou volbou na snídani. Připravte je večer a ráno si můžete přispat!

Budete potřebovat:

350 ml mléka

2 vejce

200 g kukuřičné mouky

1 banán

1 lžičku skořice Cejlon

špetku soli

ghí (přepuštěné máslo)

Příprava

V mléce rozmíchejte celá vejčička, přidejte špetku soli, lžičku skořice, rozmixovaný banán a kukuřičnou mouku. Vše dobře vymíchejte a nechte zhruba půl hodinky odstát, nejlépe v chladu. Poté palačinky smažte na pánvi z obou stran na kapce přepuštěného másla. Těsto má tendenci houstnout, můžete ho průběžně ředit mlékem, pokud bude potřeba.

Hotové palačinky zdobte dle fantazie a sezóny, vybírat můžete od lesních plodů přes karamelizovaná jablíčka až po čerstvé meruňky nebo třeba mochny.

Za recept na bezlepkové palačinky děkujeme maminkám z projektu Kuchyně bez hranic. Více inspirace najdete i na jejich facebooku.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Skořice Cejlon



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Ranní ptáče



Rýžový pudink s mákem a jablíčky

🍴 4 porce ⌚ 30 minut

Během chvilky hotový, tak trochu netradiční „pudink“ je v kombinaci s jablky a mákem jednoduše neodolatelný. Chutnat bude ještě teplý, ale vychlazený, vyklopený na talířku a dozdobený ovocem či šlehačkou taky stojí za vyzkoušení.

Budete potřebovat:

1 litr (rostlinného) mléka
2 lžice (rýžového) škrobu
4 lžice medu
120 g rýžové krupice
3 lžice umletého máku
2 lžičky *Perníkového koření*
3 jablka

3 lžice ghí (přepuštěného másla)
3 lžice medu
1 kapka *kulinářského ét. oleje Vanilka*
špetku soli

Příprava

Jablka očistěte, nakrájejte na větší kousky a dejte do pánve, ve které jste nechali rozpustit ghí s medem. Přidejte kapku Vanilky, špetku soli, pánev zakryjte a jablíčka nechte při nižší teplotě pár minut dusit.

Mezitím do rendlíku vlijte mléko a přiveďte k varu, předtím z něj ale odeberte 4 lžice do hrnku. Přisypte škrob a dobře vidličkou rozmíchejte. Do teplého mléka přidejte med, koření a vlijte rozmíchaný škrob z hrnku. Jakmile se mléko začne vařit, vsypte krupici a míchejte do zhoustnutí. Odstavte rendlík z plamene a do pudinku vmíchejte mák. Hotový pudink rozdělte do misek a ozdobte dušenými jablky, případně dejte do formiček a po vychladnutí servírujte vyklopené na talířku.



TIP: Tento recept nabízí širokou škálu obměň jak v ovoci, tak v samotném základu pudinku. Vyzkoušejte třeba jáhly v kombinaci s třešněmi nebo pohanku s oříšky.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Perníkové koření



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Rooibos natur





Máslové loupáčky

🍴 4 porce (10 loupáčků) ⌚ 55 minut + kynutí

Klasika všech klasik: kdo by nemiloval nadýchané loupáčky? Naservírujte k nim horké kakao a uvidíte, že zmizí, než se stihnete otočit.

Budete potřebovat:

20 g droždí	špetku soli
50 g cukru krupice	1 vejce (na pomazání)
500 g hladké mouky	mák
30 g másla	
180 ml vody	
100 ml mléka	

Příprava

V míse smíchejte mouku s 25 g cukru a špetkou soli, doprostřed směsi udělejte důlek. Do něj vlijte ohřáté mléko spolu s vodou, přisypte zbylý cukru a rozdrobte droždí. Lehce jej v mléce a vodě rozmíchejte a nechte vzéjít kvásek (zhruba čtvrt hodinky). Poté přidejte rozpuštěné máslo a těsto pořádně zpracujte (práci za vás s radostí převezme kuchyňský robot). Uhnětené těsto vložte do olejem vymazané mísy, překryjte čistou utěrkou a nechte hodinu kynout.

