



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 10. 12. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Tipy na jedlé dárky. Doma připravené potěší nejvíce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy-na-jedle-darcky.-Doma-pripravene-potesi-nejvice__s10010x19028.html

Nevíte, čím obdarovat své blízké? Zkuste jedlé dárky, ty potěší muže i ženy. Na výběr pak máte ze dvou možností – buď vytvořit tematický balíček z koupených potravin nebo překvapit vlastní tvorbou.



Varianta číslo jedna je v základu snadnější, ale i zde můžete popustit uzdu fantazii a neomezit se jen na komerčně připravený dárkový koš. Dobrým nápadem mohou být **„svačinkové“ balíčky** složené z různých druhů ořechů a sušeného ovoce či **„tyčinková“ překvapení** obsahující různé druhy obilninových nebo ovocných tyčinek. Podobným způsobem můžete připravit

například pro milovníky ryb „**rybí**“ **balíčky**, sluncem provoněné „**středomořské**“, módní „**bezlepkové**“, sportovní „**proteinové**“ nebo „**čajové**“.

Domácí likéry

Doma připravené jedlé dárky vyžadují více práce, ale určitě potěší. Osvědčené a oblíbené jsou **domácí likéry** – nejen klasický vaječný likér, ale i čokoládový nebo kávový. Po nutriční stránce se sice nejedná o žádný zázrak, naopak jde o záležitost **plnou cukru**, ale malá sklenka jistě neublíží.

- Základem bývá smetana, slazené zahuštěné mléko, vejce a samozřejmě alkohol. Strašákem bývají vejce, což je obava oprávněná, ale má řešení – jednoduše si vyberte recept, ve kterém se syrové žloutky povaří. Nejen že se zbavíte rizika [alimentárního onemocnění](#), ale získáte i **krásně krémovou konzistenci**.

Směsi v hezkých sklenicích



Dobrým nápadem je připravit do hezkých sklenic hotové **směsi na polévku** nebo **na sušenky**. Princip je úplně jednoduchý - do sklenice vsypete potřebné ingredience, přidáte recept a hezky ozdobíte. Obdarovaný si pak zpravidla přidá pouze vejce, mléko nebo olej,

zbývající suroviny bude mít pěkně navážené a připravené. Efektivně vypadají vrstvy, takže pak pozor při transportu, aby se vám nesesypaly dohromady. Na přípravu polévek jsou **nevhodnější luštěniny**, hezky vypadají a je to i zdravý dáreček.

Naložené sýry

Zejména muži jsou milovníci pikantních pokrmů, můžete je tedy obdarovat **naloženým sýrem**. Nabízí se i klasický utopenec, ovšem z nutričního hlediska je navzdory vyššímu obsahu tuku stále lepší volbou sýr.

Potěší i oblíbený druh cukroví s láskou připravený a uložený v nápadité krabičce. A pokud se vám nechce péct vůbec nic, můžete nasušit třeba **sáček**

křížal z jablek od babičky. Mimochodem, z křížal se dá připravit velmi lahodný zimní čaj, tak nezapomeňte přibalit i skořici.

Recept na domácí sušenky do sklenice

Do sklenice:

celozrnná mouka	1 menší hrnek
jedná soda	1/2 lžičky
prášek do pečiva	1/2 lžičky
třtinový cukr	1/2 hrnku
skořice	2 lžičky
ovesné vločky	1/2 hrnku
brusinky	1/2 hrnku
nahrubo mleté ořechy	1/2 hrnku
špetka soli	

Postup:



V míse smícháme všechny ingredience ze sklenice a přidáme nastrouhané jablko a 2 vejce. Vše promícháme a lžičkou děláme hrudky, které dáváme na pečící papír. Hrudky nedávejte blízko sebe, během pečení se trochu roztečou, proto potřebují prostor.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz