

Skupina Emil Frey – že 10 let v Sloveniji
Recepti @YummyAvanture
10 let, 10 idej za prigrizke

Ob praznovanju 10. obletnice skupine Emil Frey v Sloveniji predstavljamo v najvišjo prestavo okusov!

Pred vami je **10 idej in receptov za najboljše prigrizke na poti**. Izbrani prigrizki so popolna "goriva" za dolge vožnje, družinske izlete in hitre postanke. Pripnite pasove in se pripravite na slastno kulinarčno vožnjo z recepti @YummyAvanture.

1. Tunin zavitek / wrap

80 g tunine
Žlička gorčice
100 g skute
Narezane kisle kumarice (40 g)
2 žlici koruze
Sol in poper po občutku
1 velika tortilja

Vse sestavine zmešaš v posodici, namažeš na sredino tortilje in jo tesno zviješ. Tortiljo lahko za še boljši okus popečeš še v ponvi.

2. Sendvič z arašidovim maslom, banano in malinami

2 rezini kruha
1/2 - 1 zrela banana
Ščepec cimeta
30 g arašidovo maslo
Sol
Pest malin

Na obe rezini kruha namažeš arašidovo maslo, ju malo posoliš in dodaš pretlačeno banana. Posuješ s cimetom, dodaš maline in zložiš sendvič.

3. Jogurt »skledica« z granolo in sadjem

200 g skyr sira ali grškega jogurta
40 g granole
1/2 na koščke narezanega jabolka
100 g zamrznjenega jagodičevja
Ščepec cimeta
Žlička medu
Ščepec soli

V posodici zmešaš jogurt, med, kanček soli in dobro premešaš. Dodaš zamrznjeno sadje in jabolko, posuješ s cimetom ter po vrhu potreseš granolo.

4. Chia puding z granolo in sadjem

2 žlici chia semen
100 ml mleka / rastlinskega napitka
80 g skyr
Ščepec soli
100 g jagodičevja
1/2 žličke medu
30 g granole

Chia semena zmešaš z mlekom in pustiš stati 5-10 minut, da semena nabreknejo. V posodici zmešaš skyr z medom in soljo, dodaš chia puding, jagodičevje ter posuješ z granolo.

5. Quesadilla s sirom in piščančjimi prsi

2 tortilji
60 g sira
80 g piščančjih prsi
1/2 narezane rdeče paprike
Sol in poper

Na ponvi segreješ tortiljo in jo obložiš s sirom, piščančjimi prsmi ter papriko, posoliš in popopraš. Pokriješ jo z drugo tortiljo in pustiš, da se lepo zapeče. S pomočjo večjega krožnika *quesadillo* obrneš in jo zapečeš še na drugi strani. Postopek lahko nekajkrat ponoviš, da se *quesadilla* enakomerno zapeče. Nato jo ohladiš, narežeš na trikotnike in zaviješ za na pot.

6. Pica tortilja žepek

1 tortilja
2 žlici paradižnikovega koncentrata
60 g piščančjih prsi ali salame po želji
60 g naribanega sira
Pica začimbe
Ščepec soli

Tortiljo v mislih razdeliš na 4 enake trikotnike. Na prvi trikotnik namažeš žlico paradižnikovega koncentrata, posuješ z začimbami in naribanim sirom. Drugega obložiš s salamo, tretjega z naribanim sirom in četrtega s paradižnikovim koncentratom z začimbami ter soljo. Pod prvim trikotnikom tortiljo zarežeš do sredine in prepogneš, da narediš trikotni žepek. Žepek enakomerno popečeš na ponvi.

7. Sendvič s piščančjimi prsi

2 rezini kruha
60 g piščančjih prsi
2-3 rezine sira
40 g kislih kumaric
Žlica kremnega sira
Po želji solato/ rukolo/ špinačo
Sol in poper

Po želji še žličko gorčice

Sendvič obložiš z vsemi sestavinami. Obe rezini kruha namažeš s kremnim sirom, začiniš s poprom in soljo ter obložiš z ostalimi sestavinami.

8. »Banana bread« kocke ali bananin kolač v kockah

3 zrele banane
100 g masla oreščkov (npr. arašidovo maslo)
50 g stopljenega masla
40 g sladkor
Žlica vanilije
50 ml mleka
120 g moke
150 g ovsene moke
1/2 žličke sode in 1/2 žličke pecilnega praška
1 žlička cimeta
1 jajce in 1 rumenjaki
80 g nasekljane čokolade

Pre tlačeno banano zmešamo z maslom oreščkov, maslom, cimetom, jajcem (in rumenjaki), sladkorjem, vaniljo in mlekom. Dodaš še ostale suhe sestavine in dobro premešaš. Na koncu posuješ s koščki čokolade. Pečeš 35 minut na 170 stopinj.

Ko je kolač že pečen, ga po želji posuješ še z grobo mleto soljo in čokoladnimi koščki. Ohladiš in narežeš.

9. Humus z dodatki

Na trakce narežeš poljubno zelenjavo, ki jo lahko uživaš surovo, kot npr. papriko, zeleno ali korenje. V posodico dodaš še krekerje po želji (riževi, koruzni vafli, slani krekerji) in narezano sadje. Humus zapakiraš v ločeno posodico.

10. Najljubša beljakovinska ali čokoladna ploščica