****

***“Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/004***

**Receptes:**

**Mandeļu smūtijs**



**Sastāvdaļas (~6 porcijām pagaršošanai)**:

* ½ glāze govs piens vai mandeļu piens
* 1 liels banāns (aptuveni 125g)
* ½ glāze spinātu – aptuveni 1 liela sauja
* 10 -15 mandeles

**Pagatavošana:**

Spinātus noskalo, banānu noskalo, nomizo un sagriež ripiņās. Sākumā sablenderē pienu ar mandelēm, pa vienam pievieno nākamos produktus.



**3 sastāvdaļu “Nutella” (~4-5 porcijām pagaršošanai)**

**Sastāvdaļas:**

* 2 ēdamkarotes lazdu riekstu sviesta
* ½ - 1 ēdamkarote kakao
* 2 dateles (pēc garšas)

**Pagatavošana:**

Sastāvdaļas sablenderē, masu liek trauciņā, var izmantot pie pankūkām, dažādiem saldajiem ēdieniem un citviet, kur izmantotu šokolādes krēmu. Uzglabā ledusskapī. Pasniedz ar maizi vai grissini maizes.

**Zemesriekstu sviesta humuss**

**Sastāvdaļas:**

* 200g turku zirņu
* 40g (40ml) ūdens
* 2 ēdamkarotes zemesriekstu sviesta
* 1 ēdamkarote olīveļļas
* 1 ēdamkarote citronu sulas

**Pagatavošana:**

Sastāvdaļas sablendē, masu liek trauciņā, pasniedz ar dārzeņu salmiņiem, maizes nūjiņām.

Receptes Gulbenes meistarklasei.