

# „Różowe śniadanie mocy” (przepis z użyciem thermomixu)

## 1. Różowe ślimaczki:

### **Składniki:**

#### **Ciasto:**

- 1/2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki wody (najlepiej gazowanej)
- szczypta soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek (najlepiej kokosowa)
- 1-2 buraki

#### **Nadzienie – mus gruszkowy:**

- 2 gruszki
- 2 łyżki wody
- szczypta soli

#### **Wykonanie:**

- ✓ Buraka zetrzeć na tarce i wycisnąć sok.
- ✓ Do naczynia miksującego włożyć mąkę, jajko, mleko, wodę, szczyptę soli – miksować 20s/obr.4 , dodać sok z buraka i miksować 10s/obr.4
- ✓ Smażyć naleśniki na patelni wysmarowanej oliwą.
- ✓ Gruszki obrać, wykroić środki, pokroić na mniejsze kawałki – włożyć do naczynia miksującego – dodać wodę i szczyptę soli – miksować 15s/obr.8, następnie założyć motylek, gotować 10-15 min/Varoma/obr.2, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć koszyczek.
- ✓ Usmażone naleśniki posmarować musem, zwinąć i pokroić w ślimaczki.

## 2. Różowe smoothie:

### **Składniki:**

- 50 g mango
- 50 g malin
- 30 g soku jabłkowego
- 20 g kostek lodu
- 5 g soku z cytryny
- 3 łyżeczki miodu

#### **Wykonanie:**

- ✓ Do naczynia miksującego włożyć owoce, sok, kostki lodu, sok z cytryny, miód – rozdrobnić 5 s/obr. 5, następnie miksować 1 min/obr.10.

### 3. Żurawinowe batoniki:

#### **Składniki:**

- 1 banan
- 1/2 szklanki górskich płatków owsianych
- 1 szklanka orzechów i/lub ziaren (słonecznik, dynia, nerkowce, migdały)
- 3/4 szklanki suszonej żurawiny
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki wanilii w proszku
- szczypta soli

#### **Wykonanie:**

- ✓ Rozgrzać piekarnik do 180°C
- ✓ Banana rozdrobnić widelcem
- ✓ Do naczynia miksującego włożyć płatki owsiane, orzechy, ziarna owoce, – rozdrobnić 5 s/obr. 4, następnie dodać rozdrobnionego banana, żurawinę, miód, cynamon, wanilię, szczyptę soli – miksować 6 s/obr.2.
- ✓ Masę wykładamy na małą blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, ugnieść i wyrównać
- ✓ Piec przez ok. 20 – 25 min z termoobiegiem, aż do uzyskania złotego koloru
- ✓ Upieczoną i ostudzoną masę pokroić na małe batoniki

„SMACZNEGO”