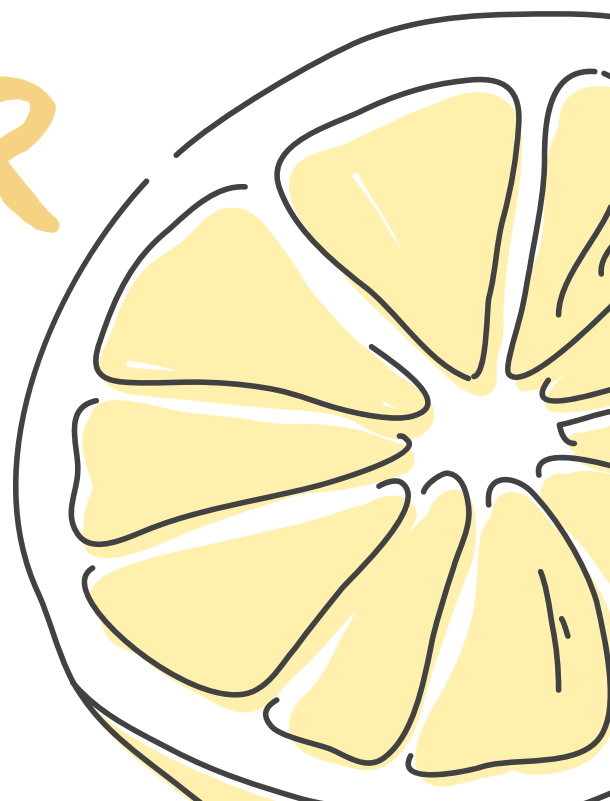
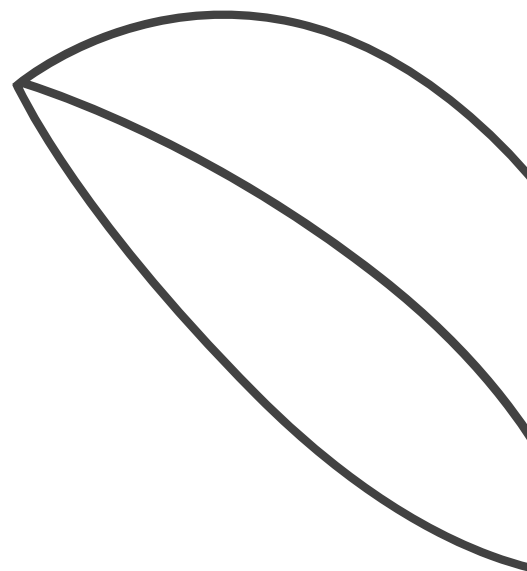
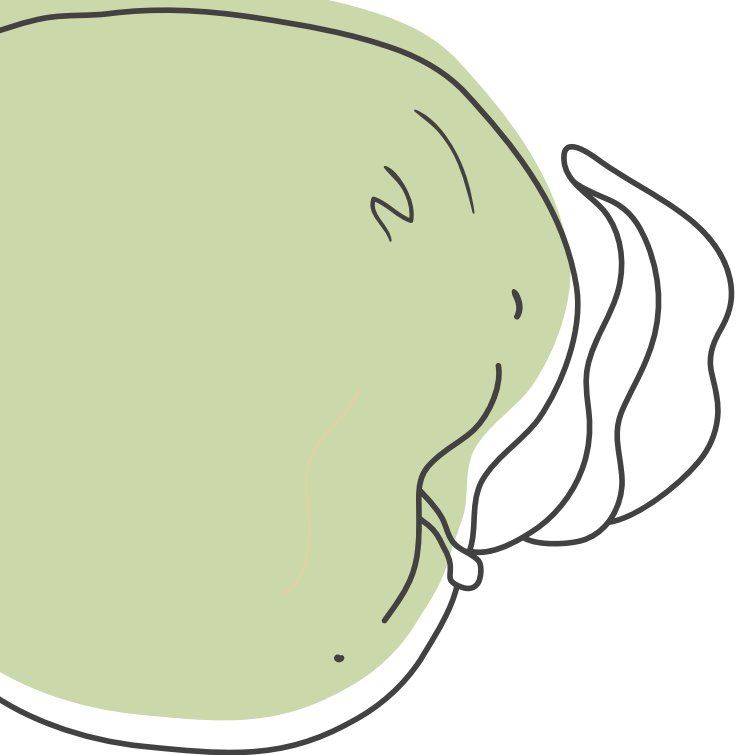


