

## ZDRAV ZAJTRK ZA DOBER DAN...

Ker prazna vreča ne stoji pokonci, je pomembno, poskrbimo za zdrav in hranilen zajtrk.

V nadaljevanju imaš navodila za pripravo treh različnih jedi, primernih za zdrav začetek dneva:

### 1. MEDEN NAMAZ Z OREHI

Potrebujes: 40 g masla, 40 g tekočega medu, žlico sesekljanih orehov (lahko tudi brez).

Priprava: Najprej v posodico odmeriš 40 g masla in posodico postaviš v pečico, segreto na 40 °C, da se maslo zmehča. Medtem orehe sesekljaš in jih daš v manjšo ponev. Ponev postaviš na štedilnik, na srednje močan ogenj in orehe suho popražiš (brez dodatka maščobe). Vmes jih ves čas mešaš s kuhalnico in paziš, da se ne prismojijo. Ko orehi prijetno zadišijo, jih odstaviš z ognja. K zmehčanemu maslu dodaš med. Maslo in med z ročnim mešalnikom na hitro stepaš, da dobiš gladko, kremasto maso. K masi vmešaš nasekljane orehe in namaz je pripravljen. Namaz namažeš na rezino (ali dve, tri...) polnozrnatega kruha.



Recept povzet po: <https://oblizniprste.si/slastni-namazi/medeni-namaz-z-orehi/>

### 2. AJDOVE PALAČINKE Z MARMELADO

Potrebujes: 100 g ajdove moke, 100 g pšenične moke, 375 ml mleka, 2 jajci, 0,5 čajne žličke soli, 0,5 čajne žličke sladkorja, 2 veliki žlici olja

Priprava: Zmešaš ajdovo in pšenično moko. V mleku raztopiš sol, sladkor in jajca. Med mešanjem postopoma dodajaš moko, tako da dobiš tekoče testo.

Palačinke pečeš na z oljem podmazani in dobro segreti ponvi. Pečene palačinke namažeš z marmelado (najbolje z domačo) ali kislo smetano.



Recept povzet po: [https://rusija.si/rusija\\_od\\_a\\_do\\_z/92/ajdove\\_palacinke\\_ruski\\_preverjeni\\_recepti\\_kuhamo\\_z\\_ruskim\\_ekspressom/](https://rusija.si/rusija_od_a_do_z/92/ajdove_palacinke_ruski_preverjeni_recepti_kuhamo_z_ruskim_ekspressom/)

### 3. MLEČNI ZDROB S KAKAVOM

Potrebujes: 2,5 dl mleka, 2 žlici pšeničnega (še boljše pirinega) zdroba, ščeap soli, 1 vaniljev sladkor, kakav.

Priprava: Mleko zavreš. Jakost kuhališča znižáš in v vrelo mleko med stalnim mešanjem dodajáš zdrob. Zdrob med stalnim mešanjem kuhaš 10 minut (če imaš zdrob za hitro pripravo kuhaš manj časa - pogledáš navodila na embalaži). V kuhan zdrob vmešaš še sladkor in ga posuješ s kakavom (ali cimatom).



Vir fotografije: <https://oblizniprste.si/slastne-vecerje/mlecni-gres-na-hitro/>

Poskrbi tudi za to, da telesu nameniš dovolj tekočine - vode, nesladkanega čaja, sveže stisnjenega soka, domačega kompota,...

**PA DOBER TEK!**