

# Vánoce beze zbytků

Chcete svým blízkým na Vánoce dopřát to nejlepší a raději vždy nakoupíte o něco více potravin, aby v čase zavřených supermarketů doma něco nechybělo? Často se pak stává, že v lednici zůstane plno jídla, které už nechce nikdo jíst nebo ho nemáte šanci včas spotřebovat. V této kapitole vás naučíme zužitkovat v kuchyni vše beze zbytku. Ukážeme vám, jak vařit levně a chutně z toho, co dům dal zejména mezi vánočním vařením a pečením. Ještě než přezrále ovoce vyhodíte do koše, zastavte se a nalistujte si na stránku s receptem na pečený čaj. Královskou snídani v podobě francouzského toustu vykoulíte ze starší veky na chlebičky a zbyla vánočka zase ožije v našem receptu na žemlovku.

## Francouzsky toust

Nejprve si připravte směs na obalení plátek veky. V hlubším talíři smíchejte 1 vejce, 50 ml mléka a mletou skořici. Poté si připravte pánve a na mírném plameni v ní rozehejte 10 g másla. Mezitím si do připravené vaječné směsi z obou stran namočte plátky veky a nechte je nasáknout (cca 1 minutu dohromady).

Připravené plátky veky přemístěte do pánve s již rozehrátým máslem a opékejte 1–2 minuty na středním plameni. Opečené plátky rozdělte do 2 talířů a na stejné pánvi si připravte horké jablko. Do pánve vložte plátky nakrájeného jablka a 5 g másla a za stálého míchání zprudka opečte, aby chytly barvu. Poté přidejte šťávu z 1 citronu a 2 lžice vody a směs nechte podusit cca 2–3 minuty na mírném plameni, dokud jablko trochu nezměkne. Hotové horké jablko rozprostřete po povrchu připravených plátků.

Nakonec francouzské tousty s horkým jablkem pocukrujte třtinovým cukrem a podávejte.

\*Jablko můžete nahradit libovolným druhem hrušek.

Tipy na servírování: Každou porci před podáváním posypte 10 g najemno nakrájených vlašských ořechů.

### tousty

- 1 vejce velikosti M
- 50 ml polotučného mléka
- 1/2 lžičky mleté skořice
- 10 g másla
- 4 × 45 g plátek starší veky nebo jiného pečiva (nejlépe celozrnného)

### horká jablka

- 1 male jablko\* (nakrájené na plátky)
- 5 g másla
- šťáva z . citronu
- 2 lžice vody
- 10 g třtinového cukru (namletého najemno)

Příprava: 5 minut Tepelná úprava: 5 minut Počet porci: 5



# jíme zdravě

o Vánocích

užijte si tradiční  
české Vánoce zdravě  
a přitom chutně

