

# 36. MALÝ ŠÉFKUCHAR

## RECEPTY, KTERÉ SI DĚTI UVAŘÍ SAMY !

### BANÁNOVÉ PALAČINKY

(respektive banánové těsto na palačinky, kdy samotný banán přidáváme rovnou do směsi na smažení).

#### Co potřebujeme :

2 banány, 1 vejce, vanilkový cukr a  
2 lžíce hladké mouky



Banány nastroháme, rozklepneme vejce, vmícháme cukr a hladkou mouku.

Do rozpáleného oleje vkládáme placičky, opečeme dorůžova.

### ZDRAVÁ TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

#### Co potřebujeme :

Tuňák ve vlastní šťávě, 2 lžíce jemných ovesných vloček,  
1 nastrohaná mrkev, trochu oleje lisovaného zastudena,  
na dochucení: pro dospělé hořčice, sůl a pepř



Tuňáka včetně šťávy rozmačkejte vidličkou.

Přidejte 2 lžíce jemných ovesných vloček a najemno nastrohanou mrkev. Dětem pomazánku už není třeba dochucovat, ale dospělým můžete přidat trochu hořčice, špetku soli a pepře.

Pomazánka je výborná nejen na klasickém pečivu, ale i na tenkých žitných knäckebrotech.

### CELEROVÁ POMAZÁNKA NA JEDNOHUBKY

Co potřebujeme : 1 ks celer, 1 bílý jogurt, smetanový  
termizovaný sýr (150 g), podle chuti sůl (příp. pepř).



Na pomazánku použijeme menší celer, který očistíme, oloupeme a nastroháme na jemném struhadle.

Do smetanového sýru vmícháme celer, přidáme bílý jogurt, osolíme, (příp. opepříme) a důkladně promícháme.

Celerovou pomazánku na jednohubky používáme při různých příležitostech, jde samozřejmě použít i na chlebičky či jen tak na pečivo.