

KULINARIČNO

*doživetje*



V URBANEM  
GLAMPINGU

## Kulinarično doživetje v urbanem glampingu

**Uredili:** Teja Horvat, Mojca Fink, Sanja Dimc in Klemen Širok

**Avtorji besedil:** Teja Horvat, Mojca Fink, Sanja Dimc, Urška Ličen, Katarina Bensa, Ajra Luznik, Kaja Hostnik, Petra Klanšek, Jaka Pirnat, Irena Kleibencetl, Klemen Širok, Miha Lesjak in Matej Plevnik

**Oblikovanje:** Mojca Fink, Teja Horvat in Sanja Dimc

**Fotografije:** Sanja Dimc, Mojca Fink in Teja Horvat

**Izdala in založila:** Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper | [hippocampus.si](http://hippocampus.si)

Koper | 2023



Priročnik je nastal v okviru projekta Umeščanje urbanega glampinga v inovativne oblike turističnih produktov istrskega zaledja, ki ga je izvajala Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju od marca do junija 2023. Vodja projekta je bil dr. Matej Plevnik.

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,  
ZNANOST IN INOVACIJE



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

© 2023 Univerza na Primorskem

### Brezplačna elektronska izdaja

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-241-1.pdf>

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-242-8/index.html>

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-241-1>

**Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili  
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani**

COBISS.SI-ID 154773763

ISBN 978-961-293-241-1 (PDF)

ISBN 978-961-293-242-8 (HTML)

# Začnimo kulinarično doživetje

V knjižici z naslovom »Kulinarično doživetje v urbanem glampingu« so predstavljeni preprosti recepti, ki so popolno dopolnilo glamping doživetju. Pri pripravi obrokov smo imeli v mislih idejo, da gost glampinga na recepciji prevzame košarico z živili in si v glampu samostojno pripravi kulinarično doživetje.

V knjižici boste našli preproste recepte, ki jih lahko pripravi vsak navdušen glamping avanturist. Vsebuje številne jedi, vse od okusnih zajtrkov, kosil in večerji do slastnih sladici. V teh jedeh lahko uživajo tako sladkosnedi, kot tudi tisti, ki prisegajo na slane jedi.

Recepti vam bodo prihranili dragocen čas pri odločanju, kaj jesti med vašim glamping oddihom. Zahtevajo minimalno sestavin kot tudi pripomočkov, kar vam bo omogočilo hitro in enostavno pripravo obrokov. Tako boste lahko več časa posvetili dogodivščinam in aktivnostim v naravi s svojimi bližnjimi.

Priprava jedi in obrokov vam bo pričarala pravo kulinarično doživetje v objemu narave. Ne glede na to, ali se odpravljate na romantično doživetje za dva ali na družinski oddih, vas bo knjižica receptov spremenila v pravega kuharskega mojstra.

Pripravi se na okusno in sproščujoče kulinarično doživetje, ki vas bo zagotovo očaralo.

**Omleta**

**Polnjena bombetka**

**Kruhki z namazom iz oliv**

**Tunin namaz s čebulo in kumaricami**

**Kremna ribana kaša**

**Prosenka kaša**

**Čokoladni gres**

**Kruhki z gozdnimi sadeži**

**Šnite z jagodami**



Zajtrki



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

472 kcal / 1973 kJ

Ogljikovi hidrati

6 g

Maščobe

36 g

Beljakovine

33 g

# Omleta

## Sestavine (za 4 osebe)

12 jajc  
4 pesti češnjevih paradižnikov  
300 g mocarele  
listi sveže bazilike  
sol  
poper  
oljčno olje

## Postopek

V skledo ubijemo jajca in jih stepemo z metlico. Nato narežemo mocarelo in predhodno oprane paradižnike na kocke. Na kuhalni plošči segrejemo ponev na srednji temperaturi in vanjo kapnemo čajno žličko oljčnega olja, ki ga enakomerno razporedimo. V ponev vlijemo jajčno mešanico in ji dodamo sol ter poper, nato vse skupaj dobro premešamo. Pustimo, da omleta zakrkne, in jo preložimo na krožnik. Na omleto dodamo mocarelo, narezane paradižnike in nasekljano svežo baziliko ter jo prepognemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

