

Za dobar početak.

7 recepata za ukusnije male trenutke.



Tri doručka. Dve užine. Dve poslastice.

Mali izbor iz kuvara „Dobro jutro” i „Malo slatkog”.
Na srpskom, sa sastojcima koji se lako nalaze.

Šta danas pripremamo?

- 01 Jogurt sa ovsenim pahuljicama i malinama
- 02 Omlet sa spanaćem i belim sirom
- 03 Projice sa spanaćem i sirom
- 04 Jabuka sa puterom od kikirikija
- 05 Namaz od graška i limuna
- 06 Čokoladni ovсени kolač sa bananom
- 07 Mrvičasta pita sa jabukama

Pre nego što počneš

Pročitaj ceo recept i proveri deklaracije zbog alergena. Vreme pripreme je okvirno i zavisi od opreme. Kvarljivu hranu drži u frižideru na najviše 5 °C; ostatke rashladi i odloži u roku od 2 sata. Kraći rok sa deklaracije ima prednost. Poslastice s voćem sadrže prirodno prisutne šećere.

Jogurt sa ovsenim pahuljicama i malinama

1 porcija · Priprema: 5 min · Čekanje: 10 min

SASTOJCI

180 g gustog običnog jogurta
35 g sitnih ovsenih pahuljica
80 g svežih malina
10 g oraha
1 g cimeta

PRIPREMA

1. U činiji pomešaj jogurt, ovsene pahuljice i cimet. Ostavi 10 minuta u frižideru da pahuljice omekšaju.
2. Operi maline pod blagim mlazom vode i pažljivo ih ocedi. Orahe krupno iseckaj.
3. Preko jogurta rasporedi maline i orahe. Ako je smesa previše gusta, umešaj 15-30 ml vode.

Savet: Maline možeš zameniti istom količinom svežih jagoda. Koristi običan jogurt bez dodatih zaslađivača.

Alergeni: Mleko, ovas (moguć gluten), orasi.

Čuvanje: Najbolje je poslužiti odmah.

Omlet sa spanaćem i belim sirom

1 porcija · Priprema: 5 min · Kuvanje/pečenje: 8 min

SASTOJCI

2 jaja veličine M
50 g svežeg spanaća
35 g belog sira
5 ml maslinovog ulja
50 g integralnog pšeničnog hleba
1 prstohvat bibera

PRIPREMA

1. Spanać operi i dobro ocedi. Sir izmrvi, a jaja razmuti sa biberom.
2. U tiganju prečnika oko 20 cm zagrej ulje na srednjoj vatri. Dodaj spanać i mešaj 1-2 minuta da splasne.
3. Sipaj jaja i ravnomerno rasporedi sir. Poklopi, smanji vatru i peci 4-6 minuta, dok jaja ne budu potpuno stegnuta, bez tečne sredine.
4. Po potrebi okreni omlet širokom lopaticom i kratko dopeci. Posluži sa hlebom; za jela sa jajima cilj je najmanje 72 °C u sredini.

Savet: Sir je već slan, pa probaj gotov omlet pre dodavanja soli.

Alergeni: Jaja, mleko, pšenica (gluten).

Čuvanje: Najbolje je poslužiti odmah.

Projice sa spanaćem i sirom

4 porcije / 8 projica · Priprema: 15 min · Kuvanje/pečenje: 25 min · Čekanje: 10 min

SASTOJCI

120 g kukuruznog brašna
60 g integralnog pšeničnog brašna
2 jaja veličine M
180 g običnog jogurta
100 g belog sira
100 g svežeg spanaća
20 ml ulja
8 g praška za pecivo
1 g soli

PRIPREMA

1. Zagrej rernu na 180 °C. U kalup stavi 8 papirnih korpica. Spanać operi, dobro ocedi i sitno iseckaj.
2. Pomešaj oba brašna, prašak za pecivo i so. Posebno razmuti jaja, jogurt i ulje.
3. Sjedini mokre i suve sastojke, pa umešaj spanać i izmrvljen sir. Rasporedi u korpice do najviše tri četvrtine visine.
4. Peci 23-28 minuta. Sredina treba da bude pečena, čačkalica bez sirove smese, a temperatura najmanje 72 °C. Odmori 10 minuta. Porcija su 2 projice.

Savet: Koristi sitno kukuruzno brašno, ne instant palentu. Ako je jogurt vrlo gust, dodaj 20-30 ml vode.

Alergeni: Pšenica (gluten), jaja, mleko.

Čuvanje: Preostale projice rashladi i stavi u frižider u roku od 2 sata. Pojedi u narednih 48 sati; podgrej do 74 °C.

Jabuka sa puterom od kikirikija

1 porcija · Priprema: 5 min

SASTOJCI

160 g jabuke, očišćene
20 g putera od kikirikija bez dodatog šećera
1 g cimeta
5 ml limunovog soka

PRIPREMA

1. Jabuku operi, ukloni sredinu i izmeri 160 g. Iseci je na kriške.
2. Poprskaj kriške limunovim sokom i pospi cimetom.
3. Puter od kikirikija stavi u malu činiju. Ako je veoma gust, razmuti ga sa 5-10 ml vode.
4. Posluži jabuku uz namaz za umakanje.

