



Dodavatelem základy řady používaných produktů / surovin = CountryLife



Svačiny pro děti 1 – 3 roky

Zapečená jablíčka	
1 ks	jablko
150 g	bezlepkové piškoty
2 lžíce	bílý jogurt
1 lžíce	rýžový sirup
1/2 lžíce	máslo

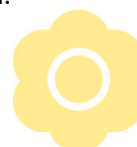
Jablko oloupejte a zbavte jádřinců. Nakrájejte jej na malé kostky a promíchejte s rozdrčenými piškotami. Tuto směs dejte do máslem vymazané formy a nechte zapéct 15 minut při asi 180 C. Na hotový, ještě teplý pokrm, nalijte jogurt a poté pokapejte sirupem.

Bílý jogurt s rýžovým sirupem	
1 kelímek	bílý jogurt
1 lžíce	rýžový sirup

Prošlehejte a podávejte.

Jáhlová kaše s jablkem	
60 g	jáhly
250 ml	rýžový nápoj "mléko"
1 lžička	sirup z agáve (na případné doslazení)
1 ks	jablko

Jáhly důkladně propláchněte studenou vodou a pak je spařte vroucí vodou. Přendejte je do menšího hrnce, zalijte "mlékem". Vařte do kašovitě hustoty přibližně po dobu 15-20 minut. V případě potřeby dolijte "mlékem". Mezitím omyjte a oloupejte jablko. Najemno jej nastrouhejte, zasypte jím ještě teplé jáhly a důkladně vše promíchejte. Budete-li chtít obměnit chuť jáhlové kaše, vyzkoušet můžete např. rozmačkaný banán.





Avokádová pomazánka s bezlepkovým chlebem

1 ks	zralé avokádo bez pecky a slupky
150 g	ricotta
pár kapek	citronová šťáva
špetka	nerafinovaná mořská sůl
1 ks	stroužek česneku (dle individuální preference)
60 g	tedy asi plátek bezlepkového chleba na porci
1 ks	mrkev na kolečka k podávání

Avokádo rozmixujte s asi 1 dl vody. Poté přidejte česnek, citronovou šťávu a opět mixujte. Přidejte ricottu a pokračujte v mixování. Pokud bude směs příliš hustá, přidejte trochu vody. Namažte na pečivo. Pomazánka je určena pro více porcí.

Na másle pečený banán

1 ks	zralý oloupaný banán
1 lžička	máslo
4 ks	bezlepkové piškoty
1 dl	rýžový nápoj "mléko"

Máslo mírně zahřejeme a rozpůlený banán na něm opečeme dozlatova. Opečený banán pak rozmixujeme s rýžovým nápojem a do krému vmícháme rozdrobené piškoty. Možno ozdobit mletou skořicí.

Avokádový krém s batáty

1/2 ks	zralé avokádo bez slupky
150 g	batáty (sladké brambory)

Batáty uvařte do měkka (nejlépe vyloženě rozvařte). Avokádo rozmixujte s batáty do hladkého krému.

Rýžové chlebičky s tahini a ovocem

1 lžice	mandlové máslo nebo tahini
3 ks	rýžové chlebičky
1 ks	ovoce - banán, jablko, hruška...

Máslo namažte na chlebičky a podávejte s na kousky nakrájeným ovocem.



Chlebíček s tvarohovou pomazánkou	
60 g	bezlepkový chléb
100 g	měkký tvaroh
1 ks	mrkev
1 lžička	extra panenský olivový olej
špetka	mořská sůl nerafinovaná

Mrkev oloupejte a nastrouhejte najemno. Vmíchejte spolu se solí a olejem do tvarohu a namažte na bezlepkový chléb.

Mrkvový salát	
1 větší	jablko
1-2 střední	mrkev
	šťáva z citronu
1 lžice	jablečná koncentrovaná šťáva
1/2 lžice	avokádový olej

Jablka omyjte, oloupejte a zbavte jádřinců, mrkev očistěte a oloupejte. Nastrouhejte a ve větší míse smíchejte s dresinkem z oleje, šťávy z citronu a dochuťte koncentrátem. Do tohoto jednoduchého salátu můžete přidat i rozinky a bílý jogurt.

Sladká tvarohová svačinka	
1/2 vaničky	tvaroh měkký
1 lžička	marmeláda zn. EDEN (70% ovoce, slazeno sirupem z agáve)
2 lžice	bílý jogurt
2 lžice	uvařené jáhly nebo rýže

Vše smíchejte dohromady.