Svetovni dan hrane

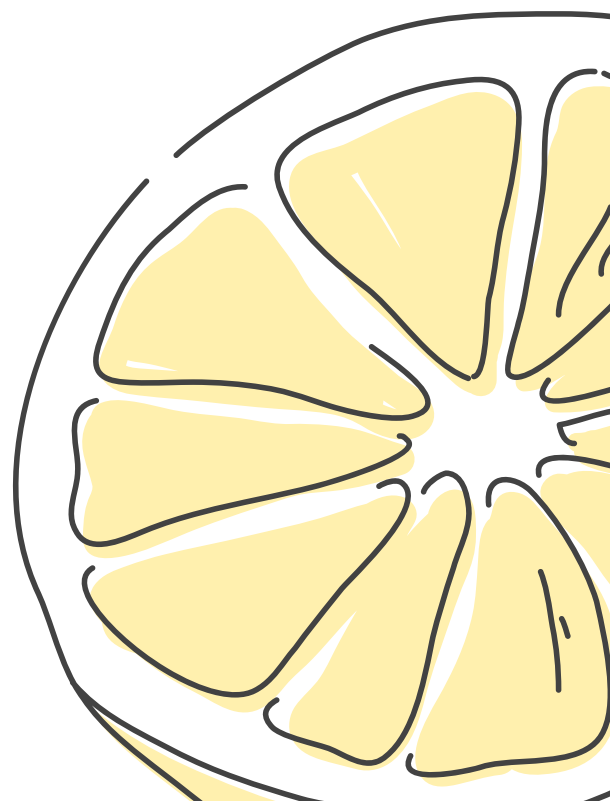
16.OKTOBER

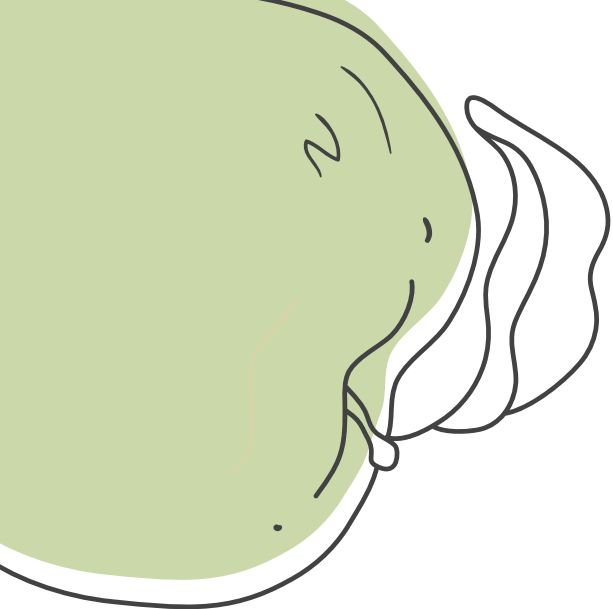




Ali veš, da je v letu
2018 povprečni
Slovenec zavrgel
kar 68 kg hrane?

Ali si sploh lahko
predstavljaš, kakšna
količina hrane je to?



