

Ovoce

Ovesná kaše s jablky a skořicí

Zvláště příjemné je, když je ještě trochu teplo.

- 2 osoby
- 0-15 minut
- dezert, snídaně
-

Složení

- 400 ml polotučného mléka
- 6 polévkových lžic ovesných vloček
- 1 jablko
- skořice

Příprava

1. Mléko a ovesné vločky přiveďte k varu. Za občasného míchání vařte ovesné vločky 2 minuty. Kaši nechte další 2 minuty odstát.
2. Jablko omyjte a odstraňte jádřinec. Jablko nakrájejte na plátky nebo kostky.
3. Nalijte kaši do misek a navrch rozdělte jablko.
4. Poprašte skořicí.

Jahodový toast s bazalkou

Snadná výroba. Hodujte na něm!

- 1 osoba

- 0-15 minut
- snídane, oběd
-

Složení

- 50 gramů jahod
- 6 listů bazalky
- 2 plátky celozrnného chleba
- halvarine
- 1 plátek sýra 30+

Příprava

1. Jahody omyjte a nakrájejte na plátky.
2. Bazalku omyjte.
3. Plátky chleba namažte nízkotučným margarínem a na jeden plátek dejte sýr, plátky jahod a bazalku.
4. Navrch položte druhý plátek chleba a sendvič opečte na světle hnědé pánvi s pokličkou.
5. Sendvič rozkrojte šikmo napůl.

Ovoce s amaretti

V letním dni je vynikající. Ovoce nechte chvíli zmrazit, aby bylo pěkně studené.

- 2 osoby
- 0-15 minut
- dezert
-

Složení

- 100 gramů malin
- ½ lžice bílého měkkého cukru
- 250 g jahod, ostružin nebo jiného měkkého ovoce
- 2 sušenky amaretti

Příprava

1. Maliny omyjte. Rozmačkejte maliny s moučkovým cukrem.
2. Ostatní ovoce očistěte a vmíchejte do malinového pyrė. Rozdělte do 2 skleněných pohárů.
3. Ovoce nechte v mrazáku ½-1 hodinu částečně zmrznout.
4. Rozlámejte amaretti na kousky a posypte jimi povrch.

Tabule s nápoji z čerstvého ovoce a kešu-jogurtovým dipem
Tato barevná a zdravá tabule na svačinu udělá radost všem (včetně dětí)!



Začínáme

1. Namočte 80 g kešu ořechů (na 4 osoby) na 30 minut do velkého množství vody. Mezitím rozehejte pánev bez oleje nebo másla a 3 min. opékejte zbytek kešu oříšků. Nechte je vychladnout na talíři a nasekejte je nadrobno.
2. Mezitím nakrájejte dužinu melounu na kostky o velikosti asi 1 1/2 cm. Mango oloupejte, odřízněte dužinu od pecky a nakrájejte na dlouhé proužky o tloušťce asi 1 cm.
3. Ananas položte křížem na prkénko a rovnou odřízněte horní a spodní část. Položte ovoce nahoru a odřízněte slupku od shora dolů.
4. Ananas rozčtvřte, odstraňte tvrdé jádro a dužinu nakrájejte na přibližně 2 cm velké kostky. Na každou špejli postupně navlékněte maliny a ananas.
5. Namočené kešu oříšky slijte do síta a nechte okapat. Spolu s jogurtem je rozmixujte ve vysokém hrnku ručního mixéru dohladka. Rozdělte do misky a posypte opraženými ořechy.
6. Ze snítek máty odstraňte lístky a nasekejte je nadrobno. Rozdělte meloun, jahody, mango a ovocné tyčinky na servírovací mísu a ozdobte je mátou. Podávejte s kešu dipem.

Chutné od společnosti Albert Heijn: <https://www.ah.nl/allerhande>

8 osob

195 kcal

15 minut vaření 15 minut čekání

Složení

(na základě 8 osob)

100 g nepražených kešu oříšků

1 mini meloun

1 mango

1 ananas

125 g čerstvých malin

150 g řeckého jogurtu 0% 7 1/2 g čerstvé máty

250 g čerstvých holandských jahod

Tohle je to, co potřebujete

tyčový

mixér s vysokou nádobou