



**Tefal**  
**YUMMY**  
**GOURMET**



## Mrkvové pyré



porce



10 min.

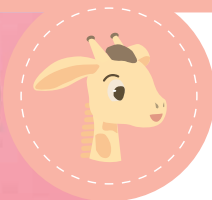


15 min.

2 mrkve (přibližně 250 g)

1 čajová lžička řepkového oleje

1. Mrkve oloupejte a umyjte. Nakrájejte je na tenké plátky. Umístěte je do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte.



## Hraškové pyré



porce



5 min.

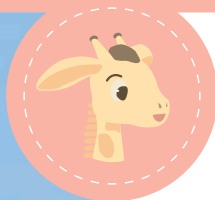


25 min.

200 g hrášku

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Hrášek umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 25 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte. V případě potřeby přidejte trochu vody, abyste získali požadovanou strukturu.



## Dýňovo- bramborové pyré



porce



10 min.



20 min.

200 g dýně

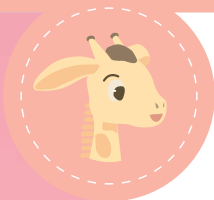
1 malá brambora (asi 100 g)

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Bramboru a dýni oloupejte a umyjte. Nakrájejte je na malé kostky o velikosti 2 cm. Umístěte je do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 20 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte.

**Tip:** Abyste získali požadovanou strukturu, přidejte při mixování tolik vody na vaření, kolik potřebujete.





## Pastinákovo- bramborové pyré



porce



10 min.



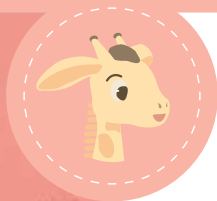
15 min.

1 malá brambora (asi 100 g)

150 g pastináku

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Pastinák a bramboru oloupejte a umyjte. Pastinák nakrájejte podélně na 4 kousky. Pastinák a bramboru oloupejte a umyjte. Pastinák nakrájejte podélně na 4 kousky, odstraňte jádro, které je často plné vlákniny, a poté nakrájejte na tenké plátky. Brambory nakrájejte na malé kostky o velikosti 2 cm. Zeleninu umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na viko a pořádně rozmixujte.



## Cuketové pyré



porce



10 min.



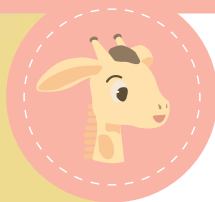
15 min.

1 malá cuketa (200 g)

1 velmi malá brambora (50 g)

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Cuketu a bramboru oloupejte a umyjte. Nakrájejte je na malé kostky o velikosti 2 cm. Vše umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte.



## Celoro- bramborové pyré



porce



10 min.



15 min.

200 g celeru

50 g brambor

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Celer a bramboru oloupejte a opláchněte. Nakrájejte je na malé kostky o velikosti 2 cm. Umístěte je do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úrovni.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut. Přidejte řepkový olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte.



## Pyré ze zelených fazolí a brambor



porce



10 min.



15 min.

150 g zelených fazolí

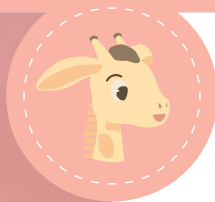
1 malá brambora (přibližně 100 g po oloupaní)

1 čajová lžička řepkového oleje

1. Bramboru oloupejte a opláchněte. Nakrájejte ji na malé kostky o velikosti 2 cm. Pokud jsou fazole čerstvé, umyjte je, vylopujte a nakrájejte na malé kousky. Zeleninu umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte.







## Pórková polévka



porce



10 min.



10 min.

