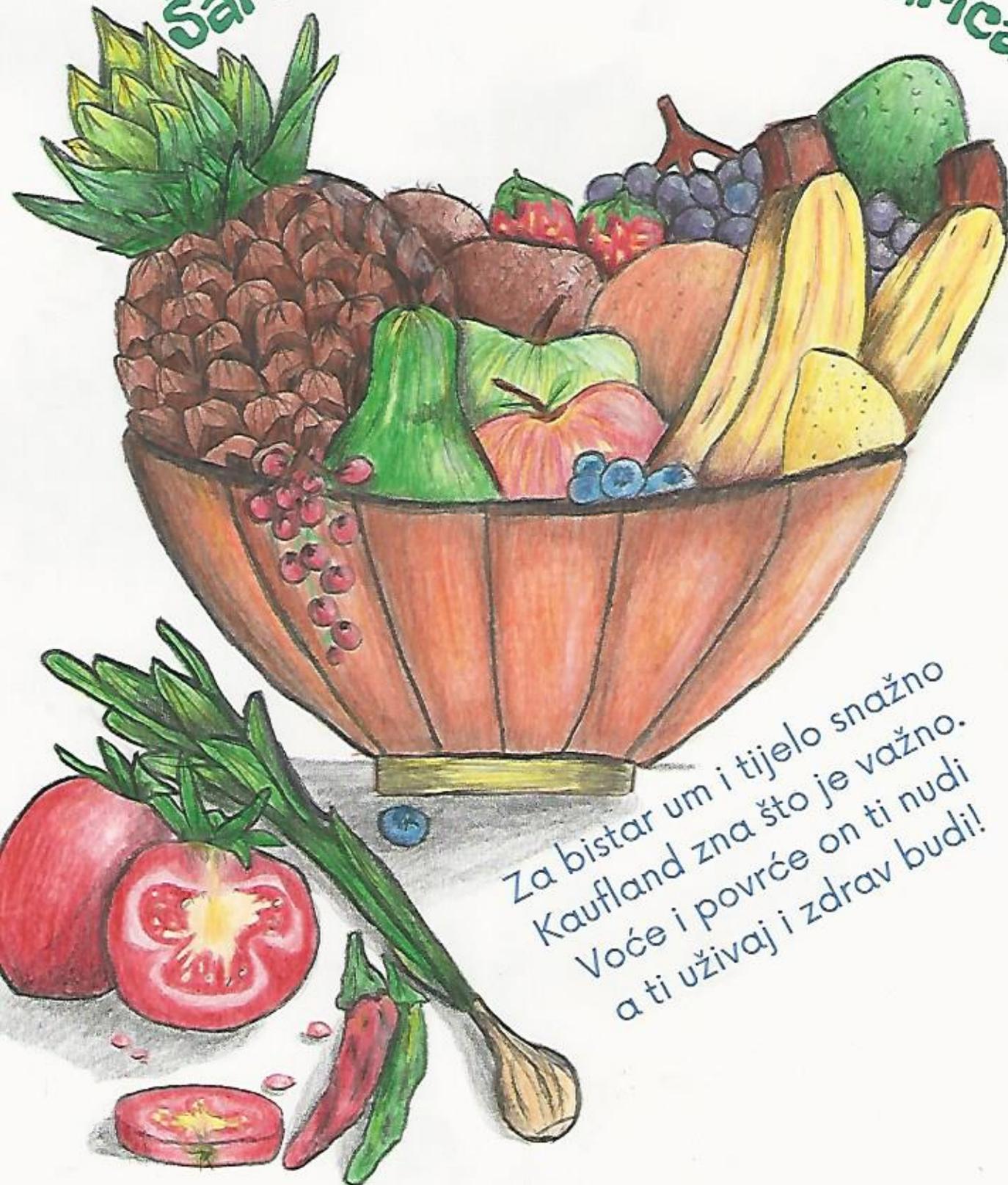




Osnovna škola Mitnica, Vukovar

Šarena, fina i zdrava kuharica



Za bistar um i tijelo snažno
Kaufland zna što je važno.
Voće i povrće on ti nudi
a ti uživaj i zdrav budi!

Šareni muffini

SASTOJCI: (za 20 muffina)

- 1 šalica proso



- 3 šalice vode



- 2 jaja



- 6 žlica posnog sira



- žlica maslinovog / suncokretovog ulja



- malo soli



- malo praška za pecivo



- crvena svježa paprika



- 2 mlada luka



PRIPREMA:

Skuhati proso u 2 šalice vode. Procijediti višak vode i ohladiti.

Umutiti jaja, sir, ulje, sol i prašak za pecivo, a na kraju dodati proso, sitno sjeckanu papriku i luk.

Smjesu staviti u kalupe za muffine. Pećnicu zagrijati na 200°C i peći 30 minuta dok ne porumene.

U SLAST!



