

KULINARIČNO

doživetje



V URBANEM
GLAMPINGU

Kulinarično doživetje v urbanem glampingu

Uredili: Teja Horvat, Mojca Fink, Sanja Dimc in Klemen Širok

Avtorji besedil: Teja Horvat, Mojca Fink, Sanja Dimc, Urška Ličen, Katarina Bensa, Ajra Luznik, Kaja Hostnik, Petra Klanšek, Jaka Pirnat, Irena Kleibencetl, Klemen Širok, Miha Lesjak in Matej Plevnik

Oblikovanje: Mojca Fink, Teja Horvat in Sanja Dimc

Fotografije: Sanja Dimc, Mojca Fink in Teja Horvat

Izdala in založila: Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper | hippocampus.si

Koper | 2023



Priročnik je nastal v okviru projekta Umeščanje urbanega glampinga v inovativne oblike turističnih produktov istrskega zaledja, ki ga je izvajala Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju od marca do junija 2023. Vodja projekta je bil dr. Matej Plevnik.

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

© 2023 Univerza na Primorskem

Brezplačna elektronska izdaja

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-241-1.pdf>

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-242-8/index.html>

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-241-1>

**Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani**

COBISS.SI-ID 154773763

ISBN 978-961-293-241-1 (PDF)

ISBN 978-961-293-242-8 (HTML)

Začnimo kulinarično doživetje

V knjižici z naslovom »Kulinarično doživetje v urbanem glampingu« so predstavljeni preprosti recepti, ki so popolno dopolnilo glamping doživetju. Pri pripravi obrokov smo imeli v mislih idejo, da gost glampinga na recepciji prevzame košarico z živili in si v glampu samostojno pripravi kulinarično doživetje.

V knjižici boste našli preproste recepte, ki jih lahko pripravi vsak navdušen glamping avanturist. Vsebuje številne jedi, vse od okusnih zajtrkov, kosil in večerji do slastnih sladice. V teh jedeh lahko uživajo tako sladkosnedi, kot tudi tisti, ki prisegajo na slane jedi.

Recepti vam bodo prihranili dragocen čas pri odločanju, kaj jesti med vašim glamping oddihom. Zahtevajo minimalno sestavin kot tudi pripomočkov, kar vam bo omogočilo hitro in enostavno pripravo obrokov. Tako boste lahko več časa posvetili dogodivščinam in aktivnostim v naravi s svojimi bližnjimi.

Priprava jedi in obrokov vam bo pričarala pravo kulinarično doživetje v objemu narave. Ne glede na to, ali se odpravljate na romantično doživetje za dva ali na družinski oddih, vas bo knjižica receptov spremenila v pravega kuharskega mojstra.

Pripravi se na okusno in sproščujoče kulinarično doživetje, ki vas bo zagotovo očaralo.

Omleta

Polnjena bombetka

Kruhki z namazom iz oliv

Tunin namaz s čebulo in kumaricami

Kremna ribana kaša

Prosenka kaša

Čokoladni gres

Kruhki z gozdnimi sadeži

Šnite z jagodami



Zajtrki



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

472 kcal / 1973 kJ

Ogljikovi hidrati

6 g

Maščobe

36 g

Beljakovine

33 g

Omleta

Sestavine (za 4 osebe)

12 jajc
4 pesti češnjevih paradižnikov
300 g mocarele
listi sveže bazilike
sol
poper
oljčno olje

Postopek

V skledo ubijemo jajca in jih stepemo z metlico. Nato narežemo mocarelo in predhodno oprane paradižnike na kocke. Na kuhalni plošči segrejemo ponev na srednji temperaturi in vanjo kapnemo čajno žličko oljčnega olja, ki ga enakomerno razporedimo. V ponev vlijemo jajčno mešanico in ji dodamo sol ter poper, nato vse skupaj dobro premešamo. Pustimo, da omleta zakrknje, in jo preložimo na krožnik. Na omleto dodamo mocarelo, narezane paradižnike in nasekljano svežo baziliko ter jo prepognemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

