

Marjan voće

# Kuharica

Back to school





$$\log_b(xy) = \log_b(x) + \log_b(y)$$

$$\frac{x^2 - y^2}{z+x}$$

# Banana bread

🕒 > 45 min

## Sastojci:

2 - 3 banane

2 jaja

80 g maslaca od badema NATURA

80 g javorovog sirupa

150 g bademovog brašna

20 g kakaa

¼ žličice praška za pecivo

½ žličice cimeta

Prstohvat soli

Čokoladne suze i rezani orasi



## Priprema

Ogulite banane i zgnječite ih vilicom u glatku smjesu. Dodajte mokre sastojke (jaja, javorov sirup, bademov maslac) i sve dobro izmiješajte pjenjačom. Zatim postupno umiješajte bademovo brašno, kakao, prašak za pecivo, cimet i sol koristeći špatulu. Smjesu za banana kruh ulijte u kalup premazan maslacem. Grubo nasjeckajte orahe i pospite ih po vrhu zajedno s čokoladnim kapljicama.

Pecite oko 40 minuta na 180°C.





# Tortilja

 > 45 min

## Sastojci:

### Umak:

150 g indijskih oraščića

3 dl vode

3 datulje

1 žličica slatke dimljene paprike

1 žličica luka u granulama

1 žličica češnjaka u granulama

1 žličica papra

2 žličice soli

Sok 1 limete

1 kg otkošenih pilećih zabataka

1 žlica kokosovog ulja

### Tortilje:

Cherry rajčica

Ljubičasti luk

Paprika

Avokado

Sok limete

Sol

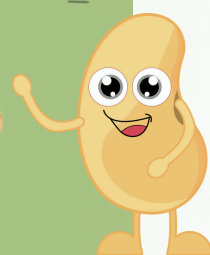
Feta sir



## Priprema

Sve sastojke stavimo u blender i izmiksamo u glatki umak. Mali dio umaka odvojimo sa strane. Ostatkom umaka prelijemo otkoštene pileće zabatke. Dobro promiješamo kako bi svaki komad piletine bio ravnomjerno prekriven, zatim ih stavimo na zagrijanu tavu i pečemo dok piletina ne bude gotova. Slijedi slaganje tortilje. Na tortilju prvo stavimo pečenu piletinu, a zatim po želji dodamo povrće. Mi smo koristili papriku, ljubičasti luk, avokado, cherry rajčice i feta sir, te sve prelili ostatkom umaka. Tortilju zarolamo i kratko prepržimo na tavi prije posluživanja.

$$\log_b(x^y) = y \log_b(x) \quad \log_b(x^y) = y \log_b(x)$$





# Jutarnja kaša B od heljde

🕒 > 45 min

## Sastojci:

- 200 g oljuštene heljde (3 dcl)
- 7 dcl mlijeka od badema ili vode
- 2 žlice meda
- Malo cimeta
- Malo soli
- Groždice
- Šalica oraha
- Voće po izboru



## Priprema

Heljdu kuhajte u mlijeku oko 10 minuta, dok ne omekša i nabubri. Dodajte groždice, promiješajte i ostavite da odstoji još 5 minuta. Zatim umiješajte nasjeckane orahe i poslužite u zdjelicama. Obogatite sezonskim voćem; mi smo koristili grožđe, aroniju i orahe.



# Povrtni burger

🕒 > 45 min

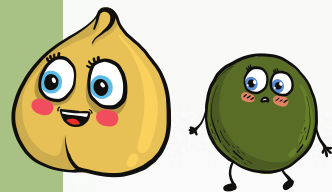
## Sastojci:

- 1 glavica luka
- 125 g šampinjoni
- 2 žlice ulja
- 1 žličica soli
- 1 žličica papra
- 1 žličica dimljene paprike
- 240 g kuhanog slanutka
- 240 g kuhanog bijelog graha
- 150 g kuhane zelene leće
- 100 g glatkog brašna
- Umak od senfa i meda
- Rajčica
- Kiseli krastavci
- Crveni kupus
- Vrhnje



## Priprema

Luk i šampinjone sitno nasjeckamo i pržimo na ulju, pa začinimo. Kuhani slanutak i grah iz konzerve lagano osušimo ubrusom kako bismo uklonili višak tekućine. Pomiješamo slanutak i grah s kuhanom zelenom lećom, te smjesu usitnimo gnječilicom za krumpir. Zatim dodamo dinstani luk i šampinjone, glatko brašno i sve dobro promiješamo. Pobrašnimo ruke, uzmemo kuglicu smjese i oblikujemo polpetu, koju uvaljamo u brašno s obje strane. Polpete pržimo na vrućem ulju. Za umak, pomiješamo senf i med te premažemo donju polovicu peciva, dok gornju premažemo vrhnjem. Gotove polpete stavljamo u pecivo i dodamo umak i povrće po želji.





# Mini palačinke

🕒 > 45 min

## Sastojci:

1 jaje

40 ml mlijeka

20 g badema

20 g whey proteina (okus vanilija)

2 kapi ekstrakta vanilije

prstohvat sode bikarbone

40 g posnog sira

20 g smrznutog šumskog voća

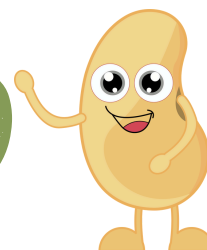
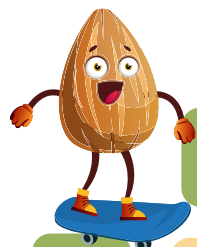
$\log_b(x \cdot y) = \log_b(x) + \log_b(y)$

## Priprema

U posudi pomiješajte sve sastojke osim posnog sira i šumskog voća, a smjesu ostavite da odstoji 5 minuta. Dobro zagrijte tavu za palačinke i lagano je premažite kokosovim uljem. Žlicom vadite smjesu i oblikujte male palačinke (6 komada), pa ih pecite na laganoj vatri. Kad su palačinke gotove, premažite svaku slojem posnog sira i slažite ih jednu na drugu. Na kraju ih prelijte otopljenim šumskim voćem i pospite usitnjenim bademima.



# RASPORED



PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB/NED

1

2

3

4

5

6

7

8

