

SI LJUBITELJ ČIPSA? PRIPRAVIŠ GA LAHKO TUDI DOMA OB POMOČI STARŠEV. GOTOVO BO ŠE SLASTNEJŠI OD TISTEGA IZ TRGOVINE.

ZMAJČKOV ČIPS S POMAKO

1 Pečico prižgemo na 180 stopinj. Krompir dobro umijemo, tako da ga ni potrebno lupiti. Če želimo, pa ga tudi olupimo. Krompir narežemo na tanjše rezine, pri tem si lahko pomagamo z lupilnikom.



2 Krompirjeve rezine prelijemo z vodo in pustimo nekaj minut. Nato jih odcedimo, splaknemo z vodo, solimo in prelijemo z oljem. Pladenj prekrijemo s papirjem za peko in nanje drugo poleg druge položimo krompirjeve rezine. Postavimo ga v pečico in pečemo približno 15 minut oz. toliko časa, da pozlati. Iz papirja naredimo škrnicelj in v njem postrežemo krompir. Po potrebi ga še dosolimo.



3 Pripravimo še pomako za čips: kislo smetano zmešamo z navadnim jogurtom, dodamo pol žličke olivnega olja, sol in žlico nasekljanega drobnjaka.



KUHAJMO
SKUPAJ



Potrebujemo:

- krompir
- olivno olje
- sol
- papir za peko
- kisla smetana
- 1/2 navadnega jogurta
- svež ali posušen drobnjak

ZA PRIGRIZEK ALI MALICO LAHKO SKUPAJ S STARŠI PRIPRAVIŠ SIROVE PALČKE.

KUHAJMO
SKUPAJ



SIROVE PALČKE

1 Listnato testo s čopičem premažemo z olivnim oljem.



2 Testo potresemo z ribanim sirom in origanom. Na vse skupaj nato položimo prozorno folijo in z rokami potlačimo, da se sir oprime testa.



3 Folijo odstranimo in testo narežemo na približno centimetrške trakove. Vsak trak zvijemo tako, da ga večkrat zasukamo v nasprotnih smereh: en konec na desno, drugega na levo. Trakove zložimo na pekač in nekoliko potlačimo.



4 Pečemo približno 10 minut v pečici, segreti na 200 stopinj oz. do zlato rjave barve.



Dober tek!

Potrebujemo:

- razvaljano listnato testo
- olivno olje
- nariban parmezan
- origano



60

Prpravila Urša Krempf

Iz revije Zmajček, letnik 19, številka 8, april 2013, stran 60

ČE IMATE RADI AMERIŠKE OKUSE, PA POSKUSITE SLASTNE ZVITKE.

KUHAJMO
SKUPAJ



SLASTNI ZVITKI

1 Toastu odrežemo skorjo in ga sploščimo. Pri tem si pomagamo z valjarjem. Skorjo lahko kasneje namočimo v mleko in pojemo.



2 Sploščeni toast prerežemo na pol, ga premažemo z arašidovim maslom (dobimo ga v vsaki malce večji trgovini) in pokapljamo z medom.



3 Vse skupaj potresemo z nekaj na drobno narezanimi jagodami, zvijemo v polžka, nanj položimo še košček banane ali jagode in vse nabodemo na zobotrebec.



Potrebujemo:

- toast
- arašidovo maslo
- med
- jagode
- banane
- zobotrebec
- valjar

Zdrav in okusen prigrizek je pripravljen!
Dober tek!



18

Pripravila Urša Krempf

PA ŠE NEKAJ ZDRAVEGA IN OKUSNEGA HKRATI...

ČAROBNI BANANIN SMUTI

POTREBUJEŠ:

- BANANO
- 2 ŽLICI VANILIJEVEGA JOGURTA
- 4 ŽLICE MLEKA



PRIPRAVA:

BANANO (NAREZANO NA KOŠČKE), JOGURT IN MLEKO DAJ V POSODO ZA MEŠANJE. VSE SESTAVINE DOBRO ZMEŠAJ (LAHKO TUDI S PALIČNIM MEŠALNIKOM). PRELIJ V KOZAREC. LAHKO OKRASIŠ Z NASTRGANO ČOKOLADO, ČOKOLADO V PRAHU...

PRIDOBLJENO: https://www.bibaleze.si/vse_o_prehrani/smoothiji-za-celo-druzino.html

SADNA NABODALA

POTREBUJEŠ:

- RAZLIČNO SADJE (BANANA, KIVI, POMARANČA, GROZDJE, JAGODE...).
- LESENE PALIČICE



PRIPRAVA:

SADJE OPERI, ČE JE POTREBNO OLUPI IN NAREŽI NA POLJUBNE OBLIKE. KOŠČKE SADJA NABODI NA PALIČICE. NABODALA SO PRIPRAVLJENA, DA JIH POSTREŽEŠ SVOJI DRUŽINI.

POSLADKAŠ SE LAHKO TUDI TAKO, DA JIM DODAŠ MALO TOPLE ČOKOLADE, SMETANE.

STE TUDI VI OBOŽEVALCI GUMIJASTIH BONBONOV? TUKAJ JE PREPROST RECEPT, KAKO JIH IZDELATI DOMA.

DOMAČI GUMIJASTI BONBONI

SESTAVINE

Pomarančni medvedki

- 240 ml svežega pomarančnega soka
- 1 jedilna žlica limonovega soka
- 2 zvrhani jedilni žlici medu
- 3 jedilne žlice želatine

Jagodni medvedki

- 150 g jagodnega pireja
- 80 ml vode
- 1 jedilna žlica limonovega soka
- 2 zvrhani jedilni žlici medu
- 3 jedilne žlice želatine



PRIPRAVA

1. Vse sestavine (razen želatine) zmešajte ter vlijte v kozico ter ob mešanju segrevajte na srednjem ognju.
2. Počasi vmešajte želatino, da zmes postane gostejša.
3. Segrevajte in mešajte, dokler sestavine niso povezane in želatina popolnoma stopljena, masa pa precej prozorna.
4. Odstavite, na papir za peko (da se izognete umazaniji) položite model z želenim motivom ter vanj vlijte vsebino kozice.
5. Vse skupaj postavite v hladilnik za 30 minut, da se medvedki strdijo.
6. Medvedke vzemite iz modela ter jih zaprite v zatesnjeno posodo. Če bonboni ne bodo izginili že v nekaj minutah, jih lahko hranite v hladilniku tudi do nekaj tednov.

Namig: Želatino lahko nadomestite z naravnim želirnim sredstvom agar.

Vir: <https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/preprost-recept-za-doma-narejene-gumijaste-medvedke/>

»DOBER TEK« 😊

...PA NE POZABITE ŠE NAPREJ POMAGATI STARŠEM V KUHINJI...

Staršem pomagajte pripraviti obroke (zajtrk, malica, kosilo, večerja).

Bodite njihovi pomočniki:

- pridno sodelujte pri pripravi obroka,
- pripravite mizo pred obrokom (krožniki, pribor, prtiki),
- po končanem obroku pomagajte pospraviti mizo,
- pomijete posodo ali jo zložite v pomivalni stroj.

...IN PRI OSTALIH GOSPODINJSKIH OPRAVILIH:

- postiljanje postelje,
- urejanje svoje sobe,
- brisanje prahu,
- sesanje stanovanja,
- pometanje in brisanje tal,
- pobiranje perila iz pralnega ali sušilnega stroja,
- obešanje perila,
- zlaganje perila,
- odnašanje smeti...