

ŁATWE PRZEPISY NA PRZYSMAKI DLA DWÓCH OSÓB

(do przygotowania przez brzydszą płęć ☺)

PRZEPIS NA SAŁATKĘ OWOCOWĄ

Składniki (na 2 osoby):

- jabłko
- kiwi
- banan
- pomarańcza
- można dodać garść rodzynek lub żurawiny



Sposób przygotowania:

Obieramy wszystkie owoce, wydrążamy gniazda z jabłek. Poszczególne owoce kroimy na małe kawałki wrzucając je do pucharków / naczyń. Dekorujemy rodzynekami lub żurawiną suszoną.

Dla pewności podsyłam film instruktażowy ☺ :

<https://www.youtube.com/watch?v=I-iwjUSjDk4>

PRZEPIS NA KOKTAJL OWOCOWY

Składniki (na 2 osoby):

- 1 jabłko
- 2 kiwi
- 2 banany
- jogurt naturalny duży
- 2 łyżki płynnego miodu



Sposób przygotowania:

Obieramy wszystkie owoce, wydrążamy gniazda z jabłek. Poszczególne owoce kroimy na małe kawałki wrzucając je do wysokiego naczynia. Dodajemy do tego płynny miód i jogurt naturalny. Blendujemy wszystko do uzyskania jednolitej masy. Najlepiej smakuje lekko schłodzone.

Smacznego ☺

Mateusz Czepek