szybko prosto zdrowo

GOTUJ Z CUDAKAMI

created by Monika Hoffman-Piszora

Wersja demonstracyjna

Śniadania | Obiady | Desery | Koktajle | Soki

Instagram
@dzieciaki_cudaki

ŚNIADANIA OBIADY DESERY

1. Jogurt naturalny
2. Domowy serek twarożkowy
3. Kulki serowe w oliwie
4. Pasta jajeczna bez majonezu
5. Naleśniki migdałowe z bananami
6. Omlet z szynką i szpinakiem
7. Zapiekane awokado
8. Bułki migdałowe z parmezanem i ziołami
9. Jaglanka z awokado i bananami
10. Rosół
11. Jarzynowa z kurczakiem
12. Kurczak z brokułem i cukinią
13. Pulpety z mięsa z rosołu
14. Dorsz z warzywami
15. Duszona wołowina z warzywami
16. Wątróbka z jabłkiem
17. Bezy
18. Budyń jaglany
19. Mus owocowy
20. Lody bananowe
21. Sorbet truskawkowy
22. Ciasteczka daktylowe
23. Żelki owocowe
24. Sos daktylowy

KOKTAJLE I SOKI

1. Koktajl różowy
2. Koktajl marchewkowy
3. Koktajl zielony
4. Sok z ananasa, marchewki i buraka
5. Sok z jabłka, jarmużu i pomarańczy
6. Sok z jabłka, szpinaku i buraka
7. Sok z jabłka, selera i marchwi
8. Sok z jabłka, kapusty, gruszki i szpinaku
9. Sok z ananasa, ogórka i brokuła
10. Sok z gruszki, szpinaku i selera naciowego

Wersja demonstracyjna

SKŁADNIKI

1 do 3 litrów mleka

zakwaska do jogurtu

1. JOGURT NATURALNY

Zagotuj od 1 do 3 litrów mleka i ostudź je do temperatury 38°C–43°C.

Wsyp zakwaskę do mleka i dobrze wymieszaj.

Przelej ciepłe mleko zanim wystygnie do słoiczków i odstaw w ciepłe miejsce, najlepiej owinięte kocami na minimum 8 do 10 godzin.

Po tym czasie przełóż do lodówki i gotowe :)

Wersja demonstracyjna

Wersja demonstracyjna

SKŁADNIKI

4 czubate łyżki mąki migdałowej

100 ml wody

1 duży dojrzały banan

1 łyżki jogurtu naturalnego

2 jajka

szczypta soli

5. NALEŚNIKI MIGDAŁOWE Z BANANAMI

Banana pokrój w plasterki. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Rozgrzej patelnie z odrobiną tłuszczu (ja używam masła klarowanego, ale równie dobrze może być oliwa). Smaż małe placuszki do zarumienienia się z jednej i drugiej strony. Polecam z kwaśną śmietana i owocami oraz syropem daktylowym :)

Wersja demonstracyjna