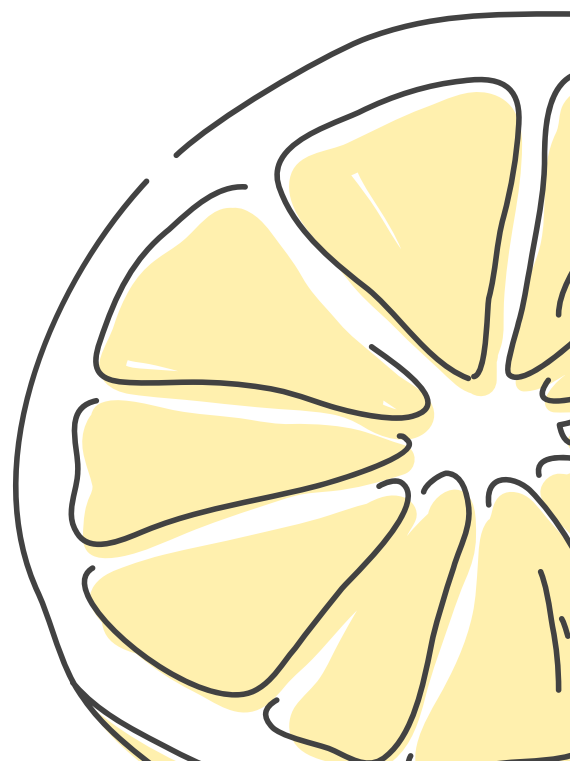


Vendar, ali lahko
ravnamo
drugače?

LAHKO!

Na naslednjih straneh te čaka
nekaj enostavnih receptov, ki jih
lahko pripraviš iz ostankov hrane.

Pa dober tek!

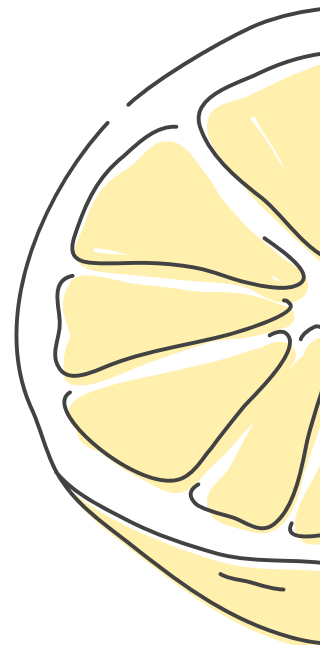




KROMPIRJEVE PALAČINKE

SESTAVINE:

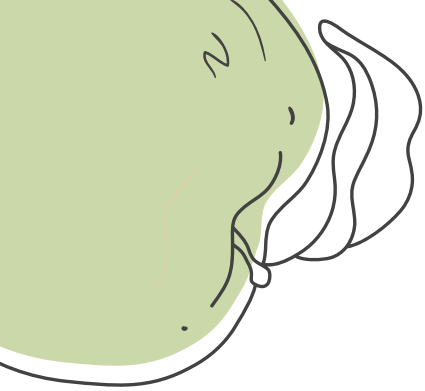
- **150 g kuhanega krompirja**
- 1 jajce
- 2 stroka česna
- češnjev paradižnik
- sol
- poper
- paprika v prahu



PRIPRAVA:

Česen, kuhan krompir in paradižnik nareži na koščke. Dodaj razžvrkljano jajce, sol, poper in papriko v prahu. Če je mešanica presuha, dodaj malo vode.

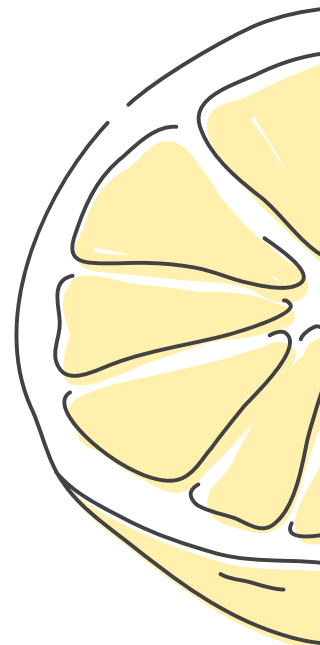
Z rokami oblikuj majhne palačinke in jih speci na obeh straneh, do zlato-rjave barve.