630 kcal/ 2633 kj

Ogljikovi hidrati

30 g

Maščobe

34 g

Beljakovine

42 g



# Polnjena bombetka

## Sestavine (za 4 osebe)

4 bombetke  
12 jajc  
4 čajne žličke olivnega olja  
sol  
popper  
8 rezin pršuta  
4 pesti rukole

## Postopek

V skledi razžvrkljamo jajca s pomočjo metlice. Na šibkem ognju segrejemo ponev z oljem in vanjo dodamo jajca, ki jih pečemo na srednje močnem ognju. Med pečenjem jih občasno premešamo, da postanejo mehka in kremasta. Začinimo jih s soljo in poprom po okusu. Medtem ko se jajca pečejo, bombeto prerežemo na polovico, vendar ne do konca, da se ne razpolovi. Na spodnjo polovico nanesimo jajca in na vrh položimo pršut ter rukolo.

1 porcija vsebuje

Kruhki z zašinkom

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

243 kcal / 1016 kJ

6 g

22 g

4 g

Kruhki z lososom

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

243 kcal / 1016 kJ

6 g

22 g

6 g



# Kruhki z namazom iz oliv

## Sestavine

50 g oljk  
20 g sušenih paradižnikov  
1 kapra  
5 žlic oljčnega olja  
francoska štruca  
mocarela  
zelena solata  
rezina zašinka  
rezina lososa

## Postopek

V skledo stresemo olive, sušene paradižnike v slanici, kapre in 5 jedilnih žlic oljčnega olja ter vse skupaj dobro zmešamo s pomočjo paličnega mešalnika, da dobimo namaz. Nato francosko štruco narežemo poševno na manjše kose, ki jih namažemo z olivnim namazom, obložimo z listi zelene solate in rezino lososa ali pršuta ter na koncu kroglico mocarele, ki jo pritrdimo z zobotrebcom.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

503 kcal / 2103 kJ

Ogljikovi hidrati

48 g

Maščobe

26 g

Beljakovine

21 g



# Tunin namaz s čebulo in kumaricami

**Sestavine (za 2 osebi)**  
tuna v slanici (konzerva)  
1 rdeča čebula  
20 g lahke kisle smetane  
5 srednje velikih kumaric  
sol  
poper  
1 čajna žlička gorčice  
rezine kruha

## **Postopek**

Čebulo olupimo in drobno sesekljamo. Prav tako pripravimo kumarice v slanice, ki jih narežemo na drobne koščke. Pločevinko tune odpremo in odlijemo odvečno tekočino. Odcejeno tuno stresemo v skledo in jo z vilicami razdrobimo na manjše kose. Dodamo nasekljano čebulo, kumarice iz slanice, kislo smetano, čajno žličko gorčice ter poper. Vse skupaj dobro premešamo. Po okusu lahko namazu dodamo še sol ali poper, vendar je treba pri tem upoštevati, da je tuna že slana. Tunin namaz postrežemo z rezinami navadnega kruha.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

470 kcal / 1965 kJ

Ogljikovi hidrati

78 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

13 g

# Kremna ribana kaša

## Sestavine (za 4 osebe)

400 g ribane kaše  
1,2 l mleka  
cimet (po želji)  
4 pesti rozin  
ščepec soli  
4 zavitki vaniljevega sladkorja  
(32 g)  
8 žlic domače marmelade  
listi sveže melise

## Postopek

V posodi segrevamo mleko in medtem dodamo ščepec soli, vaniljev sladkor in cimet. Ko mleko zavre, mu dodamo ribano kašo in premešamo sestavine tako, da se enakomerno porazdelijo. Kašo v mleku kuhamo približno 8 minut in občasno premešamo, da se ne prime na dno posode. Količino mleka prilagodimo glede na želeno gostoto jedi. V ločeni posodi med tem časom namočimo rozine v majhni količini tople vode, da se zmehčajo. Ko je kaša mehka in dovolj kuhana, jo odstavimo z ognja in ji dodamo rozine. Razdelimo jo v posodice in jo okrasimo z žlico domače marmelade ter s svežimi listki melise.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