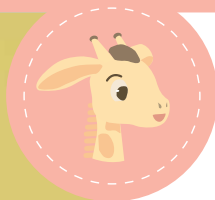
1 velký pórek

1 snítky tymiánu (volitelné)

1 až 2 čajové lžičky smetany na vaření

1. Odkrojte kořeny a tmavě zelený konec póru. Pórek nakrájejte na 4 kousky a pořádně jej umyjte, poté jej nakrájejte na menší kousky. Kousky póru a tymián umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Vařte v páře po dobu 15 minut.
3. Odeberte tymián, přidejte smetanu, vložte mixér a pořádně rozmixujte.

**Tip:** K póru můžete přidat také 50 g umytého, oloupaného rajčete nakrájeného na kostičky.



## Banánové pyré



porce



10 min.



12 min.

1 velký banán

1. Banán umyjte a odstraňte konce. Rozkrojte na dva kousky a slupku podélně nakrojte koncem nože. Obě poloviny umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s napařovacím košíkem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Začněte vařit v páře po dobu 12 minut.
4. Než odstraníte slupku, nechte banán zcela vychladnout. Podle požadavků vašeho dítěte použijte mixér a banán rozmixujte podle potřeby.

**Tip:** Při mixování banánu můžete přidat trochu sýru cottage.





## Jablkovo-hruškové pyré



porce



10 min.



10 min.

1 malé jablko (asi 125 g)  
¼ velké hrušky

1. Jablko a hrušku umyjte a oloupejte. Odstraňte jádřince a ovoce nakrájejte na kousky. Umístěte je do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 10 minut.
4. Rukojeť mixéru umístěte na víko a mixujte. Před servírováním nechte zcela vychladnout.

**Tip:** Jak bude vaše dítě růst, mixujte ovoce stále méně, abyste získali různé struktury.



## Houbové pyré



porce



10 min.



20 min.

160 g mladých žampionů  
1 malá brambora (60 g)  
¼ šalotky

1 až 2 čajové lžičky plnotučné zakysané smetany

1. Houby, bramboru a šalotku umyjte a oloupejte. Nakrájejte je na kousky. Umístěte je do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 20 minut.
4. Přidejte smetanu, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte.





## Směs brambor a zelených fazolí



porce



10 min.



15 min.

1 malá brambora  
(asi 100 g po oloupaní)  
120 g zelených fazolí

2 čajové lžičky plnotučné smetany na  
vaření  
1 čajová lžička nasekané petržele

1. Bramboru oloupejte a opláchněte. Nakrájejte ji na malé kostky o velikosti 2 cm. Zelené fazole umyjte, vyloupejte a nakrájejte na malé kousky. Kousky brambory umístěte na jednu stranu mísy spotřebiče Yummy Gourmet a zelené fazole na druhou stranu. Posypte petrželí.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut.
4. Vyjměte fazole z mísy a brambory rozmixujte mixérem, přidejte půlku smetany. Umístěte je na talíř vašeho dítěte. Zelené fazole umístěte zpět do mixovací mísy a rozmixujte je společně se zbytkem smetany. Nalijte směs vedle bramborového pyré a servírujte.







## Plněné lilky



osoby



5 min.



-

1 cibule  
4 lilky  
350 g mletých steaků

1 čajová lžička provensálských bylinek  
1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje  
Pepeř

1. Předehřejte troubu na 210 °C. Lilky umyjte a odkrojte stopky. Rozkrojte je podélně napůl. Pomocí lžice vydlabejte polovinu dužiny lilku. Dejte stranou a odstraňte veškerá jádérka.
2. Lilky umístěte do mísy, přidejte do mísy sklenici vody, vložte do trouby a připravujte 20 minut.
3. Cibuli oloupejte a opláchněte. Nakrájejte ji na malé kousky. Cibuli osmahněte na pánvi na slabém plamenu po dobu 5 minut, nenechávejte zhnědnout, nepřidávejte tuk a přidejte malé množství vody. Přidejte mleté maso, lilky, pepř a provensálské bylinky. Vařte po dobu přibližně 10 minut a v případě potřeby přidejte trochu vody. Několik
4. Lilky vyjměte z trouby. Vyberte pro své dítě ten nejmenší a naplňte jej množstvím masové směsi vhodným pro jejich věk a potřeby. Zbývající masovou směs rozdělte mezi ostatní lilky. Mísu umístěte zpět do trouby na dalších 25 minut.
5. Z lilku, který chcete servírovat svému dítěti, odstraňte slupku, přidejte olej a pomocí ručního mixéru přizpůsobte strukturu. Pro ostatní členy rodiny: přidejte sůl, je-li to nutné, a servírujte s rýží a rajčatovou omáčkou.





## Celerový koláč



osoby



10 min.



10 min.

1 malý celer (500 g po oloupání)  
4 snítky hladkolisté petržele  
4 vejce  
100 g řeckého jogurtu  
125 ml plnotučného mléka

1 špetka nastrohaného  
muškátového oříšku  
1 malá hruška másla  
1 čajová lžička řepkového oleje  
Pepř

1. Celer oloupejte, opláchněte a nakrájejte na kostky o velikosti 2 cm. Kousky umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s napařovacím košíkem. Vařte v páře po dobu 15 minut.
2. Nechte celer okapat, umístěte nůž do mísy spotřebiče Yummy Gourmet, vložte celer zpět společně s petrželí a poté rozmixujte ručním mixérem.
3. Předehřejte troubu na 210 °C.

V mixovací míse smíchejte řecký jogurt, vejce, mléko, muškátový oříšek a pepř. Přidejte rozmixovaný celer. Mísu potřete máslem a směs do ní nalijte. Pečte 30 minut.

4. Odeberte porci, která bude odpovídat věku a potřebám vašeho dítěte.  
Přidejte olej.  
Pro ostatní členy rodiny přidejte sůl, je-li to nutné.

**Tip:** Koláč můžete připravovat v malých jednotlivých nádobách a dobu přípravy pokrmu snížit na 20 minut.



## Rajčata po provensálsku



osoby



10 min.



15 min.

4 rajčata  
2 stroužky česneku  
4 lžice strouhanky

1. Předehřejte troubu na 200 °C. Rajčata umyjte a špičkou nože odstraňte stonky. Rozkrojte je napůl a umístěte je do mísy rozkrojenou stranou nahoru.
2. Stroužky česneku oloupejte, rozkrojte napůl a odstraňte výhonky. Petržel opláchněte.
3. Česnek a petržel umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem, rukojet' mixéru umístěte na víko a pořádně rozmixujte. Přidejte strouhanku a pepř a poté

½ svazku nasekané petržele  
1 čajová lžička řepkového oleje  
Pepř

přerušovaně mixujte. Směs rozprostřete na rajčata a pečte po dobu 30 minut.

4. Pro své dítě: odeberte porci, která bude odpovídat jeho věku a potřebám. Odstraňte slupku z rajčat a poté pomocí ručního mixéru přizpůsobte na požadovanou strukturu. Přidejte čajovou lžičku řepkového oleje a servírujte.

Pro ostatní členy rodiny přidejte sůl, je-li to nutné.



## Pyré s batáty, mrkví a kuřecím prsem



porce



10 min.



15 min.

1 malý batát (120 g)  
10 až 20 g kuřecích prsou (množství  
přizpůsobte podle věku dítěte)

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje  
1 mrkev (120 g)

1. Mrkev a batát oloupejte a umyjte. Mrkev nakrájejte na tenké plátky. Batát rozkrojte podélně napůl a poté na kousky. Umístěte je do misky spotřebiče Yummy Gourmet s nožem. Přidejte kousky kuřete.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úrovni.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a rozmixujte.

**Tip:** V závislosti na potřebách svého dítěte můžete maso mixovat odděleně od zeleniny. Můžete jej také nakrájet na malé kousky.







## Pyré ve stylu tažínu



porce



15 min.



20 min.