Vykynuté těsto rozdělte na lehce podsýpanou pracovní plochu na 10 kousků. Každý rozválejte na cca 20 cm dlouhý oválek a poté jej zaviňte do tvaru loupáčku. Loupáčky skládejte na plech vyložený pečicím papírem, překryjte čistou utěrkou a nechte je ještě půl hodinky dokynout. Před pečením loupáčky potřete rozšlehaným vajíčkem, posypte mákem a pečte v předehřáté troubě při 200 stupních zhruba 25 minut – dokud nezezlátnou.

Na nedělní kakao v rendlíku zahřejte 800 ml mléka a 200 ml smetany ke šlehání. V horkém mléku rozmíchejte 8 lžiček *Raráškova Schlaukakaa* a před naservírováním pořádně vyšlehejte do pěny.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Raráškovo Schlaukakao

*Za recept na lásku našeho dětství děkujeme Báře z blogu
www.mamapecedoma.com.*

Pusťte děti do kuchyně!

Vaření je zábava nejen pro nás dospělé, bavit může i děti. Navíc si díky pomáhání při vaření vytvoří zdravý vztah k jídlu. O tom ví své i parta mladých maminek, které společně založily projekt Kuchyně bez hranic. Popovídali jsme si s jednou ze zakladatelek, Katkou Kotačkovou, o tom, proč je důležité děti do kuchyně pouštět.



Musí se rodiče na pomoc dítěte v kuchyni nějak speciálně připravit?

Hlavně se toho nesmí bát. Stačí, když mají ke společnému vaření chuť. Je potřeba dětem vysvětlit, že vaření není nic náročného a otravného, že je to dobrodružství a zábava. Zkuste s dětmi k tomu tak přistupovat, udělejte si z vaření hru. A pokud se něco nepovede, nedovoďte, aby to dítě od vaření odradilo. Důležité je ale taky vybrat vhodná jídla. Naším cílem je nabídnout rodinám jednoduché recepty, které budou bavit i děti. Nechceme, aby rodiče trávili v kuchyni hodiny nad přípravou.

Hraje při výběru surovin roli i sezónnost a lokálnost?

Určitě, v každém ročním období je v přírodě k dispozici jiná potravina. Přitom v dnešní době, kdy si můžeme zajít do supermarketu a koupit si všechno a stále, právě spojení s přírodou děti ztrácejí, neví, co dozrává na jaře, co se sklízí na podzim. Nepřijde jim divné chtít jahody v zimě nebo mít neustále exotické ovoce.

Co nože, škrabky a podobné „nebezpečné“ věci? Mají rodiče pustit děti i k takovým činnostem?

Je to přirozenou součástí vaření a dítě se chce cítit opravdu zapojeno. Takže proč ne, jen je potřeba dětem vysvětlit, že budou vařit podle opravdových receptů a s opravdovými nástroji v kuchyni. Je potřeba je nechat experimentovat, ale přitom na ně neustále dohlížet,



Proč by podle vás měly děti pomáhat při vaření?

Celý rok se věnujeme jídlu, je nezbytnou součástí našich životů. Přitom každému chutná něco jiného. Dětem je potřeba ukázat, že okolo nás je spousta báječných věcí, které jsou k jídlu. Jenže, co vše je potřeba udělat, než se na talíři objeví těstoviny, bábovka nebo třeba řízek? Děti do kuchyně jednoznačně patří. Co si uvaří, to si taky sní. Začnou si více jídla vážit a pochopí, že to není jen zvednout telefon a objednat si pizzu. Musí vědět, že se jídlo vaří, peče, smaží.

pomáhat. Vše dopředu pořádně vysvětlit a mít s nimi trpělivost, alespoň ze začátku. Ideálně bych doporučila stanovit pevná pravidla a ty před a během vaření dodržovat. Umýt si ruce, učesat vlasy do copu, dát si zástěrku, nespěchat...



Mohou v kuchyni pomáhat i ty nejmenší děti?

