

SESTAVI SI SVOJ ZDRAVI »ZAJTRK V LONČKU«

POTREBUJEŠ:

- ▣ SKODELICO/LONČEK
- ▣ 130 G PIRINIH/OVSENIH/ KOSMIČEV
- ▣ 10 G CHIA SEMEN
- ▣ 250 G NAVADNEGA JOGURTA
- ▣ MLEKA PO ŽELJI
- ▣ 1/5 ČAJNE ŽLIČKE CIMETA
- ▣ SADJE PO LASTNI IZBIRI (JAGODE, BOROVNICE, ...)
- ▣ PO POTREBI DODAŠ MED



Chia semena vsebujejo 11g vlaknin. Vsebuje skoraj vse aminokisliline, dobre omega-3- MAŠČOBNE KISLINE, CINK ZA razstrupljanje, kalcij, vitamine B1, B2, B3....

NO PA SESTAVIMO SVOJ ČAROBNI LONČEK: KOSMIČEM DODAMO CHIA SEMENA IN CIMET. PRIMEŠAMO JOGURT TER DODAMO MLEKO PO POTREBI. ČE JE POTREBNO DODAMO MED. MEŠANICO ZLOŽIMO V LONČEK V KOMBINACIJI S SADJEM ALI PA PREPROSTO DODAMO ZMIKSANO SADJE. SLADKOSNEDCEM PO VRHU POSUJEMO ŠE NARIBANO ČOKOLADO.



SESTAVI SI SVOJO SLADICO

POTREBUJEŠ:

- PIŠKOTE
- JOGURT PO ŽELJI (NAJBOLJE VANILIJEV)
- SADJE (JAGODE, BANANE, BOROVNICE,...)

NAPOLNITE KOZARČEK Z PREDHODNO ZDROBLJENIMI PIŠKOTI, JOGURTOM IN DODAJTE PO VRHU ŠE SADJE. PO ŽELJI LAHKO OKRASITE ŠE S ČOKOLADO, MRVICAMI, PERLICAMI...

PREPUSTITE SE DOMIŠLJIJI.



Skutna tortica v kozarcu

◆ Sestavine za 4 osebe: 170 G PIŠKOTOV, 60 G MASLA, 300 G PASIRANE SKUTE, 60 G SLADKORJA V PRAHU, 1/4 ŽLIČKE KOTANYI Bourbon vanilijeve paste, 1 ŽLIČKA DROBNO NARIBANE POMARANČNE LUPINICE, 1 ½ ŽLICE POMARANČNEGA SOKA, 200 ML SLADKE SMETANE, 6 ŽLIC ČEŠNJEVE ALI ribezove marmelade, TEMNA ALI BELA ČOKOLADA ZA DEKORACIJO

◆ Priprava: V KOZICI NA ŠIBKEM OGNJU POČASI STOPIMO MASLO. V KUHINJSKEM MEŠALNIKU DROBNO ZMELJEMO PIŠKOTE IN JIH ZMEŠAMO S STOPLJENIM MASLOM. NATO PRIPRAVIMO KREMO, IN SICER V SKLEDI ZMEŠAMO PASIRANO SKUTO, SLADKOR, VANILIJEVO PASTO, POMARANČNO LUPINICO IN POMARANČNI SOK. V DRUGI

SKLEDI Z ELEKTRIČNIM MEŠALNIKOM STEPAMO SMETANO IN JO Z ROČNO METLICO ALI ŽLICO NEŽNO IN POČASI ZMEŠAMO S skutno zmesjo.

Dno kozarcev najprej prekrijemo z ZDROBLJENIMI PIŠKOTI (PIŠKOTE LAHKO S PRSTI ALI HRBTNO STRANJO ŽLICE DOBRO pritisnemo ob dno), nato pa v plasteh zlagamo skutno KREMO IN PREOSTANEK PIŠKOTOV. ZAKLJUČIMO S PLASTJO KREME. KOZARČKE ZA VSAJ 30 MINUT POSTAVIMO V HLADILNIK, DA SE sladica ohladi. TIK PREDEN JO POSTREŽEMO, V SKLEDICI ZMEŠAMO MARMELADO ter z zmesjo okrasimo ohlajeno SLADICO. ZA PIKO NA I PO VRHU NARIBAMO ŠE MALO ČOKOLADE.

