|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| cid:image001.png@01D1478F.35D6CCA0 | Nova pot 91351 Brezovica01 36 51 233[www.vrtci-brezovica.si](http://www.vrtci-brezovica.si) | cid:image002.jpg@01D1478F.35D6CCA0 |

***RECEPTI ZA NAMAZE IZ VRTCA***

**DOMAČ LEŠNIKOV NAMAZ**

* 20 dag lešnikov
* Jedilna čokolada ali pravi kakav
* Maslo ali kokosova maščoba
* Med (če je potrebno)
* Kremni sir (sirni namaz)

Količine sestavin se dodajajo po občutku. Najprej se popražijo lešniki. Lahko jih postavite v ogreto pečico na 200oC za 10 minut (lešniki so razporejeni v pekaču) ali pa jih popražite v ponvi na srednje močnem ognju cca 5 minut. Pustite da se ohladijo, potem jih zdrgnete, da postanejo beli. Zmeljete jih v multipraktiku, da dobite drobtine. Potem dodajate ostale sestavine po občutku. Če uporabite jedilno čokolado, jo prej stopite.

**MEDENI NAMAZ**

Zmehčano maslo in med stepamo v gladko kremasto strukturo.

**TUNIN NAMAZ**

* Koščki tune
* Sirni namaz ali maslo
* Česen
* Peteršilj
* sol

Koščke tune zmešamo s sirnim namazom (namesto sirnega namaza lahko uporabimo maslo), dodamo na drobno narezan česen, sol ter nasekljan peteršilj in dobro zmešamo.

**AVOKADOV NAMAZ**

* avokado
* navadni jogurt
* olivno olje
* česen
* sol
* kurkuma

Dobro zrel avokado narežemo v blender ali multipraktik, dodamo žlico navadnega domačega jogurta, malo olivnega olja, česen, malo soli in kurkume ter zmešamo v gladko zmes (jogurt lahko tudi izpustimo).

Pripravila OPZHR s kuharicami Vrtcev Brezovica:

Tanja Lukančič