Děti jsou malí zvědavci a objevitelé, jejich zájem o kuchyni začíná v okamžiku, kdy se dokážou přibátolit k právě otevřené myčce nebo kdy se jim poprvé podaří otevřít některý ze šuplíků. Seznamte je s vaším malým královstvím, klidně si udělejte z vařeček a hrnců paličky a bubínek. Ale nezapomeňte ukázat taky skutečné využití. Nasypejte do misky nebo hrnce dítěti luštěniny a ukažte mu, jak se míchá vařečkou.



Perfektním vynálezem pro pidižvíky jsou takzvané učicí věže. Prcek může v klidu sedět nebo stát. Vidí všechno, co se děje na lince, dosáhne, na co potřebuje, a rodiče nemusí mít takový strach, že by spadl z linky dolů.

Co děti z vlastní zkušenosti nejvíc baví?

Pro malé pomocníky je vždy nejzajímavější to, v čem mohou hrabat ručkama, případně vše, co mohou ochutnat. Podávejte jim to, co zrovna krájíte – zeleninu nebo ovoce. Jednou z velmi oblíbených objevitelských záležitostí je i miska s moukou. Rarášek se v ní může hrabat ručkama, když ji chce chytit, utíká mezi prsty, taky se do ní dají dělat otisky. Jasně, je třeba počítat s větším nepořádkem a ušpiněným prádlem. Ale stojí to za to!

Jak vás napadlo spustit projekt Kuchyně bez hranic a co všechno se pod ním skrývá?

Jsme maminky, které se zajímají o zdravé stravování, bereme děti jako partáky a pomocí hry je chceme vtáhnout do kuchyně. A poradit i dalším rodičům, jak na to. Je potřeba děti seznamovat se základními potravinami, vést je nenásilnou cestou ke konzumaci kvalitních a zdravých surovin. Proto jsme společně vytvořily několik projektů. Prvním jsou Kuchtičí krabice: každou provází nějaké téma a vybraná surovina. Tak se děti s rodiči mohou podívat například do Afriky, uvařit si z kukuřičné mouky, třeba i v převleku za domorodce. Máme ale i podcast Království Kuchyně bez hranic, díky kterému se děti seznámí s potravinami, průvodcem jim je brokolice Alice a její kamarádi. A spoustu dalších tipů, co s dětmi v kuchyni podniknout, najdete taky na našem blogu www.kuchynebezhranic.cz, Facebooku nebo Instagramu.



Kdo maže, ten svačí: pomazánka stačí!



Pomazánky jsou vděčnou volbou, pokud hledáte výživnou svačinu pro celou rodinu. Mnohdy se do nich také podaří „skrýt“ ingredience, kterým se (nejen) děti spíše vyhýbají. Pokud navíc raráškům svěříte samotné namazání vybraného kousku pečiva, věřte, že neodolá ani ten největší nejedlík. K pomazánce přidejte nabídku plátků zeleniny, čerstvých klíčků, lístků polníčku nebo třeba opražených semínek, aby si svůj chlebič mohl každý doladit k dokonalosti.

Česnekovou, drožděvou či rybičkovou známe (nejen ze školky) asi všichni, my pro vás ale tentokrát nachystali výběr těch spíše netradičních, které si jistě najdou místo i ve vaší domácnosti. A abyste měli na co mazat, tak rovnou i dva recepty na neotřelé alternativy klasického chleba či rohlíku.

Orientální z červené čočky

150 g červené čočky uvařte doměkka, smíchejte s dvěma lžicemi kokosového mléka a dochutě špetkou *koriandru*, *římského kmínu* a *závoru*. Pokud chcete hladší konzistenci, jednoduše čočku umixujte.

Brokolicová s tofu

150 g růžiček brokolice spařte a spolu s nakrájenou kostkou přírodního tofu umixujte dohladka. Vmíchejte lžici olivového nebo lněného oleje, lžičku *Koření* na tofu *paní Yoko* a případně dochutě špetkou soli.

Jogurtová s olivami

Vymíchejte 100 g smetanového jogurtu se 100 g čerstvého sýru (typu lučina) a lžicí kvalitní majonézy (případně olivového oleje). Přidejte hrst nadrobno nakrájených, dobře propláchnutých oliv a lžičku sušených *rajčatových vloček*.

