

Recept na přípravu

## VLOČKY S JOGURTEM

---

**POMŮCKY:** pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, oves, mlýnek na vločky, miska na mleté vločky, lžíce na nabírání vloček, lžíce na nabírání jogurtu

**SUROVINY:** bílý jogurt, lžička na nabírání medu nebo marmelády, med nebo marmeláda, lžička pro každého člena třídy, kelímky

### POSTUP:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Na mlýnku (vločkovači) do připravené misky namelte tolik obiliek ova, abyste měli dostatečné množství vloček pro celou třídu. Ideální je, pokud se budete ve skupině střídat.
- 3) Na stůl si nachystejte tolik kelímků, kolik vás je ve třídě. Do každého kelímku dejte jednu vrchovatou lžící vloček, jednu lžící bílého jogurtu a lžičku marmelády nebo trochu medu.
- 4) Uklidte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

## Recept na přípravu

# CHLEBA S MÁSLEM

---

**POMŮCKY:** pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, příborové nože, uzavíratelná sklenice, sklenice na slití mléka, miska na hotové máslo, táč na namazané chleby, prkénko a nůž na krájení chleba na menší kousky, může být máselnice na ukázkou, může být trenážér na dojení mléka

**SUROVINY:** krájený chléb (nejlépe vekovitého tvaru, od místního pekaře), vychlazená smetana ke šlehání 42% (určitě musí mít přes 30 %), sůl na posolení namazaných chlebů

### POSTUP:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem oblečte zástěry.
- 2) Do připravené sklenice nalijte smetanu ke šlehání a důkladně uzavřete víčkem.
- 3) Sklenicí třepejte tak dlouho, dokud se v ní nevytvoří žlutá hrouda plavající v bílém mléce (máslo).
- 4) Mléko slijte do sklenice a hroudu másla vyklopte na misku.
- 5) Nachystejte si chléb. Vyndejte krajíčky chleba na prkénko a nakrájejte na poloviny.
- 6) Před mazáním chleba si opět omyjte ruce.
- 7) Každý kousek chleba namažte vyrobeným máslem, můžete malinko posolit.
- 8) Namazané chleby skládejte na připravený táč.
- 9) Uklid'te si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

## Recept na přípravu

# SMOOTHIE

---

**POMŮCKY:** pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, mixér na smoothie, ovoce, lžička, miska na omývání, škrabka, nůž, prkénko, miska na slupky a okrojky, kelímky, brčka

**SUROVINY:** med, ovoce, voda

### POSTUP:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Ovoce vložte do omývací misky a pořádně omyjte proudem čisté vody.
- 3) Omyté ovoce dle potřeby oloupejte, okrouhejte nebo vykrájejte. Nepotřebné části ovoce dejte do misky na zbytky a později odnešte na kompost.
- 4) Očištěné a nachystané ovoce vložte do mixéru. Přidejte 2 lžičky medu. Podle potřeby můžete zakápnout malým množstvím vody. Nakonec vše rozmixujte. Hotovou směs můžete ochutnat a případně dosladit medem.
- 5) Hotovou rozmixovanou směs rozlijte do připravených kelímků. Je třeba nachystat tolik kelímků, kolik vás je ve třídě. Pro každého připravte i brčko.
- 6) Uklidte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

Recept na přípravu

## ROHLÍK S POMAZÁNKOU

---

**POMŮCKY:** pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, prkénko na krájení rohlíků, nůž na pečivo, miska, vařečka, tác, škrabka, struhadlo, miska na slupky, prkénko na krájení bylinek, ostrý nůž na krájení bylinek.

**SUROVINY:** rohlíky, sůl, dále dle zvolené pomazánky:

**Mrkvová:** kysaná smetana, pepř, menší citrón, 3 větší mrkve.

**Tvarohová:** jeden až dva polotučné tvarohy ve vaničce, bylinky v květináči.

### POSTUP – MRKVOVÁ POMAZÁNKA:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Za pomoci škrabky oškrabte mrkev. Slupky dávejte do misky na slupky. Oškrábanou mrkev pořádně omyjte tekoucí vodou.
- 3) Mrkev nastrouhejte na jemno do misky na pomazánku. Přidejte kysanou smetanu, špetku soli a špetku pepře.
- 4) Omyjte citron tekoucí vodou a na prkénku ho rozpujte. Nakapejte citronovou šťávu z jedné poloviny citronu do misky s ostatními surovinami. Vše důkladně promíchejte vařečkou. Dochutěte dle chuti.
- 5) Připravené rohlíky nakrájejte na kolečka. Jednotlivé kousky pak namažte pomazánkou a skládejte na tác. Nachystejte pro každého spolužáka ve třídě dva kousky. Před mazáním rohlíků si nezapomeňte pořádně omýt ruce.
- 6) Po ukončení všech činností si uklid'te pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

## **POSTUP – TVAROHOVÁ POMAZÁNKA:**

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Z květináče si otrhejte vhodné lístky bylinek a pořádně omyjte vodou. Poté je na drobno nakrájejte na prkénku.
- 3) Do mísy na pomazánku vyklopte tvaroh z vaničky, přidejte špetku soli a najemno nakrájené bylinky. Vše důkladně promíchejte vařečkou. Dochutěte solí dle chuti.
- 4) Připravené rohlíky nakrájejte na kolečka. Jednotlivé kousky pak namažte pomazánkou a skládejte na táč. Nachystejte pro každého spolužáka ve třídě dva kousky. Před mazáním rohlíků si nezapomeňte pořádně omýt ruce.
- 5) Po ukončení všech činností si uklid'te pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.