Nasmiješana pizza

SASTOJCI:

- 2 jaja



- 2 žlice jogurta



- 2 žlice zobenih pahuljica



- 1 žlica kukuruznog brašna



- 1 žlica praška za pecivo



NADJEV:

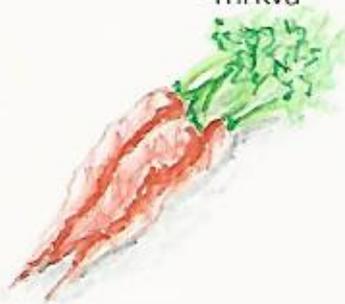
- pureća šunka



- svježa crvena paprika



- mrkva



- tikvica



- sir



PRIPREMA:

Izmiješati žumanjke, jogurt, zobene pahuljice, brašno i prašak za pecivo, a na kraju lagano umiješati snijeg od bjelanjaka. Izliti na papir za pečenje i zapeći 10 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 stupnjeva. Podlogu izvaditi iz pećnice, posložiti nadjev u obliku nasmiješenog lica i ispeći do kraja.

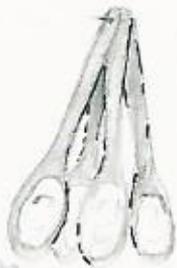
U SLAST!



Sirni namaz na kruhu

SASTOJCI:

- 4 žlice svježeg sira



- 2 žlice kiselog vrhnja



- mala glavica luka



- pola svježeg krastavca



- malo soli i malo mljevene crvene paprike



- malo sjeckanog kopra



PRIPREMA:

Pomiješati sir i vrhnje, dodati sitno sjeckani luk i naribani krastavac. Začiniti po ukusu paprikom, soli i koprom. Poslužiti namazan na kruhu, najbolje bi bilo na kruhu sa sjemenkama ili crnom kruhu.

U SLAST!



Kolač od mrkve

SASTOJCI:

Biskvit:

- 0,5 kg ribane mrkve



- 4 jaja



- 1 šalica šećera



- 2 žlice meda



- 1 šalica ulja



- 1 šalica mlijeka



- 2 šalice brašna



- 2 praška za pecivo



Preljev:

10 dkg čokolade, 4 žlice mlijeka, 4 žlice šećera, 4 žlice ulja

PRIPREMA:

Sastojke za biskvit izmiješati i peći u namazanom i pobrašnjenom limu. Kad je kolač pečen i ohlađen, prelići ga pripremljenim preljevom.

Sastojke za preljev otopiti na laganoj vatri uz miješanje.

U SLAST!



Zdravi šareni doručak

SASTOJCI:

- 15 g sitnih zobnih pahuljica



- 150 g kefira (ili jogurta)



- 20 g meda



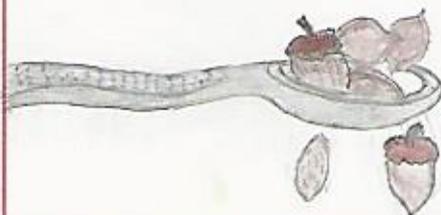
- 30 g jagoda ili malina ili marelica ili bresaka



- 20 g grožđica



- žlica badema ili lješnjaka ili oraha



PRIPREMA:

Pomiješati domaći kefir i med.

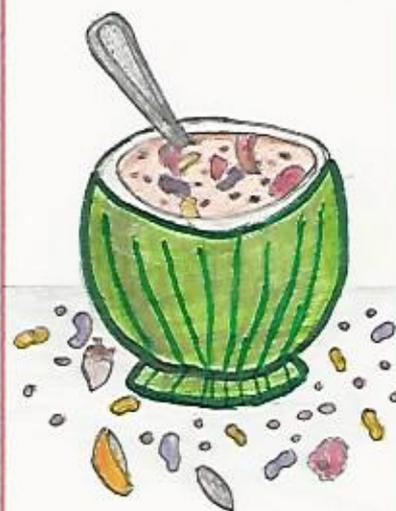
Umiješati zobene pahuljice i grožđice.

Jagode ili drugo sezonsko voće nasjeckati na sitnije komade.

Poslužiti u zdjelicama za sladoled tako da prvo stavite nekoliko žlica smjese kefira i zobnih pahuljica, preko toga rasporedite voće i na kraju pospite orašastim plodovima.

Ovo je kvalitetan doručak koji je zdrav početak dana!

U SLAST!



Voćni sladoled

SASTOJCI:

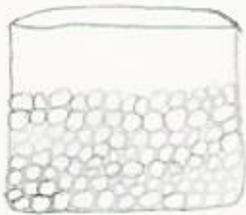
- 200 g voća (po želji)



- 200 g jogurta



- 1 čaša (2 dcl) šećera



- 200 g vrhnja za šlag



PRIPREMA:

Voće usitniti štapnom miješalicom i pomiješati s jogurtom i šećerom. Izmiješati šlag, te dodati prethodnim sastojcima u zdjeli, sve zajedno izmiješati i staviti u zamrzivač na hlađenje oko 12 sati.

U SLAST!



