**Potrawy z produktów mlecznych fermentowanych**

|  |  |
| --- | --- |
| **Galaretka z kwaśnego mleka** | |
| **Surowiec** | **Sposób wykonania** |
| Mleko zsiadłe- 250 ml  Cukier puder- 45g  Cukier waniliowy- 5g  Żelatyna- 8g  Woda do żelatyny- 40 ml  Owoc ( do dekoracji)- 1 szt. | 1. Żelatynę namocz w zimnej wodzie, a później podgrzej  w kąpieli wodnej, 2. Mleko roztrzep na jednolitą masę dodaj cukier zwykły  i waniliowy oraz rozpuszczoną żelatynę, wszystko dokładnie wymieszaj, 3. Podziel na porcje i odłóż do schłodzenia, udekoruj, |

|  |  |
| --- | --- |
| **Chłodnik ( 3 porcje)** | |
| **Surowiec** | **Sposób wykonania** |
| Kefir- 500 ml  Ogórek świeży (szklarniowy)- 0, 5 szt.  Buraki- 75 g, lub koncentrat buraczany do koloru,  Rzodkiewki- pół pęczka  Koperek- pół pęczka  Szczypiorek- 30 g  Jaja- 2 szt. ( ugotowane na twardo)  Sok z cytryny do smaku  Cukier do smaku  Sól, pieprz do smaku | 1. Buraki umyć, ugotować w skórce, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. 2. Koperek, szczypiorek umyj i drobno posiekaj. 3. Jajko ugotuj na twardo, ostudź i pokrój na cząstki. 4. Ogórki i rzodkiewki umyte i obrane pokrój w drobną kostkę. 5. Do kefiru dodaj koncentrat buraczany lub buraki, ogórek, szczypiorek, rzodkiewkę i koperek, wymieszaj, dopraw do smaku, zostaw do schłodzenia w lodówce; 6. Podziel na porcje i udekoruj cząstkami jajka. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Koktajl owocowy ( 3 porcje)** | |
| **Surowiec** | **Sposób wykonania** |
| Jogurt naturalny- 600 ml  Owoce świeże lub mrożone ( banany, truskawki, maliny)-200 g  Cukier- 15 g | 1. Owoce mrożone rozmrozić, świeże poddać obróbce wstępnej. 2. Do jogurtu dodać owoce i cukier, zmiksować. |
|  | Podawać w wysokich szklankach, schłodzony, udekorowany owocami. Wielkość porcji- 200 ml. |