772 kcal / 3226 kJ

Ogljikovi hidrati

87 g

Maščobe

38 g

Beljakovine

21 g



# Prosenka kaša

## Sestavine (za 4 osebe)

1 l mleka (poljuben rastlinski  
napitek)  
4 ščepci soli  
240 g prosene kaše  
mleti cimet (po želji)  
200 g sesekljanе temne čokolade  
4 pesti sesekljanih lešnikov  
mandljevi lističi za posip  
med  
jagode

## Postopek

V kozici segrevamo mleko do vretja in dodamo ščepec soli. Medtem operemo proseno kašo pod tekočo vodo s pomočjo cedila. Dodamo jo k mleku ob vretju, nato zmanjšamo ogenj in kuhamo še približno 15–20 minut na nizki temperaturi, občasno premešamo, da se kaša ne prime na dno kozice. Medtem ko se kaša kuha, operemo in narežemo jagode ter sesekljamo temno čokolado in lešnike. Ko je kaša kuhana, kozico odstavimo z ognja in dodamo cimet, žlico medu, lešnike in čokolado. Vse sestavine premešamo, da se enakomerno porazdelijo med kašo, vrh potresemo z narezanimi jagodami ter mandljevim lističi.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

372 kcal / 1558 kJ

Ogljikovi hidrati

49 g

Maščobe

15 g

Beljakovine

11 g

# Čokoladni gres

## **Sestavine (za 1 osebo)**

60 g pšeničnega zdroba  
2 dcl mleka  
1 vaniljev sladkor (po želji)  
25 g čokolade  
domače jagode

## **Posip**

nektarina (ali sadje po želji)  
drobljeni arašidi

## **Postopek**

V kozici segrejemo mleko do vretja, po želji pa dodamo tudi malo sladkorja. Ogenj pred vretjem zmanjšamo in v mleko dodamo pšenični zdrob. Kuhamo na nizki temperaturi približno 3 minute in medtem stalno mešamo, da se pšenični zdrob ne zažge. Če želimo redkejšo zmes, dodamo malo mleka ali vode, vendar moramo upoštevati, da bodo kasneje dodane jagode spustile nekaj vode in se bo gres razredčil. V gres primešamo narezane jagode in ga odstavimo z ognja, ko je kuhan. Nato dodamo še sesekljano čokolado, ki jo premešamo, da se lepo razpusti. Pripravljen gres postrežemo v skledici in ga okrasimo z narezano nektarino ter nadrobljenimi arašidi. Seveda pa ga lahko okrasite s sestavinami po vaši želji.

1 porcija vsebuje

Kruhki s skuto in gozdnimi sadeži

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

79 kcal / 330 kJ

14 g

2 g

2 g

Kruhki s čokoladnim namazom in gozdnimi sadeži

Energijska vrednost

Ogljikovi hidrati

Maščobe

Beljakovine

119 kcal / 497 kJ

16 g

5 g

2 g



# Kruhki z gozdnimi sadeži

## Sestavine

beli kruh  
15 g skuta  
0,5 čajne žličke medu  
čokoladni namaz  
maline  
borovnice  
kokosova moka

## Postopek

Francosko štruco narežemo poševno na manjše kose. Nekatere kose namažemo s skuto in nanje položimo maline ter borovnice, ki jih prelijemo z medom. Druge kose namažemo s čokoladnim namazom ter nanje položimo maline in borovnice.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

749 kcal / 3131 kj

Ogljikovi hidrati

41 g

Maščobe

61 g

Beljakovine

12 g

# Šnite z jagodami

## Sestavine (za 2 osebi)

2–4 rezine kruha  
250 do 300 ml mleka  
vaniljin sladkor  
jajce  
olje za cvrtje  
sladkor v prahu za posip

## Postopek

Narežemo star kruh na rezine debeline približno 1,5 cm. Nato pripravimo dva globoka krožnika ali plitki skledi. V enega vlijemo mleko z dodanim vaniljinim sladkorjem in ga dobro premešamo, da se sladkor popolnoma raztopi. V drugi krožnik ubijemo jajce, ki ga z vilicami dobro razžvrkljamo.

