STAROČESKÉ OKÉNKO 06. 06. 2021

Zdravá svačina jako od babičky: Inspirujte se pěti tipy!

Zdravá svačina dodá v dopoledním ale i odpoledním čase mnoho energie. Doplní potřebné kalorie do té doby, než si pochutnáte na vydatném obědě anebo večeři. Svačit je dle odborníků rozhodně moudré, můžete tak předejít mlsání a přejídání. To napomůže i k udržení optimální hmotnosti. Hladovění mezi jídly ničemu nepřispěje, právě naopak.

Inspirovat se nyní můžete pěti tipy jako od babičky. Zdravá svačina může mít mnoho podob. Dáte tedy přednost **celozrnnému chlebu s řepou a bryndzou**, toustu s **tvarohem, oříšky a hruškou**, **pita chlebu s kuřecím masem**, celozrnné **bagetě s domácí lučinou**, rajčetem a petrželkou anebo **celozrnným tortillám s tuňákovou pomazánkou** a kukuřicí?

Zdravá svačina jako od babičky: Celozrnný chléb s řepou a

bryndzou

Jako první se nabízí velmi lákavý **celozrnný chléb s červenou řepou, bryndzou, smetanovým sýrem, cibulí** a **rukolou**. Tahle zdravá svačina vám přijde k chuti kdykoliv během dne.

Potřebné ingredience na přípravu celozrnného chleba s řepou a bryndzou

- **celozrnný chléb:** dle počtu strávníků
- **červená řepa (čerstvá):** cca 2 až 3 ks (nebo dle počtu strávníků)
- **rukola:** dle chuti
- **smetanový sýr Philadelphia:** cca 1 vanička
- **bryndza:** 1 kostka
- **červená cibule:** 1 větší kus
- **máslo:** 1 lžíce
- **sůl:** dle chuti
- **mletý černý pepř:** dle chuti
- **javorový sirup:** ½ až 1 lžíce

Recept na celozrnný chléb s řepou a bryndzou

Nejprve začněte **pečením červené řepy**, což bude trvat nějakou tu dobu. Jednotlivé kusy pečlivě **zabalte do hliníkové fólie**, umístěte do předehřáté trouby a **pečte asi 60 až 70 minut** při teplotě 200 stupňů Celsia. Pečenou řepu nechte zchladnout, pak oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Dále si **orestujte na másle kolečka červené cibule** (měla by zesklovatět), po minutě až dvou zakápněte javorovým sirupem, dle chuti osolte i opepřete, promíchejte a odstavte z plotny. Nakonec sestavte sendviče. **Plátky celozrnného chleba potřete smetanovým sýrem**, pokladťe na ně červenou řepu, kolečka karamelizované cibule, omytou rukolu, **posypte rozmělněnou bryndzou** a přiklopte druhým plátem pečiva. A zdravá svačina je na světě! Jídlo konzumujte kdykoliv přijde chuť.

Zdravá svačina jako od babičky: Tousty s tvarohem, oříšky, hruškou

Další recept potěší zejména milovníky pokrmů, v kterých **se snoubí sladké i slané chutě** surovin.

Mezi ně patří i **zdravá svačina ve znamení toustů** s tvarohem, vlašskými oříšky a čerstvou hruškou.

Potřebné ingredience na přípravu toustů s tvarohem, oříšky a hruškou

- **čerstvá a zralá hruška:** cca 2 kusy
- **měkký tvaroh:** 1 vanička
- **namleté nebo nadrcené vlašské oříšky:** asi 1 menší šálek
- **celozrnný toustový chléb:** dle počtu strávníků
- **sůl:** dle chuti

Recept na tousty s tvarohem, oříšky a hruškou

Příprava tohoto pokrmu je velmi snadná. Nejprve si tedy připravte pomazánku **rozmačkáním tvarohu** spolu **s mletými či drcenými vlašskými oříšky** a **jemně pokrájenou omytou hruškou**. Dle potřeby můžete směs osolit. Dále si do křupava **opečte v toustovači celozrnný toustový chléb** a na ten pak nanášejte dostatečné množství připravené pomazánky. Přiklopte druhým chlebovým plátem a ihned podávejte. Tato zdravá svačina je neuvěřitelně lahodná! Dobrou chuť.

