

# Predlogi za zajtrk

V nadaljevanju je predlagan nabor jedilnikov, ki se tradicionalno uporabljajo v slovenskem prostoru. Med drugim je upoštevana jesenska sezona, lokalna pridelava živil in preprostost izvedbe. Predlagano sadje in zelenjavo je možno nadomeščati z drugimi vrstami sezonskega sadja in zelenjave.

**ZAJTRK: proseno mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj**

## Recept za proseno mlečno kašo s suhimi slivami in medom

Sestavine: mleko, sol, proso, suhe slive, med

Mleko zavremo in malo osolimo. Dodamo oprano proso ter kuhamo, da se zmešča. Dodamo suhe slive, ki smo jih prej narezali in namočili v vodo. Malo še kuhamo ob mešanju. Na koncu pokapamo z medom in postrežemo še toplo.

Namig: mlečno proseno kašo lahko postrežemo tudi hladno z žličko medu ali domače marmelade. Takšna je lahko odličen nadomestek sladice.

**ZAJTRK: mlečni zdrob z rozinami, hruška, nesladkan čaj**

## Recept za mlečni zdrob z rozinami

Sestavine: mlečni zdrob, mleko, rozine

Mleko zavremo in vanj zakuhamo mlečni zdrob. Kuhamo, da se zmešča. Proti koncu dodamo še rozine, ki smo jih prej namočili v vodi. Serviramo toplo.

**ZAJTRK: polenta z mlekom, slive ali kaki**

## Recept za polento z mlekom

Sestavine: voda, koruzni zdrob

Delamo v razmerju 4 enote vode in ena enota polente. Vodo solimo (po želji dodamo malo ocvirkov za okus), zavremo in vanjo zakuhamo polento. Polento kuhamo 15 minut. Serviramo toplo.

**ZAJTRK: ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje, voda**

## Recept za ovsene kosmiče na mleku z mletimi lešniki

Sestavine: mleko, sol, ovseni kosmiči, lešniki

V vrelo osoljeno mleko dodamo kosmiče in kuhamo 20 min. Ko je kuhano serviramo na krožnik in posujemo z mletimi lešniki. Po želji lahko tudi sladkamo. Serviramo toplo.