- ½ rajčete bez semínek
- ½ mrkve
- ½ brambory
- ¼ cibule

- 30 g mraženého hrášku
- 10 až 20 g telecího masa (množství přizpůsobte podle věku dítěte)
- 1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Veškerou čerstvou zeleninu oloupejte a opláchněte. Nakrájejte ji na malé kousky.
2. Maso osmahněte společně s cibulí a rajčetem na pánvi po dobu 3 minut, nenechávejte zhnědnout a nepoužívejte tuk.
3. Přidejte nakrájenou mrkev a bramboru, zalijte vodou, aby byly zakryté a přiveďte k varu. Po 5 minutách přidejte hrášek a pokračujte v přípravě dalších 10 minut. Zkontrolujte zeleninu, měla by být měkká.
4. Přidejte olej a rozmixujte ručním mixérem.

**Tip:** Mixujte s vodou na vaření nebo bez ní, podle toho, jaká je vaše požadovaná struktura.







## Koláč s dýní, hovězím a bramborami



porce



10 min.



20 min.

10 až 20 g steaku (množství přizpůsobte podle věku dítěte)  
60 g brambor

160 g dýně  
1 čajová lžička plnotučné zakysané smetany

1. Bramboru a dýni oloupejte a umyjte. Nakrájejte je na malé kostky o velikosti 2 cm. Umístěte je do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Přidejte steak.
3. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úrovni.
4. Vařte v páře po dobu 20 minut. Maso a zeleninu nechte okapat.
5. Podle potřeb svého dítěte maso rozmixujte nebo nakrájejte na velmi malé kousky a umístěte na dno malé mísky. Zeleninu umístěte zpět do spotřebiče Yummy Gourmet společně se smetanou, rukojet' mixéru umístěte na víko a mixujte, dokud nezískáte požadovanou konzistenci. Pyré nalijte přes maso a podávejte.



## Melounová granita



osoby



3 hodiny.



-

800 g vodního melounu  
20 g cukru (není nutné)  
šťáva z ½ citronu

1. Vodní meloun opláchněte. Zbavte jej slupky a semínek. Pomocí ručního mixéru vodní melou rozmixujte společně s citronovou šťávou a cukrem.  
rozmíchejte lžičkou, abyste granitu rozpoujili. Jakmile dosáhne požadované struktury, servírujte a ihned konzumujte.
2. Pyré nalijte do ploché nádoby a umístěte do mrazáku přibližně na tři hodiny. Přibližně každou hodinu nádobu vyndejte a směs
3. Pro děti: Odeberte porci o hmotnosti přibližně 50 až 100 g podle chuti.



## Melounová polévka



porce



10 min.



10 min.

1 malý plátek melounu (100 g bez slupky a semínek)  
2 lístky máty

1. Zbavte meloun slupky a semínek.  
Meloun a mátu opláchněte.  
a rozmixujte mixérem.  
Můžete také rozmixovat pouze meloun a poté přidat najemno nasekanou mátu.
2. Nakrájený meloun umístěte do mísy společně s lístky máty





## Humus z bílých fazolí a kešu oříšků

4

osoby



15 min.



-

200 g konzervované cizrny

200 g konzervovaných bílých fazolí

50 g kešu oříšků

1 stroužek česneku

6 lžic olivového oleje

1 lžice citrónové šťavy

1 špetka chilli papričky

50 ml vody, sůl, pepř

Několik snítek koriandru

1. Fazole a cizrnu opláchněte a nechte okapat. Česnek oloupejte, rozkrojte napůl a odstraňte výhonek.
2. Kešu umístěte do dostatečně vysoké nádoby (například odměrky) společně s česnekem a poté přidejte fazole a cizrnu. Ochutťe solí a pepřem.
3. Přidejte 5 lžiček oleje, vodu a citrónovou šťavu a mixujte v režimu turbo, dokud nezískáte pyré.
4. Humus umístěte do mísy a přidejte zbytek oleje. Ochutťe solí a pepřem. Posypte chilli a nasekaným koriandrem, poté servírujte.

