

NAMINIS JOGURTAS

Reikės:

- Indelio natūralaus jogurto
- Litras pieno
- Uogų
- Vaisių

Gaminimo eiga:

1. Į dubenėlius įdedama po šaukštą jogurto ir užpilama pienu.
2. Viskas išmaišoma ir padedama rūgti šiltoje vietoje.
3. Po paros jogurtas atšaldomas šaldytuve.
4. Jogurtas paskaninamas uogomis ar vaisiais.

Pirkinių krepšelis	Kaina

Patiekalo kaina:

LIETUVIŠKI ŠALTIBARŠČIAI

Reikės:

- 1 pakelis kefyro (1 l)
- 1 virta burokėlių mišrainė
- 2 virti kiaušiniai
- 1 agurkas
- Krapų ryšelis
- Druskos (pagal skonį)

Gaminimo eiga:

1. Supjaustyti agurką ir krapus.
2. Į dubenį supilti kefyrą.
3. Sudėti burokėlių mišrainę.
4. Įdėti agurkus ir krapus.
5. Išmaišyti.
6. Pateikti su virtais kiaušiniais.

Pirkinių krepšelis	Kaina

Patiekalo kaina:

VAISIŲ JOGURTAS

Reikės:

- **2 indeliai natūralaus jogurto**
- **1 bananas**
- **1 obuolys**
- **Sauja uogų**

Gaminimo eiga:

- 1. Nulupk bananą ir supjaustyk griežinėliais.**
- 2. Obuolį nuplauk, išimk sėklas, supjaustyk mažais kubeliais.**
- 3. Į dubenį sudėk jogurtą.**
- 4. Įdėk supjaustytus vaisius ir uogas.**
- 5. Viską lengvai išmaišyk šaukštu.**

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

DARŽOVIŲ SALOTOS

Reikės:

- 1 pomidoras
- 1 agurkas
- 1 paprika
- 1 šaukštas aliejaus
- Druska

Gaminimo eiga:

1. Nuplauk daržoves.
2. Supjaustyk pomidorą, agurką ir papriką.
3. Sudėk į dubenį, užpilk aliejų, įberk druskos ir išmaišyk.

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

AGURKŲ - KRAPŲ UŽKANDIS

Reikės:

- **2** agurkai
- **Krapų** ryšelis
- **2** šaukštai grietinės
- **Žiupsnelis** druskos

Gaminimo eiga:

- 1. Nuplauk daržoves.**
- 2. Supjaustyk agurkus.**
- 3. Smulkiai sukapok krapus.**
- 4. Sumaišyk su grietine ir druska.**
- 5. Tepkis ant skrebučio.**

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

MORKŲ–OBUOLIŲ SALOTOS

Reikės:

- **2 morkos**
- **1 obuolys**
- **1 šaukštelis citrinos sulčių**
- **1 šaukštelis medaus**

Gaminimo eiga:

- 1. Nulupk morkas ir obuolį.**
- 2. Sutarkuok morkas ir obuolį į dubenį.**
- 3. Įlašink citrinos sulčių.**
- 4. Įdėk medų.**
- 5. Išmaišyk, kad viskas tolygiai pasiskirstytų.**

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

RYŽIŲ DUBENĖLIS SU DARŽOVĖMIS

Reikės:

- 1 pakelis virtų ryžių (250 g)
- 1 agurkas
- 1 paprika
- 1 šaukštas aliejaus
- Druska

Gaminimo eiga:

1. Supjaustyk agurką ir papriką mažais gabaliukais.
2. Į dubenį suberk ryžius.
3. Sudėk supjaustytas daržoves.
4. Įpilk aliejaus ir įberk druskos.
5. Išmaišyk, kad ryžiai ir daržovės susijungtų.

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

BRAŠKIŲ - BANANŲ GLOTNUTIS

Reikės:

- 1 bananas
- 1 stiklinė braškių (šviežių arba šaldytų)
- 1 stiklinė pieno arba augalinio gėrimo
- 1 šaukštelis medaus (nebūtina)

Gaminimo eiga:

1. Nulupk bananą ir sulaužyk į kelias dalis.
2. Sudėk bananą ir braškes į trintuvo indą.
3. Įpilk pieną.
4. Jei nori saldžiau, įdėk medaus.
5. Sutrink iki vientisos masės ir supilk į stiklines.

