

ZDRAVÁ 5

ZDRAVÁ SVAČINKA

*ZŠ U HALDY*  
*FIT HALDÁCI*

3.5.2021

***NÁZEV SVAČINKY:***

***FIT HALDÁCKÉ SLOUPKY  
S DUHOVOU LIMONÁDOU***

PO PŘEČTENÍ PODMÍNEK SOUTĚŽE JSME  
PŘEMÝŠLELI, JAKOU ZDRAVOU SVAČINKU BYCHOM  
SI MĚLI PŘIPRAVIT.

DOHODLI JSME SE, ŽE SI PŘIPRAVÍME SICE  
SLADKOU, ALE ZDRAVOU FIT MLSKU. DÁME  
SI K TOMU OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJ.

JE TO VÝZVA, MY TO URČITĚ ZVLÁDNEME!!!!

ZDRAVÍ VÁS "FIT HALDÁCI"

# FIT HALDÁCKÉ SLOUPKY

## SUROVINY

### TĚSTO

1 KG	JABLKA (300 G NA TĚSTO)
1 LŽIČKA	SKOŘICE
2 KS	VEJCE
110 G	OVESNÉ VLOČKY (ROZEMLETÉ)
50 G	ROZINKY
10 G	CHIA SEMÍNKA
½ SÁČKU	KYPŘÍČÍ PRÁŠEK DO PEČIVA
1 KS	VANILKOVÝ CUKR

### KRÉM

300 ML	NÍZKOTUČNÉ MLÉKO
200 ML	VODY
1 KS	VANILKOVÝ PUDINK
250 G	NÍZKOTUČ. TVAROH
	SLADIDLO BEZ KALORIÍ (1 ODMĚRKA)

### ZDOBENÍ:

50 G	VLAŠSKÉ OŘECHY
50 G	MED

## Technologický postup:

JABLKA OLOUPEME A NASTROUHÁME NAHRUBO.

ODDĚLÍME 300 G NASTROUHANÝCH JABLEK A SMÍCHÁME SE SKOŘICÍ, VANILKOVÝM CUKREM, ROZINKAMI A CHIA SEMÍNKY. DÁME STRANOU, NECHÁME 10 MIN. ODLEŽET.

ZBYTEK JABLEK SMÍCHÁME S VEJCI. ZVLÁŠT SMÍCHÁME ROZEMLETÉ OVESNÉ VLOČKY S PRÁŠKEM DO PEČIVA A PŘIDÁME SMĚS JABLEK S VEJCI, VŠE SPOJÍME.

SMĚS NALIJEME DO HRANATÉ FORMY, O ROZMĚRU 19 × 28 CM VYLOŽENÉ PEČÍCÍM PAPIREM A PEČEME 10 MINUT V ROZEHRÁTÉ TROUBĚ NA 180 °C.

PLECH VYTÁHNEME Z TROUBY, NA KORPUS DÁME SMĚS JABLEK SE SKOŘICÍ, VANILKOVÝM CUKREM, ROZINKAMI A CHIA SEMÍNKY, A PEČEME DALŠÍCH 10 MINUT NA 180 °C.

PO UPEČENÍ VYKROJÍME VYKRAJOVÁTKEM KULATÉ TVARY. KOLEČKA ROZDĚLÍME NA POLOVINU. NA PRVNÍ ČÁST KOLEČEK NATŘEME (NASTŘÍKÁME CUKRÁŘSKÝM PYTLÍKEM) VRSTVU PŘIPRAVENÉHO PUDIKOVO-TVAROHOVÉHO KRÉMU. PŘIKLOPÍME DALŠÍM KOLEČKEM A POSYPEME ROZEMLETÝMI VLAŠSKÝMI OŘECHY, POKAPEME MEDEM. OZDOBÍME DOPROSTŘED VLAŠSKÝM OŘECHEM.

PŘÍPRAVA KRÉMU:

SMÍCHÁME MLÉKO S VODOU, TŘETINU ODDĚLÍME A VMÍCHÁME DO NÍ PUDINK. ZBYLÉ DVĚ TŘETINY PŘIVEDEME V MALÉM HRNCI K VARU A PAK ZA STÁLÉHO MÍCHÁNÍ VLIJEME SMĚS S PUDINKEM. 2 MINUTY POVAŘÍME, ODSTAVÍME Z OHNĚ, OSLADÍME SLADIDLEM A VMÍCHÁME TVAROH (V POKOJOVÉ TEPLOTĚ).

HOTOVÝ PUDINKOVO-TVAROHOVÝ KRÉM HLED NATŘEME NA UPEČENÝ ZÁKLAD, PŘIKLOPÍME DRUHÝM ZÁKLADEM, OZDOBÍME, NECHÁME VYCHLADNOUT.



