

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 smaczkowy 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 smażyemy 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 !!!