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

ŽALIOJI ENERGIJA

Reikės:

- 1 bananas
- 1 sauja špinatų
- 1 obuolys
- 1 stiklinė vandens arba sulčių
- 1 šaukštelis citrinos sulčių

Gaminimo eiga:

1. Nuplauk obuolį ir supjaustyk gabaliukais.
2. Sudėk obuolį, bananą ir špinatus į trintuvą.
3. Įpilk vandens arba sulčių.
4. Įlašink citrinos sulčių.
5. Sutrink iki glotnios masės.

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

AVIŽINIAI SAUSAINIAI SU BANANAIS

Reikės:

- **2 bananai**
- **1 stiklinė avižinių dribsnių**
- **Sauja razinų (nebūtina)**

Gaminimo eiga:

- 1. Nulupk bananus ir sutrink šakute.**
- 2. Į masę suberk avižinius dribsnius.**
- 3. Įdėk razinas ir išmaišyk.**
- 4. Formuok mažus sausainius ir dėk ant skardos.**
- 5. Kepk 180 °C apie 15 min.**

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

VARŠKĖS SAUSAINIAI

Reikės:

- **200 g varškės**
- **100 g miltų**
- **50 g sviesto**
- **1 šaukštas cukraus**

Gaminimo eiga:

- 1. Sumaišyk varškę, miltus, cukrų ir minkštą sviestą.**
- 2. Išminkyk tešlą, kol taps vientisa.**
- 3. Iškočiok ir išspausk formeles.**
- 4. Sudėk sausainius ant skardos.**
- 5. Kepk 180 °C apie 12-15 min.**

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

MIGDOLINIAI SAUSAINIAI

Reikės:

- 1 kiaušinis
- 100 g cukraus
- 150 g maltų migdolų
- 1 šaukštelis vanilinio cukraus

Gaminimo eiga:

1. Į dubenį įmušk kiaušinį ir išplak su cukrumi.
2. Suberk maltus migdolus ir vanilinį cukrų.
3. Išmaišyk, kol gausi tirštą tešlą.
4. Formuok mažus rutuliukus ir dėk ant skardos.
5. Kepk 180 °C apie 12-15 min.

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

AVIŽINIAI SAUSAINIAI SU OBUOLIAIS

Reikės:

- 1 obuolys
- 1 stiklinė avižinių dribsnių
- 1 šaukštas medaus
- 1 šaukštas aliejaus

Gaminimo eiga:

1. Obuolį sutarkuok smulkia tarka.
2. Sumaišyk obuolį su avižiniais dribsniais.
3. Įdėk medų ir aliejų, išmaišyk.
4. Formuok mažus sausainius ir dėk ant skardos.
5. Kepk 180 °C apie 15 min.

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

KAKAVINIAI SAUSAINIAI

Reikės:

- 100 g miltų
- 50 g sviesto
- 2 šaukštai cukraus
- 1 šaukštas kakavos

Gaminimo eiga:

1. Sumaišyk miltus, cukrų ir kakavą.
2. Įdėk minkštą sviestą.
3. Išminkyk tešlą, kol taps vientisa.
4. Suformuok mažus rutuliukus ir šiek tiek suplok.
5. Kepk 180 °C apie 10-12 min.

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:

JOGURTINIAI SAUSAINIAI

Reikės:

- **150 g miltų**
- **3 šaukštai jogurto**
- **2 šaukštai cukraus**
- **2 šaukštai aliejaus**

Gaminimo eiga:

- 1. Sumaišyk jogurtą, cukrų ir aliejų.**
- 2. Suberk miltus ir išmaišyk tešlą.**
- 3. Suformuok mažus rutuliukus.**
- 4. Dėk ant skardos ir šiek tiek suplok.**
- 5. Kepk 180 °C apie 12-15 min.**

Produktas	Kaina

Patiekalo kaina:
