

Všem dětem z Pastelky a jejich rodičům,

tento týden Vám posíláme recept na ředkvičkovou pomazánku, kterou děti mít ve školce k odpolední svačince. Zkuste si jí doma připravit společně a pochutnat si na zdravé svačince plné vitamínu. Řeřichu na chlebík si můžete s dětmi vypěstovat, můžete společně s dětmi pozorovat, jak roste, a pak si s ní ozdobit chlebík. Budete se o zasetá semínka starat, zalévat je a pozorovat jak rostou, a jak krásně voní :)

Ředkvičková pomazánka na tmavém chlebíku s řeřichou a okurkou



Co budete potřebovat?

200 g pomazánkového másla nebo tvarohu

1 svazek ředkviček

sůl

tmavý chlebík

salátová okurka

řeřicha nebo pažitka, sezamové semínko na ozdobení

Pomazánkové máslo nebo tvaroh vyšleháme s jemně nastrohanými ředkvičkami. Pokud pomazánku připravujeme z pomazánkového másla, přidáme trošku mléka. Lehce osolíme. Namažeme na tmavý chlebík a posypeme řeřichou nebo pažitkou a ozdobit sezamovým semínkem.

Jak si vypěstovat ŘEŘICHU?

Semínka vyrostou na vatě v mističce nejlépe za oknem, kde je teplo a svítí sluníčko.

Semínka zaléváme vodou podle toho, jak je potřeba. Už druhý den uvidíme, jak začínají klíčit. Během pár dní řeřicha povyroste a zezelená.