**Tip:** Pokud chcete, můžete použít pouze cizrnu.







## Lilkový kaviár s kmínem



osoby



15 min.



45 min.

2 velké lilky  
2 stroužky česneku  
¼ citronu  
2 lžice olivového oleje

50 g řeckého jogurtu  
½ čajové lžičky kmínu  
Sůl a pepř

1. Předehřejte troubu na 210 °C. Česnek oloupejte a nakrájejte.
2. Na dno zapékačí mísy nalijte trochu vody. Lilky rozkrojte podélně napůl a umístěte je do mísy slupkou dolů. Česnek rozprostřete přes lilky a mísu pevně zakryjte fólií. Pečte v troubě 45 min.
3. Pomocí vidličky oškrábejte dužinu lilku a umístěte ji do vysoké nádoby.
4. Přidejte citrónovou šťavu, kmín a olivový olej. Ochutťte solí a pepřem. Mixujte mixérem rychlostí 2 dokud ne získáte hladkou strukturu.

**Tip: Přidejte malé kousky sušených rajčat.**





# Marinovaná papriková tapenáda



osoby



20 min.



20 min.

3 červené papriky  
1 stroužek česneku  
6 snítek tymiánu  
1 špetka papriky  
100 ml olivového oleje

2 až 3 kuličky černého pepře  
100 g ricotty  
4 vypeckované černé olivy  
Sůl a pepř

1. Přeدهřejte troubu na 220 °C. Papriky umyjte a umístěte na pekáč s pečicím papírem. Pečte v troubě přibližně 20 minut, dokud neztmavnou.
2. Vyjměte papriky z trouby, umístěte je do sáčku do mrazáku a nechte je zchladnout. Jakmile budou vychladlé, zbavte je slupky a semínek a poté dužinu nakrájejte na kousky.
3. Česnek oloupejte a nakrájejte. Umístěte papriky, česnek a tymián do mēlké mísy a nalijte olivový olej.
4. Ochutěte solí a pepřem a vše řádně promíchejte. Nechte marinovat v ledničce jednu hodinu.
5. Po marinování odeberte tymián a olej a papriky umístěte do odměrky. Přidejte papriku a černé olivy. Mixujte ručním mixérem rychlostí 2 dokud nezískáte hladkou strukturu.
6. Přidejte ricottu a jemně rozmíchejte stěrkou.

**Tip:** Tuto tapenádu můžete použít ve wrapech se zeleninovými crudité.



# Gazpacho



osoby



15 min.



-

400 g zralých rajčat  
½ okurky  
½ stonku celeru  
1 malá červená paprika  
½ svazku bazalky

1 stroužek česneku  
200 ml olivového oleje  
100 ml vody  
1 lžice bílého vinného octa  
Sůl a pepř

1. Rajčata, celer, okurku a červenou papriku umyjte. Papriku a okurku oloupejte. Zeleninu nakrájejte na malé kousky. Bazalku umyjte a nasekejte. Česnek oloupejte, rozkrojte napůl a odstraňte stoněk.
2. Zeleninu, bazalku a česnek umístěte do mixovací mísy a přidejte olivový

olej a ocet. Ochutňte solí a pepřem a dobře promíchejte. Nechte marinovat v ledničce jednu hodinu.

3. Obsah mísy rozmixujte ručním mixérem rychlostí 2 a přidejte trochu vody, abyste získali požadovanou strukturu. Podávejte vychlazeně.

**Tip:** Podávejte s opraženým pečivem s česnekem.



## Krémová kukuřičná polévka s bílou paprikou



osoby



10 min.



12 min.