Jablíčkový kompot	
1 ks	jablko
1/3	banánu
1 lžička	rozinek
1 dcl	jablečného moštu

Jablko oloupejte a nakrájejte. Jablko, rozinky a mošt dejte do kastrůlku a pár minut poduste. Společně s banánem rozmixujte do hladka.



Svačiny pro děti 3 – 6 let



Jablečný salát s ořechy	
1 ks	jablko
30 g	ovesné vločky
20 g	nasekané mandle
1 lžice	med lesní
1 dl	100% jablečný džus
1 lžice	bílý jogurt

Jablka omyjte, oloupejte (pro 6tileté děti není nutné), zbavte jádřinců a nakrájejte na malé kostky. Všechny ingredience smíchejte a ozdobte lžící bílého jogurtu.

Jáhlovo-tvarohový krém s ovocem	
40 g	jáhly
1/2 kostky	tučný měkký tvaroh
1 lžice	lesní med
100 g	sezónní čerstvé ovoce
1 dl	rýžový nápoj "mléko"

Jáhly spařte vroucí vodou. Uvařte je ve vodě tak, aby vznikla hustá kaše. Do ještě horké kaše vmíchejte tvaroh a zředte jí rýžovým nápojem. Osladte medem a vmíchejte i pokrájené ovoce.

Mrkvový salát	
1 větší	jablko
1-2 střední	mrkev
	šťáva z citronu
1 lžice	jablečná koncentrovaná šťáva
1/2 lžice	avokádový olej
1 lžice	sekané vlašské ořechy

Jablka omyjte a zbavte jádřinců, mrkev očistěte a oloupejte. Nastrouhejte a ve větší míse smíchejte s dresinkem z oleje, šťávy z citronu, dochuťte koncentrátem a přisypte ořechy. Do tohoto jednoduchého salátu můžete přidat i rozinky a bílý jogurt nebo strouhaný kokos.



Chléb s pomazánkou ze syra cottage	
1 plátek	žitný kváskový celozrnný chléb nebo chléb grahamový
1 kelímek	cottage
	drobně sekaná pažitka
	zralá rajčata na plátky (pro děti 4+)

Cottage rozmíchejte s pažitkou, natřete na chléb a případně obložte rajčaty.

Suchá topinka s míchanými vajíčky	
1 plátek	žitný kváskový celozrnný chléb nebo chléb grahamový
1 lžička	máslo na opečení vajec
2 ks	vejce
3 ks	na plátky nakrájené ředkvičky
trochu	sekaná pažitka

Na rozehrátém másle opečte ředkvičky a vmíchejte rozšlehaná vajíčka. Chléb lehce opečte v topinkovači, na něj rozetřete míchaná vajíčka a ta posypte trochou sekané pažitky.

Mandlový koktejl s ovocem	
250 ml	mandlový nápoj "mléko"
větší hrst	bobulovité ovoce
1/2 ks	banán

Vše společně rozmixujte.

Sladká tvarohová svačinka	
1/2 vaničky	tvaroh měkký
1 lžička	marmeláda zn. EDEN (70% ovoce, slazeno sirupem z agáve)
2 lžíce	bílý jogurt
1 lžíce	pohankové vločky

Vše smíchejte dohromady a nechte alespoň 10 minut odstát, aby vločky změkly.



Kozí žervé s pečivem a zeleninou	
1 plátek	žitný kváskový celozrnný chléb nebo chléb grahamový příp. bezlepkový
2 lžičce	kozí žervé na potřeni chleba
100 g	zelenina dle chuti k podávání

Kozí žervé namažte na chléb a ozdobte nejmenou nakrájenou zeleninou.

Na másle pečený banán s pohankovými vločkami	
1 ks	zralý oloupaný banán
1 lžička	máslo
1 lžičce	pohankové vločky
1 dl	jogurtový bílý nápoj

Banány nakrájejte na kostičky a spolu s vločkami na pánvi na másle asi 3 minuty opékejte. Na talíři polijte jogurtovým nápojem.

Pečivo s tvarohovou pomazánkou	
60 g	žitný kváskový celozrnný chléb nebo chléb grahamový příp. bezlepkový
100 g	měkký tvaroh
1 ks	mrkev
1 lžička	extra panenský BIO olivový olej
špetka	mořská sůl nerafinovaná

Mrkev oloupejte a nastrouhejte nejmenou. Vmíchejte spolu se solí a olejem do tvarohu a namažte na chléb.

Ovocný salát s kokosem a rozinkami	
1 mistička	sezónní ovoce
1 lžička	rozinky
0,5 lžičky	strouhaný kokos
0,5 dcl	jablečný mošt

Ovoce nakrájejte na malé kousky, promíchejte s rozinkami, kokosem a jablečným moštem.