



# ZAJTRK

1. del

- Najprej pripravi zajtrk. Lahko presenetiš starše, lahko pa ga pripravite tudi s skupnimi močmi.
- V nadaljevanju imaš nekaj idej za pripravo zajtrka:



1. Umešana jajca

- maslo
- jajca
- poper
- sol



2. Tunin namaz

- konzerva tune
- trikotni sir
- majoneza
- kislá smetana
- kruh

### 3. Pomarančni smuti z limono



#### **POTREBUJEŠ (4 osebe):**

- 4 pomaranče,
- 1 limona,
- 1 banana,
- 1/3 skodelice mleka,
- 2 žlici medu,
- ščepec cimeta,
- led – po želji

#### **NAVODILO ZA DELO:**

- Stisni pomaranče, da dobiš sok; sesekljaj banano v mešalniku in ji dodaj limonin sok.
- Mešanici dodaj še mleko, med, cimet in pomarančni sok.
- Vse sestavine zmiksaj, da dobiš gladko zmes.
- Prelj v kozarec in po želji dodaj led.

#### Dodatne smuti ideje:

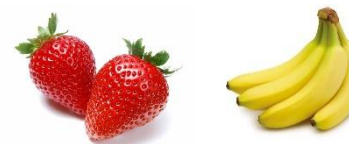
- 1 jabolko
- 1/4 kozarca borovnic
- 1 skodelica špinačnih listov
- 1/4 čajne žličke cimeta
- zelo malo muškarnega oreščka
- 1 žlica chia semen
- 1 skodelica vode

- 1 srednji jogurt
- 6 ledenih kock
- 1 skodelica kock ananasa



- 1 pomaranča
- 1 skodelica špinačnih listov
- 1/2 skodelice jagod
- 1 skodelica mandljevega mleka

- 1 srednji jogurt
- 1 banana
- 1/2 skodelice pomarančnega soka
- 6-7 jagod, svežih ali zamrznjenih



- 1 narezana banana
- jogurt
- 1 čajna žlička medu
- 1/2 čajne žličke ingverja

#### 4. Jutranji jajčni mafini



##### **POTREBUJEŠ (6 oseb):**

- 6 srednje velikih jajc,
- sol in poper po okusu,
- 0,5 skodelice narezane zelenjave(korenje, paprika, čebula, paradižnik, bučke,... kratka, kar imaš doma),
- 0,25 skodelice narezane salame (šunke, posebne, pariške,...),
- 0,25 skodelice naribanega sira (gauda, jošt, ementaler,...).

##### **NAVODILO ZA DELO:**

- Za pripravo mafinov potrebuješ pekač s šestimi vdolbinicami.
- Pečico segrej na 190 stopinj Celzija. Vdolbinice pekača za mafine dobro namaži z maslom ali oljem.
- Zelenjavo očisti, operi in nareži na koščke. Na koščke nareži tudi šunko, sir grobo naribaj.
- V skledo ubij jajca, jih začini s poprom in soljo ter z ročno metlico dobro razžvrkljaj. Dodaj nariban sir, šunko in zelenjavo, sestavine dobro premešaj, potem pa jajčno zmes vlij v namaščene vdolbinice. Mafine peci v ogreti pečici 15 do 18 minut, ponudi jih, dokler so še topli.

- Ko je zajtrk pripravljen, povabi družinske člane k mizi in ga postrezi.  
Pa **DOBER TEK!** 😊