



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 zmehča. 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 zmehča. 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, kisa kumarica, nesladkan čaj

8. polenta z mlekom, slive ali kaki

Recept za polento z mlekom

Sestavine: voda, koruzni zdrob

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

9. 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.