



**Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor
Ugostiteljsko-turistička škola Beograd
Strukovna škola Eugen Kumičić Rovinj - Scuola di formazione
professionale Eugen Kumičić Rovigno**



**Co-funded by
the European Union**

The *Leftovers cookbook* was created as a result of the Erasmus+ project Make it green. The partnership in the project consists of three hospitality and tourism schools: Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor, Ugostiteljsko-turistička škola Beograd, Strukovna škola Eugena Kumičića Rovinj. The main goal of the project was to find solutions in the field of tourism and hospitality that would help preserve nature and fight against climate change. To achieve this, we focused on three goals: green tourism, reuse of waste materials and zero-waste cooking. The planned activities aimed to encourage critical thinking and creativity of the participants in the search of a brighter tomorrow.

Salad

WITH RICE AND VEGETABLES

Ingredients

100 g cooked rice (leftover from lunch)
100 g cooked vegetables (zucchini, bell pepper, mushrooms)
20 g pickles
salt, white pepper, olive oil, lemon juice

Method

Mix the ingredients in a bowl and season with salt and pepper.
Add the olive oil and lemon juice.
Serve on a lettuce leaf or arrugula.





Gnocchi

WITH SWISS CHARD AND POTATOES

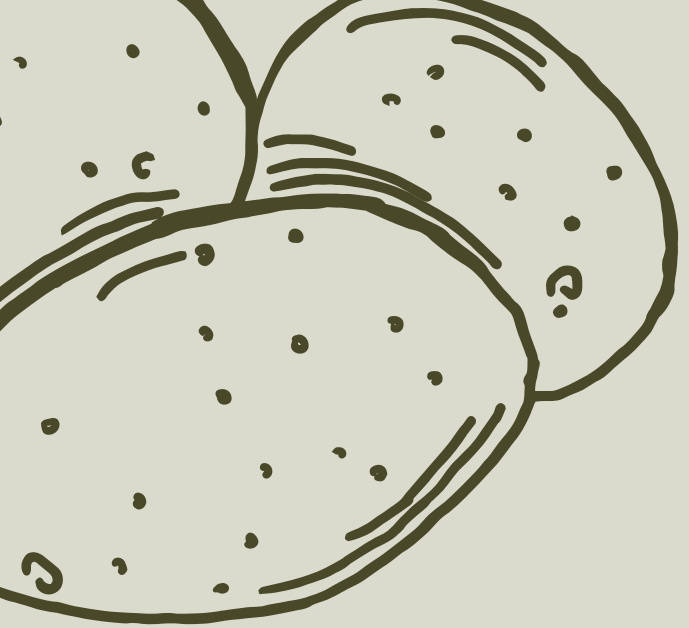
Ingredients

200 g cooked potatoes
150 g cooked Swiss
chard
100 g pancetta
1 onion
salt
white pepper
olive oil

Method

Make a potato dough from the cooked potatoes and Swiss chard.
Add an egg, salt and pepper.
Make gnocchi and boil them.
Fry the pancetta with the onion.
Serve the cooked gnocchi with the pancetta.





Stuffed

POTATOES

Ingredients

cooked potatoes
100 g champignons
1 red bell pepper
1 smaller carrot
1 leek
salt, pepper, parsley



Method

Boil the potatoes and peel them.
Cut the top of each potato and carve out the middle.
Fry the leek, champignons, red bell pepper and add in the rest of the potato.
Season with salt and parsley.
Stuff the potatoes with the mixture.
Bake for 40 minutes at 170 °C.
Garnish with dehydrated beet powder.



Panetone

PUDDING



Ingredients

400 g panetone
500 ml milk
70 g sugar
2 vanilla sugar or 1 vanilla bean
lemon peel
5 eggs
20 g raisins soaked in rum

Method

Cut the panetone into 2x2 cm cubes. Boil the milk with sugar, vanilla and lemon peel. Pour the milk mixture over beaten eggs and let simmer.

Pour the cooked milk mixture over panetone cubes and add raisins.

Put the mixture into soufflé moulds and put them in a water bath.

Bake for 30 minutes at 170 °C.



Fried bread

Ingredients

leftover bread
2 – 3 eggs
1 dl milk
1 spoon sugar
oil
jam, chocolate



Method

Slice the bread. In a bowl, beat eggs with milk. Dip bread slices into the mixture and fry them in a pan.
Sprinkle the fried bread with sugar.
Serve with jam or melted chocolate.



“Leftover” TRUFFLES



Ingredients

100 g white sponge
cake

50 g walnuts

40 g jam

0,5 dl rum

10 g almonds

100 g white chocolate

Method

Break the sponge cake into smaller pieces. Mix them with almonds, walnuts, jam and rum and form truffles. Chill in the fridge.

When chilled, dip the truffles into melted white chocolate.



Cheesecake



Methods

Ingredients

500 g cottage cheese
200 g ground cookies
100 g butter
150 g sugar
3 eggs
1 spoon vanilla extract
1 spoon lemon juice
lemon peel

Garnish

Dehydrated raspberry
powder

- 1 Mix ground cookies with melted butter. Put the mixture in a round cake tin (20 - 22 cm). Leave in the fridge to chill.
- 2 In a large mixing bowl, mix the cottage cheese, sugar, eggs, vanilla extract, lemon juice and lemon peel.
- 3 Pour the mixture over cookie base.
- 4 Preheat the oven to 160 °C. Bake the cheesecake for 45 minutes or until the edges are golden brown and the middle is baked.
- 5 Let cool completely before removing from the tin.
- 6 Garnish with dehydrated raspberry powder.



Coffee and Chocolate CUBES



Ingredients

125 ml cold coffee
110 g butter
160 g sugar
1/2 spoon vanilla sugar
50 g cocoa powder
1 egg
3/4 dl whipping cream
180 g flour
1/4 spoon baking powder

Method

- 1 Melt the butter in the coffee.
- 2 Add cocoa powder and sugar. Mix until the mixture is smooth.
- 3 Chill the mixture and add in whipping cream, egg, flour, baking powder and vanilla sugar.
- 4 Pour the mixture into a baking tin and bake for 40 minutes at 170 ° C.
- 5 When baked, slice into cubes and sprinkle with cocoa powder.





Banana BREAD

Ingredients

125 g flour
1 baking powder
30 g hazelnut
30 g walnuts
2 bananas
50 g butter
70 g sugar
lemon peel
1 vanilla sugar
2 eggs
sprinkle of salt



Method

Mix the flour with baking powder, ground hazelnuts and walnuts (you can add any other type of nuts as well). In a mixing bowl, mix eggs with sugar. Add vanilla sugar, lemon peel and mashed bananas. Add in butter, dry ingredients and mix well. Bake for 40 minutes at 170 °C.

Eco SMOOTHIE



Ingredients

180 g yogurt
1 banana
1 apple
5 g almonds
1 g honey



Method

Put all ingredients into a mixer and mix for a minute.



Apple CHIPS

Ingredients

4 apples

20 g ground
cinammon

Method

Slice apples and put them in
the food dehydrator for 6
hours at 70 °C.

Sprinkle the apples with
ground cinammon.

Serve as a snack with a
welcome drink.





Online kuharica!



Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor
Ugostiteljsko-turistička škola Beograd
Strukovna škola Eugen Kumičić Rovinj - Scuola di formazione
professionale Eugen Kumičić Rovigno



Co-funded by
the European Union

Knjižica *The Leftovers Cookbook* je nastala kot rezultat Erasmus+ projekta MAke it green. V partnerstvu so sodelovale tri gostinsko-turističnimi šole: Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor, Ugostiteljsko-turistička šola Beograd in Strukovna šola Eugena Kumičića Rovinj. Namen projekta je bil najti rešitve na področju gostinstva in turizma, ki bi pripomogle k ohranjanju narave in boju proti podnebnim spremembam. Imeli smo tri cilje: zeleni turizem, ponovna uporaba odpadnega materiala in kuhinja brez odpadkov. Načrtovane aktivnosti so spodbujale kritično mišljenje in kreativnost udeležencev pri iskanju boljše prihodnosti.

Solata

Z RIŽEM IN ZELENJAVO

Sestavine

100 g kuhanega riža (ostanek od kosila)
100 g kuhane zelenjave (bučke, paprika,
šampinjoni)
20 g kislih kumaric
sol, beli poper, olivno olje, limonin sok



Postopek

Vse sestavine zmešamo v skledi,
začinimo s soljo in poprom.
Dodamo olivno olje in limonin sok.
Postrežemo na posteljici zelene
solate ali rukole kot preprosto
večerjo iz ostankov kosila.





Njoki

Z BLITVO IN KROMPIRJEM

Sestavine

200 g kuhanega

krompirja

150 g kuhane blitve

100 g pancete

1 čebula

1 jajce

sol

beli poper

olivno olje

Postopek

Iz ostankov kuhanega krompirja in blitve zamesimo krompirjevo testo. Dodamo jajce, sol in poper. Oblikujemo njoke, ki jih skuhamo v vreli vodi. Panceto prepražimo na čebuli. Kuhane njoke dodamo panceti in postrežemo.





Polnjen

KROMPIR

Sestavine

Kuhan krompir (ostanek od kosila)

100 g šampinjonov

1 rdeča paprika

1 manjši korenček

1 por

sol, olivno olje, peteršilj



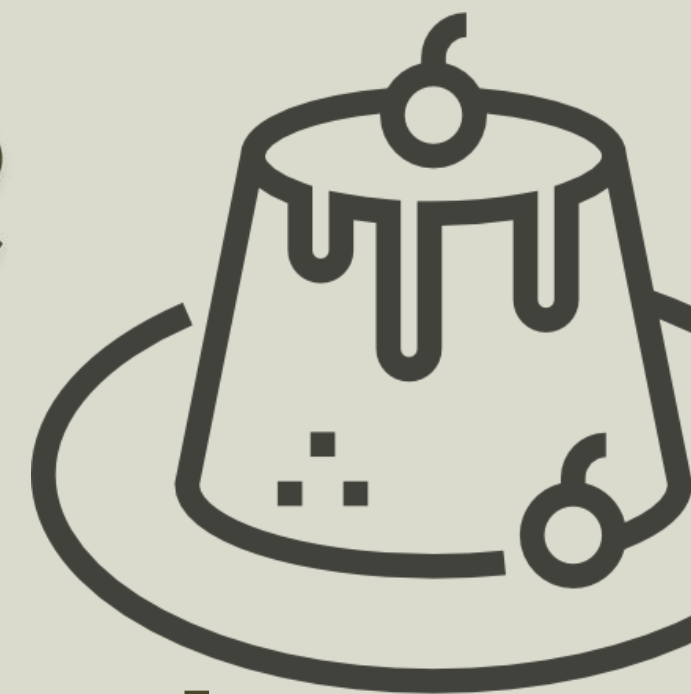
Postopek

Kuhan krompir olupimo, mu odrežemo vrh in ga izdolbemo. Na olju prepražimo por, šampinjone, papriko, nariban korenček in ostanek krompirja. Posolimo in dodamo peteršilj. Krompir napolnimo z zmesjo. Pečemo 40 minut na 170 ° C. Jed postrežemo z dehidriranim prahom rdeče pese.



Panetone

PUDING



Sestavine

400 g panetona
500 ml mleka
70 g sladkorja
2 vanilijeva sladkorja ali
vanilijeva palčka
limonina lupinica
5 jajc
20 g rozin namočenih v rumu

Postopek

Panetone narežemo na kocke velikosti 2x2 cm. V mleku skuhamo sladkor, vanilijo in limonino lupinico. Kuhano mleko prelijemo preko zmešanih jajc in še nekoliko pokuhamo. V kocke rahlo umešamo kuhano kremo in dodamo rozine. Maso razporedimo v keramične posodice za pečenje. 30 minut pečemo v vodni kopeli na 170 °C.



Pohan kruh



Sestavine

stari kruh
2 – 3 jajca
1 dl mleka
1 žlica sladkorja
olje



Postopek

Kruh narežemo na rezine. V skledi zmešamo jajca z mlekom. Kruh na obeh straneh pomočimo v mešanico in spečemo na ponvi. Pečene kruhke posipamo s sladkorjem. Postrežemo z marmelado ali stopljeno čokolado.





Kroglice

IZ OSTANKOV



Sestavine

- 100 g mletega biskvita
- 50 g orehov
- 40 g marmelade
- 0,5 dl ruma
- 10 g mandljev
- 100 g bele čokolade



Postopek

Mleti biskvit, mandlje in orehe pomešamo z marmelado in rumom ter oblikujemo kroglice enake velikosti. Kroglice ohladimo. Ko so ohlajene, jih pomočimo v topljeno belo čokolado.

Skutin

CHEESECAKE



Sestavine

500 g skute

200 g mletih piškotov

100 g masla

150 g sladkorja

3 jajca

1 žlica ekstrakta vanilije

1 žlica limoninega soka

limonina lupinica

Dekoracija

prah dehidrirane maline

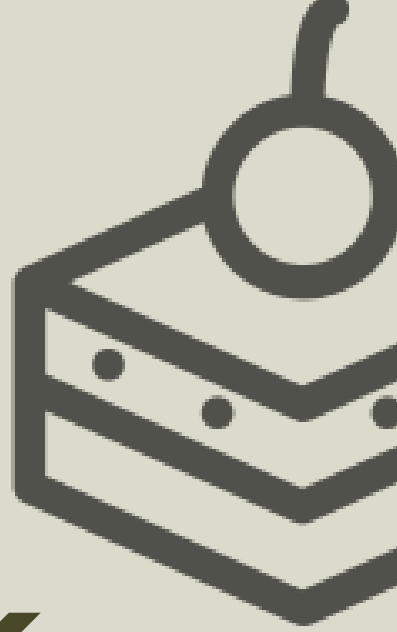
Postopek

1. Mlete piškote premešamo s stopljenim maslom. Zmes stisnemo v pekač premera 20 - 22 cm. Damo v hladilnik.
2. V veliki skledi z mešalnikom zmešamo skuto, sladkor, jajca, vanilijin ekstrakt, limonin sok in limonino lupinico, da zmes postane gladka.
3. Z zmesjo prelijemo piškotno dno.
4. Cheesecake pečemo v predhodno ogreti pečici (160 °C) 45 minut oz. dokler robovi ne postanejo zlato rjave barve, sredica pa čvrsta.
5. Cheesecake pustimo, da se popolnoma ohladi, nato ga odstranimo iz pekača.
6. Okrasimo po želji, na primer s prahom dehidriranih malin.



Kocke

S KAVO IN ČOKOLADO



Sestavine

- 125 ml hladne kave
- 110 g masla
- 160 g sladkorja
- 1/2 žlice vanilijevega sladkorja
- 50 g kakava v prahu
- 1 jajce
- 3/4 dl sladke smetane
- 180 g moke
- 1/4 žlice sode bikarbone

Postopek

1. Maslo stopimo v skuhani kavi.
2. Stopljenemu maslu dodamo kakav v prahu in sladkor. Mešamo, da dobimo gladko zmes.
3. V ohlajeno zmes dodamo tekočo sladko smetano, jajce, moko, sodo bikarbono in vanilin sladkor. Vse dobro zmešamo, da dobimo gladko zmes.
4. Zmes zlijemo v pekač in pečemo 40 minut na 170 °C.
5. Pečene kocke narežemo in posipamo s kakavom v prahu.





Bananin

KRUH

Sestavine

125 g ostre moke

1 pecilni prašek

30 g lešnikov

30 g orehov

2 banani

50 g masla

70 g sladkorja

limonina lupinica

1 vanilin sladkor

2 jajci

ščep soli



Postopek

Moko pomešamo s pecilnim praškom, mletimi lešniki in orehi (namesto lešnikov in orehov lahko dodamo tudi druge oreške).

V drugi posodi z ročnim mešalnikom penasto umešamo jajci s sladkorjem. Dodamo vanilin sladkor, limonino lupinico in pretlačeni banani. V zmes dodamo maslo in suhe sestavine ter premešamo. Pečemo 40 minut na 170 °C.

ERKO SMOOTHIE



Sestavine

180 g jogurta

1 banana

1 jabolko

5 g mandljev

1 g medu



Postopek

Vse sestavine vstavimo v mešalnik in
mešamo 1 minuto.



Jabolčni ČIPS

Sestavine

4 jabolka
20 g mletega
cimeta

Postopek


Jabolka narežemo na kolute in damo v dehidrator za sadje. Sušimo 6 ur na 70 °C. Sušena jabolka posujemo s cimetom. Postrežemo kot prigrizek ob pijači dobrodošlice.





Erasmus+

Online kuharica!



Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor
Ugostiteljsko-turistička škola Beograd
Strukovna škola Eugen Kumičić Rovinj - Scuola di formazione
professionale Eugen Kumičić Rovigno



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Knjižica Leftovers cookbook nastala je kao rezultat Erasmus+ projekta Make it green. Partnerstvo u projektu čine tri škole ugostiteljsko-turističkog smjera: Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor, kao nositelj, te Ugostiteljsko-turistička škola Beograd i Strukovna škola Eugena Kumičića Rovinj. Projektom smo htjeli pronalaziti rješenja u području turizma i ugostiteljstva koja bi pomogla u očuvanju prirode i borbi protiv klimatskih promjena. Da bi to postigli, usredotočili smo se na tri cilja: zeleni turizam, ponovna uporaba otpadnog materijala i kuhanje bez otpada. Planirane aktivnosti imale su za cilj potaknuti kritičko razmišljanje i kreativnost sudionika u potrazi za boljom budućnošću.

Salata

OD RIŽE I POVRĆA



Sastojci

100 gr kuhane riže (ostatka od ručka)
100 gr pirjanog povrća (tikvice, paprike
šampinjoni)
20 gr kiselih krastavaca
Sol, bijeli papar, maslinovo ulje,
limunov sok

Priprema

Sve navedene sastojke izmiješamo u zdjeli, začinimo solju i bijelim paprom. Dodamo maslinovo ulje i limunov sok. Možemo poslužiti na podlozi od zelene salate ili rikule kao laganu večeru od ostataka ručka.





Njoki

OD BLITVE I KRUMPIRA

Sastojci

200g kuhanih krumpira
u ljuski

150 g kuhane blitve

100g pancete

1 luk

Sol

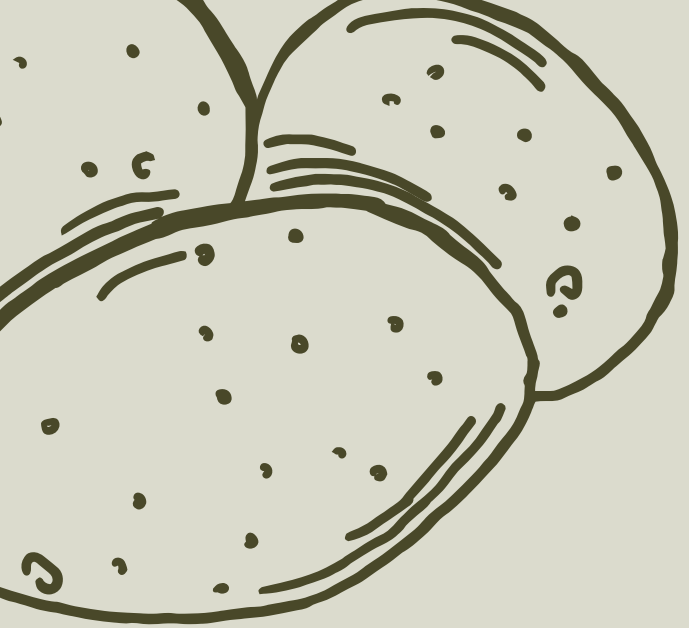
Bijeli papar

Maslinovo ulje

Priprema

Od ostataka kuhanog krumpira u ljuski i kuhane blitve umijesimo krumpirovo tijesto. Dodamo jedno cijelo jaje sol i bijeli papar. Oblikujemo valjuške (njoke) koje kuhamo u kipućoj vodi. Pancetu podfrigamo na luku sa dodatkom maslinovog ulja. U pancetu dodamo kuhane njoke te poslužimo.





Punjeni KRUMPIR

Sastojci

Krumpir kuhan u ljusci (ostatak od ručka)

100 gr šampinjona

1 crvena paprika

1 manja mrkva

1 poriluk

Sol, maslinovo ulje, peršin



Priprema

Kuhani krumpir ogulimo, odrežemo vrh te izdubimo. Na ulju pirjamo poriluk, šampinjone, papriku, ribanu mrkvu i ostatak krumpira, posolimo i dodamo peršin. Krumpir punimo sa smjesom pirjanog povrća te zapečemo na 170 ° C oko 40 min. Jelo dekoriramo prahom od dehidrirane cikle.



Panetone

PUDING



Sastojci

- 400 gr panetona (ili pinca)
- 500 ml mlijeka
- 70 gr šećera
- 2 vanilina šećera ili 1 vanilin štapić
- Limunova korica
- 5 jaja
- 20 gr groždica namočenih u rumu

Priprema

Panetone ili pincu narežemo na kocke 2 X 2 cm. Mlijeko kuhamo sa šećerom, vanilijom i limunovom koricom, kuhano mlijeko prelijemo preko tučenih jaja, smjesu kratko kuhamo. Kockice panetona rahlo miješamo sa kremom, dodamo groždice namočene u rumu. Smjesu rasporedimo u posudice za pečenje te pečemo u vodenoj kupki na 170 ° C oko 30 min.



Motanice

(SUPE, POHANI KRUH)



Sastojci

Kruh od jučer
2 – 3 jaja
1 dl mlijeka
1 žlica šećera
Ulje za pečenje



Priprema

Kruh narežemo na fete, u zdjeli miješamo jaja sa mlijekom. Kruh kratko umočimo sa obje strane u smjesu jaja te pečemo na zagrijanom ulju.

Motanice posipao sa kristal šećerom. Možemo poslužiti sa đemom ili otopljenom čokoladom uz šalicu toplog mlijeka.





Kuglice

OD OSTATKA



Sastojci

- 100g mljevenog biskvita
- 50g oraha
- 40g marmelade
- 0,5dl ruma
- 10g badema
- 100g bijele čokolade

Priprema

Mljeveni biskvit, bademe i orahe pomiješamo s marmeladom i rumom te oblikujemo kuglice jednake veličine. Nakon što su se kuglice ohladile i stisle umočimo ih u bijelu čokoladu.



Cheesecake

OD SKUTE

Priprema



Sastojci

500g skute

200g mljevenih kreker

100g maslaca

150g šećera

3 jaja

1 žlica ekstrakta vanilije

1 žlica limunovog soka

Korica limuna

Dekoracija

Prah dehidrirane maline

1. Pomiješati mljevene kekere s otopljenim maslacem i utisnuti smjesu na dno kalupa za pečenje (promjer 20-22 cm). Staviti u hladnjak dok pripremamo kremu.
2. U velikoj zdjeli mikserom izmiksamo skutu, šećer, jaja, ekstrakt vanilije, limunov sok i koricu dok smijesa ne postane glatka.
3. Prelijemo smjesu preko ohlađene kore od kreker.
4. Peći cheesecake u prethodno zagrijanoj pećnici na 160°C 45 minuta ili dok rubovi ne budu zlatno-smeđe boje, a sredina čvrsta.
5. Ostavite cheesecake da se potpuno ohladi prije nego što ga izvadite iz kalupa.
6. Ukrasiti voćem po želji ili prahom od dehidriranih malina



Kocke

OD KAVE I ČOKOLADE



Sastojci

125ml hladne jake kave
110g maslaca
160g šećera
1/2 žličice vanilin šećera
50g kakaa u prahu
1 jaje
3/4 dl slatkog vrhnja
180g brašna
1/4 žličice sode
bikarbone

Priprema

1. Maslac staviti u skuhanu kavu i otopiti na laganoj vatri.
2. Kada se maslac rastopi dodati kakao u prahu i šećer. Mješati da se sve poveže i da bude glatka smijesa bez grudica. Maknuti s vatre i pustiti da se ohladi na sobnoj temperaturi.
3. U prohlađenu smijesu dodamo tekuće slatko vrhnje, jaja, brašno sa sodom bikarbonom i vanilin šećer. Sve miješati ručno dok ne dobijemo lijepu smijesu bez grudica.
4. Smijesu izlijemo u kalup i pečemo oko 40 minuta na 170°C.
5. Izrezati na kocke i posipati kakaom u prahu





Kruh OD BANANA

Sastojci

125 gr oštrog brašna
1 prašak za pecivo
30 gr lješnjaka
30 gr oraha
2 banane
50 gr maslaca
70 gr šećera
Korica limuna
1 vanilin šećer
2 jaja
Prstohvat soli



Priprema

Brašno miješamo sa praškom za pecivo i mljevenim lješnjacima i orasima (umjesto lješnjaka i oraha možemo staviti orašaste plodove koje imamo za potrošiti). U posebnoj posudi miksamo jaja sa šećerom, aromama i protisnutim zreloom bananama. Dodamo maslac te spojimo sa suhim sastojcima. Smjesu pečemo u kalupu na 170 C° oko 40 min.

ECO SMOOTHIE



Sastojci

180 gr čvrstog jogurta

1 banana

1 jabuka

5 g badem

1 gr meda



Priprema

Sve navedene sastojke
stavimo u turmix,
miješamo 1 minutu



Jabučni ČIPS

Sastojci

4 jabuke

20 gr mljevenog
cimeta

Priprema

Dotrajale jabuke izrezati na kolutiće i staviti 6h u dehidrator na 70°C Sušene jabuke posuti cimetom i poslužiti kao apетisane uz piće dobrodošlice ili domjenak.





Online kuharica!



Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor
Ugostiteljsko-turistička škola Beograd
Strukovna škola Eugen Kumičić Rovinj - Scuola di formazione
professionale Eugen Kumičić Rovigno



Co-funded by
the European Union

Књига рецепата *Припрема хране без отпада* је настала као резултат Еразмус+ пројекта *Make it green*. У партнерству су учествовале три угоститељско-туристичке школе: Угоститељско-туристичка школа Марибор, Угоститељско-туристичка школа Београд и Средња стручна школа Еуген Кумичић Ровињ. Сврха пројекта је била проналажење решења у области угоститељства и туризма која би помогла очувању природе и борби против климатских промена. Имали смо три циља: зелени туризам, поновну употребу отпадног материјала и кување без отпада. Планиране активности подстакле су критичко мишљење и креативност учесника у потрази за бољом будућношћу.

Салата СА ПИРИНЧЕМ И ПОВРЋЕМ

Састојци

100 g куваног пиринча (остатак од ручка)
100 g куваног поврћа (тиквице, паприка,
шампињони)
20 g киселих краставаца
со, бели бибер, маслиново уље, сок од лимуна



Припрема

Помешајте све састојке у чинији, зачините сољу и бибером. Додајте маслиново уље и лимунов сок. Послужите на подлози од зелене салате или руколе .



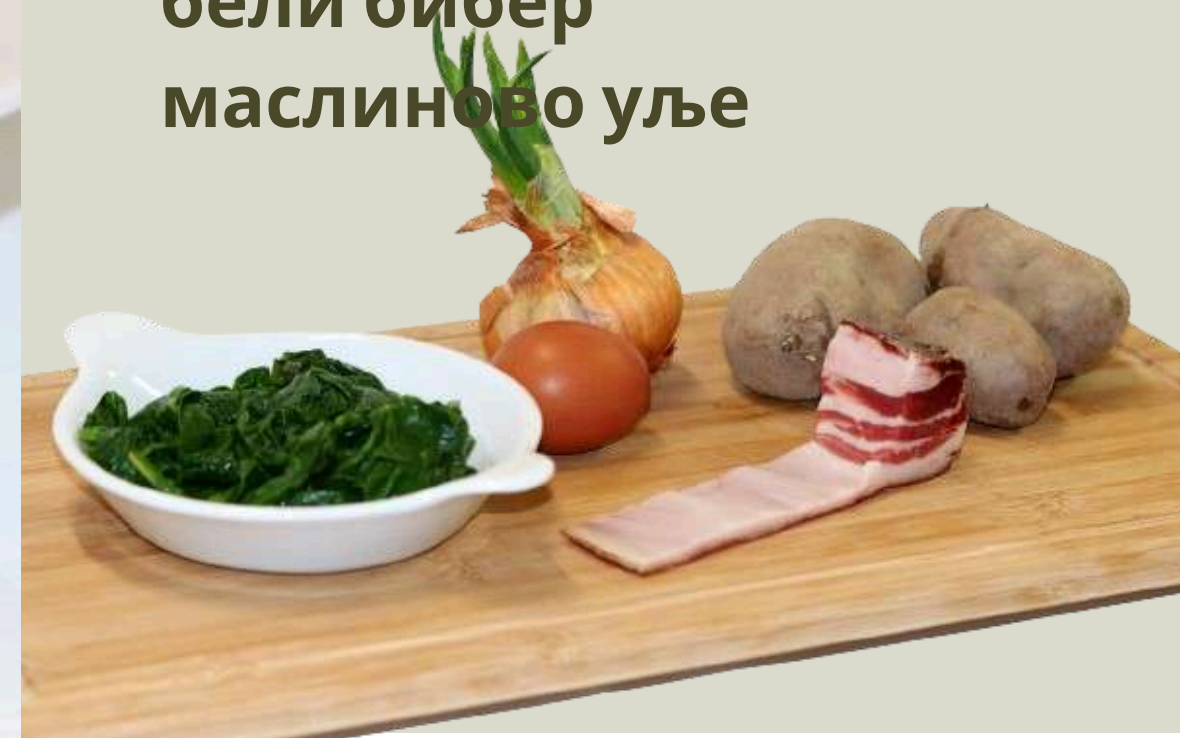


Њоке

СА БЛИТВОМ И КРОМПИРОМ

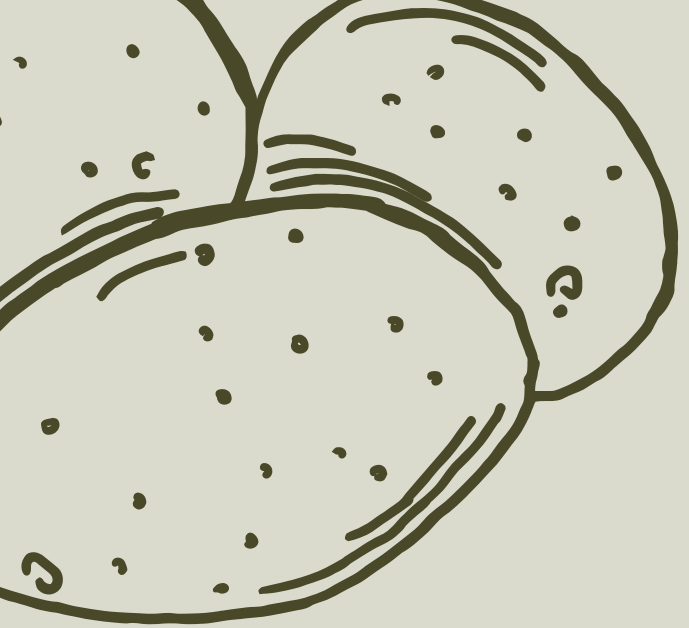
Састојци

200 g куваног
кромпира
150 g куване блитве
100 g сланине
(панцета)
1 лук
1 јаје
со
бели бибер
маслиново уље



Припрема

Од остатака куваног кромпира и блитве замесите тесто од кромпира. Додајте јаје, со и бибер. Направите њоке и скувате их у кључалој води. Пропржите сланину на луку. Послужите куване њоке са сланином.



Пуњени КРОМПИР

Састојци

кувани кромпир (остатак од ручка)
100 g шампињона
1 црвена паприка
1 мала шаргарепа
1 порилук
со, маслиново уље, першун



Припрема

Скувати и ољуштити кромпир. Одрезати врх и издубити сваки кромпир. На уљу пропржити празилук, шампињоне, паприку, рендану шаргарепу и остатак кромпира. Посолите и додајте першун. Напуните кромпир смешом. Пеците 40 минута на 170 ° C. Јело послужите са дехидрираним цвеклом у праху.



