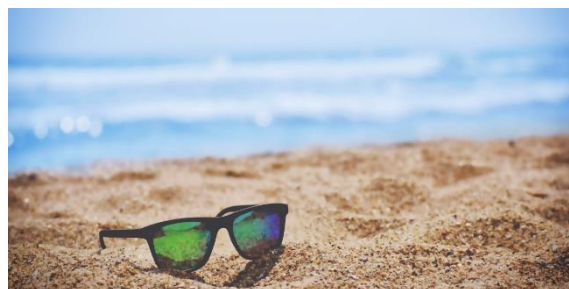




3 / 2021–2022

Duhový zpravodaj



Letní recepty (s sebou k vodě či na výlet)

Osvěžující pohár



Co budeme potřebovat na 4 porce:

- 2 banány
- 2 nektarinky
- 2 jablka
- 10 kuliček hroznového vína
- 10 borůvek
- Kakao
- Zakysanou smetanu
- Zmrzlinu

Postup: všechno ovoce nakrájíme na malé kousky. Poté ovoce nachystáme do skleněných misek, na ovoce klademe zmrzlinu a kakao. Kdo chce, může dozdobit zakysanou smetanou.

Zdravé sušenky

Co budeme potřebovat přibližně na 10 sušenek:

- 120 g másla
- Hrnek ovesných vloček (předem namočíme)
- Hrnek hladké mouky
- Půl hrnku cukru
- Rozinky (podle chuti)
- Hrnek mléka
- Půl lžičky jedlé sody
- Skořice (dle chuti)
- Půl hrnku slunečnicových semínek (nebo lněných, sezamových...)



Postup: nejprve si rozeřijeme máslo, do rozeřátého másla přidáme skořici a cukr. Do mísy si nasypeme mouku, ovesné vločky, semínka, rozinky a přidáme rozpuštěné máslo. Nakonec přidáme mléko a jedlou sodu. Těsto by mělo mít konzistenci kaše. Připravíme si plech s pečicím papírem. Lžící nabíráme těsto a tvoříme malé bochánky. Sušenky pečeme přibližně 10 minut, při teplotě 180 stupňů.

Šneci ve dvou variantách



Na sladkou variantu budeme potřebovat (zhruba 10 šneků):

- 1 listové těsto
- 3 velká jablka
- Skořici
- Vanilkový cukr
- Vajíčko

Postup: jablka oloupeme a nastroháme. Nastrohaná jablka klademe na rozválené listové těsto. Jablka poté posypeme vanilkovým cukrem a skořicí. Kdo chce, může přidat oříšky či sušené ovoce. Těsto zabalíme, jako když pečeme štrůdl. Poté těsto krájíme na kolečka (silná asi 5 cm), tak nám vzniknou šneci, které klademe na plech s pečicím papírem. Šneky potřeme rozkvedlaným vajíčkem. Pečeme asi 15 minut, při teplotě 180 stupňů.

Na slanou variantu budeme potřebovat (zhruba 10 šneků):

- 150 g šunky či slaniny
- 150 g sýru
- Kečup
- Oregano
- Bazalku
- Vajíčko

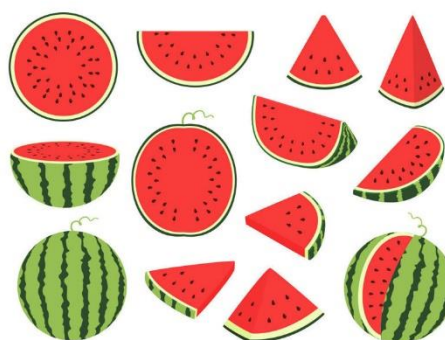
Postup: rozválíme si těsto a potřeme ho kečupem, na kečup nasypeme oregano a bazalku. Poté na kečupový podklad naskládáme plátky šunky či slaniny. Na závěr dáme sýr. Od této chvíle postupujeme jako u sladké varianty.

(recepty připravili a vyzkoušeli členové čtenářského klubu)

Letní poezie

Dáme si grilovanou zeleninu,
poté si dáme zmrzlinu.

V létě je teplý vzduch,
na koupališti velký hluk.



Vidíme západ slunce,
u toho sedíme na dece.

Od rána na stromech bzučí včely,
abychom tam něco měli.

(Tereza R., Vojta K., Sabina L., 7. ročník)

Koukám na západ slunce,
venku se pasou kozy a ovce.
Zítra budeme sklízet obilí,
včely nám ho dobily.



Na zahradě nám vyrostl meloun,
vlezl nám do něj včeloun.
Venku je teplý vzduch,
na ovívání máme lopuch.

(Ema S., Hana F., 7. ročník)

Včely bzučí kolem třesně,
na stromě rostou višně.
Kočky pořád mňoukají,
ochutnat meloun chtějí.
Obilí zraje, teplým vzduchem vane.
Psi lížou zmrzlinu,
malým dětem ji sežrali.

(Ema J., Andrea H., 7. ročník)

Léto všemi smysly

Slyšíme bzučet včely, cítíme vůni jahod, cítíme sladkou chuť melounu, můžeme vidět odraz slunce, které se třpytí na hladině, cítíme chuť sladké zmrzliny, cítíme osvěžující vodu, slyšíme zpěv ptactva, slyšíme bouřku.

(Sabina L., Ema S., Vojta K., 7. ročník)



Četba v létě: inspirace

Kde můžete v létě číst:

- U bazénu či na pláži
- Na zahradě pod stromem
- Na houpačce
- Při cestování
- Ve stanu
- Na louce
- V lese
- Na balkoně



(připravili členové čtenářského klubu)

Další letní recepty

Ledová tříšť

Co budeme potřebovat:

- 5 až 10 kostek ledu
- Šťávu nebo ovoce
- Mixér
- Pohár – skleničku

Postup: Začneme tím, že si vytáhneme 5 až 10 kostek ledu. Dáme je do mixéru a rozmixujeme to. Poté přidáme šťávu či ovoce. Začneme znovu mixovat, aby se vše smíchalo. Poté dáme směs do poháru a můžeme tříšť ozdobit, např. lístečkem máty.

(Kateřina H., 6. ročník)



Letní nápoj

Co budeme potřebovat:

- Jablko
- Banán
- Kakao
- Meloun
- Cukr moučka
- Kivi
- Zmrzlinu
- Šlehačka

Postup: Všechno ovoce si nakrájíme a rozmixujeme v mixéru. Poté přidáme lžičku cukru a znovu mixujeme. Dále přidáme zmrzlinu a opět mixujeme. Směs nalijeme do vysoké skleničky a ozdobíme šlehačkou, posypeme kakaem. Nápoj je možné pít brčkem.

(Tomáš F., 6. ročník)



Když k nám přišlo léto,
všem nám bylo velké teplo.
Školy konec už se blíží,
vydržíme to jen stěží.

Je tu první prázdninový den,
připadá mi to jako pěkný sen.
Jsme s přáteli u vody,
máme dobré nálady.

(Vanesa N., 9. ročník)

Už začalo léto další,
už jsme zase o rok starší.
Každý z nás už dobře zná,
jak vlastně vypadá,
ta prázdninová nálada.

Už skončí nám další rok školní,
dva měsíce budou volný.
Další čas na letní hobby,
k tomu pár dnů do zálohy.
Odpočinek přijde zas,
znovu začal letní čas.

(Martina H., 9. ročník)

Přejeme všem krásné
a klidné léto!

