

## KAKO JE NASTALA KORUZNA ZLEVANKA Z JABOLKI

### BREZ MLEKA, JAJC IN GLUTENA

Na letošnjem sejmu Altermed sva s svetovalno delavko Janjo ponovno občudovali predstavitve, ki so jo organizirali zaposleni v našem vrtcu. Na demonstracijskem odru so nam otroci, skupaj z babicami, pokazali nekaj idej za pripravo kvašenega pekovskega peciva. Pokazali so, da so vešči gnetenja, mešanja in oblikovanja kvašenega testa. Nastali so čudoviti in okusni izdelki iz polnozrnate ekološke pšenične in pirine moke, ki smo jih lahko tudi poskusili.



Seveda pa je bilo na sejmu videti veliko lepega, zdravnega in dišečega in tako smo se na eni od stojnic zaustavili in poskusili jed, na katero smo skoraj pozabili. Tako je padla ideja, da bi lahko tudi v našem vrtcu otrokom ponudili nekaj, kar so rade pekle naše babice in prababice. Sledila je priprava recepta in degustacija, nato pa je šlo zares. Ker pa imamo v vrtcu tudi otroke, ki imajo v prehrani različne omejitve, smo pripravili koruzno zlevanko tudi posebej za njih. Bila je tako lepo rumene barve, da smo jo brž fotografirali, spodaj pa pripisali tudi recept.



## KORUZNA ZLEVANKA Z JABOLKI BREZ MLEKA, JAJC IN GLUTENA

### Sestavine:

- 1 lonček sončničnega olja
- 1 lonček koruznega zdroba
- 1 lonček sladkorja
- 2 lončka riževega mleka
- 2 lončka koruzne moke
- ½ pecilnega praška
- 1 lonček naribanega jabolka

### Priprava:

pecilni prašek dodamo k moki, vse skupaj zmešamo, naribana jabolka dodamo na koncu. Pečemo 35 minut na 180°C, v manjšem pekaču, ki smo ga pred tem namastili in pomokali. Lahko uporabimo tudi okrogel pekač ali pekač za šarkelj. Da pa ne bomo razvajali samo brbončic, lahko razvajamo tudi oči in po vrhu posipamo še z mandljevimi lističi že pred pečenjem. Ko se zlevanka ohladi, jo lahko potresemo še s sladkorjem v prahu in dekoriramo s svežim sadjem: maline, jagode, kaki, grozdje,... in kakšnim listom mete ali melise. Lepo pa se podajo tudi cvetovi regrata ali marjetic.



Prpravila: Valentina Zgubič

Fotografije: Milena Križnik in Valentina Zgubič

Maribor, 3. 5. 2016