Papriková s fazolemi

Dvě očištěné červené papriky nakrájejte na větší kousky a chvíli opékejte na pánvi na třech lžících olivového oleje. Poté přidejte plechovku propláchnutých červených fazolí, hrst slunečnicových semínek, vrchovatou lžičku *Dobré nálady* a nechte zakryté zhruba 10 minut dusit. Nakonec vše vsypte do mixéru a spolu se lžicí citronové šťávy umixujte dohladka.

Pikantní pohanková

100 g pohanky uvařte doměkka, na trošce oleje opražte dvě nadrobno nakrájené cibule. Pohanku smíchejte s cibulkou, nadrobno nakrájeným zavařeným okurkem, lžicí jemné hořčice a lžicí *majoránky*. Dochutit můžete také lžičkou lahůdkového droždí.

Ředkvičková s tvarohem

100 g omytých ředkvičky nastrouhejte najemno a nechte v sítku zhruba 10 minut odkapat. Poté vmíchejte do 100 g tvarohu, přidejte špetku soli a najemno nasekanou pažitku.



Pestrý trhací chléb

🍴 6 porcí ⌚ 60 minut + kynutí

S trhacím chlebem z celozrnného těsta bude sranda při přípravě i následně u stolu. Různé chutě navíc zaručí, že si každý najde svůj oblíbený kousek.

Budete potřebovat:

20 g droždí	100 g másla
150 g celozrnné mouky	1 snítka petrželové nati
200 g hladké špaldové mouky	1 stroužek česneku
1 lžička třtinového cukru	1 lžička máku
2 lžice olivového oleje	1 lžička (černého) sezamu
170 ml vody	1 lžička rajčatových vloček
1/2 lžičky soli	3 lžice strouhaného parmezánu

Příprava

Do misky rozdrobte droždí, zalijte troškou vlažné vody, přidejte cukr a lžičku mouky. Promíchejte a v teple nechte vzejít kvásek. Poté k němu přilijte zbylou vodu, přisypte všechny ingredience na těsto a dobře vypracujte – mělo by být hladké a nelepivé. Bochánek dejte do olejem vymazané mísy, zakryjte čistou utěrkou a nechte hodinu kynout.

Troškou másla vymažte chlebovou formu o rozměrech cca 10 x 20 cm. Zbylé máslo rozpustíte a vmíchejte do něj špetku soli. Do menších mističek si nachystejte semínka, sýr a rajčatové vločky, které můžete zakápnout troškou vody, aby nabobtnaly.

Z vykynutého těsta tvořte malé kuličky (zhruba velikosti vlašského ořechu), mělo by jich být asi 30. Každou namočte do másla a vyválejte v připravených semínkách, rajčatech či sýru tak, abyste od každého druhu měli 5 kousků. Kuličky postupně odkládejte na talíř. Poté do zbylého másla vmíchejte petrželku s prolisovaným česnekem a vyválejte v něm zbylé kuličky.

Do připravené formy skládejte nepravidelně kuličky a nechte ještě čtvrt hodinky odpočinout. Pečte v předehřáté troubě při 180 stupních zhruba půl hodinky.

Za skvělý recept na netradiční pečivo děkujeme Kamči z blogu nabitého inspirací nejen pro dětské jazýčky www.tvorime-domov.cz.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Rajčata vločky



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Bylinky na žízu



Semínkový chléb

🍴 10 porcí ⌚ 70 minut + odležení

Pečivo bez mouky, které bezvadně chutná a zaručeně se povede? Jednoduše zázrak! Množství semínek a ořechů si navíc můžete přizpůsobit přesně dle vaší chuti.

Budete potřebovat:

130 g slunečnicových semínek	25 g psyllia
130 g ovesných vloček	2 lžičky soli
20 g dýňových semínek	1 lžička vinného octa
70 g nasekaných lískových ořechů	1 lžička medu
60 g lněných semínek	3 lžičky kokosového oleje
40 g sezamu	350 ml vody
25 g chia semínek	1 lžičku oblíbených bylinek (viz TIP)

Příprava

Všechny sypké suroviny dejte do mísy. V druhé misce smíchejte vlažnou vodu s olejem, solí, medem a octem. Poté vlijte do sypké směsi a krátce promíchejte. Těsto přendejte do (kokosovým) olejem vymazané formy a dobře upěchujte. Nechejte alespoň dvě hodinky odležet (nejlépe však přes noc) a nakonec pečte při 180 stupních asi hodinu.



