

# Tipy na zdravou a hustou svačinu - dobrou chuť

Kombinuj co nejvíce možností, ať svačina není nuda. **Nezapomeň na pitný režim.**

Níže jsou recepty na pomazánky - svačina a taky speciální svačinu pana trenéra.

## Dopolední svačina - například

### Svačiny s celozrnným pečivem

- Pečivo + lučina + plátek kvalitní šunky (alespoň 90 % masa) + zelenina
- Pečivo + čerstvý sýr + zelenina
- Pečivo + lučina + kousek uzeného lososa + okurka
- Pečivo + tvaroh + nasekaná pažitka + plátek kvalitní šunky + zelenina
- Pečivo + kvalitní máslo + plátkový sýr + zelenina
- Pečivo + domácí vajíčková pomazánka + zelenina
- Pečivo + tuňáková pomazánka
- Pečivo + zeleninová pomazánka
- Pečivo + mrkvová pomazánka
- Pečivo + tvarohová pomazánka
- Pečivo + vaječná omeleta + zelenina

### Palačinky, tyčinky, jogurty i zelenina

- Bílý jogurt + vločky + 1/2 banánu
- Bílý jogurt + domácí marmeláda
- Bílý jogurt + kousky ovoce
- Bílý jogurt + studentská směs/datle
- Mini mozzarella + rajčata
- Mini mozzarella + okurky
- Vánočka + domácí džem + jablko
- Zdravé tyčinky
- Kefírové mléko + kousek vánočky
- Slaná palačinka plněná lučinou/tvarohem/žervé a rukolou/rajčaty/šunkou
- Řepová palačinka plněná lučinou/tvarohem/žervé

- Doma upečený muffin + jablko
- Ovocný salát
- Sezónní smoothie
- Zeleninový salát

**Bacha na různé müsli tyčinky a cereálie - dávejte pozor. Často obsahují velké množství cukru a celkově nemají moc zdravé složení.**

**Posílám slíbené recepty na zdravou a hustou svačinu + na závěr speciální svačina pana trenéra.**

**Kombinuj co nejvíce možností, ať svačina není nuda. Nezapomeň na pitný režim.**

**Na svačinu si s celozrnným pečivem a zeleninou můžete dát například**

### **Rychlá tuňáková pomazánka**

Na tuňákovou pomazánku potřebujeme:

- 2 kostky lučiny
- 1 konzervu kvalitního tuňáka v olivovém oleji (třeba RIO mare)
- 1 stroužek česneku
- špetku čerstvě mleté soli
- špetku čerstvě mletého pepře

Příprava pomazánky z tuňáka

V misce si vidličkou smícháme tuňáka s lučinou. Ochutíme prolisovaným česnekem, solí a pepřem a důkladně promícháme. A je hotovo.

### **Pomazánka se sušenými rajčaty**

Suroviny na rajčatovou pomazánku:

- 1 tučný tvaroh ve vaničce
- 8 sušených rajčat v oleji
- špetka čerstvě mleté soli

- 3 lístky bazalky

V misce smíchejte tvaroh a na malé kousky nakrájená sušená rajčata. Přidejte pár kapek oleje, ve kterém byly rajčata. Lehce osolte a přimíchejte nadrobno nakrájenou bazalku.

## Šunková pomazánka

Na šunkovou pomazánku si nachystáme:

- 150 g kvalitní vepřové šunky (alespoň 90 % masa)
- 1 kelímek přírodního žervé
- 2 polévkové lžíce bílého jogurtu

Skutečně je to tak jednoduché. Šunku nakrájejte na kousky, dejte společně se zbylými ingrediencemi do vyšší nádoby a tyčovým mixérem rozmixujte na pěnu.

Sůl není potřeba – šunka i žervé sůl obsahují a ta bohatě stačí. Dozdobit pak můžete pomazánku např. nakrájenou pažitkou nebo řeřichou.

Ke každé pomazánce si dejte zeleninu.

## Domácí tyčinky

Příprava: 10 minut + 15 minut pečení

- \* 120 g másla
- \* 100 g třtinového cukru
- \* 140 g ovesných vloček
- \* 100 g nahrubo sekaných lískových ořechů
- \* 3 lžíce sušených jahod (či jiného ovoce)

1. Na mírném plameni rozpustíme máslo, přisypeme cukr a mícháme až do jeho rozpuštění. Poté stáhneme z ohně a karamelovou hmotu smícháme se zbytkem surovin.

2. Vzniklou směs rozetřeme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme asi 15 minut v troubě předehřáté na 170 °C. Vychladlé krájíme na tyčinky.

## Speciální svačina pana trenéra

Je třeba mít dobrou náladu a neztrácet smysl pro humor. Proto: obvykle si na svačinu do školy beru pečená nebo grilovaná hovězí nebo vepřová žebra s domácí medovou marinádou



Mega zábavy, legrace a pohody přeje

**Michael Svoboda**