Zielone smoothie z kiwi i bananem i miodowe “CO NIECO”

Zaczęły się prace nad moimi wypiekami na czwartkowy koncert charytatywny.
W sobotę upiekłam około 200 ciasteczek korzennych, a dzisiaj kolejne 80 ciasteczek owsianych z imbirem i cynamonem. Niestety moja listopadowa dieta poszła w odstawkę przez ten weekend
i najprawdopodobniej wróci dopiero po koncercie
Cały czas zastanawiam się jakie jeszcze mogę upiec dla Was ciacha i muffiny …
Proszę piszcie, dzwońcie, krzyczcie w szkole na jakie tylko ochotę macie !
A tym czasem wrzucam zdjęcie z sobotniego pieczenia.

Przepraszam, że tak słabo było w tym tyg z postami i przepisami, ale ostatnie 48 godzin spędziłam na formułowaniu, wykrawaniu, wkładaniu i wyciąganiu z pieca ciasteczek !
Dlatego też wrzucam dzisiaj dwa przepisy.
Jeden przepis to smakowity bananowy smoothie z kiwi i nutą

imbiru,
a drugi to mega cudowna przekąska, deser, czy kolacja.

Smoothie

Składniki:

1 jogurt naturalny
1/2 łyżeczki imbiru
2 małe banany
2 kiwi

Zaczynamy:

Kroimy owoce w dość drobne kawałki.

Zalewamy jogurtem, dodajemy imbir i miksujemy.

SMACZNEGO !!!

Miodowo orzechowe “co nieco”

Składniki:

1/2 szklanki orzechów
(możecie dodać każdy ich rodzaj)
Jogurt naturalny
3 łyżki miodu

Zaczynamy:

Orzeszki kroimy i podsmażamy na małym ogniu przez chwilkę.
Następnie dodajemy miód i smażymy tak aby
miód dokładnie pokrył każdy kawałek orzechów.
Pamiętamy by dokładnie mieszać.
Ściągamy z ognia i dodajemy do jogurtu.

Miód w zetknięciu się z zimnym jogurtem stwardnieje i będzie się ciągnął jak karmelki.

SMACZNEGO !!!