630 kcal/ 2633 kj

Ogljikovi hidrati

30 g

Maščobe

34 g

Beljakovine

42 g

Polnjena bombetka

Sestavine (za 4 osebe)

4 bombetke
12 jajc
4 čajne žličke olivnega olja
sol
popper
8 rezin pršuta
4 pesti rukole

Postopek

V skledi razžvrkljamo jajca s pomočjo metlice. Na šibkem ognju segrejemo ponev z oljem in vanjo dodamo jajca, ki jih pečemo na srednje močnem ognju. Med pečenjem jih občasno premešamo, da postanejo mehka in kremasta. Začinimo jih s soljo in poprom po okusu. Medtem ko se jajca pečejo, bombeto prerežemo na polovico, vendar ne do konca, da se ne razpolovi. Na spodnjo polovico naneseemo jajca in na vrh položimo pršut ter rukolo.

1 porcija vsebuje

Kruhki z zašinkom

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

243 kcal / 1016 kJ

6 g

22 g

4 g

Kruhki z lososom

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

243 kcal / 1016 kJ

6 g

22 g

6 g



Kruhki z namazom iz oliv

Sestavine

50 g oljk
20 g sušenih paradižnikov
1 kapra
5 žlic oljčnega olja
francoska štruca
mocarela
zelena solata
rezina zašinka
rezina lososa

Postopek

V skledo stresemo olive, sušene paradižnike v slanici, kapre in 5 jedilnih žlic oljčnega olja ter vse skupaj dobro zmešamo s pomočjo paličnega mešalnika, da dobimo namaz. Nato francosko štruco narežemo poševno na manjše kose, ki jih namažemo z olivnim namazom, obložimo z listi zelene solate in rezino lososa ali pršuta ter na koncu kroglico mocarele, ki jo pritrdimo z zobotrebcom.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

503 kcal / 2103 kJ

Ogljikovi hidrati

48 g

Maščobe

26 g

Beljakovine

21 g



Tunin namaz s čebulo in kumaricami

Sestavine (za 2 osebi)
tuna v slanici (konzerva)
1 rdeča čebula
20 g lahke kisle smetane
5 srednje velikih kumaric
sol
poper
1 čajna žlička gorčice
rezine kruha

Postopek

Čebulo olupimo in drobno sesekljamo. Prav tako pripravimo kumarice v slanice, ki jih narežemo na drobne koščke. Pločevinko tune odpremo in odlijemo odvečno tekočino. Odcejeno tuno stresemo v skledo in jo z vilicami razdrobimo na manjše kose. Dodamo nasekljano čebulo, kumarice iz slanice, kislo smetano, čajno žličko gorčice ter poper. Vse skupaj dobro premešamo. Po okusu lahko namazu dodamo še sol ali poper, vendar je treba pri tem upoštevati, da je tuna že slana. Tunin namaz postrežemo z rezinami navadnega kruha.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

470 kcal / 1965 kJ

Ogljikovi hidrati

78 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

13 g

Kremna ribana kaša

Sestavine (za 4 osebe)

400 g ribane kaše
1,2 l mleka
cimet (po želji)
4 pesti rozin
ščepec soli
4 zavitki vaniljevega sladkorja
(32 g)
8 žlic domače marmelade
listi sveže melise

Postopek

V posodi segrevamo mleko in medtem dodamo ščepec soli, vaniljev sladkor in cimet. Ko mleko zavre, mu dodamo ribano kašo in premešamo sestavine tako, da se enakomerno porazdelijo. Kašo v mleku kuhamo približno 8 minut in občasno premešamo, da se ne prime na dno posode. Količino mleka prilagodimo glede na želeno gostoto jedi. V ločeni posodi med tem časom namočimo rozine v majhni količini tople vode, da se zmehčajo. Ko je kaša mehka in dovolj kuhana, jo odstavimo z ognja in ji dodamo rozine. Razdelimo jo v posodice in jo okrasimo z žlico domače marmelade ter s svežimi listki melise.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

