

Chlebové hranolky

- vezměte krajíce chleba a rozkrájejte je „na vojáčky“ a dejte do misky
- přidejte olivový olej a provensálské koření
- dobře promíchejte a vyklopte na plech
- chleba na plechu rozprostřete a dejte ho péct do trouby na 250°C (pečení z obou stran s větráčkem) cca na 5-10 minut než bude pěkně dozlatova a křupavý
- poté ho přendejte na talíř

Potřeby: cca 3 krajíce chleba, prkénko, ostrý nůž, miska, lžíce, olivový olej, provensálské koření, plech, talíř

Minižemlovka ze starých rohlíků

- rohlíky nakrájejte na kolečka
- jablko vykrojte a nakrájejte na tenké plátky
- vezměte vždy jedno kolečko rohlíku, namažte ho máslem, na to dejte jablko, trochu skořicového cukru a přiklopte druhým kolečkem rohlíku
- zapečte v toustovači (naráz by se mělo vejít alespoň 8 kusů)
- udělejte nejméně tolik kousků, kolik vás je na programu – aby každý mohl ochutnat
- hotové naskládejte na táč
- můžete je ještě na závěr přes sítko pocukrovat moučkovým cukrem

Potřeby: staré rohlíky (4-6 ks), 1-2 jablka, máslo, cukr, skořice, prkénko, nůž ostrý a mazací, toustovač, sítko, moučkový cukr, táč

Kokosovo-ovesné koule

- do ovesné kaše přidejte lžici medu a zapracujte
- postupně přidávejte kokos a míchejte, dokud se nespojí do mírně lepivého těsta
- z těsta dělejte kuličky (tolik, aby vyšla aspoň jedna pro každého)
- do každé kuličky zabalte rozinku nebo oříšek
- hotové kuličky obalte v kokosu a narovnejte na táč

Potřeby: ovesná kaše (z ½ hrnku vloček), med, kokos (1-2 hrnky), rozinky/lískové/vlašské ořechy, miska, lžíce, táč

Koktejl ze „smutného“ ovoce a zeleniny

- ovoce a zeleninu omyjte, očistěte a zbavte škaredých částí, natí či jádřinců
- tužší zeleninu (mrkev, řepa) nastrouhejte na struhadle, zbytek nakrájejte na kousky nožem
- do mixéru dejte kousky ovoce a zeleniny, zalijte vodou, aby byla cca 3 cm nad ovocem
- opatrně mixujte – nejdříve na nižší rychlost, postupně přidávejte. Při mixování je potřeba přidržovat víko mixéru.
- lžící trochu ochutnejte – v případě potřeby je možné přikyselit citronem či přisladit cukrem nebo medem
- přelijte do džbánu

Potřeby: 4-5 kusů libovolného „smutného“ ovoce či zeleniny, struhadlo, prkénko, ostrý nůž, škrabka, voda, mixér, miska, lžíce, med/cukr, citron, džbánek

Chlebíčky s tempehem „a la sekaná“

- tempeh nakrájejte na plátky
- na pánev dejte lžici oleje a naskládejte plátky tempehu – lehce je osmahněte z obou stran
- 3-4 chleby namažte tenkou vrstvou hořčice a naskládejte na ně osmažený tempeh
- rozkrájejte je na tolik jednohubek, aby mohli všichni ochutnat)
- každou ozdobte kouskem kyselé okurky

Potřeby: 1 tempeh, 3-4 krajíce chleba, hořčice, kyselé okurky, olej, nůž ostrý a mazací, prkénko, pánev, vidlička, obracečka, táč

Slunečnicové „mléko“ a pomazánka (léto+podzim)

- vezměte předem namočená slunečnicová semínka, přidejte k nim 2 hrnky vody a špetku soli a tyčovým mixérem rozmixujte na řídkou kaši
- kaši přecedte přes jemné síto do hrnce
 - tekutina v hrnci = základ slunečnicového mléka
 - drť v sítu = základ pomazánky

Slunečnicové „mléko“

- tekutinu z hrnce přelijte zpět do odměrky, přidejte 1-2 lžičky medu a špetku skořice a pořádně rozmíchejte či rozmixujte

Slunečnicová pomazánka

- do misky dejte: slunečnicovou drť
 - 3 lžíce olivového oleje
 - 2 špetky soli
 - 1 rozmačkaný stroužek česneku
 - 1 větší rozkrájené čerstvé rajče
 - 3-4 pokrájená sušená rajčata
 - trochu bazalky
- rozmixujte tyčovým mixérem
- namažte pomazánkou 3-4 chleby a rozkrájejte je na tolik jednohubek, aby mohli všichni ochutnat

Potřeby: cca 100g namočených (asi 2-4 hod) slunečnic, voda, med, skořice, olivový olej, sůl, česnek, rajčata čerstvá, rajčata sušená, bazalka, 3-4 krajíce chleba, odměrka, hrnek, tyčový mixér, jemné síto, hrnec, miska, prkénko, lžíce, nůž ostrý a mazací, táč

Slunečnicové „mléko“ a pomazánka (zima+jaro)

- vezměte předem namočená slunečnicová semínka, přidejte k nim 2 hrnky vody a špetku soli a tyčovým mixérem rozmixujte na řídkou kaši
- kaši přecedte přes jemné síto do hrnce
 - tekutina v hrnci = základ slunečnicového mléka
 - drť v sítu = základ pomazánky

Slunečnicové „mléko“

- tekutinu z hrnce přelijte zpět do odměrky, přidejte 1-2 lžičky medu a špetku skořice a pořádně rozmíchejte či rozmixujte

Slunečnicová pomazánka

- do misky dejte: slunečnicovou drť
 - 3 lžíce olivového oleje
 - 2 špetky soli
 - 1 rozmačkaný stroužek česneku
 - 5 pokrájených sušených rajčat
 - trochu bazalky
- rozmixujte tyčovým mixérem
- namažte pomazánkou 3-4 chleby a rozkrájejte je na tolik jednohubek, aby mohli všichni ochutnat

Potřeby: cca 100g namočených (asi 2-4 hod) slunečnic, voda, med, skořice, olivový olej, sůl, česnek, rajčata sušená, bazalka, 3-4 krajíce chleba, odměrka, hrnek, tyčový mixér, jemné síto, hrnec, miska, prkénko, lžíce, nůž ostrý a mazací, tác