

## Recepty ze závodů



### Jogurt s ovocem a granolou

- řecký jogurt
- granola s oříšky
- mletá skořice
- ovoce – hrušky, švestky

### Tuňáková pomazánka

- 2 odtučněné tvarohy
- 1 tuňák ve vlastní šťávě
- 1 tuňák v olivovém oleji
- 1 cibule
- šťáva z 1/2 menšího citronu
- 1/2 avokáda rozmačkaného na kaši
- sůl, pepř

### Vajíčková bez vajec

- 1 Natur tofu (jemně nastrohaný)
- 3-4 lžice sojanezy nebo majonézy
- 2 lžice polotučné hořčice
- 1 střední cibule
- 2 lžičky kurkumy
- 1 lžička soli kala namak (voní po vajíčkách), lze nahradit obyčejnou solí



### Pomazánka z červené řepy

- 100g pomazánkového másla
- 250g řepy (uvařená, jemně nastrohaná)
- 50g vlašských ořechů
- 10g lahůdkového droždí
- Sůl, pepř

### Mrkvovo-celerová pomazánka

- 1 celer (syrový, jemně nastrohaný)
- 2-3 mrkve (syrové, jemně nastrohané)
- 2 stroužky česneku
- 1 malý kelímek řeckého jogurtu
- sůl, pepř

### Pomazánka z kozího sýra

- 200g měkkého kozího sýra
- 1 malý řecký jogurt
- naseká pažitka a petržel (koriandr)
- svazek ředkviček (jemně nastrohané)
- 1 lžice olivového oleje
- sůl, pepř



### Zelenina s dipem

- okurka, mrkev, kedlubna, řapíkatý celer
- dip – řecký jogurt, zakysaná smetana, sůl, pepř, česnek, příp. jakékoliv koření či bylinky

