

# KREM ZE SZPARAGÓW



## SKŁADNIKI:

- PĘCZEK ZIELONYCH SZPARAGÓW
- 1/3 CEBULI
- 2 MAŁE ZIEMNIAKI
- LITR WODY LUB BULIONU DOMOWEGO BEZ SOLI
- JOGURT NATURALNY TYPU GRECKIEGO

SZPARAGI UMYJ I POŁAM NA KAWAŁKI. ZIEMNIAKI OBIERZ I POKRÓJ W KOSTKĘ. NA OLIWIE PODSMAŻ CEBULĘ, ZALEJ PŁYNEM I WRZUĆ ZIEMNIAKI. PO OKOŁO 20 MIN DODAJ SZPARAGI. ZMIKSUJ NA GŁADKO Z JOGURTEM.

# **RYŻ NA ZIELONO!**



## **SKŁADNIKI:**

- **1/2 SZKLANKI ŚWIEŻO UGOTOWANEGO RYŻU**
- **GARŚĆ SZPINAKU**
- **MAŁA GARŚĆ FASOLKI SZPARAGOWEJ**
- **1/4 AVOCADO**
- **TROCHĘ SOKU Z CYTRYNY I ULUBIONYCH ZIOŁ.**

**UGOTUJ FASOLKĘ. W BLENDERZE UMIEŚĆ AVOCADO, SZPINAK, SOK Z CYTRYNY, ZIOŁA I ZMIKSUJ NA GŁADKO. UGOTOWANY RYŻ WYMIESZAJ Z ZIELONYM SOSEM I DROBNO POSIEKANĄ FASOLKĄ.**

# **KASZKA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM**



## **SKŁADNIKI:**

- **ULUBIONA KASZKA MLECZNA LUB BEZMLECZNA**
- **4-5 DOJRZAŁYCH TRUSKAWEK**
- **1/3 ŁYŻECZKI SIEMIENIA LNIANEGO**

**PRZYGOTUJ KASZKĘ WEDŁUG PRZEPISU NA  
OPAKOWANIU. ROZGNIĘĆ TRUSKAWKI WIDELCEM I  
WYMIESZAJ JE Z SIEMIENIEM LNIANYM. DOMOWY  
MUS PODAJ NA ŚRODEK ZBOŻOWEGO POSIŁKU.**

# **KOKTAJL BORÓWKOWY**



## **SKŁADNIKI:**

- **1 KUBEK JOGURTU NATURALNEGO LUB MLEKA MODYFIKOWANEGO**
- **GARŚĆ BORÓWEK**
- **1/2 DOJRZAŁEGO BANANA**
- **SZCZYPTA NATURALNEGO KAKAO**

**WSZYSTKIE SKŁADNIKI UMIEŚĆ W BLENDERZE I ZMIKSUJ NA GŁADKO. JEŚLI BORÓWKI SĄ NIEWYSTARCZAJĄCO SŁODKIE - DODAJ WIĘCEJ BANANA.**