

Witam, drodzy Bursjanie.

Święta, święta i po świętach, po „ciężkich” potrawach świątecznych mam propozycję na zdrowe i smaczne potrawy, które niejednokrotnie przygotowywaliśmy w ramach koła ekologicznego, a teraz możecie przygotować je sami w domu, do czego zawsze Was zachęcaliśmy.

Dla przypomnienia kilka przepisów.

1. Sok z selera naciowego i jabłek

składniki:

- 2-3 łodygi selera naciowego
- 1-2 jabłka
- woda mineralna
- łyżka miodu

seler i jabłka umyć, pokroić i zmiksować, połączyć z wodą mineralną, posłodzić miodem i gotowe

2. Koktajl z borówek i buraków

składniki:

- 1 łyżka siemienia lnianego mielonego
- 2-3 kostki lodu
- 1/2 szklanki soku pomarańczowego
- 1 szklanka borówek
- 10 małych buraków
- 1/2 szklanki jogurtu

borówki i buraki umyć, buraki obrać i pokroić, składniki połączyć i zmiksować - gotowe

3. Koktajl bananowo - ananasowy

składniki:

- 1/2 szklanki chudego mleka
- 1/2 szklanki pokrojonego ananasa

- 1 banan
- 1 łyżka miodu
- 3 kostki lodu

ananasa i banana umyć, obrać i pokroić, składniki połączyć i zmiksować - gotowe

4. Koktajl z rukoli i jabłka

składniki:

- 1/2 szklanki soku grejpfrutowego
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- 1/2 jabłka
- garść Rukli
- 1/4 szklanki mleka kokosowego
- 2-3 kostki lodu

jabłko umyć, wydrążyć i pokroić, rukolę umyć, składniki połączyć i zmiksować - gotowe

5. Koktajl ze szpinakiem i awokado

składniki:

- 2 garści szpinaku
- miąższ z niedużego awokado
- 1,5 szklanki soku z jabłek

awokado umyć i wydrążyć miąższ, szpinak umyć, składniki połączyć i zmiksować - gotowe

6. Sałatka

składniki:

- opakowanie mix-u sałat
- 100 g łososia wędzonego
- 250 g borówek
- sos sałatkowy lub zioła wg uznania, oliwa i odrobina wody do sosu

sałatę i borówki umyć, łososia podzielić na części, składniki układać warstwami, na przemian, sos połączyć z wodą i oliwą, polać potrawę i gotowe

7. Ciasto bananowe

składniki:

- 3 banany
- 3 jaja
- 1/2 szklanki brązowego cukru
- 1 szklanka mąki żytniej
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

banany zmiksować z jajami, cukrem i sokiem z cytryny, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, wyłożyć do blaszki, piec ok.40 min. w temperaturze 180 stopni.

Pamiętajcie o zachowaniu higieny przy przyrządzaniu potraw.

Smacznego i pozdrawiam

Katarzyna Jankowska