Medtem na kuhalnik pristavimo ponev in jo segrejemo z oljem. Rezine kruha najprej namočimo v mleko, da se malce napijejo, nato jih pomočimo v stepena jajca in na koncu zlatorjavo ocvremo v segretem olju. Med cvrenjem jih obračamo, da se lepo obarvajo in zapečejo na obeh straneh.

Med pripravo ocvrtih šnit pripravimo in operemo jagode. Ko so šnite pripravljene, jih preložimo na krožnik in na vrh položimo jagode ter jih posujemo s sladkorjem v prahu.

**Testenine s paradižnikom, z baziliko in  
mocarelo**

**Rižota z graham, s koruzo in kozicami**

**Testenine s pestom**

**Riba v pivskem testu in krompir z blitvo**

**Tortilja s piščancem in paradižnikovo  
omako**

**Rižota s šparglji**

**Tunine tortilje**

**Solata Caprese**





# Kosila in večerje



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

706 kcal / 2951 kJ

Ogljikovi hidrati

75 g

Maščobe

34 g

Beljakovine

25 g

# Testenine s paradižnikom, z baziliko in mocarelo

## Sestavine (za 4 osebe)

400 g testenin  
400 g češnjevih paradižnikov  
200 g mocarele  
sveži listi bazilike  
3 l vode  
6 žlic oljčnega olja  
sol  
popper

## Postopek

V loncu segrejemo osoljeno vodo do vretja in vanjo stresemo testenine, ki jih kuhamo po navodilih z embalaže. Medtem v ponvi segrejemo 2 žlici oljčnega olja in dodamo narezane liste sveže bazilike, ki jih na hitro popražimo. Nato dodamo še 100 g češnjevih paradižnikov, ki jih dodatno solimo in popramo po okusu. Na koncu dodamo še 50 g narezane mocarele, ki jo kuhamo toliko časa, dokler se popolnoma ne raztopi. Testenine po kuhanju odcedimo in jih dodamo v ponev z omako. Hitro premešamo, da se testenine prepovijajo z omako, in takoj postrežemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

299 kcal/ 1250 kJ

Ogljikovi hidrati

30 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

17 g

# Rižota z grahom, s koruzo in kozicami

## Sestavine (za 4 osebe)

400 g riža  
1 manjša čebula  
2 žlici oljčnega olja  
0,5 dl vina  
1 l (zelenjavne) jušne osnove  
250 g zamrznjenih repkov kozic  
70 g zamrznjenega graha in  
koruze  
sol  
popper  
žlica masla  
40 g ribanega sira

## Postopek

Jušno osnovo vlijemo v kozico in na zmernem ognju počasi segrejemo. Ko zavre, kozico odstavimo iz ognja. V drugi kozici na zmernem ognju raztopimo maslo. Na njem prepražimo na koščke narezano čebulo, da postekleni, dodamo kozice in prilijemo vino. Vse skupaj premešamo in počakamo 2 minuti, da alkohol izhlapi, nato dodamo zamrznjeno zelenjavo. Dodamo riž in začnemo s postopnim prilivanjem vroče jušne osnove. Vsakič, ko prilijemo zajemalko jušne osnove, počakamo, da riž vpije vso tekočino, in dodamo naslednjo zajemalko. Ko končamo s prilivanjem jušne osnove, počakamo, da se riž do konca pokuha (biti mora še vedno čvrst, ne razkuhan). Rižoto po okusu solimo in popramo, kozico odstavimo z ognja in pustimo stati 2 minuti. Rižoto posujemo s sirom in postrežemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

