

Zlaté mléko s medem

Zlaté mléko nám bude hodně chutnat s podzimem a v zimě. Kurkuma, med i zázvor nás pěkně zahřejí.

1 hrnek mléka (kravského či rostlinného, např. Mandlového),

1 lžíci kurkumy,

1 lžičku medu,

1/2 lžičky kokosového oleje,

kousek zázvoru nakrájeného na plátky nebo špetku sušeného zázvoru,

špetku pepře,

špetku mleté skořice.

Do hrnce dáme všechny suroviny, pomocí metličky smícháme. Na nízkém plameni ohřejeme a přelijeme do hrnku. Jakmile mléko trošku vychladne, pijeme.



Banánový koktejl s medem a skořicí.

banán

ovesné vločky a trochu vody nebo mléka

mletá skořice

med

Na 10 minut namočíme ovesné vločky do trochy vody nebo mléka. Můžeme použít kravské nebo rostlinné. Poté je rozmixujeme s banánem, medem, podle potřeby dolijeme vodou nebo mlékem, posypeme skořicí. Jiná varianta: místo vloček použijte bílý jogurt.

Šípkový čaj

Potřebujeme sušené šípky nebo šípkovou zavřeninu. (Ano, čtete správně – ZAVŘENINU. Co to je? V době, kdy jsou šípky zralé, si připravíme čistou skleničku a víčko. Jdeme k šípkovému keři, trháme zralé šípky přímo do skleničky. Pozor – musí být tvrdé, nepomačkané, nepoškozené. Když je sklenka plná, zavřeme víčkem a uložíme do sklepa nebo špajzu. A využijeme v zimě třeba na čaj.)

Připravíme si kastrůlek, nasypeme šípky – záleží, jestli si vaříme 1 hrnek – to stačí lžíce, pokud chystáme celou konvici čaje, použijeme 2–3 lžíce šípků- a zalijeme vodou, aby byly šípky potopené. Necháme přes noc namočit. Ráno vezmeme kastrůlek a přilijeme vodu a dáme na sporák. Počkáme, až se voda začne vařit, pak sporák vypneme. Scedíme přes sítko do hrnků, osladíme medem. Šípky můžeme sníst, třeba s jogurtem nebo kaší. Nebo je dáme ven ptáčkům, mají spoustu zrníček .



Malinovo pistáciové kuličky

cca 40 kusů

120 g mletých pistácií

120 g mletých mandlí

40 g pistáciového másla

100 g slazeného kondenzovaného mléka

1 lžíce medu

10 g prach z lyofylizovaných malin

dále malinový prach a mleté pistácie na obalení

Všechny suroviny smícháme dohromady a tvarujeme kuličky o váze cca 10 g. Obalíme ve směsi malin a pistácií. Ukládáme do papírových košíčků, pokud máme.

