**Energijski vaflji**

Sestavine:

* 110 g medu
* 100 g ovsenih kosmičev
* 75 g raznovrstnih semen

Priprava:

V litrski vrč zlijte med in pokrijte. Kuhajte v mikrovalovni pečici 30 sec pri 600 W. V stopljeni med dodajte vse druge sestavine in zmešajte z lopatko. Na hladno rešetko iz pečice dajte silikonski model za vaflje. Zmes iz vrča enakomerno razporedite v silikonski model. Pecite od 23 do 25 minut. Pečeni vaflji bodo zlatorjave barve. Ko se ohladijo jih vzemite iz modela.

**Mlečni napitek z banano**

Sestavine:

* 1 banana,
* 15 ml sladkorja v prahu ali medu,
* 200 ml mleka (sojinega),

Priprava:

Vse sestavine zmiksaj in mešaj do gladke zmesi.

**Skutni namazi**

Osnovni namaz:

* 100 g masla ali margarine,
* 500 g skute,
* 5 žlic smetane ali mleka,
* sol po okusu

Priprava:

V skledi dobro umešamo maslo ali margarino, šele nato dodamo skut. Solimo po okusu.

Tako pripravljenemu osnovnemu namazu dodamo različna živila, ki namazu spremenijo okus, videz in hranilno vrednost.

Osnovnemu namazu dodamo:

1. Sadni namaz:

Osnovnemu namazu dodamo nastrgano jabolko, mlete orehe, vaniljev sladkor, noževo konico mletega cimeta.

1. Zelenjavni namaz:

Osnovnemu namazu dodamo nastrgan korenček, sesekljan peteršilj, 2 žlici žitnih kalčkov.

1. Bučni namaz:

Osnovnemu namazu dodamo sesekljana bučna semena ter bučno olje.

1. Namaz s šunko:

Osnovnemu namazu dodamo sesekljano manjšo čebulo,4 tanke rezine sesekljane šunke, noževo konico zmlete rdeče paprike.

**Pečen krompir s sirom**

**Sestavine:** 50 dag krompirja 5 žlic olja 15 dag sira sol

**Priprava:** Surov krompir olupimo, na drobno naribamo in zmešamo s slanino ter zapečemo na razgretem olju z obeh strani. Pečen krompir lahko potresemo z naribanim sirom.

**Medenjaki**

Sestavine:

50 dag gladke moke

1 žlička sode bikarbone

15 dag masla

15 dag sladkorja v prahu

2 jajci

15 dag medu

ščepec cimeta

Postopek:

## Jajca, sladkor in maslo stepemo, dodamo ostale sestavine ter zamesimo gladko testo. Testo naj počiva 2 uri, nato razvaljamo in z modelčki izrežemo ter damo peč.

## **Pečena jabolka**

* poljubno število srednje velikih jabolk
* cca. 2 žlički marmelade na jabolko
* pol žličke vanilinega sladkorja na jabolko
* cimet (po želji)

Pečico prižgemo, ter jo nastavimo na 170°C. Jabolka operemo, z nožem jim izrežemo zgornji del, s pecljem vred. Tako, da dobimo cca. 2 cm globoko luknjo.

Slastna pečena jabolka, za hladnejše večere so čudovit posladek. Lahko jih jemo tudi kot sladko večerjo. Poskusite, priprava res ni težavna.

**Ajdova zlevanka z bučnim oljem**

Sestavine:

200 g ajdove moke

4 dl mleka

4 jajca

ščepec soli

1 žlica bučnega olja

■  Pečico segrejemo na 180 °C.
■  Pekač namažemo z bučnim oljem.

Priprava

V kotliček presejemo ajdovo moko. Prilijemo mleko ter dodamo jajca in sol. Sestavine razžvrkljamo v gladko testo*.* Nalijemo ga v pomaščen pekač, tega pa za 15 minut potisnemo v segreto pečico.

**Solata iz korenčka in jabolk**

Sestavine:

|  |  |
| --- | --- |
| 500g | [korenje](http://www.mojirecepti.com/zelenjava/korencnice/korenje.html) |
| 2 kosa | jabolka |
| 1 kos | čebula |
|   | peteršilj |
|   | majaron |
|   | sol |
| 1dl | kisla Smetanalimonin sok |

Priprava

Jabolka in korenje operemo in naribamo.

Čebulo na drobno sesekljamo in dodamo k naribanim jabolkom in korenju.

Dodamo še nasekljan peteršilj, majaron in sol.

V posodi zmešamo kislo smetano in limonin sok ter prelijemo preko solate.

**Brezglutenski kolač**

Sestavine:

* 180 g sladkorja
* drobno naribana lupinica treh pomaranč
* 225 g [zmehčanega masla](http://okusno.je/recepti/ingredients%3A103)
* 3 [jajca](http://okusno.je/recepti/ingredients%3A52)
* 1 žlička [vaniljeve arome](http://okusno.je/recepti/ingredients%3A245)
* 225 g[mletih mandljev](http://okusno.je/recepti/ingredients%3A150) (orehov, lešnikov….)
* 100 g [instant polente](http://okusno.je/recepti/ingredients%3A168)
* 1 žlička [pecilnega praška](http://okusno.je/recepti/ingredients%3A162)

Dno obrazca

Priprava:

*Pečico segrejemo na 170 stopinj Celzija. Podolgovat globok pekač (velikosti 23 x 13 cm) namastimo z maslom in obložimo s papirjem za peko. Naribano pomarančno lupinico s prsti vtremo v sladkor, da sprostimo eterična olja in dobimo še močnejši vonj po pomaranči.*

V primerno veliki skledi z električnim mešalnikom kremasto umešamo zmehčano maslo in sladkor. Nato postopno (drugo za drugim) primešamo jajca. Vsako vmešavamo približno 30 sekund. V jajčno-masleno zmes vmešamo vaniljevo aromo. Hitrost mešalnika znižamo in v zmes vmešamo še mlete mandlje, polento in pecilni prašek.

*Testo pretresemo v pripravljen pekač in ga z lopatko (žlico) enakomerno razporedimo po njem in po vrhu pogladimo. Kolač pečemo v ogreti pečici 40 do 45 minut. Pečen je, ko se na površini zlato rjavo obarva, na zobotrebcu, ki ga zapičimo v testo, pa ni nobenih ostankov, ko ga izvlečemo.*