TIP: Do těsta přidejte i lžičku bylinek nebo koření dle chuti, my si zamilovali variantu s medvědí česnekem, ale ani ta se Slunečním polibkem není k zahzení.

Za recept na skvělý semínkový chléb plný zdraví děkujeme Romči, kterou najdete na Instagramu jako Na skok v kuchyni.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Sluneční polibek



VYCHUTNEJTE SI ČAJEM

Ovoce na žízu



SONNENTOR®



Ovocné müsli tyčinky

🍴 10 kousků 🕒 45 minut

Domácí svačina bez špetky cukru potěší jak malé, tak velké mlsaly. Perfektní volba na výlety, tyčinky stačí zabalit do kousku pečicího papíru nebo uložit do krabiček, třeba k čerstvému ovoci.

Budete potřebovat:

240 g vloček (může být mix)

2 lžice lněných semínek

30 g pistácií

30 g slunečnicových semínek

4 datle

1 banán

1 jablko

60 g brusinek (slazených jablečnou šťávou)

3 lžice ořechového másla

2 lžice javorového sirupu

2 lžice kokosového oleje

5 kapek *kulinářského ét. oleje Vanilka*

1 lžička *skořice Cejlon*

1/2 lžičky *kardamomu*

Příprava

V hrnci rozehejete ořechové máslo s javorovým sirupem, kokosovým a vanilkovým olejem. V míse smíchejte vločky se semínky, nasekanými pistáciemi, pokrájenými datlemi, nahrubo nastrouhaným jablkem a vidličkou rozmačkaným banánem. Směs přidejte do hrnce, vše dobře promíchejte a prohřejte. Po pěti minutách budete mít kompaktní vločkové „těsto“, to natlačte do formy vyložené pečicím papírem (15 x 36 cm) a uhladte. Pečte dozlatova v předehřáté troubě při 200 stupních zhruba 25 minut. Po vychladnutí krájejte na obdélníčky nebo jiné tvary dle fantazie.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
éterický olej Vanilka

Recept na domácí müsli tyčinky s ovocem vznikl ve spolupráci s blogerkou Jančou. Další recepty a spoustu inspirace najdete i na jejím blogu www.zasadnezdrave.cz.



VYCHUTNEJTE SI S
Ovocný poklad



SONNENTOR®

Hravé dětské talíře

Nejeden rodič se potýká s otázkou, jak svému potomku nabídnout nenásilně více zeleniny a ovoce, někteří pak řeší, že jejich dítě plný talíř často odmítne úplně. Rad, jak namotivovat děti k jezení, je celá řada, jedním z oblíbených řešení je takzvaný food plating: aranžování jídla na talíři.



Obrázky na dně talířů známe asi každý, dodnes jich je na trhu celá řada. Co takhle ale obrázek vytvořit přímo z jídla? Ne vždy se musí jednat o hotové umělecké dílo, děti mají představivost velkou. Pokud navíc obrázek svážete s krátkým příběhem nebo něčím, co má špunt rád, můžeme se za vymetené talíře zaručit.

Začněme tím nejjednodušším: malováním na kaši. Využít můžete datlový sirup, rozpuštěnou kvalitní čokoládu, koření, kousky ovoce nebo třeba kakao. Můžete se také dopředu malého

strávníka zeptat, jaký obrázek by mu udělal radost: sluníčko, domeček, včelka? Uvidíte, že při malém tréninku se z vás stane hotový umělec.



Ani ovoce a zelenina nemusí být nuda. Krájet se dají na různé tvary, velmi oblíbená jsou také napichovátka, která se postarají o duhové svačinky, a s dávkou obezřetnosti následně poslouží třeba k procvičení v šermu. A dokonce i obyčejné krajíce se dají s trochou fantazie proměnit na ovečky pasoucí se na louce, kytičky, různá zvířátka nebo třeba piráty. Pomocnou ruku vám podají vykrajovátka a se samotnou výrobou rády pomohou i děti.





