

Přesnídávka



Suroviny (6 skleniček)

- 2,5 kg jablek
- 1 vanilkový pudink
- cukr podle chuti
- vodu podle potřeby

POSTUP

1. Jablka oloupejte, zbavte jadřinců a nakrájejte na malé kostičky. Nasypte je do hrnce a podlijte asi 2 cm vody. Přiklopte a na mírném stupni duste, dokud jablka nezměknou.
2. Hotová jablka rozmixujte mixérem a podle vlastní chuti můžete přidat cukr a špetku skořice. Do rozmixované směsi vmíchejte pudink, postavte zpět na sporák a vařte do zhoustnutí.
3. Přesnídávku plňte vyvařené sklenice, uzavřete je a nechte chladnout dnem vzhůru.

PRIMA TIP: Pokud připravujete přesnídávku pro malé děti, nemusíte přidávat pudink, skořici ani cukr. Stačí svařit a rozmixovat očištěná jablka, která jsou už sama o sobě pro děti chutná. My přidali k jablíčkům jahody, což jste jistě sami poznali. ☺

Salát z červené čočky

Suroviny

- 150 g červené čočky
- 2 zelená jablka
- 2 lahůdkové cibule
- 150 ml majonézy
- 1 kávová lžička pikantní hořčice
- Citron, sůl, pepř, cukr, chilli



1. Čočku uvaříme dle návodu. Necháme vystydnout.
2. Mezitím nakrájíme jablka na malé kostičky, pokapeme citronem (aby jablka nezhnědla) a přidáme trochu cukru (podle kyselosti jablek).
3. Cibulku nakrájíme na jemno. Přidáme k jablkům, přimícháme vychladlou čočku, hořčici a majonézu.
4. Podle chuti osolíme, opepříme a kdo má rád i chilli.
5. Promícháme a dáme vychladit.

Jablečné langoše

Suroviny

- 20 g cukr krupice
- 20 g droždí
- 500 g hladké mouky
- 150 g bílého jogurtu
- 500 ml mléka
- 150 g jablek
- Špetka prdopeče
- Skořice, cukr, olej na smažení



Jablka oloupeme a nastrouháme. Smícháme s jogurtem, práškem do pečiva, cukrem a rozdrobíme droždí. Přidáme mléko a těsto zahustíme moukou. Necháme těsto 20 minut kynout. Vytvarujeme langoše, které smažíme v rozpáleném oleji. Podáváme sypané cukrem a skořicí.

Jablečné lívanečky

Suroviny

- 1/3 balíčku prášku do pečiva
- 1 ks vejce
- 1 hrnek polohrubá mouka
- 1 hrnek strouhané jablko



Postup přípravy: Jablka oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme k nim mouku, vejce a prášek do pečiva. Vymícháme těstíčko.

Na pánvi si rozpálíme olej a usmažíme lívanečky. Doporučuji posypat skořicí, pomazat marmeládou a na ozdobu dát šlehačku.

Jablkový pudinkový dort

Ingredience

750 g strouhaných (nebo na kousky nakrájených) jablek (asi 5 velkých), 2 hrnky (po 2,5 dcl) vody, 100 - 150 g cukru (podle kyselosti jablek), 2 vanilkové pudinkové prášky, citrónová šťáva, 1 vanilkový cukr, piškoty, šlehačka

Postup

Jablka s cukrem a 1 hrnkem vody rozvaříme na kaši. Pudinky rozmícháme ve druhém hrnku vody, vlijeme do jablečné kaše a necháme přejít varem. Ochutíme citrónovou šťávou. Část hmoty nalejeme do studenou vodou vypláchnuté dortové formy. Na ni naskládáme piškoty a zalejeme kaší. Opakujeme dvakrát. V chladničce necháme ztuhnout, nejlépe do druhého dne. Dort vyklopíme dnem nahoru - povrch je krásně lesklý. Můžeme ozdobit ušlehanou šlehačkou.



Jablečné muffiny

Suroviny:

- 150 g cukru
- 180 g polohrubé mouky
- 3 vejce
- 6 lžic mléka
- 4 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžičku mleté skořice
- 3 jablka
- Hrst ořechů
- ½ prdopeče



Postup: Jablka nastroháme nahrubo, přidáme všechny ingredience, promícháme a pečeme v troubě cca 25 minut na 180 °C.