Bananowy smoothie z masłem orzechowym

BOMBA ENERGII ! <3

Tego właśnie często brakuje mi kiedy wstaje wcześnie rano, pracuje do 4, spędzam 3h dziennie w samochodzie dojeżdżając do pracy, a po powrocie chce zrobić coś dla Was. Nie narzekam ! ABSOLUTNIE <3 Jeżeli już troszkę mnie czytacie to wiecie jak bardzo zwariowane jest moje życie i jak mało mi to przeszkadza Oczywiście często jest mi ciężko i są chwilę w moim życiu kiedy mam ochotę zamknąć się w pokoju i po prostu popłakać, ale po paru minutach w takim stanie uświadamiam sobie jak mało sensu ma takie zachowanie i jak dużo tracę czasu na użalanie się nad sobą. Po co ? Przecież nic to nie zmieni… nie zmniejszy ilości pracy, nie skończy tego co zaczęłam. Dlatego nie ma co płakać, jutro przecież jest kolejny dzień ! Odbiegam od tematu…
Są takie dni, kiedy energii brakuje mi BARDZO BARDZO BARDZO. Praca biurowa nie jest dla mnie! Oczywiście jeśli rodzice potrzebują jakiejś pomocy z papierkową robotą ZAWSZE JESTEM! Dlatego też staram się nie narzekać, a na pomoc przychodzi mi taka bomba energetyczna jak Bananowe smoothie z masłem orzechowym!

BANANOWE FAKTY

1. Banany są źródłem potasu, który obniża ciśnienie krwi i chroni układ krążenia.
2. Banany tak jak i jabłka zabierają dużo pektyn, które zmniejszają ryzyko miażdżycy.
3. Banany zawierają magnez! Co ciekawe 1 banan to prawie tyle samo co garść orzechów. Wspomagają więc pamięć.
4. Banany zawierają duże ilości wapnia, potasu i magnezu, dzięki czemu pomagają w odkwaszaniu organizmu.
5. Banany są świetnym źródłem węglowodanów prostych, sprawdza się również po treningu!

Ps. Banany co ciekawe również pomagają nam zasypiać, powodują,

że jesteśmy spokojniejsi. Zawierają duże ilości tryptofanu, które przekształcają się w serotoninę.

ORZECHOWE FAKTY

1. Orzechy są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych czyli tzw. “dobry tłuszcz”.
2. Orzechy dużej się trawią i przez dłuższy czas uwalniają węglowodany, dzięki czemu dłużej jesteśmy syci.
3. Orzechy są kaloryczne, ale nie szkodliwe ! Nie utyjemy jedząc garść orzechów dziennie. Jest to tłuszcz, który obniży poziom złego cholesterolu.
4. Orzechy wspomagają pracę naszego mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację.
5. Orzechy dzięki zawartości przeciwutleniaczy chronią przed nowotworami.

Ja pijąc taki smoothie nie myślę o tych wszystkich dobrodziejstwach, nie jestem dietetykiem, ale działanie widzę i czuję na własnej skórze. Jestem bardziej skoncentrowana, czuję się pełna przez dłuższy okres, a co najważniejsze SMAKUJE MI TO NIEZMIERNIE… !

Bananowy smoothie z masłem orzechowym

Składniki na 1 porcję:

1/2 banana
1 łyżka masła orzechowego
(najlepiej domowego, lub po prostu paru orzechów np. włoskich)
1/2 szklanki mleka (ja lubię sojowe)
3 lub 4 kostki lodu

Wykonanie:

WE ARE BLENDING, BLENDING, BLENDING… !!!
Chyba wiecie co dalej… :)

SMACZNEGO !!!

Troszkę czasu mi to pochłania.
Ps. Wybaczcie mi tą nieobecność, ale szykuję “przeprowadzkę” maniaczkową…

Drink Mojito

Szykując kolację dla dwojga powinniśmy pamiętać o uczczeniu jej czymś wyjątkowym. Moja propozycja dla Was to orzeźwiający drink MOJITO ze świeżą miętą, która z pewnością jako afrodyzjak sprawi, że chęci na wspólną noc nie zabraknie !

TIP:

Jeśli macie pomysł na coś innego – świetnie! Musicie jednak pamiętać, aby nie wybierać wysoko-procentowego alkoholu.Nie chcecie przecież usnąć przy stole, a co najważniejsze zawieźć w tak romantyczny wieczór.

