

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 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 !!!

