

# 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 smacowity 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 chwilę.

Następnie dodajemy miód i smażyjemy 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 !!!**