Składniki na jednego drinka:

8-10 listków świeżej mięty

4 kostki lodu (ja przy ich robieniu dodałam do każdej kostki po dwie borówki)

2 lub 3 łyżeczki cukru

1 limonka(dobrze umyta, a nawet spażona)

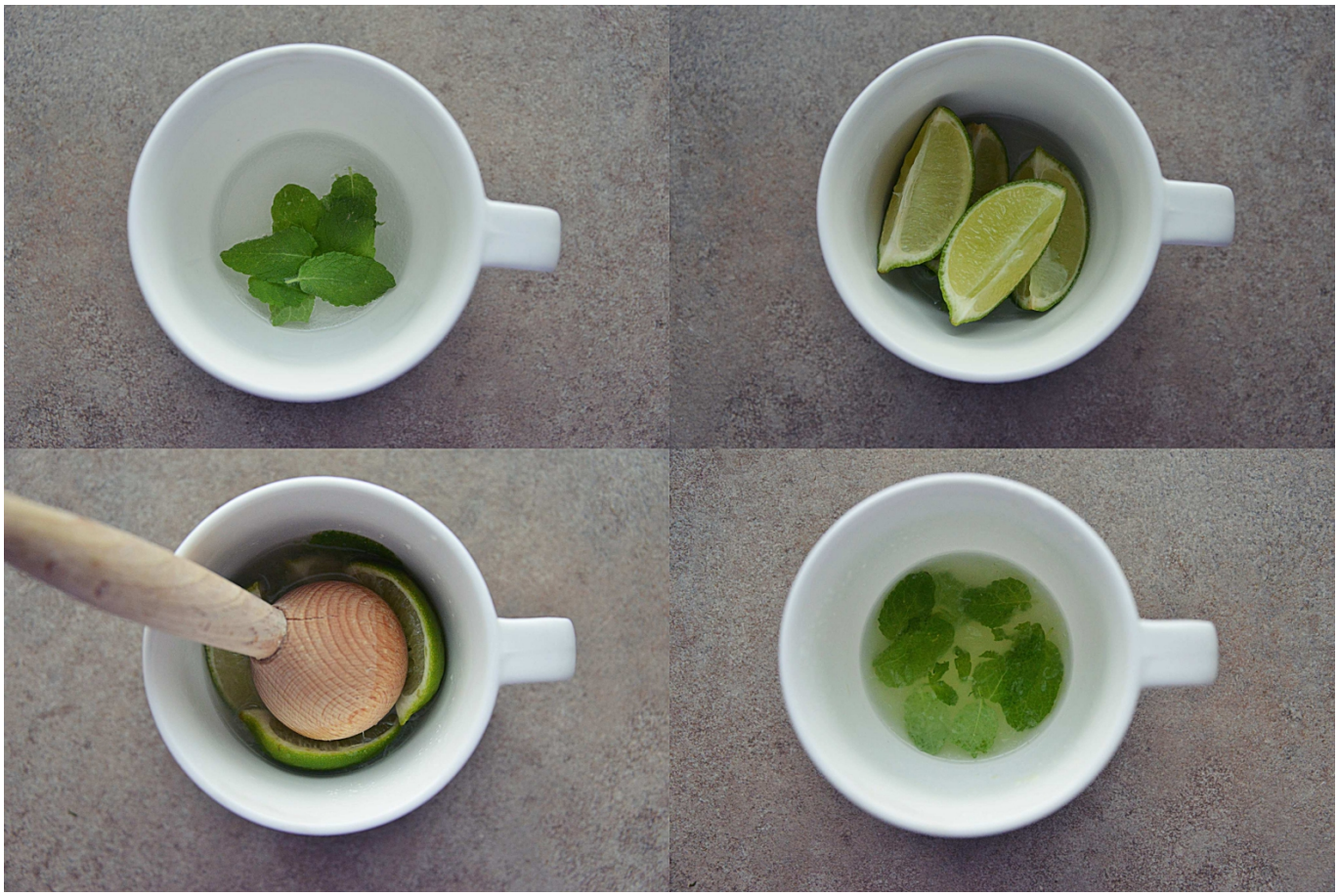
1 do 2 kieliszków białego rumu

wody gazowanej do wypełnienia szklanki

Wykonanie:

Limonkę rolujemy na blacie by łatwiej było wycisnąć z niej sok, po czym kroimy ją na ćwiartki.

Do kubka wsypujemy cukier, pokrojoną limonkę oraz listki mięty i przy uzyciu np. Tłuczka uciskamy wszystko dokładnie (możecie zrobić to też w moździerzu). Chodzi nam o wyciśnięcie soku i dokładne wymieszanie się smaków. Następnie dodajemy kostki lodu, rum i uzupełniamy wodą gazowaną.



Życzę Wam, aby był to dla Was cudowny wieczór i proszę nie martwcie się, że coś Wam nie wyjdzie! Z moimi przepisami dacie sobie spokojnie radę. A dania nie mają być piękne! Mają dobrze smakować, a przede wszystkim mają być od serca.

Odsyłam też do przepisu na pysznego łososia, które pasuję idealnie na kolacje walentynkową !

http://wszystkomaniaczka.pl/walentynkowa-kolacja/

Całuję Was serdecznie

Wszystkomaniaczka

Domowe grzane wino

Kominek, świece, dobry film czy romantyczna muzyka, nasz ukochany/a, aromatyczne domowe grzane wino oraz pyszna, prosta i szybka przekąska. Obraz jak z filmu? Otóż nie Kochani! Każdy z nas może zorganizować taki relaksujący wieczór dla siebie i dla osoby, którą kocha….Wystarczy poświęcić 5 minut na przygotowanie przekąski. Wsadzić ją do pieca na 15 minut, a w czasie jej pieczenia przygotować pysznego i aromatycznego grzańca, który fantastycznie rozpali Was i Wasze zmysły

Mam nadzieję, że dzięki tym przepisom Wasz wspólny wieczór będzie tak cudowny, że będziecie chcieli powtarzać go częściej. A może nawet stanie się Waszą cotygodniową tradycją?