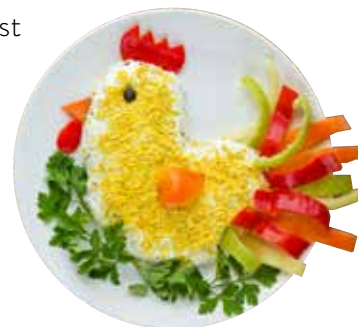
Jedlé květy jsou také stále v kurzu, zajděte s dětmi na zahradu nebo si vypěstujte bylinky v květináčích na parapetu: využijete pažitku, majoránku, bazalku i heřmánek. Sedmikrásky a pampelišky se stanou ozdobou polévek, okvětní plátky chrpy, měsíčku nebo třeba růží zase zpestří pomazánky i jogurty. Jedlých krásek je spousta, vyhnout byste se ale určitě měli verbeně, šalvěji nebo třeba narcisům. Pokud živé květy nesežene, sáhnout můžete po těch sušených, které jsou novinkou v našem sortimentu pod názvem *Kouzelné květy*.

Nebojte se ani výzvy v podobě nápojů. Všeobecně je doporučováno malým dětem

nepodávat slazené limonády, perlivé vody a neředěné džusy, sklenice čisté vody nebo hrnek čaje ale rozhodně nemusí být nuda! I tady totiž mohou hrát prim kousky ovoce, bylinky a kvítka. Pokud je nasbíráte spolu s dětmi, o to víc jim bude chutnat. Ovoce i bylinky čistou vodu lehce dochutí, v případě čajů se pak k chuti přidá i barva. Samotná příprava navíc bude bavit i ty nejmenší: vybalit čajový sáček a trefit se s ním do hrnečku může být



pořádný oříšek! Experimentovat společně můžete také se zabarvením nálevů: například slezový čaj má zajímavou modrou barvu, stačí do něj ale kápnout citron, aby zružověl. Pozorovat samotné luhování a rozdíly barev mezi bylinnými a ovocnými čaji může dětem přinést nejenom chutný zážitek, ale také pár zajímavých poznatků z přírody. S dětskou SONNENTOR řadou mohou vybírat mezi milými etiketami hned z několika nových směsí a zvolit si tak takový čaj, na který zrovna mají chuť.





Tuňákové karbanátky

🍴 2 porce 🕒 45 minut

Hledáte zdravý oběd ze surovin, které máte kdykoliv po ruce? Vsadte na tuňáka. V kombinaci s jogurtovým dipem, čerstvými bylinkami a s bramborovou kaší tato chutná rybka z talířů zmizí rychlostí světla.

Budete potřebovat:

160 g tuňáka ve vlastní šťávě

1 hrst mladého hrášku

1 jarní cibulku

1 vejce

1/2 šálku jemných ovesných vloček

1 lžičku jemné hořčice

1 lžičku koření *Anděl strážný*

špetku soli

Příprava

Do misky dejte všechny ingredience včetně rozšlehaného vajíčka a rukou zpracujte v hutnou směs, kterou nechte čtvrt hodinky spojit. Pokud se vám směs bude zdát hodně tekutá, můžete ji zahustit lžící hrášky nebo mouky.

Z hmoty tvarujte karbanátky a ukládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Potřete je kapkou olivového oleje a pečte při 180 stupních 15 minut, poté všechny otočte a pečte zhruba dalších 10 minut dozlatova.

Za inspiraci na zdravý oběd pro malé i velké děkujeme blogerce Jessice. Spoustu dalších receptů najdete na jejím blogu www.jessliciouskitchen.eu.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Anděl strážný



VYCHUTNEJTE SI S
Bylinkové kouzlo





Hráškové nočky

🍴 2 porce ⌚ 20 minut

Pokud hledáte rychlý oběd, který zasytí, ale zbytečně břicho nezatíží, vězte, že krásně zelené nočky za vyzkoušení rozhodně stojí, ať už je budete servírovat s masovými medailonky, nebo v odlehčené verzi s kysanou smetanou a bylinkami.

