

Okurkové jednohubky

Postup:

Okurky nakrájejte na plátky, potřete lučinou, přidejte šunku, sýr, polníček a přikryjte druhým plátkem okurky a spojte párátkem.

Ředkvičková pomazánka

Postup:

Svazek ředkviček nakrájejte na jemné nudličky, osolte a nechte v sítku 15 min odstát, poté vymačkejte vodu, kterou ředkvičky pustily. V míse smíchejte 200 g čerstvého smetanového sýru, žervé nebo lučiny, hrst nasekané pažitky, 1 lžičku plnotučné hořčice, sůl a pepř. Nakonec vmíchejte ředkvičky.

Jahodové pohárky

Postup:

Na dno skleniček naskládejte tenké plátky banánů. Smíchejte 200 g zakysané smetany a 200 g polotučného tvarohu, oslaďte medem. Smetanový krém navrstvěte na banány. Ozdobte plátky jahod a posypte mandlovými lupínky (nasucho opraženými v troubě).

Ovocný salátek

Postup:

Do mísy nakrájejte na malé kousky jablka, nektarinky, banány, jahody a přidejte maliny, vše promíchejte. Rozdělte do malých misek, ozdobte směsí zakysané smetany, tvarohu a medu a posypte nasucho opraženými mandlovými lupínky.