Do dzieła!

Dzisiaj przygotowałam dla Was przepis na szybką i prostą przekąskę
oraz przepis na aromatycznego grzańca.
Na oba przepisy będziecie musieli poświęcić tylko 20 minut.

Przepis na domowe grzane wino

Składniki:

1 butelka czerwonego wina

(ja używam zawsze pół-wytrawnego, ale możecie użyć słodkiego i wtedy nie dodaje się już cukru)

1 pomarańcza
1 laska cynamonu lub 1 łyżeczka cynamonu mielonego
½ szklanki cukru

Wykonanie:

Pomarańcze dokładnie myjemy i kroimy w plastry, możemy je dodatkowo przekroić na pół. Wino wlewamy do garna, dodajemy cukier, cynamon, goździki oraz pokrojone pomarańcze. Wszystko podgrzewamy na małym ogniu przez około 10/15 minut, aby wino przeszło zapachami i smakami.

Nie doprowadzamy do wrzenia!

Mam nadzieję, że skusicie się na taki pomysł!
Więcej dowiedzieć mozecie się oczywiście u specjalistki w tym fachu !

http://www.podroz-wedwoje.pl

Gorąca nutellowa czekolada/ Hot nutella chocolate(Eng. version)

Każdy chyba lubi takie miłe, ciepłe wieczory przy choince, z dobrym filmem i kubkiem gorącej czekolady. Dlatego też wrzucam dla Was dzisiaj przepis na gorącą czekoladę, która zawojuje w Waszej słodkości…. <3 Jak to z gorącą czekoladą bywa ! Będzie bardzo słodko i baaardzo nutellowo !

Nie ma na co czekać ! Zobaczcie przepis

I bet all of you like nice and warm evenings by the fireplace, with a great movie perhaps, and a cup of hot chocolate. That is why I am giving you a recipe for a hot chocolate which will make your taste bud go nuts… <3 That is just the way this hot chocolate is! It’s going to be super sweet and very nutellish !

There is no point in waiting ! Check the recipe out

Gorąca nutellowa czekolada / Nutella Hot Chocolate

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Kakao (prawdziwe)	1 szklanka = 130g	1 łyżka = 8g

Składniki na jedną porcję:

1 szklanka mleka
1 łyżeczka prawdziwego kakao
2 łyżki (płaskie) nutelli

Ingredients for one portion:

1 cup of milk
1 tsp of cacao
2 tbsp (flat) of nutella

Zaczynamy:

Mleko podgrzewamy na małym ogniu, gdy jest już ciepłe dodajemy nutelle i mieszamy. Gdy nutella się rozpuści dodajemy kakao i ponownie mieszamy. Gdy czekolada jest już gładka zdejmujemy z ognia i przelewamy do kubeczka.

Let’s begin:

Warm up the milk on a low flame, and when it’s warm add nutella and mix it. Add cacao if the nutella is melted and mix it again. When the texture is smooth, pour the hot chocolate into a cup.

SMACZNYCH ŚWIĄT !!!

HAVE A DELICIOUS CHRISTMAS !!!

Truskawkowo ananasowy smoothie

Co powinniśmy wiedzieć o tych owocach ?
Mam dla Was przygotowaną małą porcję niezbędnej wiedzy

Truskawki:

1. 100 gram truskawek zaspokoi nasze dzienne zapotrzebowanie na witaminę C
2. Truskawki zawierają przeciwutleniacze, które są bardzo dobre dla naszego zdrowia.
3. Truskawki zawierają bromelinę, które wspomagają trawienie białek.

4. Truskawki mają niski indeks glikemiczny, dostarczają nam energię,
ale nie podnoszą poziomu cukru we krwi.

5.Truskawki posiadają błonnik, a więc czujemy się pełni na dużej.

Ananas:

1.Ananasy wspomagają siłę naszych kości.
2.Ananasy zawierają dużo witamin, potas, wapń jak i fosfor.
3. Ananasy są bardzo dobre dla naszych dziąseł.
Pomagają zachować zdrowe i mocne zęby.
4.Ananasy wspomagają leczenie stawów.
5. Ananasy jak i truskawki pomagają naszemu organizmowi w trawieniu.

Truskawkowo ananasowy smoothie

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki:

1 szklanka truskawek
1 szklanka ananasa
1/2 szklanka mleka
(ja używam sojowego lub migdałowego)

Zaczynamy:

Owoce myjemy i kroimy w ćwiartki blendujemy razem z mlekiem.

SMACZNEGO !!!