400 g kukuřice cukrové  
(konzervované)  
1 stonek celeru  
400 ml kuřecího vývaru  
1 žlutá cibule

1 lžíce olivového oleje  
200 ml zakysané smetany  
1 velká špetka bílé papriky  
Několik snítek petržele  
Sůl

1. Kukuřici opláchněte a nechte okapat. Cibuli oloupejte a nakrájejte. Nakrájejte celer. Olivový olej zahřejte na pánvi a cibuli s paprikou osmahněte 2 minuty.
2. Přidejte kukuřici a nalijte vývar.
3. Vařte 10 minut na středním plameni. Až bude polévka uvařena, rozmixujte ji mixérem rychlostí 2. Přidejte zakysanou smetanu a sůl. Smíchejte, posypte nasekanou petrželí a servírujte.

**Tip:** *Chcete-li hustší polévku, předejte ji cedítkem.  
Do pánve můžete přidat také pár hub.*





## Mrkvový kečup



4  
osoby



20 min.



70 min.



500 g mrkve  
2 cibule  
2 stroužky česneku  
2 lžiče bílého vinného octa  
1 lžice  
balzamikového octa  
2 lžice olivového oleje

1 špetka mletého zázvoru  
1 špetka papriky  
1 bobkový list  
50 g hnědého cukru  
300 ml rajčatového pyré  
120 ml vody  
Sůl a pepř

1. Cibule a česnek oloupejte a nakrájejte. Mrkve oloupejte a nakrájejte.
2. Na pánvi zahřejte olej a osmažte cibuli, česnek a mrkve na silném plameni. Po 5 minutách posypte hnědým cukrem a nechte 3 minuty karamelizovat. Podlijte bílým vinným octem a balzamikovým octem. Jakmile se ocet vypaří, přidejte zázvor, papriku, 50 ml vody a rajčatové pyré. Ochutňte solí a pepřem.
3. Zakryjte a vařte jednu hodinu na velmi slabém plameni, občas promíchejte a kontrolujte, zda je ve směsi pořád trochu tekutiny.
4. Odeberte bobkový list a mixujte ručním mixérem rychlostí 2 a přidejte 70 ml vody, dokud nezískáte hladkou strukturu.
5. Nechte kečup vychladnout a umístěte jej do ledničky.

**Tip:** Tento kečup servírujte s domácími kuřecími nugetami.



## Zeleninové krokety



porce



15 min.



25 min.

120 g růžiček květáku

120 g růžiček brokolice

15 g nastrouhaného sýra Comté

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Růžičky brokolice a květáku opláchněte a pokud jsou příliš velké, nakrájejte je. Zeleninu umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem a napařovacím košíkem. rukojeť mixéru umístěte na víko a pořádně rozmixujte mixérem, dokud struktura nebude drsná.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut. Po uvaření nechte zeleninu okapat, přidejte olej a nastrouhaný sýr.
4. Předehřejte troubu na 180 °C. Umyjte si ruce a vytvarujte 8 krotek, které umístíte do pekáče s pečicím papírem. Pečte v troubě 10 minut. Krokety nakrájejte na malé kousky podle potřeb svého dítěte a podávejte.

**Tip:** Pro ostatní členy rodiny krokety servírujte s pikantní rajčatovou omáčkou.







## Pórkové fondue



porce



10 min.



20 min.

220 g póрку(bílá část)

1 čajová lžička smetany na vaření

1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Bílé části póрку rozkrojte na 4 plátky, pořádně je umyjte a nakrájejte na kousky. Kousky umístěte do mixovací mísy, rukojeť mixéru umístěte na víko a chvíli mixujte, aby byl pórek jemně rozmixován.
2. Rozmixovaný pórek umístěte do malé pánve, do které na dno nalijete trochu vody. Zakryjte a nechte povařit na středním plameni 15 minut. Odejměte víko, přidejte smetanu a pokračujte v přípravě dalších 5 minut. Pravidelně míchejte.
3. Přidejte olej a servírujte.