Voćni ražnjići

SASTOJCI:

- 1 jabuka



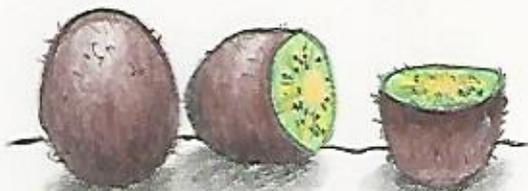
- 1 kruška



- 1 banana



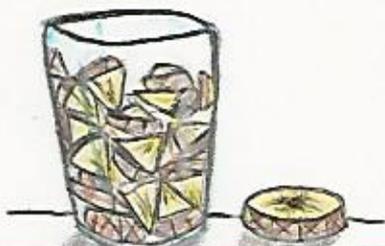
- 2 kivija



- 5 jagoda



- čaša sjeckanog ananasa



PRIPREMA:

Voće izrezati na komade veličine zalogaja. Izrezano voće poprskati limunom da ne potamni. Po želji voće možete posuti i cimetom. Komade voća nanizati na drvene štapiće za ražnjiće. Posložiti u čaše i tako poslužiti.

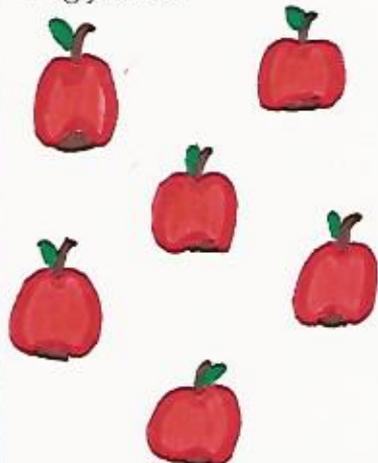
U SLAST!



Čips od jabuka i naranči

SASTOJCI:

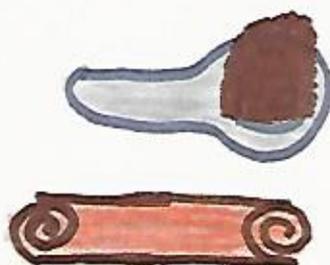
- 1 kg jabuka



- 1 kg naranči



- žlica cimeta u prahu



PRIPREMA:

Jabuke i naranče oguliti, izvaditi im sjemenke i narezati ih na ploške debljine 3 milimetra.

Ploške poslagati na lim za pečenje obložen papirom za pečenje i sušiti ih u pećnici na 75 stupnjeva nekoliko sati. Čips je gotov kada ga prstima možete prelomiti i kada više nije vlažan i žilav.

Cijeli postupak može se obaviti i u sušilici hrane.

Gotovi čips pospite cimetom i poslužite. Ovo je zdrava grickalica koju možete stalno grickati.

U SLAST!



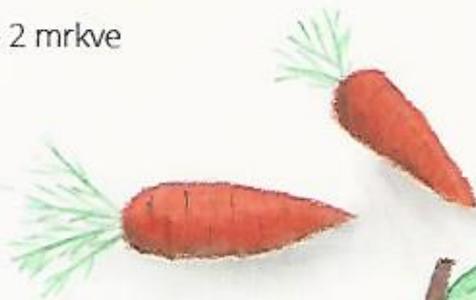
Vitaminski u čaši

SASTOJCI:

- 3-4 naranče



- 2 mrkve



- 3-4 jabuke



- 1 limun



- čaša vode



PRIPREMA:

Voće očistiti, skinuti koru i sjemenke, te izrezati na manje komade. Ostaviti nekoliko ploški limuna s korom za ukraš.

Sve sastojke staviti u električnu miješalicu i miješati dok se sve ne usitni. Izliti u čaše ukrašene kolutom limuna i slamčicom.

Ovaj je napitak izvrstan za dobro jutro, nakon napornog dana u školi i nakon sporta.

U SLAST!



Zdravi napitak

SASTOJCI:

- 1 banana



- 2 - 3 jagode



- pola šallice ananasa



- čaša jogurta ili mlijeka



- malo soka od naranče



PRIPREMA:

Voće očistiti i usitniti.
Sve sastojke izmiješati
aparatom za usitnjavanje.
Poslužiti u visokoj čaši s
nekoliko kockica leda.

U SLAST!



Šarena, fina i zdrava kuharica

Recepte izradili:

Šareni muffini

- Iva Horvat, 6. b

Nasmiješena pizza

- Mia Hatwagner, 8. a

Sirni namaz na kruhu

- Tena Barta, 7. b

Kolač od mrkve

- Lucija Stojanović, 6. b

Zdravi šareni doručak

- Ivan Kukuljica, 8. a

Voćni sladoled

- Marija Ištuk, Eva Miličević, 2. b

Voćni ražnjići

- Klara Čerina, 7. a

Čips od jabuka i naranči

- Ramona Komšić, Jakov Pivić, 2. a

Vitamini u čaši

- Ema Šimunović, 6. a

Zdravi napitak

- Dominik Hegeduš, 6. a

Naslovnica

- Klara Čerina, 7. a



Osnovna škola Mitnica, Vukovar