



## CHERRY PARADAJKY S KUSKUSOM

10 kusov / kus 65 kJ

• Cherry paradajky	150 g
• Kuskus surový	25 g
• Voda	40 g
• Brusnice sušené	5 g
• Kozí syr mäkký	15 g

Kuskus zalejte horúcou vodou, prikryte pokrievkou a nechajte 3 minúty odstáť. Pridajte nadrobno nakrájané brusnice a syr. Paradajkám odrežte vrch. Z kuskusu vytvarujte malú guľku, uložte ju na paradajku a prikryte odrezanou časťou.

➔ **TIP: Vhodné ako predjedlo, alebo chuťovka.**

## GUACAMOLE, AVOKÁDOVÝ KRÉM

3 porcie / porcia 388 kJ

• Avokádo	150 g
• Cibuľa	15 g
• Šťava z limety	3 čl
• Soľ	
• Čierne korenie	

Očistené avokádo roztláčte vidličkou, pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, limetovú šťavu, soľ, korenie a premiešajte.



➔ **TIP: Chutí výborne s tenkými kolieskami bielej redkovej.**

## TVAROHOVÝ NÁKYP

12 kusov / kus 436 kJ

• Vajcia	4 ks
• Tvaroh	250 g
• Kyslá smotana	250 g
• Cukor práškový	5 pl
• Krupica	3 pl

Oddelte žĺtka od bielkov. Žĺtka s cukrom dobre vyšľahajte, pridajte tvaroh a smotanu a zľahka premiešajte. Vyšľahajte bielka do tuhej peny a pridajte do cesta. Na záver pridajte krupicu. Cesto vylejte do tortovej formy o priemere 26 cm a pečte 30 minút vo vopred vyhriatej rúre pri teplote 180°C.

➔ **TIP: Prijemne osvieži studený s čerstvým ovocím.**