772 kcal / 3226 kJ

Ogljikovi hidrati

87 g

Maščobe

38 g

Beljakovine

21 g

Prosenka kaša

Sestavine (za 4 osebe)

1 l mleka (poljuben rastlinski
napitek)
4 ščepci soli
240 g prosene kaše
mleti cimet (po želji)
200 g sesekljanane temne čokolade
4 pesti sesekljanih lešnikov
mandljevi lističi za posip
med
jagode

Postopek

V kozici segrevamo mleko do vretja in dodamo ščepec soli. Medtem operemo proseno kašo pod tekočo vodo s pomočjo cedila. Dodamo jo k mleku ob vretju, nato zmanjšamo ogenj in kuhamo še približno 15–20 minut na nizki temperaturi, občasno premešamo, da se kaša ne prime na dno kozice. Medtem ko se kaša kuha, operemo in narežemo jagode ter sesekljamo temno čokolado in lešnike. Ko je kaša kuhana, kozico odstavimo z ognja in dodamo cimet, žlico medu, lešnike in čokolado. Vse sestavine premešamo, da se enakomerno porazdelijo med kašo, vrh potresemo z narezanimi jagodami ter mandljevim lističi.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

372 kcal / 1558 kJ

Ogljikovi hidrati

49 g

Maščobe

15 g

Beljakovine

11 g

Čokoladni gres

Sestavine (za 1 osebo)

60 g pšeničnega zdroba
2 dcl mleka
1 vaniljev sladkor (po želji)
25 g čokolade
domače jagode

Posip

nektarina (ali sadje po želji)
drobljeni arašidi

Postopek

V kozici segrejemo mleko do vretja, po želji pa dodamo tudi malo sladkorja. Ogenj pred vretjem zmanjšamo in v mleko dodamo pšenični zdrob. Kuhamo na nizki temperaturi približno 3 minute in medtem stalno mešamo, da se pšenični zdrob ne zažge. Če želimo redkejšo zmes, dodamo malo mleka ali vode, vendar moramo upoštevati, da bodo kasneje dodane jagode spustile nekaj vode in se bo gres razredčil. V gres primešamo narezane jagode in ga odstavimo z ognja, ko je kuhan. Nato dodamo še sesekljano čokolado, ki jo premešamo, da se lepo razpusti. Pripravljen gres postrežemo v skledici in ga okrasimo z narezano nektarino ter nadrobljenimi arašidi. Seveda pa ga lahko okrasite s sestavinami po vaši želji.

1 porcija vsebuje

Kruhki s skuto in gozdnimi sadeži

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

79 kcal / 330 kJ

14 g

2 g

2 g

Kruhki s čokoladnim namazom in gozdnimi sadeži

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

119 kcal / 497 kJ

16 g

5 g

2 g



Kruhki z gozdnimi sadeži

Sestavine

beli kruh
15 g skuta
0,5 čajne žličke medu
čokoladni namaz
maline
borovnice
kokosova moka

Postopek

Francosko štruco narežemo poševno na manjše kose. Nekatero koso namažemo s skuto in nanje položimo maline ter borovnice, ki jih prelijemo z medom. Druge kose namažemo s čokoladnim namazom ter nanje položimo maline in borovnice.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

749 kcal / 3131 kj

Ogljikovi hidrati

41 g

Maščobe

61 g

Beljakovine

12 g

Šnite z jagodami

Sestavine (za 2 osebi)

2–4 rezine kruha
250 do 300 ml mleka
vaniljin sladkor
jajce
olje za cvrtje
sladkor v prahu za posip

Postopek

Narežemo star kruh na rezine debeline približno 1,5 cm. Nato pripravimo dva globoka krožnika ali plitki skledi. V enega vlijemo mleko z dodanim vaniljinim sladkorjem in ga dobro premešamo, da se sladkor popolnoma raztopi. V drugi krožnik ubijemo jajce, ki ga z vilicami dobro razžvrkljamo.

