

 **Pořad pro nejmenší  
o včelách a medu na ČT edu:**<https://edu.ceskatelevize.cz/video/365-vcely-a-med> **Máte ve škole cvičnou kuchyni? Tady je ukázka dvou receptů s medem, které si můžete vyzkoušet:**

Med se skvěle hodí na vaření a pečení. Používá se do sladkých moučnicků, ale je výborný i na maso, do omáček a marinád.



## JAHODOVÉ NANUKY S MEDEM

**suroviny:** 150 g mražených jahod  
1 lžička vanilkového extraktu  
1 lžička medu  
100 g kokosového mléka z plechovky  
70 g tvarohu (můžete nahradit odtučněným)

**Postup přípravy:**

1. Rozmixujte v mixéru nebo tyčovým mixérem všechny ingredience.
2. Připravte si 4 formičky na nanuky, směs do nich nalijte a dejte mrazit přes noc.

**TIP:** Druhý den můžete nanuky namočit v hořké čokoládě a posypat nasekanými ořechy či sušenými jahodami. Podávat je můžete také s čerstvým ovocem.



## KUŘECÍ MASO NA MEDU

**suroviny:** 1 kg kuřecích prsou  
4 lžice medu  
pepř  
sůl  
grilovací koření  
koření gyros  
olej

**Postup přípravy:**

1. Omytá kuřecí prsa pokrájíme na nudličky, dáme do misky a prolijeme olejem, maso okořeníme, osolíme a opepříme. Promneme rukama.
2. Med si rozpustíme (musí být tekutý) a přilijeme na maso, opět dobře promneme a maso dáme přes noc uležet do lednice.
3. Druhý den maso smažíme na rozpálené pánvi – zprudka a rychle.

**TIP:** Jako přílohu dejte pečené brambory, hranolky, nebo vařené brambory.

Nebo s dětmi vyzkoušejte jakýkoliv jiný recept, kde je použit med.