

# PODWIECZOREK

## 1. Babeczki marchewkowe z orzechami (6szt)

Potrzebujemy:

- 2 średnie marchewki
- 3/4 szklanki mąki (opcjonalnie według uznania, np. pszenna)
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- mała szczypta soli
- przyprawy (cynamon, gałka muszkatołowa, imbir)
- 1/4 szklanki oleju
- 2 małe jajka
- 1/2 szklanki cukru (biały lub brązowy)
- 1/2 łyżeczki cukru waniliowego
- 1/3 szklanki orzechów (np. włoskich)

Jak zrobić?

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami przesiać. Zetrzeć marchewki na tarce. W drugiej misce wymieszać olej, cukier, jajka, tartą marchew i cukier waniliowy. Potem wymieszać z mąką za pomocą łyżki. Dodać orzechów i jeszcze chwilę pomieszać. Masę włożyć do silikonowej formy na babeczki i wstawić do piekarnika na 25 minut.

---

2. Składniki: mango, truskawki, brzoskwinie, kiwi, borówki, gruszka, śmietana 30%, cukier.

Wykonanie: Kroję owoce w kostkę i układam piętrowo. Śmietanę ubijam dodając łyżkę cukru. Ozdabiam małą ilością. Piję szklankę wody.

---

3. Do wyboru: zjeść banana, rodzynki i pasek gorzkiej czekolady 70% lub czekoladę rozpuścić w kąpielii wodnej, dodać do zmiksowanego banana i posypać rodzynkami tworząc deser.

---

#### 4.Deser

##### **Składniki:**

- 165 g jabłek, umytych, obranych, startych na tarce
- 1 jajko
- 50 g płatków owsianych, całych
- 50 g płatków owsianych, zmielonych
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka cynamonu
- 20 g miodu

##### **Przygotowanie:**

- Wszystkie składniki razem mieszamy i odstawiamy na 10-15 minut.
  - Wykładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia 8 okrągłych ciastek
  - Pieczemy 15 minut w temp. 160°C.
  - Studzimy.
- 

5. Potrzebne składniki: truskawki, 2 łyżki nasion chia (szałwia hiszpańska), 100 ml mleka kokosowego

##### Sposób przygotowania

Do miski należy wsypać nasiona chia, zalać mlekiem i dokładnie zamieszać. Odstawić na kilka minut. Ponownie zamieszać i wlać do szklanki lub słoiczka. Odstawić na kilka godzin do lodówki. Na wierzch położyć pokrojone truskawki.

6. *Wafle ryżowe z serkiem i dżemem*: 2 wafle ryżowe, 2 łyżeczki dżemu (dowolny smak), 3 łyżki serka naturalnego do smarowania

---