Medtem na kuhalnik pristavimo ponev in jo segrejemo z oljem. Rezine kruha najprej namočimo v mleko, da se malce napijejo, nato jih pomočimo v stepena jajca in na koncu zlatorjavo ocvremo v segretem olju. Med cvrenjem jih obračamo, da se lepo obarvajo in zapečejo na obeh straneh.

Med pripravo ocvrtih šnit pripravimo in operemo jagode. Ko so šnite pripravljene, jih preložimo na krožnik in na vrh položimo jagode ter jih posujemo s sladkorjem v prahu.

**Testenine s paradižnikom, z baziliko in
mocarolo**

Rižota z graham, s koruzo in kozicami

Testenine s pestom

Riba v pivskem testu in krompir z blitvo

**Tortilja s piščancem in paradižnikovo
omako**

Rižota s šparglji

Tunine tortilje

Solata Caprese



Kosila in večerje



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost
706 kcal / 2951 kJ

Ogljikovi hidrati
75 g

Maščobe
34 g

Beljakovine
25 g

Testenine s paradižnikom, z baziliko in mocarelo

Sestavine (za 4 osebe)

400 g testenin
400 g češnjevih paradižnikov
200 g mocarele
sveži listi bazilike
3 l vode
6 žlic oljčnega olja
sol
popper

Postopek

V loncu segrejemo osoljeno vodo do vretja in vanjo stresemo testenine, ki jih kuhamo po navodilih z embalaže. Medtem v ponvi segrejemo 2 žlici oljčnega olja in dodamo narezane liste sveže bazilike, ki jih na hitro popražimo. Nato dodamo še 100 g češnjevih paradižnikov, ki jih dodatno solimo in popramo po okusu. Na koncu dodamo še 50 g narezane mocarele, ki jo kuhamo toliko časa, dokler se popolnoma ne raztopi. Testenine po kuhanju odcedimo in jih dodamo v ponev z omako. Hitro premešamo, da se testenine prepovijajo z omako, in takoj postrežemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

299 kcal/ 1250 kJ

Ogljikovi hidrati

30 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

17 g

Rižota z grahom, s koruzo in kozicami

Sestavine (za 4 osebe)

400 g riža
1 manjša čebula
2 žlici oljčnega olja
0,5 dl vina
1 l (zelenjavne) jušne osnove
250 g zamrznjenih repkov kozic
70 g zamrznjenega graha in
koruze
sol
popper
žlica masla
40 g ribanega sira

Postopek

Jušno osnovo vlijemo v kozico in na zmernem ognju počasi segrejemo. Ko zavre, kozico odstavimo iz ognja. V drugi kozici na zmernem ognju raztopimo maslo. Na njem prepražimo na koščke narezano čebulo, da postekleni, dodamo kozice in prilijemo vino. Vse skupaj premešamo in počakamo 2 minuti, da alkohol izhlapi, nato dodamo zamrznjeno zelenjavo. Dodamo riž in začnemo s postopnim prilivanjem vroče jušne osnove. Vsakič, ko prilijemo zajemalko jušne osnove, počakamo, da riž vpije vso tekočino, in dodamo naslednjo zajemalko. Ko končamo s prilivanjem jušne osnove, počakamo, da se riž do konca pokuha (biti mora še vedno čvrst, ne razkuhan). Rižoto po okusu solimo in popramo, kozico odstavimo z ognja in pustimo stati 2 minuti. Rižoto posujemo s sirom in postrežemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

492 kcal / 2057 kJ

Ogljikovi hidrati

73 g

Maščobe

13 g

Beljakovine

19g

Testenine s pestom

Sestavine (za 4 osebe)