Savet: Puter od kikirikija možeš zameniti bademovim puterom, uz promenu alergena.

Alergeni: Kikiriki.

Čuvanje: Najbolje je poslužiti odmah.

Namaz od graška i limuna

2 porcije · Priprema: 10 min · Kuvanje/pečenje: 6 min · Čekanje: 10 min

SASTOJCI

180 g zamrznutog graška
60 g običnog jogurta
10 ml limunovog soka
5 ml maslinovog ulja
5 g svežeg peršuna
40 g integralnih kreker
1 g soli

PRIPREMA

1. Grašak ubaci u ključalu vodu i kuvaj prema uputstvu proizvođača, obično 3-5 minuta. Ocedi i brzo prohladi u plitkoj posudi oko 10 minuta.
2. U blender stavi grašak, jogurt, limunov sok, ulje i so. Dodaj opran peršun.
3. Kratko izblendaj u namaz; malo teksture može da ostane.
4. Podeli na dve porcije i posluži sa po 20 g kreker.

Savet: Ne koristi zamrznut grašak bez prethodnog kuvanja. Po želji zameni peršun manjom količinom sveže nane.

Alergeni: Mleko, pšenica (gluten); proveriti deklaraciju kreker.

Čuvanje: Namaz čuvaj poklopljen u frižideru i pojedi u roku od 24 sata.

Čokoladni ovseni kolač sa bananom

6 porcija · Priprema: 15 min · Kuvanje/pečenje: 25 min · Čekanje: 30 min

SASTOJCI

220 g zrele oljuštene banane
2 jaja veličine M
100 g sitnih ovsenih pahuljica
25 g nezaslađenog kakaoa
100 g običnog jogurta
20 ml ulja
5 g praška za pecivo
30 g oraha

PRIPREMA

1. Zagrej rernu na 180 °C. Posudu 18 × 18 cm obloži papirom za pečenje. Pahuljice usitni u blenderu.
2. Bananu izgnječi, pa razmuti sa jajima, jogurtom i uljem. Posebno pomešaj mlevene pahuljice, kakao i prašak za pecivo.
3. Spoji smese i umešaj iseckane orahe. Rasporedi u posudu i poravnaj.
4. Peci 22-28 minuta. Sredina ne treba da bude tečna, a temperatura treba da dostigne najmanje 72 °C. Ohladi 30 minuta i iseci na 6 delova.

Savet: Kolač je mekan i vlažan, ne hrskav. Koristi veoma zrele banane, jer one daju gotovo svu slatkoću.

Alergeni: Jaja, mleko, ovas (moguć gluten), orasi.

Čuvanje: Posluži odmah. Ostatak brzo rashladi i čuvaj poklopljen u frižideru do 48 sati; kraći rok sa deklaracije ima prednost.

Mrvičasta pita sa jabukama

6 porcija · Priprema: 20 min · Kuvanje/pečenje: 30 min · Čekanje: 20 min

SASTOJCI

500 g očišćenih jabuka
100 g ovsenih pahuljica
40 g mlevenih badema
80 g zrele oljuštene banane
25 g putera
15 ml limunovog soka
2 g cimeta

PRIPREMA

1. Zagrej rernu na 180 °C. Jabuke iseci na kockice od oko 1 cm i pomešaj sa limunovim sokom i cimetom. Rasporedi u posudu 20 × 20 cm.
2. Puter otopi i prohladi. Bananu izgnječi i sjedini sa puterom, pahuljicama i bademima u neravnu mrvičastu smesu.
3. Smesu rastresito rasporedi preko jabuka, bez jakog pritiskanja.
4. Peci 30-35 minuta, dok jabuke ne omekšaju, a vrh ne dobije boju. Prohladi 20 minuta i подели na 6 porcija.

Savet: Biraj slatke jabuke. Ovo se služi kašikom iz posude, ne seče se kao čvrsta pita.

Alergeni: Ovas (moguć gluten), bademi, mleko.

Čuvanje: Posluži odmah. Ostatak brzo rashladi i čuvaj poklopljen u frižideru do 48 sati; kraći rok sa deklaracije ima prednost.

Dopalo ti se? Nastavi da kuvaš.

Ovo je tek mali izbor. Pronađi kuvar za svoj deo dana ili izaberi komplet.

Dobro jutro

30 doručaka i 20 užina · 50 recepata

[Pogledaj kuvar →](#)

Malo slatkog

50 poslastica bez dodatog šećera

[Pogledaj kuvar →](#)

Za svaki dan

150 recepata za ceo dan

[Pogledaj kuvar →](#)

Komplet „Za svaki dan” sadrži sve recepte iz obe manje knjige i još 50 ručkova i večera. Nije potrebno kupovati ih posebno.