



**Konference  
Ekoškoly  
2024**

# změňme klima

**Klima a já**



## KONFERENCE VAŘÍ A PEČE

### MAKOVEC (i pro vegany)

#### Suroviny:

mletý mák 200 g, hladká špaldová mouka 225 g, třtinový cukr 80 g (méně sladká verze), prášek do pečiva 12g, slunečnicový olej 80 g, vlažné rostlinné mléko 400 ml, špetka soli  
(velmi doporučuji přidat do těsta mletou skořici cca 1 PL)

#### Postup:

Přehřejeme troubu na 160 °C a formu na banánový chlebiček nebo menší pekáček vymažeme rostlinným tukem (funguje i kokosový olej) a vysypeme hrubou moukou nebo strouhaným kokosem.

V míse si smícháme všechny suché ingredience a postupně přidáme olej a rostlinné mléko a pečlivě rozmícháme metlou nebo šlehačem. Vlijeme do formy a dáme péct na cca 40 - 50 minut podle hloubky formy. Ideální je po uplynutí doby pečení do makovce píchnout špejlí. Pokud se těsto na špejli nelepí, je hotovo. Hotový makovec necháme zcela vychladnout ve formě.

#### Tip:

Dovnitř makovce se skvěle hodí švestky (čerstvé/mražené/sušené).

### SLUNEČNICOVÁ BYLINKOVÁ POMAZÁNKA (i pro vegany)

#### Suroviny:

slunečnicová semínka loupaná (množství dalších ingrediencí je na cca 100 g semínek)  
olivový olej cca 1 PL, citronová šťáva cca z 1/2 citronu, sůl cca 1/2 ČL, sušené lahůdkové droždí cca 1 PL, pepř, bylinky dle chuti (provensálské, italské, čerstvá bazalka,...)  
(můžete přidat pár sušených rajčat nakládaných v oleji, dodá to říz, nebo je můžete nakrájet navrch na pomazánku)

Množství ochucovacích složek jsou orientační, recept hodně funguje na bázi „podle chuti“:)

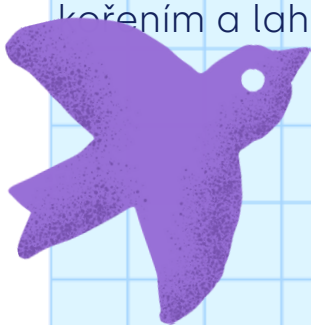
#### Postup:

Do misky nasypeme slunečnicová semínka, zalijeme studenou vodou a necháme nasáknout (ideálně přes noc).

Ráno vodu scedíme a semínka propláchneme čistou vodou. Necháme okapat.

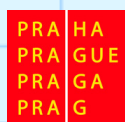
Okapaná semínka nasypeme do blenderu nebo mixéru a přidáme citronovou šťávu, olivový olej a ochutíme solí, kořením a lahůdkovým droždím. Směs mixujeme dohladka. Pokud je směs moc hustá, lze přidat trošku studené vody. Ochutnejte a případně dochuťte.

Pomazánku lze uchovat v uzavřených skleničkách po dobu cca 2-3 dní v ledniče.



STÁTNÍ FOND  
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Ministerstvo životního prostředí



TEREZA



Ekoškola