400 g testenin
200 g lokalnega pesta
sol
3 l vode
parmezan za posip

Postopek

V loncu segrejemo osoljeno vodo do vretja. Ko zavre, vanjo stresemo testenine, ki jih kuhamo po navodilih na embalaži. Medtem v drugi posodi na zmernem ognju segrejemo pesto, da se nekoliko segreje, vendar ne sme zavreti. Nato odstranimo z ognja in pustimo na toplem. Po kuhanju testenine odcedimo, pri čemer prihranimo nekaj žlic vode, v kateri so se kuhale. Testenine vrnemo v lonec in jim primešamo pesto omako, da se enakomerno razporedi po testeninah. Če želite, jih lahko na koncu posujete s parmezanom.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost
684 kcal / 2859 kJ

Ogljikovi hidrati
100 g

Maščobe
15 g

Beljakovine
32 g



Riba v pivskem testu in krompir z blitvo

Sestavine (za 4 osebe)

250 g moke
30 g pšeničnega zdroba
10 g suhega kvasa
320-350 ml piva
350 g ribe (koščki)

Krompir z blitvo

500g blitve
1 kg krompirja
1 žlica oljčnega olja
4 stroki česna
2 žlički soli
poper

Postopek

Najprej pripravimo pivsko testo tako, da v posodo vsujemo moko, kvas, sol, pšenični zdrob in pivo ter vse skupaj dobro premešamo. Zmes pokrijemo s folijo in pustimo vzhajati 20 minut. Medtem olupimo krompir, ga narežemo na večje kose in ga damo v lonec. Zalijemo ga z vodo, solimo in kuhamo, dokler ne zavre. Nato ga kuhamo na zmernem ognju približno 15 minut. Blitvo speremo, jo natrgamo na manjše koščke in damo v drugo kozico, kjer jo zalijemo z vodo, dodamo žličko soli in kuhamo do mehkega. Olupimo in nasekljamo česen. Krompir in blitvo odcedimo ter stresemo v kozico, dodamo oljčno olje in česen. Vse skupaj premešamo s kuhalnico ter po potrebi dodatno solimo in popramo. Ko je krompir z blitvo pripravljen, vzamemo že pripravljene koščke ribe, jih pomokamo in posujemo z malo popra. Nato jih namočimo v pivsko testo in ocvremo v veliki količini olja. Pazimo, da koščki lebdiijo v olju in se ne dotikajo dna.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

655 kcal / 2738 kJ

Ogljikovi hidrati

75 g

Maščobe

19 g

Beljakovine

46 g



Tortilja s piščancem in paradižnikovo omako

Sestavine (za 4 osebe)

4 polnozrnate tortilje
čebula
korenje (2 srednje velika)
fižol
koruza
rdeča paprika
piščanec (1 file)
paradižnikova omaka
(1 pločevinka)
riban sir

Postopek

Piščančji file najprej splaknemo pod tekočo vodo in pustimo, da se odcedi. Nato ga narežemo na majhne kocke. Pripravimo tudi ostale sestavine: čebulo, korenje, papriko, fižol in koruzo. Čebulo olupimo in jo nasekljamo na manjše kocke. Papriko operemo in jo narežemo na kocke ali trakove. Korenje olupimo, ga operemo in narežemo na kocke. V ločeni skodelici pripravimo še fižol in koruzo. V dveh ponvah segrejemo nekaj kapljic olja. V eni ponvi pečemo piščanca, v drugi pa popražimo čebulo, nato dodamo še zelenjavo, fižol in koruzo. Ko je piščanec pečen, ga dodamo v ponev k zelenjavi. Vse skupaj prelijemo s paradižnikovo omako in kuhamo na srednji temperaturi približno 5 minut, da omaka malce zavre. Polnozrnato tortiljo za približno eno ali dve minuti pogrejemo na ponvi, nato pa nanjo naložimo pripravljen nadev, jo posujemo z ribanim sirom, zvijemo in postrežemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