Panetone

ПУДИНГ



Састојци

400 g панетона
500 ml млека
70 g шећера
2 ванилин шећера или
штапића ваниле
лимунова кора
5 јаја
20 г сувог грозђја намоченог у
рум

Припрема

Панетоне исећи на коцке
2x2cm. У млеку скувати
шећер, ванилу и кору лимуна.
Умућена јаја прелити
куваним млеком и још мало
кувати.
Скуван крем прелити преко
коцкица и додати суве
грозђице.
Масу распоредити у
керамичку посуду за печење.
Пеците 30 минута на 170 °C.



Похован хлеб

Састојци

стари хлеб

2 – 3 јаја

1 dl млека

1 кашичица шећера

уље

џем, чоколада



Припрема

Исеците хлеб на кришке. У посуди, умутити јаја са млеком. Умочите хлеб у смесу са обе стране и испеците на тигању. Печени хлеб посути шећером. Послужити са џемом или отопљеном чоколадом.





Куглице ОД ОСТАТАКА



Састојци

100 g млевеног
кекса/патишпања
50 g ораха
40 g мармеладе
0,5 dl рума
10 g бадема
100 g беле чоколаде



Припрема

Уситнити патишпањ на
комадиће. Помешати их са
бадемима, орасима, џемом
и румом и формирати
лоптице исте величине.
Охладите у фрижидеру.
Када се охладе, умочите их
у отопљену белу чоколаду.

CHEESECAKE



Састојци

500 g швапског сира

200 g млевеног кекса

100 g путера

150 g шећера

3 јаја

1 кашика екстракта

ваниле

1 кашика сока од

лимуна

корица лимуна

Декорација

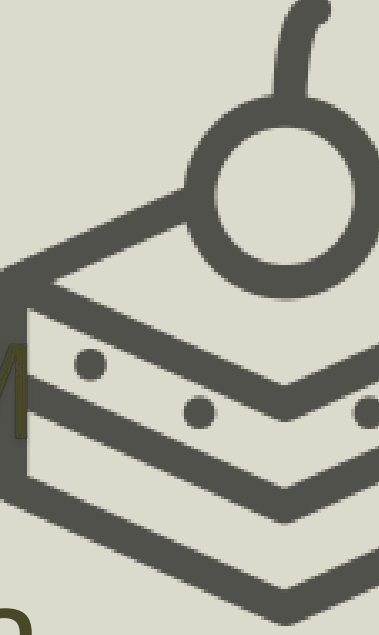
прах дехидриране малине

Припрема

1. Млевени кекс помешати са отопљеним путером. Ставити смесу у округлу тепсију пречника 20 - 22 cm. Ставите у фрижидер да се охлади.
2. У већој посуди умутити свежи сир, шећер, јаја, екстракт ваниле, сок и корицу лимуна.
3. Сипајте смесу преко смесе од млевеног кекса.
4. Загрејте рерну на (160 °C) 45 минута или док ивице не постану златно смеђе, а средина чврста.
5. Оставите да се потпуно охлади, а затим га извадите из калупа.
6. Украсити по жељи, на пример са прахом од дехидрираних малина.



Коцке СА КАФОМ И ЧОКОЛАДОМ



Састојци

125 ml хладне кафе

110 g путера

160 g шећера

1/2 кашичице

ванилин шећера

50 g какао у праху

1 јаје

3/4 dl слатке павлаке

180 g брашна

1/4 кашичице

прашка за пециво



Припрема

1. Растопите путер у скуваној кафе.
2. Додајте какао прах и шећер. Мутите док не добијете глатку смесу.
3. У охлађену смесу додати слатку павлаку, јаје, брашно, прашак за пециво ванилин шећер.
4. Смесу сипајте у посуду за печење и пеците 40 минута на 170 °C.
5. Печене коцке исеците и поспите какао прахом.



Хлеб од БАНАНЕ

Састојци

125 g брашна
1 прахак за пециво
30 g лешника
30 g ораха
2 банане
50 g путера
70 g шећера
корица лимуна
1 ванилин шећер
2 јаја
прстохват соли



Припрема

Брашно помешати са прашком за пециво, млевеним лешницима и орасима (могу се додати и други орашasti плодови). У другој посуди и пенасто умутите јаја и шећер. Додајте ванилин шећер, корицу лимуна и изгњечене банане. Додајте путер и суве састојке у смешу и добро промешајте. Пеците 40 минута на 170 °С.

ЕКО SMOOTHIE



Састојци

180 g јогурта

1 банана

1 јабока

5 g бадема

1 g меда

Припрема

Ставите све састојке у блендер и мешајте 1 минут.



Чипс од јабуке

Састојци

4 јабуке

20 g млевеног
цимета

Припрема

Јабуке исеците на кришке и ставите у дехидратор за воће 6 сати на 70 °C.

Суве јабуке посути млевеним циметом. Служи се као ужина уз пиће добродошлице.