492 kcal / 2057 kJ

Ogljikovi hidrati

73 g

Maščobe

13 g

Beljakovine

19g

# Testenine s pestom

## Sestavine (za 4 osebe)

400 g testenin  
200 g lokalnega pesta  
sol  
3 l vode  
parmezan za posip

## Postopek

V loncu segrejemo osoljeno vodo do vretja. Ko zavre, vanjo stresemo testenine, ki jih kuhamo po navodilih na embalaži. Medtem v drugi posodi na zmernem ognju segrejemo pesto, da se nekoliko segreje, vendar ne sme zavreti. Nato odstranimo z ognja in pustimo na toplem. Po kuhanju testenine odcedimo, pri čemer prihranimo nekaj žlic vode, v kateri so se kuhale. Testenine vrnemo v lonec in jim primešamo pesto omako, da se enakomerno razporedi po testeninah. Če želite, jih lahko na koncu posujete s parmezanom.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

684 kcal / 2859 kJ

Ogljikovi hidrati

100 g

Maščobe

15 g

Beljakovine

32 g





# Riba v pivskem testu in krompir z blitvo

## **Sestavine (za 4 osebe)**

250 g moke  
30 g pšeničnega zdroba  
10 g suhega kvasa  
320-350 ml piva  
350 g ribe (koščki)

## **Krompir z blitvo**

500g blitve  
1 kg krompirja  
1 žlica oljčnega olja  
4 stroki česna  
2 žlički soli  
popper

## **Postopek**

Najprej pripravimo pivsko testo tako, da v posodo vsujemo moko, kvas, sol, pšenični zdrob in pivo ter vse skupaj dobro premešamo. Zmes pokrijemo s folijo in pustimo vzhajati 20 minut. Medtem olupimo krompir, ga narežemo na večje kose in ga damo v lonec. Zalijemo ga z vodo, solimo in kuhamo, dokler ne zavre. Nato ga kuhamo na zmernem ognju približno 15 minut. Blitvo speremo, jo natrgamo na manjše koščke in damo v drugo kozico, kjer jo zalijemo z vodo, dodamo žličko soli in kuhamo do mehkega. Olupimo in nasekljamo česen. Krompir in blitvo odcedimo ter stresemo v kozico, dodamo oljčno olje in česen. Vse skupaj premešamo s kuhalnico ter po potrebi dodatno solimo in popramo. Ko je krompir z blitvo pripravljen, vzamemo že pripravljene koščke ribe, jih pomokamo in posujemo z malo popra. Nato jih namočimo v pivsko testo in ocvremo v veliki količini olja. Pazimo, da koščki lebdiijo v olju in se ne dotikajo dna.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

655 kcal / 2738 kJ

Ogljikovi hidrati

75 g

Maščobe

19 g

Beljakovine

46 g



# Tortilja s piščancem in paradižnikovo omako

## Sestavine (za 4 osebe)

4 polnozrnate tortilje  
čebula  
korenje (2 srednje velika)  
fižol  
koruza  
rdeča paprika  
piščanec (1 file)  
paradižnikova omaka  
(1 pločevinka)  
riban sir

## Postopek

Piščančji file najprej splaknemo pod tekočo vodo in pustimo, da se odcedi. Nato ga narežemo na majhne kocke. Pripravimo tudi ostale sestavine: čebulo, korenje, papriko, fižol in koruzo. Čebulo olupimo in jo nasekljamo na manjše kocke. Papriko operemo in jo narežemo na kocke ali trakove. Korenje olupimo, ga operemo in narežemo na kocke. V ločeni skodelici pripravimo še fižol in koruzo. V dveh ponvah segrejemo nekaj kapljic olja. V eni ponvi pečemo piščanca, v drugi pa popražimo čebulo, nato dodamo še zelenjavo, fižol in koruzo. Ko je piščanec pečen, ga dodamo v ponev k zelenjavi. Vse skupaj prelijemo s paradižnikovo omako in kuhamo na srednji temperaturi približno 5 minut, da omaka malce zavre. Polnozrnato tortiljo za približno eno ali dve minuti pogrejemo na ponvi, nato pa nanjo naložimo pripravljen nadev, jo posujemo z ribanim sirom, zvijemo in postrežemo.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

