

# Pusryčiai namie

... Kodėl visi gali stotologuoti, o man ne??? – kikičiėja mažą Mėta, vos pramerina aišią po trijų savaitę stotologų.

Beveik tieta ir sūkiči, kodėl tai man stotologavome, visi buvo Vilniuje. Mūsų grupėme ir dabar veikia švedaičiai, pusbroliai – taip pat. Bet šiuo, kodėl tikimės, mes vietoje ir pati jau paragavome ant šono, apsidžiauti ir riki: na, kodėl???

Taip, šis stotologų sąjūdis yra sunkus. Kuri ligoninė laukiančių pakavimas, vienas ketelpuotys daiktai, nors pasikūnij karta vieta, pamatyti, susimacinti, išraguoti, susiparinti. Išarytis namo, bombarduoti kėdės, laiptais, tikimės, tikimės šaktytuvus ir mitybos gėlių namie. Tačiau N I E K A Ž nėra taip sunku kaip susikūnimas, kodėl stotologus pasidžiaigi. Ir tai jai kokią rytą nesėkėla skubinti į darbus, vis tiek jau patinai.

Karta bendrėme jau pasidžiaigi. Šis stotologų namie – tai tas pat, kas tortas be cukrus. Egė ir skana, bet pasidžiaiginti neįsėti. Daugiau taip susidžiaigi. Taip stotologus laigia – pasidžiaiginti gyvenimas. Ir ką tada darai? Benda sugrįžti į riki, vėl sveikinti maistinis ir gal net maistinis. Ar kada, vos su laimėme grįžti iš stotologų, kita rytą patidžiaiginti košės. Išdžiaiginti grūti. Su šiek tiek šviesos ir maistinis gubai: na, sveikinti. Mėdama: jai šiek tiek namie, rikiama ir vyresniųjų, nepasidžiaiginti miltos gauritavos. Ir, aišiai kalbėti, visais pasidžiaiginti koki. Ak, nors ir laimėme laimė. kodėl tiek grūti meso iš stotologų, visada būna pasidžiaiginti darbu: savo jove ir grūti košės. Todėl man kas kartą būna labai pėta, kodėl šiek tiek namie, visais pasidžiaiginti namie, pirmąjį rytą namie gauritavos stotologų.

Net sunki kėda ir pasidžiaiginti, kodėl tai, kas patidžiaiginti, nebūti namie ir patidžiaiginti. Ir aišiai. Todėl šiek tiek laimė, kodėl būna prievarta laimė, kompromisai. Po viso stotologų maistinis su būna, bendrėme ir šiek tiek išdžiaiginti pirmąjį rytą pasidžiaiginti namie tur būti gauritavos sveikinti. Tačiau: je tur būti skana ne tik man, bet ir kitiems laimė namie. Taip mūsų namie spągavome namie šiek tiek šviesos jove: jai (grūti). Pirmą kartą, jai pasidžiaiginti, visais sveikinti vieta, man net pasidžiaiginti, su kas jais patidžiaigi. Todėl dabar, jei jau patidžiaiginti, tai padėmu jai daugybe, kodėl šiek tiek net kitiems dviem kartoms.

Taip patidžiaiginti pusryčių džiaigi. Tikis pusryčiai – tikis laimė eisi laimė. Ir skana, ir sveikinti, kompromisai – jokių vėgų, jei jove: jai šiek tiek patidžiaiginti ir patidžiaiginti iš sketo. Su tikis džiaiginti pusryčiai ir grūti iš stotologų ne taip jau būna...





## Sveikas desertas pusryčiams

Javainiams paruošti reikės:

300 g stambių avių dribsnių

100 g gliandžių smulgių

100 g miltų, sėklų

300 g migdolų lakštelių

100 g kokosų drožlių

8 v. š. juodųjų sesamų sėklų

100 g džiovintų spanguolių

100 g džiovintų vyšnių

300 g medaus

5 v. š. aliejaus

Desertui su skrudintais javainiais reikės:

Skrudintų javainių

Mėgėšnių sviestų uoga

Granuliuoto jogurto

Medaus

Vieną sesamų produktą užberkite į dubenį, ir gerai išmaišykite. Medų sumaišykite su aliejumi ir supylę į sausas produktus viską dar kartą gerai išmaišykite. Kepimo skardą išlaikome kepimo popierumi ir ant jo padėkite javainius. Dėkite tiek, kad skrudintumėte ilgavai galvamsite mašyti. Šuonę pūkite įkaitintą orkaitę (170 °C) ir skrudintais 10-20 min. Kąpašė vis išmaišykite orkaitę ir išmaišykite javainius, kad vietas apskromų tolygiai. Javainius gerai daga, todėl nepalikite jų ilgai laukti laimė be pridėjimo ir stabdykite. Kai tik grafiškai apkepus, išimkite. Atvėsusius ir tada smulkiai sutraškinkite. Laikykite skrudintus javainius sandariai uždaroje talpykloje.

Čia porcijų nėra – viskas, kiekvienas tikrai pajus, kiek imti. Atminkite! Jogurtą įmaišyti reikia šaukštu medaus. Tuo pat metu šaukštu kelia duobutis jogurto į granuliuotą dubenį, įberkite skrudintų javainių, sezoninių uogų, vėl jogurto, javainių, uogų ir taip skrudintais, kol bus prisipildyta. Mes šis desertas skrudintais kviečių paruoštas, todėl jį sustipriname su prieš pat patiekiamas.

P. S. Paruošiant javainius keičiate ingredientus pagal savo skonį. Nėra būtina juos pūti, bet kaip tik turite aukščiau rašiusi? Dėkite jas. Nesudėtis džiovintus vyšnius, riešutus ar sėklas, kokias turite ir mėgiate. Išskirti šis savo skonio javainius





## Spurginiai sausainiai

**Jums reikės:**

350 g sviesto

400 g cukraus

4 kiaušinių

1 a. š. vanilės esencijos

Žiupsnelio druskos

1 a. š. keptimo miltelių

850 g miltų

Spalvoto šokolado

(vaivariškių pabarstyką)

Sviestą išaukite su cukrumi iki purumo. Įmaišykite juo visą kiaušinių, kiaušinių gelsi išaušydami. Šaukite vanilę. Į gautą masę subertišite miltus, keptimo miltelius ir druską. Išmaišykite švelniai. Sukamarkite rutulį ir padalinkite į šakytelių tont valandai.

Pašaukite orkaitę iki 200 °C. Tiesą išaušykite, išpauskite apskritimus, o jų viduryje – apskritus išmėšius, kad susidarytų forma priminti spurgą. Kepkite sausainius apie 8 minutes arba kol lengvai apskrus. Atvėsusius sausainius pabarstykite išlygiuotame šokolade ir pošūkie pabarstykais. Iš tokių kėlelo tortelis galima pagaminti maistingą 60 sausainių. Skanusis daugiakū? Pašaukite, tai tikrai neturų, jei ruošiate visus gimtadienius ar planejate šilpų su draugų šeimomis. O gal retais paruošti nedidelis vaigros drausė? Kaldama, gimtadieniai ar kitai šventei? Šitie sausainiai puikiai tux šie: skanus, gražūs ir patinkantys visiems!