

Klasyczne muffinki z kawałkami czekolady

Przedstawiam Wam najprostszy przepis na babeczki ! Bardzo łatwo zapamiętać proporcje, jest banalnie prosty, a wykonanie tych malutkich łakoci nie zajmie Wam więcej niż 30 minut. Pewnie nie raz piekliście babeczki i wiecie jak łatwo jest je zrobić. Tak naprawdę wrzucamy wszystko do miski, nieważna jest kolejność, mieszamy łyżką, wlewamy do foremek, pieczemy i

TADAAAAM !!!!

Także, tym razem mam nadzieję, że wpisiecie ten przepis w swoje zeszyty.

Nie pamiętam już nawet kiedy go gdzieś znalazłam, ale proporcje są stałe, a dodatki możecie sami komponować i tworzyć coraz to nowsze przepisy. **OMNOMNOMNOM <3**

BABECZKI Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

Składniki:

100 g czekolady (*pokrojonej w kostkę*)

100 g mąki

100 g masła

100 g cukru

2 jajka

1 łyżeczka proszku do pieczenia



Zaczynamy:

Jajka wbijamy do miski i ubijamy lekko trzepaczką.



Do jajek dodajemy resztę składników (*bez czekolady*) i mieszamy.

Gdy masa jest gotowa...czas na czekoladę <3.



Mamałygę wlewamy do papilotek
i pieczemy w temp. 190°C przez około 20-25 minut.



SMACZNEGO !!!



Domowa Granola – Poranny budzik

Poniedziałki...

Dobre do zaczynania od nowa naszych (krótkotrwałych) diet..
Dlatego dzisiaj mam dla Was precudne śniadanie. **Mianowicie GRANOLA.**

Jest to mieszanka płatków owsianych z wszelkimi dobrociami
znalezionymi w kuchni.

Mogą to być orzechy, suszone owoce... co tylko chcecie.
Dzisiejszy przepis jest zrzutką moich szuflad i spizarki.

Ale dlaczego granola?

Może dlatego, że jest pełna zdrowych tłuszczów zawartych w orzechach, pełnych błonnika płatków owsianych i naturalnego słodzika jakim jest miód.

Jemy ją najczęściej z jogurtem albo po prostu z mlekiem i owocami. Nie jest mało kaloryczna, ale na śniadanie idealna. Doda nam ogromnej dawki energii którą podczas treningu z pewnością wykorzystamy.

GRANOLA

Składniki:

1 szklanka płatków owsianych
1/2 szklanki orzechów laskowych
1/2 szklanki orzechów włoskich
1/2 szklanki orzechów nerkowca
1/2 szklanki płatków migdałowych
1/2 szklanki rodzynek
4 łyżki miodu

(ja rozpuszczam go zawsze w mikrofalach jeśli nie jest płynny)

1 łyżeczka cynamonu

2 łyżki cukru trzcinowego

ps. Ja dodałam też 3 łyżki kokosu, ale nie ma go na zdjęciach składników.



Zaczynamy:

Orzechy kroimy na duże kawałki.



Wszystko mieszamy w blaszce i dodajemy
płatki owsiane, migdały, cukier, kokos, cynamon i płynny miód.
Wszystko ponownie mieszamy i równomiernie układamy.
(Jeśli nie macie plastikowej blaszki, lepiej wyłożyć ją
pergaminem do pieczenia.)



Granole pieczemy przez 15 minut w temp.180*C.
Zaglądając do niej średnio co 3 minuty.
Musi pamiętać by co te 3 minutki dokładnie wymieszać składniki
w piekarniku,
aby każda warstwa równomiernie się upiekła.



Po czym odstawiamy do wystygnięcia i przekładamy do szczelnego pojemnika.

Najlepiej przechowywać ją w chłodnym i suchym miejscu. Niektóre przepisy mówią, że wytrzyma nawet do miesiąca, ale czy to by było możliwe skoro tak pysznie smakuje? Daje Wam maks 5 dni ! ☐

Ja podaję ją z jogurtem i bananami.

SMACZNEGO !!!



New Mexico – sylwester na

Śniegu

Aż mi głupio Was przeproszać... Zaniedbałam MANIACZKĘ z każdej strony... ale zaczęły się ferie, już mam przygotowane 2 przepisy dla Was i obiecuję nie próżnować w kuchni. Ale chciałabym dodać ostatniego posta ze zdjęciami z wyjazdu do USA na te święta.

Mam nadzieję, że się spodobają ☐

A od poniedziałku już... pyszne (lekkie) śniadania... ☐

Ogólnie to zakochałam się w Nowym Meksyku... To było niesamowite przeżycie...zobaczyć tę glebę, rośliny, poczuć ten klimat...(mówi mat.geo) Wszyscy w trasie z Albuquerque spali w samochodzie, a ja robiłam setki zdjęć przyrody ...

Ogólnie pogoda dopisała. Słoneczko ciągle świeciło, ale mrozu nie brakowało.

Temperatura spadała nawet do -14°C.

Jestem ogromną szczęściarą i ciągle zastanawiam się w jaki sposób

odwdzięczę się moim cudownym rodzicom za tyle możliwości.
Za ten wyjazd.

ENOJOY ☐





























