STAČÍ MÁLO

Tím, že si vyberete banán se známkou **FAIRTRADE®**, dáváte drobným farmářům z tzv. rozvojových zemí možnost podnikat a postarat se tak o svoji rodinu a komunitu. Farmáři mohou činit vlastní rozhodnutí, kontrolovat svoji budoucnost a vést důstojný život.

Patience Adzimah

Patience je matkou čtyř dětí. Pracuje ve Fairtrade certifikovaném banánovém družstvu Golden Exotic v Ghaně.
„Fairtrade mi pomohl k tomu, že mé děti, na rozdíl ode mne, dostaly možnost vzdělávat se v oboru, který si přejí. Z fairtradového příplatku jsme zaplatili školné, můj nejstarší syn studuje na lékaře a nejmladší dcera Grace chce být zdravotní sestrou.“
Komunita využívá fairtradový příplatek také na zdravotní pojištění všech členů družstva a jejich rodin nebo na stravování v průběhu pracovního dne.

Buďte s námi na **FairtradeCR**

Fairtrade Česko a Slovensko, Vinohradská 55, Praha 2 | Foto: Fairtrade International

BANÁNOVÉ LÍVANCE

INGREDIENCE

- 120 g celozrnné mouky
- 1 lžička kypřícího prášku
- 250 ml kokosového mléka
- 1 fairtradový banán
- 2 lžíce kokosového oleje + na vymazání
- na ozdobu: rozpuštěná fairtradová čokoláda, jahody, moučkový cukr

POSTUP

1. Celozrnnou mouku odměřte, nasypejte do mísy a promíchejte společně s kypřícím práškem.
2. Fairtradový banán rozmixujte s kokosovým mlékem a přilijte do mísy k suchým ingrediencím. Metličkou promíchejte, aby nevznikly nežádoucí hrudky.
3. Do těsta přilijte kokosový olej, který lívance krásně ovoní, promíchejte a nechte 10 minut odstát.
4. Lívanečník mírně rozpalte a před každým lívancem vymažte kokosovým olejem.
5. Konzistence těsta by měla být o něco hustší než těsto na palačinky. Naběračkou těsto nalijte do lívanečníku a nechte opékat 2-3 minuty z každé strany.
6. První várka lívanců se dělá o něco pomaleji, ale výsledek stojí za to. Pokud děláte větší počet lívanců, nezapomeňte nahřát troubu na 50°C a postupně do ní vkládat lívance, aby zůstaly teplé do doby podávání.

Za fotografie a recept děkujeme foodblogerce Jarmile Červené, **www.jarmilasweet.cz**