Zdravá svačina jako od babičky: Pita chléb s kuřecím masem

Pita chléb v celozrnné podobě je též velmi zdravý. Další zdravá svačina je tedy sestavena nejen z tohoto specifického pečiva, ale také z grilovaného kuřecího masa, zakysané smetany a sladké papriky.

Potřebné ingredience na přípravu pita chlebu s kuřecím masem

- **kuřecí prsa:** 2 až 3 kusy (nebo dle počtu strávníků)
- **pita chléb (celozrnný):** 3 až 4 kusy (nebo dle počtu strávníků)
- **olivový olej:** dle potřeby
- **sůl:** dle chuti
- **pepř:** dle chuti

- **sladká paprika (čerstvá):** 1 až 2 kusy
- **zakysaná smetana (ideálně s nižším obsahem tuku):** 1 kelímek

Recept na pita chléb s grilovaným kuřecím masem

Začněte tím, že si v troubě **opečete omytou, očištěnou a na proužky pokrájenou papriku**. Na povrchu by měla mírně ztmavnout. Pak si na pánvi s trochou olivového oleje **ogrilujte dozlatova plátky kuřecího masa** a dle chuti osolte i opepřete. Nyní **rozpečené pita chleby** potřete **zakysanou smetanou**, pokladťe na ně grilované kousky kuřecího, opečené papriky a pojídejte jak se vám zlíbí. Tato zdravá svačina dodá mnoho sil na celé odpoledne. Dobrou chuť.

Zdravá svačina jako od babičky: Celozrnná bageta s domácí lučinou, rajčetem a petrželkou

Milujete chuť Lučiny? Pak ji nemusíte kupovat. **Jednoduše si ji připravte doma.** Je to daleko ekonomičtější varianta. V kombinaci s celozrnnou bagetou, rajčetem a petrželí vznikne lahodná a zdravá svačina.

Potřebné ingredience na přípravu celozrnné bagety s domácí lučinou, rajčetem a petrželkou

- **polotučný tvaroh:** ¼ kilogramu
- **zakysaná smetana:** 200 gramů
- **sůl:** dle chuti
- **celozrnná bageta:** 2 až 3 kusy (nebo dle počtu strávníků)
- **čerstvé a zralé rajče:** 2 až 3 kusy
- **čerstvá hladkolistá petrželka:** 1 menší svazek

Recept na celozrnné bagety s domácí lučinou, rajčetem a petrželkou

Začněte přípravou **domácí lučiny**, což zabere celý jeden den. V míse si **smíchejte polotučný tvaroh se solí a zakysanou smetanou**. Směs pak přeneste na tenké plátno a nechte okapávat do hrnce přes noc. Další den si v troubě **rozpečte celozrnné bagetky**, rozpulte je na dva pláty a pomažte ten spodní domácí lučinou. Následně zasypte **jemně nasekanou petrželkou**, pokladťe **plátky omytého rajčete** a přiklopte druhým plátem pečiva. Zdravá svačina tohoto typu se hodí především na dopolední čas. Dobrou chuť!

Zdravá svačina jako od babičky: Celozrnné tortilly s tuňákovou pomazánkou a kukuřicí

A posledním tipem jsou **celozrnné tortilly s tuňákovou pomazánkou a kukuřicí**. Tato zdravá svačina je velmi sytá a dokonale utlumí hlad nejen dopoledne, ale i v odpoledním čase. Hodit se ovšem bude i na plnohodnotnou večeři.

Potřebné ingredience na přípravu celozrnných tortill s tuňákovou pomazánkou a kukuřicí

- **tuňák ve vlastní šťávě:** 1 konzerva
- **hustý bílý jogurt:** 1 kelímek
- **nakládaná a okapaná kukuřice:** asi 1 menší šálek
- **sůl:** dle chuti
- **mletý pepř:** dle chuti
- **celozrnné tortilly:** dle počtu strávníků

Recept na celozrnné tortilly s tuňákovou pomazánkou a kukuřicí

Nejprve si připravte pomazánku. V míse si **smíchejte okapaného konzervovaného tuňáka** spolu s **hustým bílým jogurtem**. Poté **osolte i opepřete** dle preferencí a vložte nakonec **nakládanou kukuřici**. Připravenou směs natřete na jednotlivé celozrnné tortilly a pečlivě zarolujte. Nakonec překrojte v polovině a konzumujte dle potřeby během dne. Tato zdravá svačina vás zasytí na dlouhé hodiny. Přejeme dobré chutnání.

Autor článku: Iveta Berezkinová