

JOGURT

Jogurt ima veliko hranilno vrednost in je lahko prebavljiv.

1. 2 litra mleka segrejemo do temperature 90° C.
2. Na tej temperaturi stoji 10 minut.
3. Mleko postavimo v pomivalno korito, kamor natočimo hladno vodo, da ga shladimo na 35 do 45 °C.
4. S čisto žlico zajamemo za noževno konico kupljenega jogurta in jo primešamo mleku.
5. Posodo pokrijemo in pustimo v pomivalnem koritu, kamor dotočimo vročo vodo.
6. Pustimo čez noč.

Lahko mu primešamo sadje. Če ne maramo koščkov sadja, jogurt premešamo s paličnim mešalnikom.

KEFIR

V prehrano ga vključimo za boljšo odpornost in okrepitev imunskega sistema. Povečuje tudi vsakodnevno energijo.

1. Surovemu mleku dodamo kulture kefirja (želatinasti beli ali rumeni granulatni delci).
2. Pustimo na sobni temperaturi približno 18 ur. Posodo, v kateri pripravljamo kefir, prekrijemo z bombažno krpo.
3. Ko kefir postane kremast, rahlo gostejši od mleka, ga precedimo v steklenico, ki jo dobro pretresemo, ter shranimo v hladilniku.
4. Precejene granule dodamo novi količini surovega mleka.

Če je kefir prekisel, uporabimo manjšo količino kultur ali pa ga naslednjič prej pretočimo v steklenico.

SKUTA Z ZELIŠČI

1. Zeleno in rdečo papriko narežemo na majhne koščke.
2. Nepasirano skuto pretresemo v večjo skledo in ji dodamo narezano papriko.
3. Začinimo po okusu (poper, koper, drobnjak, česen ...) in prilijemo majhno žličko oljčnega olja.
4. Vse skupaj zmešamo in ponovno pretresemo v embalažo od skute. Hranimo v hladilniku.
5. Skuto uporabimo kot namaz za na kruh. Dodamo še sveže narezane paradižnike in dobimo odličen in zdrav obrok.

MLEČNI RIŽ

1. Na nizek ogenj pristavimo 1 l mleka, ga posolimo s ščepcem soli. Po želji lahko dodamo vanilijev sladkor.

2. Pod tekočo vodo izperemo 200 g okroglozrnatega (ali polnozrnatega) riža. Izpiramo toliko časa, da izpod cedila priteče bistra voda. Riž dobro odcedimo.
 3. Ko mleko zavre, dodamo riž. Vse skupaj zmešamo in kuhamo približno 15 minut. Nato vmešamo 5 g margarine in 4 žlice sladkorja ter kuhamo še toliko časa, kot so navodila za kuhanje riža (odvisno od vrste). Med kuhanjem večkrat premešamo.
 4. Kuhanemu rižu primešamo 75 g sladkorja in 30 g masla ter mešamo toliko časa, da se stopita.
 5. Riž odstavimo in serviramo v manjše skodelice.
- Nanj lahko potresemo kakav ali koščke čokolade. Bolj zdravo je, da vanj primešamo žličko sadne marmelade.

DOMAČI PUDING

1. 1 liter mleka natočimo v kozico.
 2. V drugi posodi zmešamo 4 jajca, 2 žlici gustina, 6 žlic sladkorja, 2 vrečki vanilijevega sladkorja. 4 žlice mleka iz kozice prestavimo v maso in z metlico dobro zmešamo.
 3. Preostanek mleka pristavimo na ogenj in tik preden zavre, vanj vlijemo maso.
 4. Na srednjem ognju neprestano mešamo, dokler se puding ne zgosti. Nato kuhamo še približno 2 minuti.
 5. Skodelice namočimo z vodo. Ko je puding skuhan, vodo odlijemo ter vanje prelijemo puding.
- Kombinacij je neskončno. Vaniliji lahko dodamo še dve žlici kakava in dobimo čokoladni puding ali dodamo maline, narezane na koščke, mlete lešnike, sok kompota in še in še.

<https://drustvo-stigma.si/uravnotezena-zdrava-prehrana-in-zdrava-hrana/>