

# Zdravé menu - recepty

## Polévka s Tebi knedlíčky

Mrkev, celer, kedlubna, hrášek, mořské řasy, sůl, solčanka, libeček

Kvasnice Tebi, vejce, cibule, celozrnná strouhanka, česnek, petržel nebo pažitka

- Ve vodě uvaříme mrkev, celer, kedlubnu a řasy spolu s kořením (cca 20min)
- Rozšleháme vejce, přidáme lžící kvasnic Tebi, na jemno pokrájenou cibuli, pažitku a strouhanku
- Ochutíme česnekem, solčankou a strouhanou syrovou zeleninou
- Malou lžičkou tvoříme knedlíčky a chvíli je povaříme

## Rizoto s tempehem

Oves bezpluchý, rýže natural, zrno amaranth, zelenina mix libovolná, tempeh, cibule, mořská sůl, vegi – vegi, citron, koriandr

- Tempeh nakrájíme na půlcentimetrové plátky a vložíme na 10 min do marinády z osolené vody, trošky citronu a koriandru
- Poté orestujeme na oleji
- Na pánvi rozehřejeme olej, orestujeme cibulku se zeleninou a nakonec přidáme uvařené – osolené obiloviny
- Vše řádně promícháme, dochutíme a těsně před podáváním vmícháme pokrájené plátky křupavého temperu
- Podáváme s kysaným zelím nebo zeleninovým salátem

## Pudink z jáhel

1 hrnek uvařených jáhel – dle návodu, 1 hrnek ovoce-syrového možno i zavařeného, 1 hrnek sojového mléka, sůl, 2 lžíce ječmeného sladu, 2 lžíce maizeny

- Se solí, ovocem a sladkem uvést do varu a za stálého míchání přilijeme maizenu rozpuštěnou v trošce vody
- Krátce povaříme, vmícháme jáhly a nalijeme do misek vypláchnutých vodou
- Zdobíme ovocem, karobem, ořechy, kokosem - záleží na fantazii

Vhodné i pro malé děti /od 2 let/.