

ZDRAVO, HITRO IN ENOSTAVNO DO MALICE IN KOSILA

MALICA: PROSENA KAŠA Z JABOLKI



Sestavine: 20 dag prosene kaše, sladkor ali med (vanilijev sladkor), 8 dl mleka (lahko tudi sojino, riževo... ali skuhamo na vodi), 6 dag masla (lahko kokosovo maslo), 1 kg naribanih jabolk, 1 žlička cimeta, 10 dag orehov, 10 dag rozin, 2 dl pomarančni/jabolčni sok

V mleko zakuhamo proseno kašo. Ko je primerno gosta (20 minut), jo odstavimo in primešamo sladkor (med), maslo, rozine, cimet, orehe in pomarančni ali jabolčni sok. Na koncu vmešamo še naribana jabolka. Pečemo 30 minut pri temperaturi 180°C.

KOSILO: GRATINIRANA ZELENJAVA



Zelenjavo (korenček, grah, bučke, koruza...kar imamo na voljo) prepražimo na olivnem olju, nato dolijemo vodo in dušimo približno 10 minut. Zelenjavo damo v pekač.

Zmešamo jajca, kislo smetano, sol, peteršilj, česen. Polijemo po zelenjavi. Naribamo sir in ga potresemo po zelenjavi. Damo v pečico za 10 minut na 180°C.

Pa dober tek ;)

Vodja šolske prehrane
Tina Benigar