

## Rychlé, zdravé a chutné svačiny

---



### Není dobré ráno nejíst

Ať už chceme nebo ne, **žijeme ve velmi uspěchaném světě**. Mnohdy ani nemáme čas se pořádně najíst. Ráno do sebe hodíme kávu a možná něco malého, přes den se odbudeme bagetou a pozdě k večeru to pak doháníme.

Naše tělo tím nesmírně trpí a to může mít pro nás i velmi nebezpečné následky. Proto je **důležité, abychom jedli pravidelně a zdravě, nezapomínali na ovoce a zeleninu a dodržovali pitný režim**

### Tvarohové variace

Tvaroh obsahuje velké množství bílkovin a v odtučněné podobě je téměř bez tuku, proto je vhodný také při hubnutí. Pokud jej doplníme čerstvým ovocem nebo zeleninou, dodá našemu tělu také potřebnou vlákninu.

#### Tvaroh s ovocem

*250 g tvarohu, troška mléka, 2 lžice cukru nebo medu, ovoce*

Vaničku tvarohu rozmícháme s troškou mléka, aby nabyl krémovější konzistence. Pokud chceme, osladíme troškou cukru nebo medem. Přidáme oblíbené kousky ovoce a vše dáme do menší krabičky. Poté nám stačí už jenom lžička a vydatná svačina je na světě!

Pokud máme rádi tvaroh spíše na slany způsob, ideálním řešením jsou nejrůznější pomazánky. V

následujícím receptu je lososová, ale lososa lze nahradit například tuňákem nebo šunkou. Použít můžeme také pouze oblíbené bylinky, sůl a pepř. Na svačinu přibalíme rovněž kousek tmavého pečiva nebo suchary.

## **Tvarohová pomazánka s lososem**

*250 g tvarohu, 100g uzeného lososa, šťáva z ½ limetky, troška kopru, 1 jarní cibulka, sůl, pepř*

Vaničku tvarohu promícháme s uzeným lososem, šťávou z půl limetky nebo citronu, troškou kopru a nasekanou jarní cibulkou. Dochutíme pepřem a solí.

## **Plněné tortilly**

Tortillové placky jsou k dostání téměř všude a naplnit je můžeme nejrůznějšími ingrediencemi. Poslouží nám jako plnohodnotná svačina, ale také jako lehčí oběd.

### **Vegetariánská tortilla**

*1 tortillová placka, tavený light sýr, menší paprika, hrst rukoly nebo baby špenátu, 2 plátky sýru*

Na placku rovnoměrně rozetřeme tavený sýr. Papriku nakrájíme na proužky a poklademe doprostřed. Přisypeme rukolu nebo baby špenát a nakonec vše přikryjeme plátkem sýra. Zatočíme do ruličky a zabalíme do alobalu.

### **Šunkový wrap**

*1 tortillová placka, 1 lžička rajčatového nebo bazalkového pesta, 1 vařené vejce, pár listů ledového salátu, 2 plátky dobré šunky*

Placku pomazeme pestem. Ledový salát natrháme na menší kousky a navrstvíme doprostřed tortilly. Přidáme na kolečka nakrájená vejce a nakonec poklademe plátky šunky. Zatočíme do ruličky a zabalíme do alobalu.

## **Kuskus**

Kuskus je jemnozrnná těstovina, která má tvar malých kuliček. Vyrábí se ze semoliny, což je druh bílé pšenice. Obsahuje velké množství vlákniny, bílkovin a vitamínů, a naopak velmi malé množství tuku, proto je ideálním pokrmem pro každého. Může být upraven na nekonečně mnoho způsobů, na slano i na sladko. Kuskus může nahradit například rýži nebo těstoviny, ale konzumovat jej můžeme i samotný.

### **Salát s kuskusem**

*6 lžic kuskusu, voda, 5 cherry rajčátek, hrst kukuřice, asi 10ks zelených oliv bez pecky, 2 lžičky rajčatového pesta, sůl, pepř*

Kuskus nasypeme do misky a zalijeme vařící vodou tak, aby byl celý ponořený a nad sebou měl ještě asi půl centimetru vody. Přikryjeme například talířem a necháme nasáknout. Mezitím si pokrájíme rajčata a olivy na menší kousky. Když kuskus nasákne všechnu vodu, promícháme vidličkou, aby se zrnka oddělila a ochutíme solí a pepřem. Můžeme zjemnit kouskem másla. Přihodíme rajčátka, olivy a kukuřici. Rovněž přidáme pesto a vše důkladně promícháme.

Tip: Místo vody můžeme kuskus zalít vývarem pro lepší chuť.

## **Kuskus nasladko**

*6 lžic kuskusu, mléko, 1 lžice másla, 1 lžice moučkového cukru, 1 lžička skořice, hrst rozinek, 1 menší jablko, 3 kostičky hořké čokolády*

Připravíme si kuskus podle návodu výše jen s tím rozdílem, že jej místo vody zalijeme horkým mlékem. Když se mléko nasákne, přidáme máslo, cukru a skořici a vidličkou promícháme. Jablko pokrájíme na malé kostičky a přihodíme do kuskusu společně s rozinkami. Nakonec posypeme nastrohanou čokoládou.

## **Tipy na další pomazánky:**

Naše pomazánkové recepty najdete [ZDE](#)