

Koktail z jarmużu I

Składniki

- spora garść jarmużu (ok. 50 g)
- 1 gruszka
- 1 banan
- sok z 1 pomarańczy
- do podania: płatki migdałowe, suszona żurawina, liść jarmużu

Wykonanie

1. Jarmuż przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Odłóż na durszlak do odcedzenia. Usuń twarde nerwy z liści i wrzuć do pojemnika blendera.
2. Gruszkę i banana obierz, pokrój na mniejsze kawałki. Z gruszki usuń gniazda nasienne. Owoce dodaj do pojemnika.
3. Dolej sok pomarańczowy i blenduj kilka razy, aby wszystkie składniki dokładnie się zmiksowały. Jeśli koktajl jest za gęsty dodaj więcej soku w razie potrzeby.
4. Na koniec udekoruj koktajl – ułóż żurawinę, płatki migdałowe i liść jarmużu.

Koktajl z jarmużu i owoców II

Składniki potrzebne do przygotowania 4 porcji koktajlu to:

- 100g banana
- 250g jabłka
- 200g gruszki
- 100g jarmużu
- 30g miodu
- 600 ml wody niegazowanej

Sposób przygotowania:

- Owoce oraz jarmuż należy dokładnie umyć. Następnie zblendować na gładką masę z 300 ml wody, jeśli powstała konsystencja jest dla Ciebie za gęsta, dodaj kolejne 300 ml wody. Na sam koniec gdy koktajl jest dla Ciebie mało słodki możesz dodać miód.

Koktail z selera naciowego

Składniki(1-2 porcje)

- . 2 sztuki owoców kiwi
- . 2 łodygi selera naciowego
- . 1 jabłko
- . szklanka wody niegazowanej
- . łyżka miodu ○

Obrane kiwi, jabłko , kroimy i miksujemy z selerem. Dodajemy wodę i miód - pyszny koktajl gotowy !!!

Napój z pietruszki

Składniki:

1 obrana pomarańcza
1 obrana cytryna
1 mały pęczek pietruszki
3-4 łyżki cukru
kostki lodu
woda (uzupełnić do 1 litra)

wykonanie tradycyjne:

Wszystkie składniki oprócz wody umieścić w malakserze i bardzo dokładnie zmiksować na najwyższych obrotach. Uzupełnić wodą do 1 litra i znów zmiksować.
Smacznego :)

Domowe batoniki z musli

Składniki

500 g płatków owsianych

1/2 szklanki rodzynek

1 mleko w puszcze słodzone

1/2 szklanki posiekanych migdałów

1/2 szklanki ziaren słonecznika

1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich

1/2 szklanki pestek dyni

2 łyżki miodu

szklanka ulubionych suszonych owoców

Sposób przygotowania

1. Do naczynia (garnka, miski) wsypujemy wszystkie suche składniki i dokładnie mieszamy.

2. Następnie dodajemy podgrzane mleko i ponownie całość mieszamy.

3. Dodajemy miód i ponownie dokładnie mieszamy.

4. Blachę lub formę (ok. 25 x 40 cm) smarujemy olejem, wykładamy papierem do pieczenia lub pergaminem, który także smarujemy olejem.

5. Wykładamy całą masę, dokładnie i równo ją rozprowadzamy i dobrze ubijamy.

6. Pieczemy w nagrzanym piekarniku w temp. 130°C przez ok. 50-60 min.

Pełnoziarniste muffiny z ulubionymi owocami

Składniki

1szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej

1szklanka płatków owsianych

1szklanka mleka

1jajko

1/3szklanki jasnego cukru

2łyżki oleju roślinnego

1łyżeczka cukru wanilinowego

1/2łyżeczki sody

1łyżeczka proszku do pieczenia

dwie szczypty soli

truskawki

borówki amerykańskie

Sposób przygotowania

1.Do miski wsypujemy płatki owsiane i zalewamy je 1/2 szklanki mleka - odstawiamy na mniej więcej pół godziny.

2.W drugiej miseczce roztrzepujemy jajko, cukier, cukier wanilinowy, olej i mleko.

3.Gdy płatki już namiękną, dosypujemy mąkę i pozostałe suche składniki.

4.Przesypujemy suche składniki do mokrych, dodajemy pokrojone w kawałki truskawki i borówki (w całości), mieszamy. Przekładamy do blachy wyłożonej papilotkami.

5.Pieczemy ok. 20 minut w 180 stopniach C.