

# PĚŠTIMINUTOVĚ • DORTĚ • K

PĚtek, 03 srpen 2018

JednoduchĚ, a velmi rychle hotovĚ. PotĚbujete na nĚj jen vloĚky, banĚjn, trochu mlĚka a vejce. SnĚdanĚ, pĚp-svaĚina. ZdravĚ, vĚivnĚ; a mimoĚdnĚ chutnĚ. VhodnĚ pĚed sportem i na dietu. KaĚdopĚdnĚ - bĚhem pĚDĚ se udĚlat na milion zpĚsobĚ a postaĚ- vĚim k tomu pouze tĚ suroviny. A pokud do toho zapojĚte dĚti, budou mĚ bezva zĚjavu.

NenĚ divu, Ěe je tento dortĚ-k mezi pĚ-znivci zdravĚ stravy tak oblĚbenĚ: dodĚ energii, na dlouhou dobu zasytĚ - a jak Ě-kĚim, je vhodnĚ takĚ pĚed trĚninkem.

NejĚastĚji se peĚe v hrnĚ-Ěku v mikrovlnce (jde to i v troubĚ). IdeĚlnĚ- hrnek je cca 350 ml velkĚ a kaĚdopĚdnĚ bez kovovĚch ozdob. ZĚkladem klasickĚho receptu na sladko jsou vĚtĚinou tĚ suroviny: banĚjn, ovesnĚ vloĚky, troĚku mlĚka a vejce (mĚ Ěe bĚt i bez nĚj).

StaĚ- dobĚme rozmĚkat banĚjn a vĚjechny suroviny poĚdnĚ promĚchat. Pak uĚ smĚs nalijte do hrnĚku, kterĚ je moĚnĚ dĚjt do mikrovlnky, a za tĚi minuty mĚte nadĚchanou pochoutku hotovou.

Tenhle malĚ dortĚ-k je dĚ-ky banĚjnu vĚĚnĚ a dĚ-ky vloĚkĚm krĚsnĚ nadĚchanĚ.

DalĚ- variantou je jableĚnĚ dortĚ-k Ě€ postup stejnĚ:

SmĚchejte lĚci vloĚek, lĚci celozrnĚ mouky, pĚl nastrohanĚho jablka, lĚiĚku skoĚice, vejce, mlĚko dle chuti, lĚci kokosovĚho oleje a troĚku jedlĚ sody. Nejprve smĚchejte suchĚ suroviny, potĚ k nim pĚidejte ostatnĚ.

UrĚitĚ Ěasem pĚijdete sami na plno dalĚ-ch variant.

Dobrou chuĚ,

MarkĚtka