

Vyčarujte s dětmi zimní krajinu na talíři!



Pssst! Máme pro vás a vaše děti tajný plán. Co takhle připravit pro maminku nebo tatínka překvapení v podobě kouzelné vánoční snídaně? Představte si ten úžas, když jim v sobotu ráno přinesete do postele mísu plnou zimní krajiny, kterou jste vytvořili společně s dětmi.

VÁNOČNÍ SMOOTHIE BOWL „SEVERNÍ PÓL“

Proč je tento recept kouzelný?

- Vypadá jako zimní krajina
- Je plný vitamínů
- Děti si užijí zdobení
- Můžete vytvářet různé vánoční motivy
- Je to zdravá snídaně nebo svačina

Ingredience na smoothie:

- 1 zmrazený banán
- 1 hrnek zmrazeného bílého ovoce (hruška, banán)
- 1/2 hrnku kokosového mléka
- 1 lžičce medu
- Vanilkový extrakt
- Špetka skořice

Na zdobení (vytvoření zimní krajiny):

- Kokosové chipsy (sníh)
- Granola (kamínky)
- Borůvky (kamínky)
- Plátky mandlí (stromy)
- Goji bobule (červené ozdoby)
- Chia semínka
- Banánová kolečka
- Maliny (na červenou čepičku sněhuláka)

Postup:

- Příprava (společná práce):
- Připravte si všechny ingredience
- Nachystejte zdobení do misek
- Vychladte servírovací misku
- Mixování (dospělý):
- Rozmixujte všechny ingredience na smooth konzistenci
- Případně přidejte více kokosového mléka
- Zdobení (kreativní část pro děti):

Vytvořte zimní krajinu:

- Sněhulák: z banánových koleček s malinovou čepičkou
- Stromy: z mandlových plátků
- Sníh: z kokosu
- Cestičky: z granoly
- Jezírko: z chia semínek