547 kcal / 2286 kJ

Ogljikovi hidrati

83 g

Maščobe

18 g

Beljakovine

9 g

Rižota s šparglji

Sestavine (za 4 osebe)

400 g riža za rižoto
150 g špargljev
1 čebula
2 stroka česna
5 žlic oljčnega olja
750 ml jušne osnove
100 ml belega vina (po želji)
sol
popper

Postopek

Temeljito operemo šparglje in odrežemo oleseneli del. Nato jih narežemo na približno 3 cm dolge kose. Olupimo in nasekljamo čebulo ter česen. V kozici segrejemo oljčno olje, nato dodamo čebulo in česen. Pražimo na srednjem ognju, preden čebula spremeni barvo, dodamo še narezane šparglje. Solimo in popramo po okusu. Malo popražimo in dodamo riž. Ko riž postane prozoren, ga prelijemo z belim vinom, ko izpari, riž prelijemo z jušno osnovo. Riž kuhamo, dokler ni kuhan (po navodilih na embalaži). Serviramo še toplo.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

472 kcal / 1973 kJ

Ogljikovi hidrati

29 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

61 g



Tunine tortilje

Sestavine (za 2 osebi)

2 tortilji
150 g skyra
2 konzervi tune
1 konzerva koruze/graha (150g)
4 rezine sira (sir v lističih)
začimbe po izbiri

Postopek

V posodici najprej zmešamo skyr, tuno, koruzo/grah in začimbe po izbiri.

Segrejemo ponev in nanjo položimo tortiljo. Na tortiljo položimo dve rezini sira. Nanj položimo pol tuninega nadeva, ki smo ga pripravili najprej. Tortiljo prepognemo in počakamo, da se malo zapeče oz. da se sir v njej stopi.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

165 kcal / 690 kJ

Ogljikovi hidrati

5 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

11 g



Solata Caprese

Sestavine (za 4 osebe)

2 velika zrela paradižnika
200g mocarele
sveže liste bazilike
oljčno olje
balzamični kis
sol
sveže mlet poper

Postopek

Paradižnike in mocarelo narežemo na približno 1 cm debele rezine.

Na krožniku izmenično razporedimo rezine paradižnika, mocarele in liste bazilike.

Solato prelijemo z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.

Solato po okusu posolimo in popoprano.

Solato postrežemo takoj, ko je pripravljena, da so sestavine še vedno sveže.

Pannacotta s svežim sadjem

Puding v kozarčku s sadjem

Grški jogurt s sadjem in piškoti oreo



Sladice



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

341 kcal / 1450 kJ

Ogljikovi hidrati

21 g

Maščobe

27 g

Beljakovine

4 g

Pannacotta s svežim sadjem

Sestavine (za 6 kozarčkov)

- 500 ml smetane
- 100 ml mleka
- 100 g sladkorja
- 10 g lističaste želatine
- 1 vaniljev strok
- sezonsko sadje

Postopek

Najprej lističasto želatino namočimo v hladni vodi. Nato v kozici segrevamo mleko na zelo nizkem ognju, vendar pazimo, da ne zavre. Ko je mleko segreto, kozico odstavimo z ognja in vanjo vstavimo ožeto ter odcejeno želatino. V ločeni posodi zmešamo smetano, sladkor in vaniljev strok ter segrevamo na štedilniku. Med stalnim mešanjem zmes zavremo na nizkem ognju. Ko zavre, takoj odstranimo z ognja in dodamo mleko z raztopljeno želatino. Dobro premešamo, da se sestavine povežejo. Kozarčke do polovice napolnimo z mešanico s pomočjo zajemalke. Hladimo v hladilniku vsaj štiri ure, da se strdi. Tik preden postrežemo, narežemo sezonsko sadje in ga položimo na vrh pannacotte.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

