

CHIA i GRANAT

Deser na poprawę humoru



Deser z Chia i Granatu

Przepis Mai i Leny



Składniki

4 łyżeczki nasion Chia
250 ml naturalnego, gęstego jogurtu
1 łyżeczka miodu
Ziarenka z ½ granatu

Przyrządzanie

1. Jogurt umieszczamy w słoiku
2. Dodajemy nasiona Chia i dokładnie mieszamy.
3. Słoiczek przykrywamy i chowamy do lodówki na całą noc
4. Rano dodajemy miód i ziarenka granatu
5. GOTOWE!!!

SMACZNEGO!!!



Racuszki z jabłkiem

Racuszki z jabłkiem



Składniki

2 średnie jajka
Szlanka ciepłego mleka
2 średnie jabłka
1,5 szkl mąki przenej
Pół płaskiej łyżeczki sody i proszku do
pieczenia

Przyrządzanie

1. Do miski wbij jajka. Wlej lekko ciepłe mleko. Wszystko rozbełtaj widelcem.
2. Dodaj mąkę, proszek, sodę i wymieszaj na gładką masę.
3. Obierz jabłka i zetrzyj na grubej tarce.
4. Starte jabłka dodaj do masy i wymieszaj łyżką stołową.
5. Nagrzej patelnię i nakładaj porcje placuszków, smaż na oleju przez 1,5-2 min.

SMACZNEGO!!!