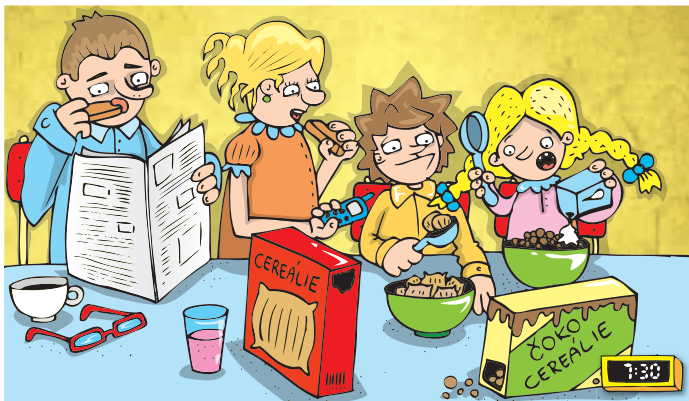




**CEREÁLIE
A MÜSLI x MÜSLI
TYČINKY ZVÍŘÁTKA**



Proč nás cereálie a müsli tyčinky nezasytí?



RODINA SLADKÝCH DŘÍVE KAŽDÉ RÁNO SNÍDALA CEREÁLIE A MÜSLI TYČINKY, ABY VŠICHNI MĚLI SPOUSTU ENERGIE A MYSLELO JIM TO.



JENŽE UŽ Dvě HODINY PO SNÍDANI BYLY DĚTI PROTIVNÉ, MÁMA UNAVENA A VŠICHNI MĚLI HLAD.



TÁTA SI MUSEL DÁVAT HODNĚ NEZDRAVÉ KÁVY S CUKREM, ABY V PRÁCI NEUSNUL.



MÁMINA KAMARÁDKA, PANÍ VESELÁ, KAŽDÉ RÁNO SNÍDÁ SAMÉ ZDRAVÉ A DOBRÉ VĚCI. PANÍ SLADKÁ SI DO TĚ DOBY MYSLELA, ŽE I JEJÍ RODINA SNÍDÁ ZDRAVĚ.



PANÍ VESELÁ JÍ PORADILA, ABY SE PODÍVALA NA OBALY CEREÁLÍ A TYČINEK. ZJISTILA, ŽE OBSAHUJÍ SAMÝ CUKR, ZTUŽENÝ TUK, NEZDRAVOU BÍLOU MOUKU A UMĚLÁ DOCHUCOVADLA.



OD TĚ DOBY PANÍ SLADKÁ PŘIPRAVUJE KE SNÍDANI CELOZRNNÉ PEČIVO SE ŠUNKOU A SÝREM, ČERSTVÉ OVOCE, JOGURTY A DĚTI NEJOBLÍBENĚJŠÍ MÜSLI ZVÍŘÁTKA.



CELÉ DOPOLEDNE MAJÍ VŠICHNI SPOUSTU ENERGIE A NÁPADŮ, JSOU VESELÍ A NEMAJÍ BRZO PO JÍDLE HLAD.

Müsli zvířátka



Na asi 10 zvířátek:

- 300 g ovesných vloček
- 120 g másla
- 100 g třtinového cukru
- 3 lžice tekutého medu
- 100 g sušeného ovoce (brusinky, rozinky, švestky, datle...)
- 100 g lískových oříšků



1.

Na pánvi bez tuku, na mírném plameni, opražíme ovesné vločky s nahrubo nakrájenými oříšky (asi 5 minut, než zavoní).



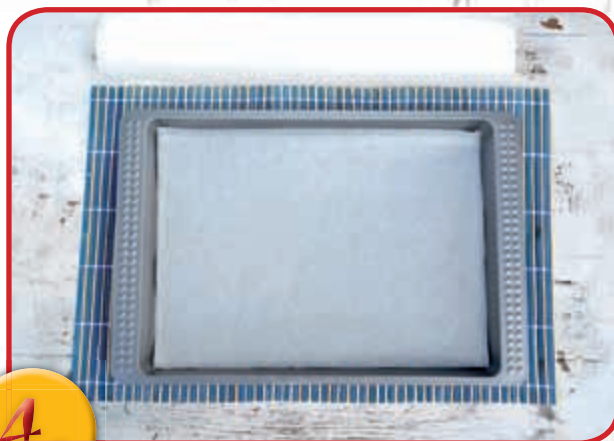
2.

V hrnci rozpustíme na mírném plameni máslo, přidáme cukr, med a mícháme, dokud se vše nerozpustí.



3.

Přidáme ovesné vločky s oříšky, sušené ovoce a vše promícháme.



4.

Troubu předehřejeme na 180 °C a plech vyložíme pečícím papírem.



5.

Na plech položíme formičku, do které prsty upěchujeme část těsta, a pak ji opatrně odstraníme.



6.

Pečeme 15–20 minut a poté necháme vychladnout.



TIP!

Do müsli můžeme přidat cokoli, co máme rádi: např. 70% čokoládu nakrájenou na kousky, sezamová semínka, skořici, mandle...