Budete potřebovat:

250 g mraženého hrášku

100 g hrašky (případně mouky, např. pohankově)

2 menší vejce

125 g zakysané smetany

1 lžičku Vše v zeleném

1 lžičku sušeného česneku

Příprava

Mražený hrášek přelijte vroucí vodou a nechte chvíli prohřát. Poté vodu slijte a hrášek rozmixujte s vajíčkem. Vzniklou hmotu zahustěte hraškou či moukou. Pomocí lžičky tvarujte menší nočky, házejte je do vroucí vody a od vyplavání na povrch ještě 2 minutky povařte.

Nočky můžete podávat s dipem ze zakysané smetany: tu smíchejte se lžičkou koření Vše v zeleném a lžičkou sušeného česneku a nechte chvíli odstát.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Vše v zeleném

Recept na kouzelně zelené nočky pochází od blogerky Bány, kterou v online světě potkáte jako Mámu v kuchyni. Spoustu dalších receptů určených právě dětem najdete i v jejích třech kuchařkách: Máma v kuchyni, Máma v kuchyni 2 a novince Loudavé vaření.



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

První čajíček





Pohankový salát s cizrnou

🍴 2 porce ⌚ 30 minut

Přirozeně bezlepková pohanka potěší vysokým obsahem bílkovin (z obilovin už ji trumfne jen oves), je ale také zdrojem zinku nebo rutinu, který posiluje cévy. Vyzkoušejte ji v lehkém salátku s křupavou cizrnou a bylinkovou zálivkou.

Budete potřebovat:

100 g pohanky

120 g uvařené cizrny

100 g polníčku

2 větší mrkve

1 červenou cibuli

10 datlí

2 lžičky *Bylinkového koření na pomazánky*

2 lžice naklíčené řeřichy

1 lžička sezamu

2 lžice jablečného octa

1 lžička olivového oleje

1 lžička javorového sirupu

1 lžička *Bylinkového koření na pomazánky*

Příprava

Do hrnku nalijte ocet, olej, sirup a přisypte koření. Dobře dresink rozmíchejte a dejte jej chladit.

Pohanku uvařte doměkka, slijte případnou vodu a nechte lehce zchladnout. Mezitím cizrnu promíchejte s kořením a na trošce olivového oleje ji zhruba 10 minut opékejte. Omyjte polníček, očistěte mrkve a nakrájejte je na tenké plátky (nebo použijte mandolínu). Cibuli očistěte a nakrájejte na tenká kolečka, stejně tak datle. Všechny ingredience promíchejte a naservírujte do misek. Na závěr salát zalijte vychlazeným dresinkem.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Bylinkové koření na pomazánky



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Klidné břicho



SONNENTOR®

U nás, v jihomoravském SONNENTORU, již tři desítky let pevně věříme tomu, že respekt k tradici, přírodě, úrodné půdě a ruční práci má smysl. Trvalá udržitelnost, bezodpadové zpracování suroviny a láska našich biopěstitelů ke své práci je znát na každém čajovém sáčku, který opustí naše brány. Patříme dnes mezi přední výrobce biočajů a biokoření, logo usměvavého sluníčka vykukuje z regálů zdravých výživ i třech vlastních SONNENTOR prodejen v Praze, v Brně a v Čejkovicích. Firma se nám rok od roku rozrůstá, přesto si stále snažíme zachovat svůj původní rodinný charakter a filozofii, se kterou se SONNENTOR před lety v Rakousku zrodil.



Dnes se na čejkovickém kopci, v zrekonstruované budově původně rozpadlého kravína, nevyrábí pod mottem „Tady roste radost“ pouze čaj. Místní i návštěvníci z velkých dálek si tu rádi vychutnají šálek dobré kávy a domácí dezert v kavárně s čajovým salonem Čas na čaj, vedle zážitkové exkurze mohou také projít bylinkovou zahradou a rozhlédnout se do malebného jihomoravského kraje z Vyhlídky na výsluní. Během roku pořádáme celou řadu akcí pro veřejnost, od drobných workshopů přes akce pro děti až po zářijové Čejkovické bylinkové slavnosti.

Přijďte k nám odhalit tajemství bylinek!

WWW.SONNENTOR.CZ