

JAGODOWY KOKTAJL:

- 150 g jagód
- 250 ml maślanki
- 2 łyżeczki miodu

Umyte jagody miksujemy z maślanką i miodem do momentu aż będzie jednolita konsystencja. Smacznego 😊



ZDROWY KOKTAJL BANANOWY

- Szklanka mleka lub jogurtu naturalnego
- Jeden duży banan
- Pół awokado
- Opcjonalnie łyżeczka miodu

Banana i awokado obieramy. Wrzucamy do miksera, zalewamy mlekiem lub jogurtem. Miksujemy na gładką masę.

SALATKA OWOCOWA W WAFLOWYCH MISECZKACH

- WINOGRONA, GRUSZKI, ARBUZ, KIWI, MALINY, TRUSKAWKAMI BORÓWKI, BRZOSKWINIE
- SOK Z POMARAŃCZY (6 ŁYŻEK)
- 3 ŁYŻECZKI MIODU
- MISECZKI WAFLOWE (DO LODÓW)

1. Winogrona, truskawki i maliny przekrajamy na pół, gruszki, arbuza, kiwi, brzoskwinie kroimy w kostkę
2. Owoce wkładamy do miski, polewamy sokiem z pomarańczy i miodem
3. Sałatkę przekładamy do wafelkowych miseczek



OWOCE W CZEKOLADZIE

Składniki:

- TRUSKAWKI, BORÓWKI, JABŁKA, BANANY, KIWI, MADARYNKI,
- CZEKOLADA MLECZNA
- 2 ŁYŻKI MASŁA

1. Przygotowujemy owoce (obieramy, kroimy wedle uznania, mogą to być cząstki, plasterki)
2. Nabijamy owoce na wykałaczki lub patyczki do lodów
3. Połamaną czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej, dodajemy masło
4. Czekoladę przelewamy do mniejszych miseczek (dla bezpieczeństwa dzieci)
5. Owoce maczamy i obtaczamy w czekoladzie
6. Następnie owoce odkładamy na tackę i wstawiamy na godzinę do lodówki



ARBUZOWA PIZZA

Składniki:

- BORÓWKI
- ARBUZ
- BRZOSKWINIA
- JEŻYNY
- TRUSKAWKI
- KIWI
- JOGURT NATURALNY

Wykonanie :

1. Arbuza kroimy na trójkąty. Układamy z trójkątów koło
2. Każdy kawałek smarujemy sosem „jogurtem naturalnym”
3. Owoce myjemy, kroimy
4. Układamy owocowe dodatki na „pizzy”
5. Pizzę wkładamy na godzinę do lodówki