**SLADKÉ
PEČIVO^x**

**TVARHOVÉ
NOČKY
S JAHODOVOU
OMÁČKOU**



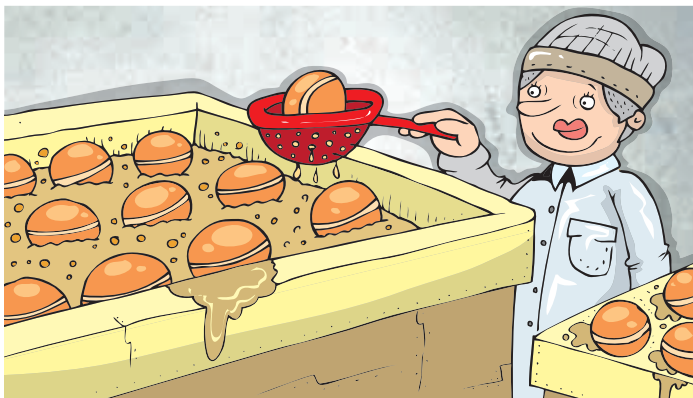
Jak se vyrábí sladké pečivo?



VOJTA KOLÁČEK MILUJE KOBLIHY, CROISSANTY, PLNĚNÉ TAŠTIČKY A VŮBEC VŠECHNO SLADKÉ PEČIVO, KTERÉ EXISTUJE. VE SVÝCH 12 LETECH VŠAK VÁŽÍ 90 KG A PATŘÍ MEZI NEJHORŠÍ ŽÁKY VE TŘÍDĚ.



A NENÍ DIVU. NAPŘÍKLAD TAKOVÉ KOBLIHY OBSAHUJÍ VELKOU SPOUSTU ZTUŽENÝCH TUKŮ A CUKRU, KTERÉ VE VĚTŠÍM MNOŽSTVÍ ZPŮSOBUJÍ TLOUSTNUTÍ A ZPOMALUJÍ ČINNOST MOZKU.



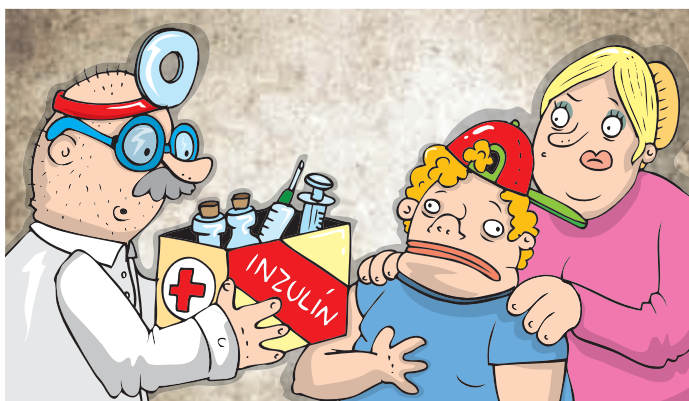
TÍM ALE KOBLIHOVÝ PRŮŠVIH NEKONČÍ. SMAŽÍ SE TOTIŽ V DALŠÍM TUKU...



... A ZTUŽENÝ TUK NAJDEME I V KRÉMOVÝCH NÁPLNÍCH.



A NAVRCH PŘÍJDE JEŠTĚ BÍLÝ CUKR, KTERÉHO JE VE SLADKÉM PEČIVU UŽ TAK VÍC NEŽ DOST.



TOLIK NEZDRAVÝCH TUKŮ A CUKRU MŮŽE ZPŮSOBIT I NEBEZPEČNÉ ONEMOCNĚNÍ: CUKROVKU.



Z PEKÁRNY NA PULT SUPERMARKETU JE DLOUHÁ CESTA, PROTO SE NĚKTERÉ PEČIVO NEJDRÍVE ZMRAŽÍ A V OBCHODĚ DOPEČE. ABY VŠAK I PO DOPEČENÍ CHUTNALO A VYPADALO JAKO ČERSTVÉ, MUSÍ SE DO NĚJ PŘIDAT SPOUSTA DALŠÍCH UMĚLÝCH LÁTEK.

Tvarohové nočky s jahodovou omáčkou



Na asi 14 noček:

- 500 g tvarohu (ve staniolu)
- 2 vejce
- 8 lžic dětské krupičky
- 2 lžice třtinového cukru
- špetka soli
- tvaroh na strouhání
- máta
- 250 g jahod
- 2 lžice třtinového cukru
- 2 lžice sladké smetany
- 1 lžice kukuřičného škrobu



1.

Tvaroh utřeme s vejcem, přidáme krupici, špetku soli a vše zpracujeme těsto.



2.

Z těsta mokřýma rukama uválíme kuličky a odložíme je na prkýnko.



3.

Nočky vhodíme do vařící vody a opatrně zamícháme, aby se nepřilepily ke dnu. Jakmile vyplavou na hladinu, necháme je ještě asi 2 minuty povařit a poté je vytáhneme cedníkem nebo děrovanou vařečkou.



4.

Jahody rozmixujeme (necháme si nějaké na ozdobu)...



5.

... přidáme cukr a smetanu, přivedeme za stálého míchání k varu, vlijeme kukuřičný škrob rozmíchaný ve vodě a povaříme ještě asi 3 minuty.



6.

Hotové nočky s jahodovou omáčkou můžeme dozdobit čerstvými jahodami, strouhaným tvarohem a mátou.

TIP!

Jahody můžeme nahradit i jiným ovocem (malinami, ostružinami, borůvkami apod.).

TO JE NEUVĚŘITELNÉ,
TAKOVÁ PROMĚNA.
GRATULUJII!

NAJEDNOU MÁM SPOUSTU
NÁPADŮ A MŮŽU SE
SOUSTŘEDIT. A TEĎ UŽ MUSÍM,
ČEKÁ MĚ SPOUSTA PRÁCE!