# DUHOVÁ LIMONÁDA

## SUROVINY 1 PORCE

1 PL	JAHODOVÝ SIRUP
1 PL	POMERANČOVÝ SIRUP
1 PL	MENTOLOVÝ SIRUP
1 KS	BROSKEV
1 DL	POMERANČOVÝ DŽUS
3 KS	KOLEČKO CITRÓNU
2 DL	PERLIVÁ VODA
	CUKR NA KRUSTU
4 KS	LED

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP:

**PŘIPRAVÍME SI LIMONÁDOVOU SKLENICI.**

**OKRAJ SKLENIČKY NAMOČÍME DO CITRÓNOVÉ ŠŤÁVY A CUKRU, TAK VZNIKNE OZDOBNÁ KRUSTA.**

**DO SKLENICE VLOŽÍME OVOCE, LED A NALIJEME POSTUPNĚ SIRUPY (MENTOLOVÝ, POMERANČOVÝ, JAHODOVÝ), NEJHUSTŠÍ JAKO PRVNÍ. DÁLE NALIJEME PO SKLE SKLENICE PŘES LŽÍCI OPATRNĚ POMERANČOVÝ DŽUS, NAKONEC VELMI OPATRNĚ PERLIVOU VODU, ABY SE DŽUS S PERLIVOU VODOU NESMÍCHAL.**

**NAKROJÍME PLÁTEK CITRÓNU NEBO POMERANČE A OZDOBÍME S NÍM OKRAJ SKLENICE.**

**DO SKLENICE VLOŽÍME MÍCHÁTKO A SLÁMKU.**

# PŘIPRAVILI JSME SI SUROVINY



TĚSTO



NÁPOJ



NÁPLŇ



# Začali jsme předběžnou přípravou







# MÍCHÁME SUROVINY A MÍCHÁME

SNAD SE NÁM PODAŘÍ  
VYTVOŘIT NĚCO MÓÓÓC  
DOBRÉHO



# Připravujeme mouku







MÍCHÁME TĚSTO





**S tvarováním  
jsme  
si museli  
pohrát**







1. pečení

Dáváme péci



Upečeno



## 2. pečení



**Přidávali  
jsme  
směs  
jablek  
a dalších  
ingrediencí**



# Příprava krému





# Vykrajování







Plníme skoro jako cukráři





Dokončujeme - zdobíme



Naše



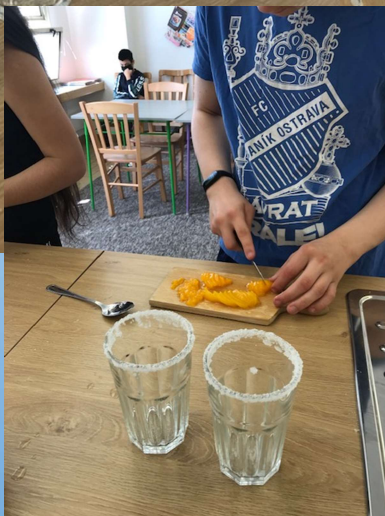
miska



# Příprava nápoje cukrová krusta







V  
R  
S

T

V

í

M

E





Finišujeme



Americká



limonáda

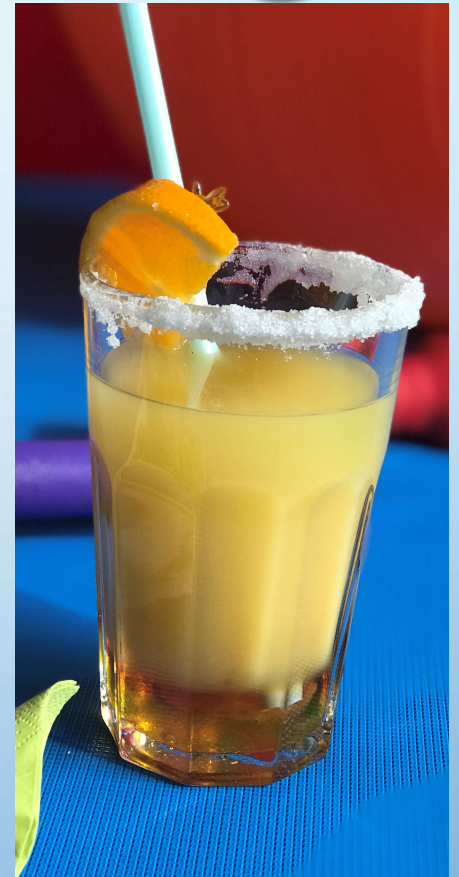
Zdravá

svačinka



pro  
sportovce














The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

TAK TO BYLO NAŠE VAŘENÍ.  
DOCELA SE NÁM POVEDLO.  
SNAD NÁS POROTA VYBERE DO FINÁLOVÉHO KOLA.  
BUDEME SI DRŽET PALCE!!!!!!