

# Jahodové aktivity

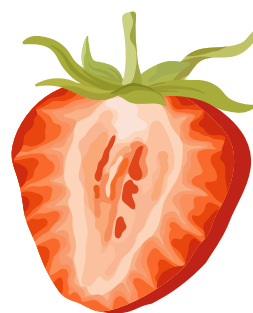
## Domácí jahodové nanuky

### Zdravé osvěžení do teplých dnů

Letní dny si žádají něco studeného, dobrého a ideálně i bez výčitek. Tyhle domácí nanuky zvládnete připravit za pár minut, a navíc víte přesně, co v nich je. Ocení je děti i dospělí a klidně si je můžete přizpůsobit podle své chuti.

#### Co budete potřebovat (na 4 nanuky):

- 150 g mražených jahod
- 1 lžičku vanilkového extraktu
- 1 lžičku medu
- 100 g kokosového mléka z plechovky
- 70 g tvarohu (klidně odtučněného)



#### Jak na to:

Všechny suroviny dejte do mixéru a rozmixujte dohladka. Podle chuti můžete přidat ještě trochu medu nebo pár čerstvých jahod. Směs nalijte do formiček na nanuky, přidejte dřívka a vložte do mrazáku.

V mrazáku je nechte alespoň 6 hodin, ideálně přes noc. A pak už jen vyndat, vytlačit z formy a užívat si osvěžení bez výčitek.



# Jahodové aktivity

## Jahodová roláda, která zmizí dřív, než stihnete říct „dezert“

**Lehká, voňavá letní klasika s náplní ze šlehačky, marmelády a čerstvých jahod**

Píškotová roláda je stálice, ale tahle jahodová verze s citronovou kůrou je tak křehká a osvěžující, že se po ní jen zapráší. Je ideální na rodinnou oslavu, k odpolední kávě nebo jen tak, protože je venku hezky.

### Na těsto budete potřebovat:

- 150 g mražených jahod
- 1 lžičku vanilkového extraktu
- 1 lžičku medu
- 100 g kokosového mléka z plechovky
- 70 g tvarohu (klidně odtučněného)

### Na náplň:

- 250 g smetany ke šlehání
- 100 g jahodové marmelády
- 200 g čerstvých jahod
- 1 lžíce citronové kůry



### Jak na to:

Oddělte žloutky od bílků. Žloutky vyšlehejte polovinou krupicového cukru a vanilkovým cukrem do světlé pěny. Bílky ušlehejte se zbylým cukrem do tuhého sněhu. Obě směsi spojte, přidejte citronovou kůru a postupně zapracujte mouku.

Těsto rozetřete na plech s pečicím papírem a pečte 8 minut na 200 °C. Ještě teplý korpus poprašte moukou, srolujte do utěrky a nechte vychladnout.

Mezitím vyšlehejte smetanu, vmíchejte marmeládu, a nakonec lehce zapracujte nakrájené jahody. Rozbalte roládu, potřete náplní a znovu opatrně zarolujte. Nechte chvíli ztuhnout v lednici.

Před podáváním ozdobte šlehačkou, jahodami nebo třeba lístkem máty. A pak už jen krájet a rozdávat radost.

# Jahodové aktivity

## Jahodová marmeláda bez cukru

### Sladká jen díky přírodě

Není lepší čas na domácí marmeládu než v jahodové sezóně. Tahle varianta je skvělá pro ty, kdo chtějí omezit cukr, ale nechtějí se úplně vzdát sladkého. Marmeláda je oslazená pouze stévií, což je přírodní sladidlo bez kalorií, a zahuštěná agarovým práškem.

#### Co budete potřebovat:

- 500 g jahod
- 1 lžičku stévie (práškové)
- 1 lžičku agaru
- špetku soli



#### Jak na to:

Jahody omyjte, zbavte stopek a nakrájejte na menší kousky. Dejte je do hrnce, přidejte špetku soli a na mírném plameni pomalu zahřívejte, dokud nezačnou pouštět šťávu. Přidejte stévií a povařte asi 10 minut, dokud ovoce nezměkne.

Nakonec vmíchejte agar, dobře promíchejte a ještě asi 2–3 minuty povařte, aby směs zhoustla. Horkou marmeládu nalijte do čistých skleniček, zavřete a otočte dnem vzhůru. Nechte vychladnout.

Tahle marmeláda se hodí nejen na pečivo, ale i do jogurtu, na palačinky nebo jako náplň do rolády. Bez výčitek, s chutí.

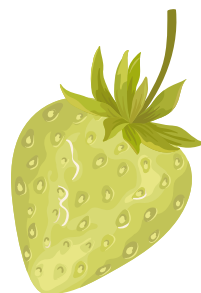


# Jahodové aktivity

## Led, co potěší oko i chuťové buňky

### Co budete potřebovat:

- formičky na led
- jahody
- čerstvou mátu (nebo meduňku)
- vodu
- mrazák (a trochu trpělivosti)



Chcete v horku osvěžit limonádu nebo vodu něčím malým, ale efektivním? Zkuste zamrazit kousky jahod do formiček na led spolu s lístky máty – stačí dolít vodou a nechat ztuhnout. Výsledkem je krásný led, který ozdobí každý nápoj a přidá mu svěží chuť. Ideální na letní oslavy i obyčejné pití na zahradě.



# Jahodové aktivity

## Jahodový milkshake

**Když je horko a chcete něco sladkého i osvěžujícího**

Jemný, hustý a plný chuti. Jahodový milkshake zvládne úplně každý a děti ho budou milovat. Může posloužit jako dezert, snídaneň i letní svačina.

**Co budete potřebovat:**

- 200 g čerstvých jahod
- 1 lžíci vanilkového cukru nebo kapku vanilkového extraktu
- 250 ml plnotučného mléka
- 2 kopečky vanilkové zmrzliny



**Jak na to:**

Jahody omyjte, odstopkujte a dejte do mixéru. Přidejte cukr, mléko a zmrzlinu. Rozmixujte dohladka, nalijte do sklenic a podávejte. Můžete ozdobit lístkem máty nebo šlehačkou a nezapomeňte na brčko.



# Jahodové aktivity

## Jahody se šlehačkou

### Klasika, na kterou se nezapomíná

Někdy není třeba vymýšlet složité dezerty. Stačí čerstvé jahody, dobře vychlazená smetana a chvilka klidu na terase. Ideální pro děti, prarodiče i kohokoliv mezi tím.

#### Co budete potřebovat:

- čerstvé jahody podle chuti
- 250 ml smetany ke šlehání
- 1 lžíci moučkového cukru (nebo vůbec žádný)
- volitelně trošku vanilky nebo mleté skořice



#### Jak na to:

Jahody omyjte a podle velikosti překrojte. Smetanu vyšlehejte s cukrem (a případně vanilkou) do polotuhé šlehačky. Jahody dejte do skleniček nebo misek, nvrch dejte kopeček šlehačky, na to opět jahody a ihned podávejte.

Je to jednoduché, rychlé a vždycky potěší.