547 kcal / 2286 kJ

Ogljikovi hidrati

83 g

Maščobe

18 g

Beljakovine

9 g

# Rižota s šparglji

## Sestavine (za 4 osebe)

400 g riža za rižoto  
150 g špargljev  
1 čebula  
2 stroka česna  
5 žlic oljčnega olja  
750 ml jušne osnove  
100 ml belega vina (po želji)  
sol  
popper

## Postopek

Temeljito operemo šparglje in odrežemo oleseneli del. Nato jih narežemo na približno 3 cm dolge kose. Olupimo in nasekljamo čebulo ter česen. V kozici segrejemo oljčno olje, nato dodamo čebulo in česen. Pražimo na srednjem ognju, preden čebula spremeni barvo, dodamo še narezane šparglje. Solimo in popramo po okusu. Malo popražimo in dodamo riž. Ko riž postane prozoren, ga prelijemo z belim vinom, ko izpari, riž prelijemo z jušno osnovo. Riž kuhamo, dokler ni kuhan (po navodilih na embalaži). Serviramo še toplo.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

472 kcal / 1973 kJ

Ogljikovi hidrati

29 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

61 g



# Tunine tortilje

## Sestavine (za 2 osebi)

2 tortilji  
150 g skyra  
2 konzervi tune  
1 konzerva koruze/graha (150g)  
4 rezine sira (sir v lističih)  
začimbe po izbiri

## Postopek

V posodici najprej zmešamo skyr, tuno, koruzo/grah in začimbe po izbiri.

Segrejemo ponev in nanjo položimo tortiljo. Na tortiljo položimo dve rezini sira. Nanj položimo pol tuninega nadeva, ki smo ga pripravili najprej. Tortiljo prepognemo in počakamo, da se malo zapeče oz. da se sir v njej stopi.

1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

165 kcal / 690 kJ

Ogljikovi hidrati

5 g

Maščobe

12 g

Beljakovine

11 g





# Solata Caprese

## Sestavine (za 4 osebe)

2 velika zrela paradižnika  
200g mocarele  
sveže liste bazilike  
oljčno olje  
balzamični kis  
sol  
sveže mlet poper

## Postopek

Paradižnike in mocarelo narežemo na približno 1 cm debele rezine.

Na krožniku izmenično razporedimo rezine paradižnika, mocarele in liste bazilike.

Solato prelijemo z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.

Solato po okusu posolimo in popoprano.

Solato postrežemo takoj, ko je pripravljena, da so sestavine še vedno sveže.

**Pannacotta s svežim sadjem**

**Puding v kozarčku s sadjem**

**Grški jogurt s sadjem in piškoti oreo**



Sladice



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

341 kcal / 1450 kJ

Ogljikovi hidrati

21 g

Maščobe

27 g

Beljakovine

4 g

# Pannacotta s svežim sadjem

## Sestavine (za 6 kozarčkov)

- 500 ml smetane
- 100 ml mleka
- 100 g sladkorja
- 10 g lističaste želatine
- 1 vaniljev strok
- sezonsko sadje

## Postopek

Najprej lističasto želatino namočimo v hladni vodi. Nato v kozici segrevamo mleko na zelo nizkem ognju, vendar pazimo, da ne zavre. Ko je mleko segreto, kozico odstavimo z ognja in vanjo vstavimo ožeto ter odcejeno želatino. V ločeni posodi zmešamo smetano, sladkor in vaniljev strok ter segrevamo na štedilniku. Med stalnim mešanjem zmes zavremo na nizkem ognju. Ko zavre, takoj odstranimo z ognja in dodamo mleko z raztopljeno želatino. Dobro premešamo, da se sestavine povežejo. Kozarčke do polovice napolnimo z mešanico s pomočjo zajemalke. Hladimo v hladilniku vsaj štiri ure, da se strdi. Tik preden postrežemo, narežemo sezonsko sadje in ga položimo na vrh pannacotte.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost

313 kcal / 1308 kj

Ogljikovi hidrati

33 g

Maščobe

18 g

Beljakovine

6 g

# Puding v kozarčku s sadjem

## Sestavine (za 6 oseb)

- 1 zavitek pudinga
- 0,5 l mleka
- 4 žlice sladkorja
- 20 piškotov (npr. baby piškoti,  
albert keksi ...)
- 2 dl sladke smetane
- sadje (jagode, borovnice ...)
- čokoladne mrvice

## Postopek

Na dno vsakega kozarčka položimo piškote, ki smo jih predhodno pomočili v mleko. Začnemo s kuhanjem pudinga. Skuhamo ga po navodilih na vrečki. Polovico pudinga nato enakomerno razporedimo v kozarčke. Dodamo plast namočenih piškotov in nato še preostanek pudinga. Po želji dodamo stepeno sladko smetano in okrasimo s poljubnim sadjem ter čokoladnimi mrvicami.



1 porcija vsebuje

Energijska vrednost  
99 kcal / 414 kJ

Ogljikovi hidrati  
14 g

Maščobe  
4 g

Beljakovine  
2 g



# Grški jogurt s sadjem in piškoti

## **Sestavine (za 6 kozarčkov)**

sadje (nektarine, jagode, kivi,  
maline, borovnice ali drugo  
poljubno sadje)  
limona (sok limone)  
grški jogurt  
med  
aroma vanilje  
zdrobljeni piškoti oreo

## **Postopek**

Vse sadje temeljito operemo in posušimo. Nektarine ali drugo sadje s koščico očistimo ter narežemo na majhne koščke. Jagode in kivi narežemo na poljubno velike koščke. Maline in borovnice preprosto speremo pod tekočo vodo. Vse pripravljeno sadje stresemo v večjo skledo, pokapljamo s svežim limoninim sokom in nežno premešamo. V drugi skledi zmešamo grški jogurt, med in vaniljevo aromo. Najprej v kozarce naložimo mešanico sadja, nato dodamo mešanico grškega jogurta, medu in vaniljeve arome. Z oblikovanjem plasti nadaljujemo do vrha kozarca. Na koncu sladico posujemo z zdrobljenimi piškoti oreo. Pripravljeno sladico lahko takoj postrežemo in uživamo.

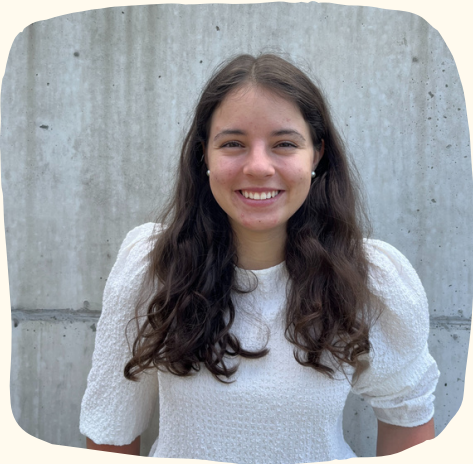
# Uredniki



**Teja Horvat**



**Mojca Fink**



**Sanja Dimc**



**Klemen Širok**

# POSKUSIL/-A SEM

- Omleta
- Polnjena bombetka
- Kruhki z namazom iz oliv
- Tunin namaz s čebulo in kumaricami
- Kremna ribana kaša
- Prosenka kaša
- Čokoladni gres
- Kruhki z gozdnimi sadeži
- Šnite z jagodami
- Testenine s paradižnikom, z baziliko in mocarelo
- Rižota z grahom, s koruzo in kozicami
- Testenine s pestom
- Riba v pivskem testu in krompir z blitvo
- Tortilja s piščancem in paradižnikovo omako
- Rižota s šparglji
- Tunine tortilje
- Solata Caprese
- Pannacotta s svežim sadjem
- Puding v kozarčku s sadjem
- Grški jogurt s sadjem in piškoti oreo

