**Záložka: recepty**

**VYROB SI …**

**SVAČINKU DO ŠKOLY**

*Říká Baghíra Začal nový školní rok. Zkus si do školy vyrobit lepší varianty některých mléčných kupovaných výrobků. Nemusíš do nich přidávat zbytečné látky (např. k prodloužení trvanlivosti). A navíc – nejlépe chutná to, co si sám připravíš.*

*Úkol: Je levnější originální Lipánek a Lučina a nebo ten domácí? Zjisti v obchodě, kolik stojí Lipánek a Lučina. Zapiš si také, kolik jsi utratil korun za svůj nákup. Co vyšlo levněji? Při výpočtu musíš zohlednit to, že každý výrobek váží jinak. Popros dospělé, aby ti tvé výsledky pomohli přepočíst na 100g.*

* **Domácí Lipánek**

1. Připrav si šlehačku na šlehání (31%), tvaroh, vanilkový cukr a mísu a kuchyňský mixér…. Obrázek 1a
2. Vyšlehej šlehačku v míse pomocí mixéru tak, aby byla hustá (když jí nabereš na lžíci a otočíš, tak nesmí spadnout)… Obrázek 1b
3. Přidej do šlehačky vanilkový cukr a tvaroh a zamíchej.
4. Domácího Lipánka dej do uzavíratelné krabičky, která dobře těsní. Nezapomeň si do školy přibalit lžičku… Obrázek 1c

Říká Hbituška Tip: Pokud máš rád čokoládového Lipánka, stačí přidat tmavé kakao. Chceš-li ovocného Lipánka, přidej jakékoliv ovoce!

* **Domácí Lučina**

1. Připrav si kvalitní bílý jogurt (který má alespoň 10 procent tuku), sůl, mísu, cedník, bavlněný kapesník nebo plenu. …. Obrázek 2a
2. Pokud chceš mít Lučinu na slano, tak jí osol, můžeš do ní přidat nakrájenou pažitku.
3. Do mísy dej cedník, a na cedník rozlož kapesník nebo plenu. Pod mísu dej raději nějaký tác… Obrázek 2b
4. Na připravený kapesník dej jogurt (nebo osolenou směs)… Obrázek 2c
5. Druhý den je hotovo! … Obrázek 2d

Říká Hugo Tip: Počítej s tím, že Lučiny bude o polovinu méně, než bylo jogurtu.

Připravila: Lvíče