**Tip:** V případě potřeby po uvaření znovu rozmixujte, abyste strukturu přizpůsobili potřebám svého dítěte.



## Rukolové pesto s opékanými mandlemi



osoby



15 min.



5 min.

100 g rukoly  
10 lístků bazalky  
1 stroužek česneku  
60 g mletých mandlí

150 ml olivového oleje  
50 g strouhaného parmezánu  
Sůl a pepř

1. Rukolu a lístky bazalky pořádně umyjte a osušte. Mandle opražte nasucho na pánvi.
2. Stroužek česneku oloupejte, rozkrojte napůl a odstraňte výhonek.
3. Olej nalijte do odměrky. Přidejte rukolu, bazalku, česnek, mandle a parmezán. Ochutťte solí a pepřem.
4. Mixujte ručním mixérem rychlostí 1 dokud nezískáte hladkou strukturu.

**Tip:** K přípravě tohoto pesto můžete místo mandlí použít piniové oříšky.



## Pyré z papáji a javorového sirupu



osoby



10 min.



20 min.

2 papáje  
3 lžice javorového sirupu  
1 lžice citrónové šťavy

1 stonk citronové trávy  
50 ml vody

1. Papáje rozkrojte napůl. Odstraňte semínka a ovoce nakrájejte na kousky. Odstraňte vnější vrstvu a tvrdý konec citronové trávy a poté ji rozkrojte podélně napůl.
2. Papáju a citronovou trávu umístěte do kastrolu, přidejte vodu a vařte na mírném plameni přibližně 20 minut.
3. Po uvaření odejměte stonky citronové trávy a směs mixujte ručním mixérem rychlostí 1 a postupně přidávejte javorový sirup a citrónovou šťavu.
4. Před servírováním nechte vychladnout.

**Tip:** Papája má vysoký obsah vlákniny, která podporuje trávení.



# Čokoládová pomazánka



osoby



15 min.



5 min.

60 g prášku z lískových oříšků  
150 g mléčné čokolády  
1 lžíce pyré z lískových oříšků

50 g tmavé čokolády  
4 lžíce lískooříškového oleje

1. Prášek z lískových oříšků chvíli nasucho orestujte na pánvi.
2. Nalámejte mléčnou i hořkou čokoládu na kousky a roztavte ve vodní lázni. Nechte vychladnout.
3. Prášek z lískových oříšků umístěte do odměrky. Přidejte roztavenou čokoládu, pyré z lískových oříšků a olej a poté rozmixujte mixérem rychlostí 2, dokud nezískáte hladkou směs.
4. Skladujte ve skleněné nádobě.

**Tip:** Pomazánku skladujte na suchém místě mimo dosah slunečního světla. Pokud ztvrdne, na několik sekund ji zahřejte, aby se lépe roztírala.







# Banánové palačinky



porce



10 min.



15 min.



2 velké banány  
4 vejce  
30 g másla

1. Banány oloupejte, nakrájejte je na kousky a umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet. Rukojeť mixéru umístěte na víko a několik sekund mixujte.
2. Poté přidejte vejce, rozpuštěné máslo a kypřicí prášek. Znovu rozmixujte, dokud nezískáte hladké těstíčko a nechte pár minut odpočinout.
3. Pánev s olejem nahřejte na středním plameni. Přidejte několik lžic těstíčka. Jakmile se nahoře

1 sáček kypřicího prášku  
Řepkový olej na smažení

objeví bublinky, palačinku otočte a smažte další minutu. Umístěte palačinky na talíř a pokračujte, dokud nespotebujete veškeré těstíčko.

4. Dejte dítěti jednu nebo dvě palačinky a rozkrojte je na přiměřeně velké kousky. Pro ostatní členy rodiny můžete palačinky servírovat například s kouskem oříškového másla, pokapané javorovým sirupem nebo s džemem.

**Tip: Ušetřete čas a použijte palačinkovač, se kterým připravíte 6 palačinek najednou.**