1. **Energetske pločice iz vlastite radinosti**

Vrijeme pripreme**: 35 minuta**

**Sastojci (5 osoba):**

* 2 šalice zobenih pahuljica
* 1 šalica mljevenih sušenih jabuka
* ½ šalice kokosovog brašna
* ½ šalice nasjeckanih oraha
* ½ šalice suhih smokava
* ¼ šalice suncokretovog ulja
* ¼ nasjeckane tamne čokolade
* 2 žlice meda
* 1 žličica cimeta
* aroma vanilije po želji

**Priprema:**

* Zagrijati pećnicu na 180 ̊C.
* Ravnomjerno rasporediti smjesu zobenih pahuljica, kokosovog brašna i oraha po papiru za pečenje te staviti u prethodno zagrijanu pećnicu na 10 minuta, odnosno do postizanja zlatne boje. Povremeno miješati kako sastojci ne bi zagorili.
* Smokve staviti u mikser te miješati do postizanja homogene teksture.
* Na laganoj vatri rastopiti suncokretovo ulje, med i aromu vanilije, a potom dodati pastu od smokava te miješati dok se svi sastojci dobro sjedine.
* Vruću tekućinu pomiješati s prethodno tostiranom smjesom, mljevenim sušenim jabukama, komadićima tamne čokolade te cimetom.
* Pripravljenu smjesu ravnomjerno razvaljati po limu za pečenje te hladiti u hladnjaku 2 sata.
* Nakon što se smjesa ohladila, narezati na pločice te poslužiti.

**Savjet:**

* **Vlakna potiču proces probave te tako pridonose zdravlju probavnog sustava. Ove ukusne energetske pločice izvrstan su izvor vlakana za vas i vašeg školarca.**

1. **Keksići od banane**

Vrijeme pripreme: **20 minuta**

**Sastojci (4 osobe):**

* 3 velike banane
* 125 g maslaca
* 1/2 šalice šećera
* 1,5 šalica pšeničnog brašna
* ½ šalice kokosovog brašna
* ½ šalice zobenih pahuljica
* ½ praška za pecivo
* 1 burbon vanilin šećer

**Priprema:**

* Štapnim mikserom izmiksati banane do kašaste konzistencije.
* Dobro izmiješati šećer, vanilin šećer i maslac. Potom dodati pire od banane, pšenično i kokosovo brašno, prašak za pecivo i zobene pahuljice.
* Smjesu dobro mijesiti rukama do postizanja homogene konzistencije.
* Pripremljenu smjesu pomoću žlice nanijeti na papir za pečenje, a potom je utisnuti kako bi poprimila oblik keksa.
* Peći 10 minuta na temperaturi od 200 ̊C.

**Savjet:**

* **Pripremljene keksiće od banane ubacite u šarenu kutiju vašeg školarca zajedno s malim pakiranjem mlijeka po izboru - kravljeg, kozjeg ili zobenog**

1. **Mediteranski kruščići**

Vrijeme pripreme: **20 minuta**

**Sastojci (4 osobe):**

* 500 g starog kruha
* 1 čvrsti jogurt
* 100 mL kiselog vrhnja
* 5 žlica maslinovog ulja
* 1 žlica nasjeckanog peršina
* sol po želji
* mješavina mediteranskih začina

Priprema:

* Pomiješati 4 žlice maslinovog ulja, sol te mješavinu mediteranskih začina.
* Kruh narezati na kockice, premazati ga pripravljenom mješavinom te potom peći na temperaturi od 180 ̊C, 10 minuta, odnosno dok ne poprimi sjajnu zlatnu boju.
* Štapnim mikserom izmiješati jogurt, kiselo vrhnje, jednu žlicu maslinovog ulja, sol i peršin.
* Pripravljene kruščiće poslužiti uz bijeli umak.

**Savjet:**

* **Maslinovo ulje predstavlja izvor kvalitetnih masnoća te čini jedan od temelja mediteranske prehrane. Pomaže održavanju zdravlja srca i krvnih žila te predstavlja izvor vitamina E koji štiti stanice od oštećenja.**