RIŽEVE KROGLICE

SESTAVINE:

- **100 g kuhanega riža**
- 1 čebula
- 1 korenje
- 100 g hokaido buče
- 50 g cvetače
- sol
- poper
- sezamova semena



PRIPRAVA:

Čebulo narežemo in prepražimo v ponvi dokler ne porumeni. Dodamo na koščke narezano zelenjavo in vse skupaj še malo prepražimo. Na koncu primešamo kuhan riž.

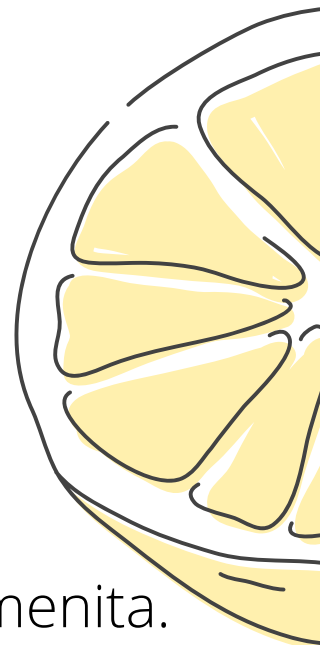
Mešanico začinimo s soljo, poprom in papriko v prahu. Oblikujemo v kroglice ter jih povaljamo v sezamova semena.



KRUHOVI CMOČKI

SESTAVINE:

- **200-300g starega kruha**
- 1 čebula
- 1 strok česna
- mleko
- jajce



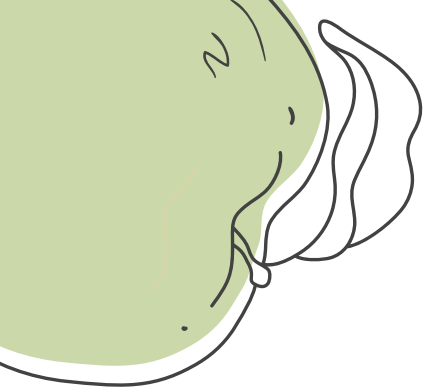
PRIPRAVA:

Čebulo in česen preražimo, dokler ne porumenita.

Kruh natrgamo na koščke, ga posolimo in zmešamo z mešanico čebule in česna. Čezenj prelijemo toliko mleka, da se kruh dodobra napoji. Mešanici dodamo jajce in vse skupaj dobro pregnetemo z rokami.

Oblikujemo cmočke in jih skuhamo v kropu. Ko cmočki priplavajo na površje, so gotovi.

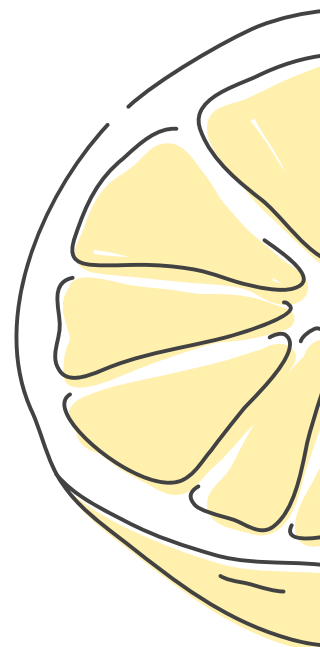
Postrežemo jih z omakami ali kot priloga golažu.



POPEČENE TESTENINE

SESTAVINE:

- **150 g kuhanih testenin**
- češnjev paradižnik
- česen
- sol
- poper
- začimbe
- limona



PRIPRAVA:

Na olju dobro prepražimo češnjev paradižnik in česen. Dodamo testenine in vse skupaj še nekaj časa pražimo.

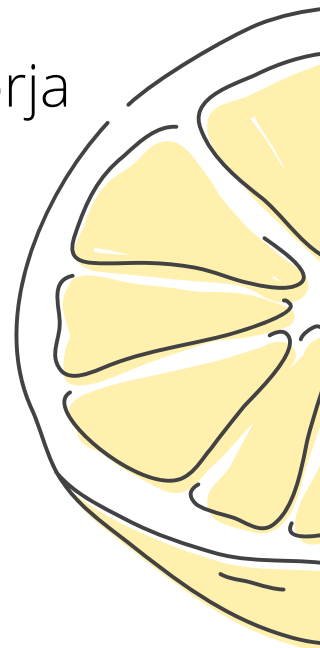
Začinimo z začimbami, soljo in poprom, ter na koncu pokapamo z limono.



RIŽEVE PALAČINKE

SESTAVINE:

- **150 g kuhanega riža**
- 1 jajce
- 1/2 žličke vanilijevega sladkorja
- cimet
- olje
- agavin sirup (po želji)
- mešanica gozdnih sadežev



PRIPRAVA:

V posodi zmešamo riž, jajce, vanilijev sladkor, cimet in agavin sirup, da dobimo homogeno zmes.

Na predhodno ogreto ponev damo žlico riževe mešanice in jo oblikujemo v palačinko. Palačinko pečemo na vsaki strani do zlato-rjave barve.

Postrežemo s pokuhanimi gozdnimi sadeži.



BANANIN KRUH

SESTAVINE:

- **3-4 močno zrele banane**
- 250 g ovsene moke
- 1 jajce
- 1,5 žličke pecilnega praška
- 50 g arašidovega/mandljevega masla
- cimet po okusu
- žlica surovega kakava



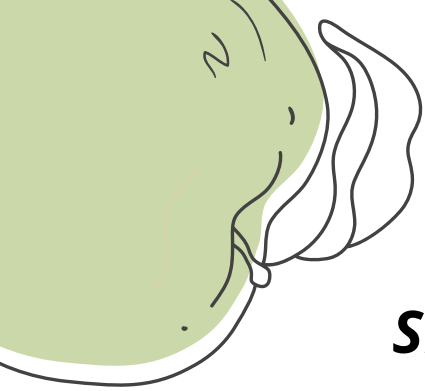
PRIPRAVA:

Banane pretlačimo.

V prvi posodi zmešamo vse suhe sestavine (moko, pecilni prašek, cimet, kakav). V drugi posodi zmešamo vse mokre sestavine (jajce, arašidovo maslo, banane).

Mokre sestavine zmešamo s suhimi in vse skupaj premešamo, da dobimo homogeno zmes.

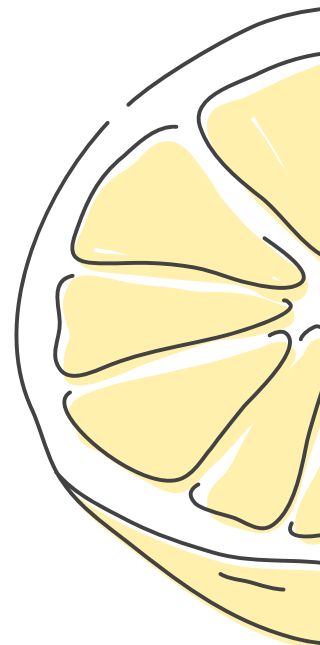
Pečemo 30 minut na 180 stopinj.



BANANINE PALAČINKE

SESTAVINE:

- **3-4 močno zrele banane**
- 250 g ovsenih kosmičev
- 1 žlička pecilnega praška
- mleko
- gozdni sadeži
- agavin sirup



PRIPRAVA:

Banane pretlačimo. Dodamo ovsene kosmiče, pecilni prašek in mleko.

Na predhodno ogreto ponev damo žlico mešanice in jo oblikujemo v palačinko. Palačinko pečemo na vsaki strani do zlatorjave barve.

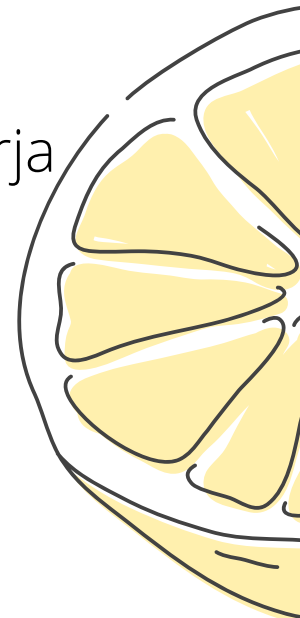
Gozdne sadeže pokuhamo, dodamo agavin sirup in mešanico prelijemo čez pečene bananine palačinke.



JABOLČNA PITA

SESTAVINE:

- **250 g jabolk**
- 250 g pirine moko
- 1/2 zavitka pecilnega praška
- 1/2 zavitka vanilijevega sladkorja
- 2 žlici medu
- 75 g (kokosovega) masla
- 1 jajce
- cimet



PRIPRAVA:

Moko in pecilni prašek presejemo in dodamo maslo, med, vanilijev sladkor in jajce.

Zamesimo testo, ki ga pustimo stati na hladnem vsaj pol ure.

Med tem naribamo jabolka in jim dodamo cimet.

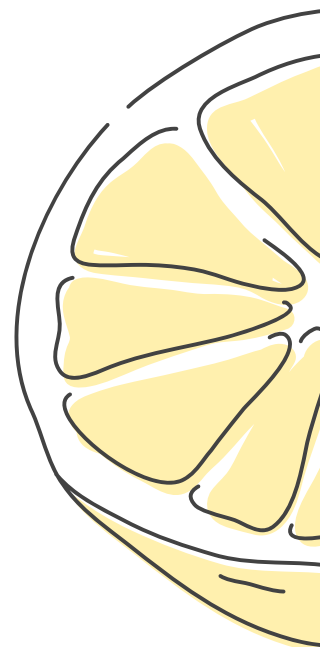
V pekač položimo polovico razvaljanega testa, ter ga nadevamo z jabolčnim nadevom. Pito pokrijemo z drugo polovico testa in vse skupaj pečemo 30 minut na 180 stopinj.



DOMAČA GRANOLA

SESTAVINE:

- **500 g ovsenih kosmičev**
- 3 jabolka
- oreščki
- suho sadje
- cimet/kardamom
- kokosova moka



PRIPRAVA:

Jabolka očisti in naribaj (lahko si pomagaš z multipraktikom). Naribana jabolka zmešaj z ovsenimi kosmiči.

V drugi posodi na majhne koščke nareži suho sadje in oreščke.

Zmešaj vse sestavine in dobljeno zmes razporedi po pekaču. Peci na 180 stopinj.

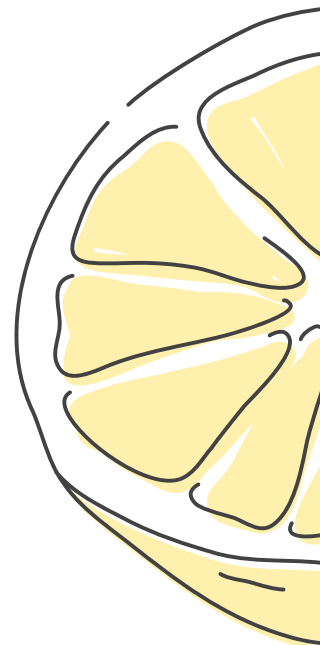
Nasvet: Granolo med peko na 10-15 minut premešaj.



HUMUS/ČIČERIKIN NAMAZ

SESTAVINE:

- **200 g kuhane čičerike**
- limonin sok (1-2 limoni)
- sezamova omaka
- 1 strok česna
- skledica vode



PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešamo v multipraktiku. Po potrebi dodamo vodo, da dobimo mazljivo zmes.

Humus namažemo na opečene kruhke, ter dekoriramo s češnjevimi paradižniki in listi bazilike.