313 kcal / 1308 kj

Ogljikovi hidrati

33 g

Maščobe

18 g

Beljakovine

6 g

Puding v kozarčku s sadjem

Sestavine (za 6 oseb)

- 1 zavitek pudinga
- 0,5 l mleka
- 4 žlice sladkorja
- 20 piškotov (npr. baby piškoti,
albert keksi ...)
- 2 dl sladke smetane
- sadje (jagode, borovnice ...)
- čokoladne mrvice

Postopek

Na dno vsakega kozarčka položimo piškote, ki smo jih predhodno pomočili v mleko. Začnemo s kuhanjem pudinga. Skuhamo ga po navodilih na vrečki. Polovico pudinga nato enakomerno razporedimo v kozarčke. Dodamo plast namočenih piškotov in nato še preostanek pudinga. Po želji dodamo stepeno sladko smetano in okrasimo s poljubnim sadjem ter čokoladnimi mrvicami.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost
99 kcal / 414 kJ

Ogljikovi hidrati
14 g

Maščobe
4 g

Beljakovine
2 g

Grški jogurt s sadjem in piškoti

Sestavine (za 6 kozarčkov)

sadje (nektarine, jagode, kivi,
maline, borovnice ali drugo
poljubno sadje)
limona (sok limone)
grški jogurt
med
aroma vanilje
zdrobljeni piškoti oreo

Postopek

Vse sadje temeljito operemo in posušimo. Nektarine ali drugo sadje s koščico očistimo ter narežemo na majhne koščke. Jagode in kivi narežemo na poljubno velike koščke. Maline in borovnice preprosto speremo pod tekočo vodo. Vse pripravljeno sadje stresemo v večjo skledo, pokapljamo s svežim limoninim sokom in nežno premešamo. V drugi skledi zmešamo grški jogurt, med in vaniljevo aromo. Najprej v kozarce naložimo mešanico sadja, nato dodamo mešanico grškega jogurta, medu in vaniljeve arome. Z oblikovanjem plasti nadaljujemo do vrha kozarca. Na koncu sladico posujemo z zdrobljenimi piškoti oreo. Pripravljeno sladico lahko takoj postrežemo in uživamo.

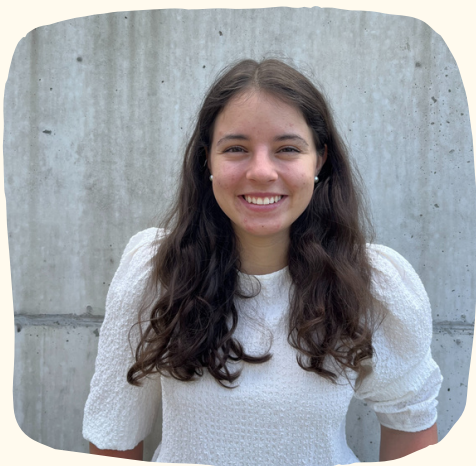
Uredniki



Teja Horvat



Mojca Fink



Sanja Dimc



Klemen Širok

POSKUSIL/-A SEM

- Omleta
- Polnjena bombetka
- Kruhki z namazom iz oliv
- Tunin namaz s čebulo in kumaricami
- Kremna ribana kaša
- Prosenka kaša
- Čokoladni gres
- Kruhki z gozdnimi sadeži
- Šnite z jagodami
- Testenine s paradižnikom, z baziliko in mocarelo
- Rižota z grahom, s koruzo in kozicami
- Testenine s pestom
- Riba v pivskem testu in krompir z blitvo
- Tortilja s piščancem in paradižnikovo omako
- Rižota s šparglji
- Tunine tortilje
- Solata Caprese
- Pannacotta s svežim sadjem
- Puding v kozarčku s sadjem
- Grški jogurt s sadjem in piškoti oreo

