



Predlogi za zajtrk

Spodaj je predlagan nabor devetih jedilnikov, ki se tradicionalno uporabljajo v slovenskem prostoru. Med drugim je upoštevana jesenska sezona, lokalna pridelava živil in preprostost izvedbe. Predlagano sadje in zelenjavo je možno nadomeščati z drugimi vrstami sezonskega sadja in zelenjave.

Jedilnik so pripravili na Inštitutu za varovanje zdravja RS, recepte pa so pripravile žene iz [Zveze kmetič Slovenije](#).

1. črn kruh, maslo, med, jabolko, mleko
2. ajdov kruh, med, kislo mleko ali navadni jogurt, jabolko, nesladkan čaj
3. ovsen kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj
4. prosena mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj

Recept za proseno mlečno kašo s suhimi slivami in medom

Sestavine: mleko, sol, proso, suhe slive, med

Mleko zavremo in malo osolimo. Dodamo oprano proso ter kuhamo, da se zmežča. Dodamo suhe slive, ki smo jih prej narezali in namočili v vodo. Malo še kuhamo ob mešanju. Na koncu pokapamo z medom in postrežemo še toplo.

Namig: mlečno proseno kašo lahko postrežemo tudi hladno z žličko medu ali domače marmelade. Takšna je lahko odličen nadomestek sladice.

5. mlečni zdrob z rozinami, hruška, nesladkan čaj

Recept za mlečni zdrob z rozinami

Sestavine: mlečni zdrom, mleko, rozine

Mleko zavremo in vanj zakuhamo mlečni zdrob. Kuhamo, da se zmežča. Proti koncu dodamo še rozine, ki smo jih prej namočili v vodi. Serviramo toplo.

6. polnozrnat kruh, maslo, marmelada, kaki, nesladkan čaj
7. polbel kruh, umešano jajce, kislá kumarica, nesladkan čaj
8. polenta z mlekom, slive ali kaki

Recept za polento z mlekom

Sestavine: voda, koruzni zдроб

Delamo v razmerju 4 enote vode in ena enota polente. Vodo solimo (po želji dodamo malo ocirkov za okus), zavremo in vanjo zakuhamo polento. Polento kuhamo 15 minut. Serviramo toplo.

Ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje, voda

Recept za ovsene kosmiče na mleku z mletimi lešniki

Sestavine: mleko, sol, ovseni kosmiči, lešniki

V vrelo osoljeno mleko dodamo kosmiče in kuhamo 20 min. Ko je kuhano serviramo na krožnik in posujemo z mletimi lešniki. Po želji lahko tudi sladkamo. Serviramo toplo.