

Kedlubnová pomazánka

s celozrnným chlebíkem

Během června sklízíme na školní zahrádce kedlubnu. S dětmi z ní pak ve třídě připravíme výbornou pomazánku, kterou si na celozrnný chlebík od našeho pekaře namažeme, a ke svačince si nakrájíme také čerstvou sezónní zeleninu.



Budeme

potřebovat:

1 středně velká
kedlubna
400g
čerstvého sýra
mořská sůl

Kedlubnu okrájíme a
nastrouháme
najemno
do připravené misky.
Přidáme čerstvý sýr
a osolíme.
Vidličkou spojíme
v pomazánku.
Mažeme
na celozrnný chlebík
a na talířek přidáme
kousek rajčete.
Můžeme ozdobit
jarní cibulkou,
pórkem nebo
petrželkou.

Proč KEDLUBNA?

Kedlubny mají nejen výbornou chuť, ale jsou bohaté i na řadu vitamínů skupiny B nebo provitamín A, a vitamíny K, E a C, kterého obsahuje velké množství. Jeden středně velký kedluben dokáže pokrýt denní dávku vitamínu C u dospělého člověka.