



ZDRAVO I VESELO JEDEMO, ZDRAVIM NAVIKAMA SE PONOSIMO!

Povrće je zdrava hrana,
trebamo ga jesti svakog dana.
Znamo svi da rasti stvarno nije lako,
ali uz jaja i avokado sve ide glatko.

Kiwi zeleni, snagu nam daje,
Uz celer i jabuku, zdravlje nam šalje.
Med i cimet, slatkoća fina,
Uz vodu čistu, zdravlje se stiša.

Šumsko voće, smije se slatko,
A ukusne naranče jede svatko.
Zelena jabuka, crvena cikla,
Zdrava energija, da svako dijete blista.

Zeko klimnu, odlučno i mudro,
Muffin s mrkvom pa to je pravo čudo.
Zeko zna, zdrava prehrana je ključ,
za zdravo tijelo i vedar duh!
Muffin s mrkvom, ukusan i fin,
Uz koktel od voća pravi je vitamin!

autor stihova
Ivona Zega

PARTNERI PROJEKTA

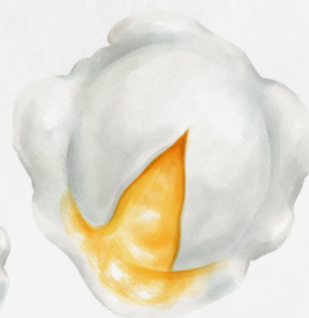
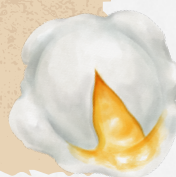
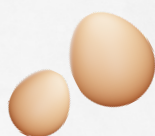


RECEPT CHEFICE ANE GRGIĆ TOMIĆ

POŠIRANO JAJE S KREMOM OD AVOKADA ZA ZDRAVI POČETAK DANA

Poširano jaje

jaja
voda
ocat



Vodu i ocat lagano zakuhati. Voda treba lagano ključati, a nikako kipjeti, jer će se inače razdvojiti bjelanjak. Vodu lagano pomiješati u sredini da se stvori vrtlog pa ubaciti jaje bez ljuske. Najbolje je prethodno razbiti jaje u zdjelici da se ne bi raspao žumanjak, a potom jaje iz zdjelice staviti u vodu. Lagano miješati dok se ne stvori bijela opna oko cijelog jajeta, kuhajući vrlo kratko da bi žumanjak ostao tekući. Pomoću lopatice izvaditi jaje iz vode i posušiti ga na papiru.

Krema od avokada

zreli avokado, 1 kom
maslinovo ulje
limunov sok
sol
svježi peršin
svježi bosiljak
svježi krastavac



Sve sastojke osim krastavca staviti u blender i miksati dok se ne dobije fina krema. Pri odabiru avokada uvijek uzeti avokado koji je mekan na pritisak. Krastavce oguliti, očistiti od sjemenki i narezati na kockice. Kad krema bude gotova, umiješati kockice krastavca u kremu.

Nakon što sve bude gotovo, staviti deblji sloj kreme na integralni domaći kruh koji ste prethodno malo prepekli na vrućoj tavi ili u tosteru, a zatim na kremu lagano dodati poširano jaje te poslužiti uz nekoliko kapi maslinovog ulja i malo soli.

U SLAST!



MUFFINI S MRKVOM, JABUKAMA I BADEMIMA - ZEKO ODOBRIIO

ZA 20 - 24 komada

jaja, 3 kom

med, tri žlice

javorov sirup, dvije žlice

kokosovo ulje, 200 g

bademovo mlijeko, 200 ml

brašno bez glutena, 270 g

bademovo brašno, 270 g

mahuna vanilije

cimet, 1 mala žličica

jabuka, oguljena i naribana, 150 g

mrkva, naribana, 270 g



Pjenasto miksati jaja, med, javorov sirup i vaniliju. U drugoj posudi pomiješati suhe sastojke. U prethodno pjenasto miksanu smjesu dodati rastopljeno kokosovo ulje, mlijeko od badema i suhe sastojke, zatim ručno umiješati naribanu mrkvu i jabuku.

Smjesu uliti u papirnate kalupe za *muffine*.

Po želji dodati komadiće badema u smjesu i posuti listićima badema.

Peći u pećnici prethodno zagrijanoj na 160 °C od 25 do 35 minuta. Probati čačkalicom. Poslužite svojim mališanima za doručak, pripremite mu muffine za užinu ili poslužite kao slasticu nakon ručka. Muffini su idealan obrok u parku ili na putovanju.





RECEPT PO IZBORU VJENCESLAVA MADIĆA, MASTER KISHONIJA



DJEČJI KOKTELI

ENERGY BOOSTER OD SVJEŽIH SASTOJAKA

Količina je predviđena za jednu osobu (dijete) – idealno za brzu pripremu u blenderu.

KOKTEL VESELO JUTRO

smrznuto/svježe šumsko voće, 20 g
pola korijena cikle (oguliti i narezati na
manje dijelove) ili jedna manja, cca 10 g
½ naranče
10 cl vode
1 čajna žlica meda



KOKTEL ZELENA SNAGA

1 kivi
1 stabljika celera
½ jabuke Idared oguljene
1 čajna žlica meda
prstohvat cimeta u prahu
10 cl vode



Ubacite sastojke u blender i kratko miksajte. U zeleni koktel možete dodati nekoliko listova špinata, koji obiluje željezom i folnom kiselinom važnom za rast i razvoj djeteta.

Za jačanje imuniteta dodajte kockicu đumbira, dok će sok od grejpa ili limuna biti odličan booster vitamina C. Nastojte upotrebljavati ekološki uzgojeno voće i povrće te svježe sezonske sastojke poput jabuka, jagoda, marelica, lubenica, mrkve i sl. Koktel dodatno ukrasite voćem i listićima mente i po želji dodajte biorazgradivu slamku.

