

# Ľamky a blafy na tábora

Půjete na tábore na družinovou výpravu? Budete si na tábore sami vařit? Ovlivněte táboraové menu!



## Langoše

400 g hladké mouky, 1 malý bílý jogurt, 1 lžice oleje, 1 lžička cukru do kvásku, 1 droždí, špetku soli, vlažná voda dle potřeby (na kvásek 150ml, a pokud bude potřeba, ještě do těsta, dokud není vláčné)

Připravte si kvásek, který poté spolu s moukou, solí, jogurtem a olejem vložíte do mísy a zaděláte těsto. Pokud není těsto dostatečně vláčné, přidejte do něj vlažnou vodu. Pokud těsto naopak lepí, přidejte do něj mouku. Když máte těsto na langoše připravené, necháme jej minimálně hodinu kynout. Poté z těsta vytvořte malé bochánky, které přikryjte potravinovou fólií a nechte znovu kynout.

Vezměte bochánek a začněte ho roztahovat směrem od středu ven, až vytvoříte placku.

Langoše lze podávat na slano (česnek, kečup a nastrouhaný sýr) či na sladko (nutela, marmeláda, šlehačka, ...).

**TIP:** Jemnější těsto získáme tak, že si ještě před vlastním zpracováním připravíme kvásek. Droždí rozdrobíme do důlku v mouce, posypeme špetkou cukru, promícháme a necháme rozpustit. Pak zalijeme troškou vlažného mléka o teplotě 30 - 40 °C. Do kvásku nikdy nepřidáváme sůl. Solíme zásadně až při výrobě vlastního těsta.

## Banánová polévka

Mléko 1 l, Voda ¼ l,  
Banán 250 g,  
Bramborová moučka 40 g,  
Vanilkový cukr 1 balení, Cukr dle potřeby,  
Trocha soli,  
Žloutek 1 ks



Do studené vody přidejte bramborovou moučku a řádně ji rozmíchejte. Tuto tekutinu vlijte do vařícího mléka a krátce povařte. Přidejte trochu soli a cukru. Poté nádobu odstavte z kamen a zahustěte žloutkem rozmíchaným v troše vody. Hrncem umístěte zpět na kamna a nechte krátce povařit. Banány vařime v cukrovém roztoku a prolisované nebo umixované přidáme do mléka. K polévce lze podávat piškoty.

## Mrkvová pomazánka

Mrkev 100 g jemně nastrouhaná, Nastrouhaný sýr 50 g, Pomazánkové máslo 120 g, Máslo 50 g, Citrónová šťáva dle chuti, pár kapek, Sůl a pepř dle chuti

Do mísy vložte máslo a pomazánkové máslo a utřete je. Do vzniklé hmoty vmíchejte jemně nastrouhaný sýr a mrkev. Pomazánku ochutťte kořením a citronovou šťávou podle chuti.



Suroviny pochutin budou stačit pro družinu o 6-8 členech.

Připravila: Katka, Zdroj a foto: [www.magdalenka.cz](http://www.magdalenka.cz), [www.recepty.cz](http://www.recepty.cz)

SKAUT 06/2014

15